

知っ得!せとうち便

お知らせ

ジェネリック医薬品を使ってみませんか

花粉症の人にはつらい季節ですが、早めの受診で症状を抑えましょう。

花粉のシーズンが終わるまで薬を続けると費用がかさみますが、安価なジェネリック



医薬品(後発医薬品)を利用することで、上手に薬代を節約できる場合があります。ジェネリック医薬品の利用を希望する人は、医師や薬剤師にご相談ください。

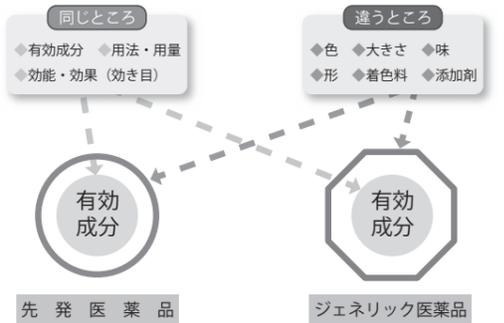
【ジェネリック医薬品とは】

先発医薬品の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ医薬品のことです。

一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬の価格が安くなっています。

市民課

☎0869・22・1790



春季全国火災予防運動が始まります

春季全国火災予防運動が3月1日から7日までの7日間にわたり実施されます。

春先は空気が乾燥し、風の強い日が多いことから火災が発生しやすい季節になります。火の元・火の取り扱いは十分注意しましょう。

火災発生の際、消火器による初期消火は被害を抑えるために高い効果があります。自宅に設置している消火器の使用期限を確認し、詰め替えや交換をしましょう。

また、住宅用火災警報器を設置していないお宅は早目に設置しましょう。設置済みのお宅は定期的な点検し、10年を目安に交換してください。市民の皆さんに火災予防の



意識を一層高めていただくことにより、火災の発生を減らすことができます。火災を予防し尊い命と大切な財産を守りましょう。

消防本部予防課

☎0869・22・1493

協働提案事業補助金などの審査会の一部を一般公開します

令和2年度協働提案事業補助金および市民活動応援補助金の審査会を次のとおり開催します。

審査会では、申請団体がプレゼンテーションにより事業内容を説明し、審査員による審査が行われます。審査は非公開ですが、申請団体のプレゼンテーションは一般公開しますので、市民活動や地域活動などに興味がある人は、ぜひお越しください。

▽日時 3月11日(水) 午前10時～午後5時
▽場所 瀬戸内市民図書館(ついでにの広場)

企画振興課

☎0869・22・1031

下水道へ早期に接続しましょう

下水道への接続は、下水道が使えるようになってから、くみ取り便所の場合は3年以内、浄化槽の場合は遅滞なく接続することが、下水道法で義務付けられています。

市内を流れる河川の水質改善など、市の良好な環境を守っていくため、ご協力をお願いいたします。

下水道課

☎0869・22・5151

お詫びと訂正

「広報せとうち」令和2年2月号の記事に以下のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
●7ページ「民生委員児童委員」の玉津地区(大東・中東・錦海)担当: 俵作久雄さんの電話番号

誤 080-6922-3470
正 0869-22-3470

成年後見セミナー

落語家から見た成年後見制度

権利擁護センターはととせとうちでは、判断能力が十分でない人を支える成年後見制度と、同制度を支える市民後見人の活動を紹介する成年後見セミナーを開催します。関心のある人は、どなたでも参加できます。皆さんのご参加をお待ちしています。

▽日時 3月28日(土) 午後1時30分～午後3時30分

▽場所 ゆめトピア長船

内容

- ①落語家・露の団六氏による成年後見落語「落語家から見た成年後見制度」ダウンロードの「ニキの後見人として」
- ②市内の市民後見人からの活動報告

▽定員 80人

※先着順・定員になり次第締め切ります。

▽参加費 無料

▽申込期限 3月23日(月)

申込権利擁護センターほっとせとうち

☎0869・24・7711

20歳になったら国民年金

ねんぎんのおはなし♪
【将来の大きな支えに】国民年金は20歳から60歳までの人が加入して、保険料を納める制度です。国が責任をもつて運営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

【老後のためだけのものではありません】国民年金には、年を取ったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

【学生納付特例制度】一般的に所得が少ないとされる学生のための制度で、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上)である。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上)である。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上)である。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上)である。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上)である。

市民課 ☎0869・22・1790

岡山山東年金事務所 ☎086・270・7925

(自動音声案内2番)

セットちゃんフレンズ会員大募集!!

セットちゃんや瀬戸内市を応援し、情報発信などのPRを行う「セットちゃんフレンズ」の会員を募集しています。一緒にセットちゃんや瀬戸内市を全国にPRしませんか。皆さんの入会をお待ちしています!

入会方法など、詳しくは事務局までお問い合わせください。

- 【会員特典】
- ・セットちゃんフレンズ会員証
- ・セットちゃんグッズ

☎0869-24-7095



瀬戸内市民限定 結婚相談所特別優待プラン

市と連携協定を交わしているハピライズ株式会社が運営する「結婚相談所サンマリエ」では、入会に当たり、初期費用と会費月額額の24カ月分が無料となる瀬戸内市民限定の特別優待プランをご用意しています(別途お見合い料や成婚費用などが必要です)。



市民限定だよ!

申し込み方法など、詳しくは、市ホームページを確認するか、企画振興課までご連絡ください。
☎0869-22-1113
HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

▽自衛官試験の受験種目など

受験種目	対象者	受付期間	試験日
幹部候補生	一般 大学程度試験 22歳以上26歳未満の人(20歳以上22歳未満の人は大卒(見込含)、修士課程修了者など(見込含)は28歳未満)	3月1日(日)~5月1日(金)	5月9日(土)・5月10日(日) ※5月10日は飛行要員希望者のみ
	院卒者試験 修士課程修了者など(見込含)で、20歳以上28歳未満の人		
自衛官候補生	歯科・薬剤科 専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の人 ※薬剤科は20歳以上28歳未満の人	3月1日(日)~5月1日(金)	5月9日(土)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の人	①募集中~4月10日(金) ②7月1日(水)~9月11日(金)	①4月18日(土)~4月22日(水) ②10月3日(土)~10月6日(火) いずれか1日を指定
	技能 18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格により53歳未満~55歳未満の人)		

※状況により、試験日を変更する場合があります。

各種自衛官などを募集します
防衛省では、令和2年度各種自衛官などの募集を左表のとおり行っています。
問 自衛隊岡山募集案内所
☎086-224-2824
HP <http://www.mod.go.jp/pco/okayama/>



募 集



各種自衛官などを募集します

統計調査員を募集

市では、各種統計調査に従事できる統計調査員を募集しています。

【統計調査員とは】
さまざまな統計調査において、調査票の配布や回収、検査などを行う人を「統計調査員」といいます。
調査期間中(おおむね2カ月間)は、1日のうち数時間を調査活動に充てるなど自分で調整して活動することができます。商店などを経営している人や勤めている人も統計調査員になることができます。
▽仕事の案内
調査実施前に電話で連絡し、調査への従事が可能かどうか確認した後、依頼します。
▽身分
調査実施のたびに任命される非常勤の公務員です。
▽待遇
労働の対価として統計調査ごとに定められた報酬が支払われます。調査内容や受け持



お楽しみ料理教室



国際交流グループDBOC(ディーボック)が毎年行っているお楽しみ料理教室を、今年も開催します。
今年のメインメニューは、スペイン料理のパエリアです。普段、家庭ではあまり作らないメニューにチャレンジして、みんなで楽しく食べたり、おしゃべりしたりして交流しましょう!
楽しくするための栄養に関するお話も聞くことができます。事前に電話でお申し込みのうえ、ご参加ください。
▷日時 3月15日(日)
午前10時~午後1時
▷場所 中央公民館(邑久)

▷講師 土井和子さん(栄養士)
▷定員 15人(定員になり次第締め切り)
▷参加費 500円(材料代)
▷持参するもの エプロン、三角巾、布巾、容器



昨年の料理教室の様子

問 DBOC代表 佐藤さん
☎090-4573-8236

ちの件数によって異なりますが、1つの調査でおおむね2~5万円です。
▽資格要件
・秘密保護に関して信頼がおけるなど、責任をもって調査
・事務を行うことができる人
・税務、警察、選挙活動に直接関係のない人
・原則として20歳以上の人間
問 企画振興課
☎0869-22-1031

なるほど!!健康教室

瀬戸内市民病院では、さまざまなテーマで健康教室を開催しています。ぜひご参加ください。
▷日時 3月19日(木)
午後2~3時
▷場所 瀬戸内市民病院
▷テーマ 中高年のための運動のススメ~今日から出来る!筋トレとウォーキング~
▷講師 和氣武史氏(理学療法士)
▷定員 30人
▷参加費 無料
▷申込期限 3月18日(水)
問 瀬戸内市民病院
☎0869-22-1234



西大寺・瀬戸内地区 企業説明会

西大寺地区雇用開発協会では、令和3年3月に大学などを卒業予定の人および既卒3年以内の人を対象とした企業説明会を開催します。
参加費無料、事前の申し込みは不要です。
▽内容
・西大寺地区雇用開発協会 員事業所から会社概要、求める人材などについての説明
・参加企業情報など各種情報の提供



・職業相談
▽参加予定企業 瀬戸内市内と岡山市東区の企業約20社
▽日時 3月5日(木)
午後1時30分~午後3時30分
▽場所 第一セントラルビル1号館(岡山市北区本町6-36)

ミニ手話コーナー《簡単な手話を覚えてみよう!》

口と一緒に動かしながら表現しよう!

ミニ手話コーナー《簡単な手話を覚えてみよう!》

春	夏・暑い	秋	冬・寒い
両手を上に向けて腕からあおるように上げる動作を繰り返す	右腕を人差し指のせた右手で首筋をあおるように動かす	指を広げた両手を顔に近づけ、掌であおる動作を繰り返す	立両腕と身体を縦にまっせ、両手を上に向けて左右に震わせる

全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話 学習辞典Ⅰ』

※駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。
▽対象者 令和3年3月に大学など(大学院、大学、短期大学、高等専門学校、専修学校)を卒業予定の人および既卒3年以内の人
▽持参するもの 筆記用具
問 ハローワーク西大寺
☎086-942-3212

瀬戸内市の味

キャベツのロールフライ



◆材料(4人分)

- キャベツ(4枚)
- 塩、こしょう(少々)
- プロセスチーズ(80g)
- ほうれん草(1/2束)
- ロースハム(8枚)
- 焼きのり(2枚)
- 小麦粉(大さじ2)
- サラダ油(適量)
- 溶き卵(1個)
- パン粉(大さじ3~4)
- マスタード(適量)
- ケチャップ(適量)

◆作り方

- ①キャベツは1枚ずつはぎ取り、塩ゆで(分量外)にして芯をそぐ。
- ②プロセスチーズは棒状に4つに切る。
- ③ほうれん草は塩ゆで(分量外)にし、水気をしっかり切り、チーズの長さにそろえて切る。
- ④キャベツの芯を手前にして広げ、全体に塩、こしょうをする。
- ⑤ロースハム、②、③を手前に置いて包む。
- ⑥2等分に切った焼きのりで⑤を巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦器に盛り、マスタードとケチャップをつける。

今月のレシピは 長船支部栄養改善協議会で。
問 健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

**求職者支援訓練
受講者募集**

求職者支援訓練とは、雇用保険を受給できない求職者などを対象に、全国の民間教育訓練機関が実施する「就職」を目的とした公的な職業訓練です。

今回、4～6月に開講するコースの受講者を順次、募集しています。

所定の手続きが必要となりますので、詳しくはお問い合わせください。

▽募集料 基礎コース・実践コース(介護福祉、事務、デザイン分野など)

※開講日、訓練期間(2～6カ月)などは、コースによって異なります。

▽受講料 原則無料(テキスト代などは自己負担)

※一定の要件(収入・資産など)を満たす人には、職業訓練受講給付金(月10万円と交通費(所定の額))が支給される場合があります。

〒086-942-3212
瀬戸内市立美術館

催し物



**瀬戸内市立美術館
展覧会**

炭田紗季展

「みちをたどる」

第9回(2015年度)「I氏賞」大賞を受賞した、牛窓町出身の画家・炭田紗季の展覧会です。

この展覧会では、牛窓の民家の庭先を描いた作品や、倉敷市下津井吹上を取材して制作した作品などを展示します。

▽開催期間 2月21日(金)～3月15日(日)

※期間中の休館日は、2月25



炭田紗季「七福神」2013年

日(火)、3月2日(月)、9日(月)

▽観覧料 一般400円、団体(20人以上)・65歳以上300円、中学生以下無料

佐竹徳展

「写真・映像にみる
画家の姿」

当館のコレクションの柱である佐竹徳の作品から、大作を中心に約30点を展示します。

あわせて、残された写真や映像などの資料から、佐竹徳とその作品の魅力に迫る展覧会です。

▽開催期間 3月20日(金)～3月29日(日)

※期間中の休館日は3月23日(月)

▽観覧料 一般400円、団体(20人以上)・65歳以上300円、中学生以下無料

【以下、展覧会共通】

▽開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

▽場所 瀬戸内市立美術館

〒0869-34-3130

第7回つなぐ…展

～日本の伝統文化を紡ぎます～

瀬戸内市文化協会では、次のとおり「第7回つなぐ…展」を開催します。

協会会員有志によるジャンルを超えた展示とライブを、ぜひお楽しみください。

▽日時 3月11日(水)～15日(日) 午前10時～午後5時 ※最終日のみ午後4時まで

▽場所 瀬戸内市立美術館3階(ギャラリーS)

▽内容 ●展示 詩・絵、陶芸、結・前結び、書道、写真ほか ●賛助出品 染色、絵画 ●ライブ 箏曲、茶道、食文化

▽入場料 無料

〒080-2913-7596
岡山県立美術館(松川さん)



相談



賃貸住宅トラブル相談会

岡山県司法書士会では、次のとおり賃貸住宅トラブル相談を、面談または電話で受け付けます。相談料は無料、事前の予約も不要です。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

賃借契約書などの資料があればご用意ください。

▽日時 3月28日(土) 午前10時～午後3時

【面談相談】

▽場所 司法書士会館4階(岡山市北区駅前町2-2-12)

【電話相談】

▽相談電話番号(当日専用) 086-224-2334

岡山県司法書士会 086-226-0470

**高齢者・障がい者
生活なんでも相談会**

日々の生活の中で困っていること、悩んでいることはありませんか。

弁護士、司法書士、行政書士、土地家屋調査士、税理士、社会保険労務士、社会福祉士など、複数の異なる専門家があなたの相談に応じます。

相談料は無料、事前の予約も不要です。開催時間内であれば、時間制限なしで相談をお受けします。

▽日時 3月28日(土) 午前9時30分～午前11時30分(相談受付は午前11時まで)

▽場所 ゆめトピア長船

▽相談内容 成年後見制度(任意後見や親族後見人からの相談含む)、相続・借金などの法律関係、高齢者障害者制度・サービスなどの福祉関係、心身の健康面、税金・年金・不動産関係ほか、幅広く相談に応じます。

※ボランティアで行われるため、当日都合により特定の場合があります。

〒0869-24-7711
岡山県福祉センターほっとせとうち

令和2年度 健康づくり教室のご案内



瀬戸内市体育協会では、専門講師による健康づくり教室(4講座)を開催します。申込方法などの詳細については、瀬戸内市体育協会事務局へお問い合わせください。

【健康づくり教室】(すべて邑久B&G海洋センターで開催)

- ①骨格健康貯筋クラス
バランスボールやストレッチポールなどを使って、楽しく身体を動かします。
▷日時 令和2年4月～令和3年3月 毎週火曜日 午前9時30分～午前10時30分
- ②やさしいエアロ&ストレッチ
エアロビクスの基本動作を中心に、音楽に合わせて楽しく効果的に身体を動かします。
▷日時 令和2年4月～令和3年3月 隔週水曜日 午後1時30分～午後2時15分
- ③膝・腰痛予防教室
膝や腰などの関節に痛みや不安がある人など、すべての人に役立つ教室です。

- ▷日時 令和2年4月～令和3年3月 隔週水曜日 午後2時30分～午後3時15分
- ④ZUMBA
ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ脂肪燃焼プログラム!
▷日時 火曜日(全10回) ※詳細な日時は未定 ※①～④の参加費は、すべて1回500円
この他、誰でも手軽に参加できる「ちょいスポデー」も開催しています。
【ちょいスポデー】
バドミントンや卓球、ラケットテニスなどの軽スポーツを中心に行っています。
▷日時 毎週火曜日 午後1時30分～午後3時30分 毎週金曜日 午前9時30分～午前11時30分
▷参加費 1回100円(当日集金)
〒0869-22-2211
HP <http://www.setouchi-taikyo.or.jp>

**コールダンテリオン
春にうたう**

～ My Favorite Songs ～



一曲目

- 1. 合唱とピアノのための赤い鳥 小鳥
-北原白秋 童謡詩集-より
- 2. 美ら島のうた
芭蕉布 ていんさぐぬ花 童神 ほか
- 3. My Favorite Songs ～私の好きな歌～
モスクワ郊外のタバ リリーマールレーン ほか

〒0869-22-3197
〒090-1682-0468
HP <https://setouchiartscouncil.com>

合唱団コールダンテリオンは、次のとおりコンサートを開催します(入場無料)。

皆さんに楽しんでもらえるように、北原白秋の作による心懐かしい童謡のほか、古くから伝わる沖縄民謡など、さまざまなジャンルの曲をハーモニーにのせてお届けします。

うらかな春のひとときを一緒に。皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

▷日時 3月29日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)

▷場所 ゆめトピア長船2階(リフレッシュスタジオ)