

# 知っ得! せとうち便

## お知らせ

### 国民健康保険 被保険者証を送付

有効期間が10月1日からの国民健康保険被保険者証および国民健康保険退職被保険者証(以下「被保険者証」)(桃色)を9月下旬に世帯主宛に特定記録で送付します。  
被保険者証の枚数や記載内容に誤りがないか確認してください。

現在お持ちの被保険者証(紫色)は有効期限(9月30日)を過ぎたら、悪用の恐れがないように、はさみを入れるなどして処分してください。

新しい被保険者証の有効期限は次のとおりです。

#### 【一般被保険者証の有効期限】

① 昭和19年10月2日～昭和20年9月30日生まれの人

#### ▽有効期限

75歳の誕生日の前日

※誕生日から後期高齢者医療制度の対象になります。後

期高齢者医療被保険者証は、

誕生月の前月末までに送付

します。

② 昭和20年10月1日以降に生

まれた人

#### ▽有効期限

令和2年9月30日

#### 【退職被保険者証の有効期限】

① 昭和29年10月2日～昭和30年9月1日生まれの人

#### ▽有効期限

65歳の誕生日の前日

※1日生まれの人は、誕生日

の前月の末日

※被扶養者は、扶養者が先に

この有効期限を迎えた場合

は、扶養者と同じ有効期限

になります。

※有効期限までに一般被保険

者証を送付します。

② 昭和30年9月2日以降に生

まれた人

#### ▽有効期限

令和2年9月30日

また、職場の健康保険証を

使っているのに、国民健康保

険被保険者証が届いた場合

は、国民健康保険から脱退す

る届け出が済んでいないこと

が考えられます。

認印、国民健康保険被保険

者証、職場の健康保険証を持

参し、脱退の届け出をしてく

ださい。

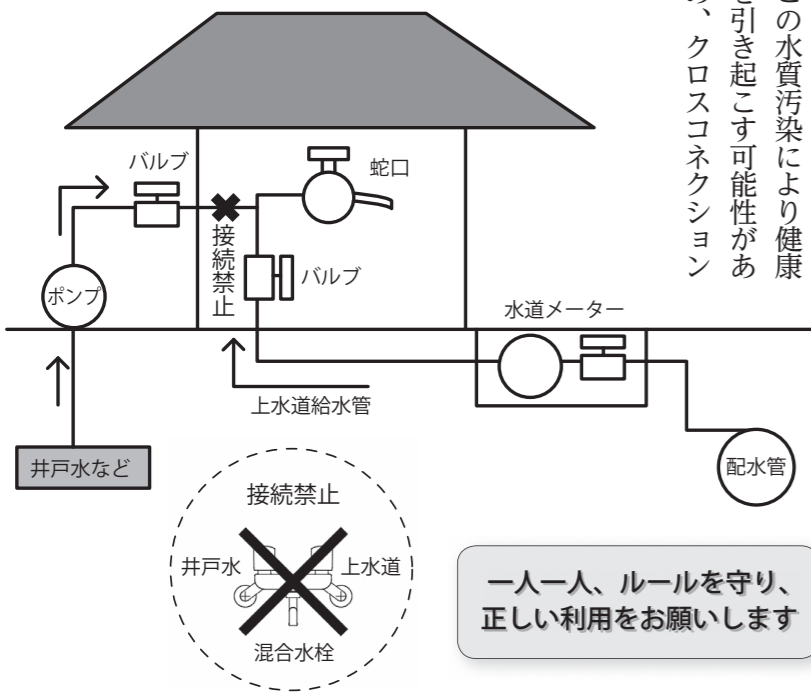
☎0869・22・1790

#### ☎市民課

### 幼稚園の園庭を 開放します

幼稚園や保育園に通っていない乳幼児を対象に、左表のとおり子育ての場として幼稚園を開放しています。  
開放時間はいずれも午前9時から午前11時までです。  
できるだけ徒歩、自転車でお越しください。

### ▽給水管への誤接続(クロスコネクション)の例



### 給水管への誤接続 (クロスコネクション)

上水道の給水管に、井戸水などの管やその他設備に使用する管を直接連結することを「クロスコネクション」といいます。

クロスコネクションをすることにより、井戸水などが給水・配水管へ逆流することがあり、水質汚染につながります。この水質汚染により健康被害を引き起こす可能性があります。そのため、クロスコネクション

は水道法で固く禁止されています。

現在、給水管がこのような

状態(左図参照)になっている

家庭や事業所は、瀬戸内市

指定給水装置工事業者に依

頼の上、早急に切り離してく

ださい。

#### ☎水道施設課

☎0869・22・1326

### ▽園庭開放日

幼稚園名	問い合わせ先☎	9月	10月	11月	12月
牛窓東	0869-34-2104	10日(火)	8日(火)	12日(火)	10日(火)
今城	086-943-8715	10日(火)	8日(火)	12日(火)	10日(火)
邑久	0869-22-0027		8日(火)	12日(火)	10日(火)
国府	0869-26-3446		8日(火)	12日(火)	10日(火)
行幸	0869-26-3447		8日(火)	12日(火)	10日(火)

ねんきんのおはなし♪

## 10月から年金生活者支援 給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金とは、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

なお、給付金の受け取りには、請求書の提出が必要です。

すでに年金を受給している対象者には、9月頃に日本年金機構から請求書が送付されます。必要事項を記入し、切手を貼って日本年金機構へ返送してください。

今年度から受給予定の人は、年金の請求と合わせて請求します。

年金生活者支援給付金制度の対象者に該当するかどうか、具体的な給付金額などについては、ねんきんダイヤルまたはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

☎市民課 ☎0869-22-1790  
☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165  
☎岡山山東年金事務所 ☎086-270-7925  
(自動音声案内 2番)



### 資格喪失後受診による療養給付金(医療費)の返納

勤め先や家族の健康保険に加入したにもかかわらず、新しい健康保険の保険証の交付が遅れたなどの理由で、市の国民健康保険被保険者証を使って受診したときは、市が病院などの医療機関に支払った療養給付金(医療費)を返納してもらう場合があります。返納が必要な療養給付金(医療費)があった場合は、市から「資格喪失後の受診に係る療養給付金の返納について」の通知を送付します。納入通知書も同封しますので、指定期限までに市役所または通知に記載しているお近くの金融機関で納付してください。

なお、返納した療養給付金(医療費)は、受診時に加入していた健康保険の保険者に申請すれば、期限内であれば払い戻しを受けることができますので、ご確認ください。

☎市民課 ☎0869・22・1790

### 美和会館人権講座のお知らせ 「ホロコースト記念館見学」

ナチスによるユダヤ人迫害の記録や、アンネ・フランクの遺品など数多く展示しています。記念館の見学を機に、いま一度人権について考えてみませんか。

▷開催日時 9月25日(水) 午前9時～午後5時頃

▷行き先 ホロコースト記念館(広島県福山市)

▷対象者 市内在住または在勤の人

▷参加費 無料

▷集合場所 長船町公民館美和分館

※午前8時50分に集合してください。

※当日は、集合場所からバスが出ます。

※昼食は各自でご用意ください。

▷定員 20人(先着順・定員になり次第、受付終了)

▷申込期間 9月2日(月)から定員になるまで

☎美和会館 ☎0869-26-3594

## 10月から 幼児教育・保育の無償化 が始まります!

本年10月から幼児教育・保育の無償化が始まり、主に3歳から5歳までの幼稚園、保育園、認定こども園などの利用者負担額(保育料)が無償化されます。

制度の詳細については、市ホームページをご確認ください。(順次、情報を更新します。)

【保育園・認定こども園に関すること】

☎子育て支援課

☎0869-26-5946

【幼稚園に関すること】

☎総務学務課

☎0869-34-5640



無償化に関する市ホームページ

### ご活用ください 市民活動応援補助金

市では、令和元年度市民活動応援補助金の交付申請を受け付けています。

自治会または自治会の連合体については、平成31年4月1日から令和2年3月31日までに実施する地域の美化活動、レクリエーション活動など自主的に行うコミュニケーション活動の経費が対象です。

▽申請期限 9月30日(月)

▽申込期間 9月30日(月)

▽お問い合わせ先  
岡山県企画振興課  
☎0869・22・1031

### 保護者向け 就活セミナー

大学生などの県内企業への就職促進の取り組みとして、保護者の皆さんを対象に「保護者向け就活セミナー」が開催されます。

現在お子さんが大学等1、2年生の保護者の人も参加できます。

関心のある人は、電話、FAXまたはメールで申し込み

☎0869・942・3898  
HP <http://www.setouchi-taiyo.or.jp>

の上、ご参加ください。

▽日時 10月12日(土)  
午後1～4時

▽場所 岡山県立図書館  
(岡山市北区丸の内2・6・30)

▽参加費 無料

▽申込期限 10月8日(火)

▽お問い合わせ先  
岡山県中小企業団体中央会  
☎086・224・2245  
FAX 086・232・4145  
mail [teichaku@okachu.or.jp](mailto:teichaku@okachu.or.jp)

### 消費税の軽減税率 制度等の説明会

消費税の軽減税率制度等説明会が次のとおり開催されます。参加希望の人は、事前に予約をお願いします。

▽日時 9月2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、27日(金)  
午後3時30分～午後5時

▽場所 西大寺税務署(岡山市東区西大寺中2・24・13)  
西大寺税務署  
☎0869・222・2211  
HP <http://www.setouchi-taiyo.or.jp>

### 募集

#### 脂肪燃焼ZUMBA 参加者を募集

ZUMBAは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。

音楽に合わせて、みんなで楽しく運動しましょう!

▽日時(全4回)

日付	時間
10月22日(火)	午後7～8時
10月29日(火)	午後7～8時
11月12日(火)	午後7～8時
11月19日(火)	午後7～8時

※1回のみ参加もできます。

▽場所 邑久B&G海洋センター  
▽対象 20～40代くらいまでの人  
▽参加費 1回ごと500円  
▽定員 25人程度(随時募集)  
※先着順・定員になり次第締切  
▽お問い合わせ先  
瀬戸内市体育協会事務局  
☎0869・222・2211  
HP <http://www.setouchi-taiyo.or.jp>

### 市職員を募集

市では、次のとおり職員を募集します。詳細は受験案内をご確認ください。

#### ▽募集職種

【一般事務職(高校卒業程度)】

・学校教育法による高等学校を卒業した人

※学校教育法に基づく大学(短期大学を含む)またはこれと同等と認める学校などを卒業または令和2年3月31日までに卒業見込みの人は受験できません。

#### 【一般事務職(障がいのある人)】

・次のすべてに該当する人  
①障害者手帳・療育手帳等の交付を受けている人  
②介助者なしでの職務の遂行が可能な人

③活字印刷文による出題と口頭による面接に対応できる人

④高等学校卒業程度以上の学歴を有する人

#### 【図書館司書】

・学校教育法による大学また

は短期大学を卒業し、図書館司書の資格を取得している人

※いずれの募集職種も、令和2年3月31日までに卒業・資格取得見込みの人を含みます。

▽年齢要件 いずれも昭和35年4月2日以降に生まれた人

▽採用予定人数 いずれも若干名

▽採用年月日 令和2年4月1日

▽試験日時・場所  
・1次試験 10月20日(日)  
午前9時～ 瀬戸内市役所

・2次試験 11月下旬  
※日時・場所は1次試験合格者に別途通知します。

▽受付期間 8月26日(月)～9月19日(木)

午前8時30分～午後5時  
(土・日曜日、祝日を除く)

※郵送の場合は9月19日(木)必着です。

▽提出書類 市指定の願書、履歴書、受験票、エントリーシート、障害者手帳・療育手帳等の写し(障がいのある人のみ)

市では、初めての赤ちゃんを育てている母親を対象に、赤ちゃんと関わり方を学んだり、子育ての仲間をつくらうプログラム「BPPプログラム赤ちゃんがきた!」

### BPPプログラム 赤ちゃんがきた!

市では、初めての赤ちゃんを育てている母親を対象に、赤ちゃんと関わり方を学んだり、子育ての仲間をつくらうプログラム「BPPプログラム赤ちゃんがきた!」

## 9月10～16日は「自殺予防週間」です

自殺の原因は、うつ病などこころの病気、仕事や家庭の問題などさまざまです。あなたの身近にいる人が悩んでいる様子なら、まずは優しく声をかけてください。周囲の気づきと温かなことばで、大切ないのちを支えることができます。



健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

- ①気づく 周囲が変化に気づいて声をかける
- ②傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
・「つらいね」など共感を示す  
・「えらいね」など相手をねぎらう
- ③つなぐ 早めに専門家に相談するよう促す
- ④見守る 専門家につないだ後も温かく寄り添い、じっくりと見守る

- こころの健康相談  
毎月1回(要予約)臨床心理士による相談  
健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- 精神保健福祉相談  
毎月1回(要予約)精神科医による相談  
岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
- 岡山いのちの電話相談(24時間受付)  
☎086-245-4343
- 岡山県心の電話相談 月・水・木曜日(祝日・年末年始を除く)  
午前9時30分～正午、午後1～4時  
岡山県精神保健福祉センター ☎086-201-0828

を開催します。

皆さん、一緒に子育てについて話しましょう。

▽日時 10月4日、11日、18日、25日(いずれも金曜日)

午前10時～正午(全4回)

▽場所 あいあい保育園子育て支援センター

▽対象 令和元年5～7月生まれの子とその母親で

全4回に参加できる人  
▽定員 10組  
※5組以上の参加で開催し、先着順・定員になり次第締め切ります。

▽参加費 1,026円(テキスト代)

お問い合わせ先  
健康づくり推進課  
☎0869・34・9330

## 消費生活 安心ほっとライフ

第32話 消費者ホットライン188とは?

消費者ホットライン188は、消費生活センターなどの消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一歩をお手伝いするものです。

「悪質商法などの被害にあった」「ある商品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていることはありませんか?

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや!)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。



大切なのは、すぐに相談することです。困ったときは一人で抱え込まないで、消費者ホットライン「いやや(局番なしの188)」までお電話を! 『泣き寝入りは超いやや(188)!』で覚えてね!

消費者庁 消費者ホットライン188  
イメージキャラクター「イヤヤン」

岡山県消費生活センター ☎0869-24-8011

創業塾を開催します

市では、創業に必要な知識やノウハウを習得してもらうため、専門家の講義による創業塾を備前市、和気町と合同で開催します。

この創業塾は「産業競争力強化法」に基づき、認定を受けた創業支援事業計画の特定者(4日以上出席)は創業関連の支援を受けることができます。

▼対象者

これから創業を考えている人、創業して間もない人、市

内外を問いません。

▼日時 10月27日、11月3日、10日、17日、12月1日(いずれも日曜日)

午前10時~正午

▼場所 リフレセンターびぜん(備前市伊部2264-2)

▼定員 30人

▼受講料 無料

▼申込方法 10月15日(火)までに商工観光課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込方法 10月15日(火)までに商工観光課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込方法

10月15日(火)までに商工観光課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

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 9月19日(木) 午後2~3時

▼場所 瀬戸内市民病院

▼テーマ 「ちょっと気になる血管年齢~動脈硬化の検査について~」

▼講師 稲田紀子氏(検査技師)

▼定員 30人

▼参加費 無料

▼申込期限 9月18日(水)

▼申込先 瀬戸内市民病院

☎0869-22-1234



催し物



瀬戸内市立美術館 展覧会

隠崎麗奈展

ーふいんきふんいきー

市出身のモダンアーティスト 隠崎麗奈は、見ているすべての人に、考えることなくプラスの印象を抱かせる事を目標に制作しています。本展では、さまざまな素材を使った立体作品と絵画を展示します。

▼開催期間 8月16日(金)~9月8日(日)

※期間中の休館日は9月2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

9月16日(月・祝)は「敬老の日」のため、65歳以上の人は、瀬戸内市立美術館の観覧料が無料です。シルバークード、保険証など、年齢の証明になるものを受付でご提示ください。

ー驚愕ー 超絶の世界展



大森浩平

近年、今までの概念や常識の範囲を超える超絶の作品を制作する作家が、アート界を席巻しています。

この展覧会では、そんな超絶技巧の作家7名による驚愕の作品を紹介します。

▼出品作家(順不同)

大森浩平、今野朋子、新宮さやか、加藤直樹、田村敬星、服部真紀子、辻

▼開催期間 9月14日(土)~11月10日(日)

※期間中の休館日は、月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日(土日を除く)

▼観覧料 一般600円、団体(20人以上)・65歳以上500円、中学生以下無料

ひとり親家庭 ふれあい交流会

母子・父子家庭などのひとり親家庭同士で情報交換し、親睦を深めませんか。

親子で参加し、楽しいひと時を過ごしましょう。

▼対象 市内在住のひとり親家庭の親子

▼日時 10月13日(日)

※ゆめトピア長船へ午前9時10分に集合し、午後3時50分に解散予定です。

※当日の天候などにより、10月27日(日)に順延する場合があります。

▼行き先 岡山農業公園ドイッの森

▼内容 ふれあい交流(パン・バター作り体験)、園内散策・自由行動

※小麦、乳にアレルギーがある人は、パン・バター作り体験に参加できない場合があります。

▼参加費 無料

※パン以外の昼食・軽食、料金が必要な遊具などは自己負担です。

「アーティストトーク」

作家が作品の見どころを解説します(申込不要、要観覧料)。

※アーティストトークは、超絶の世界展のみ

▼日時 9月14日(土)、15日(日)

午後1時30分~(約30分)

【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 瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130

相談



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・保健師など、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

▼定員 親子35人(先着順)

▼申込方法 9月27日(金)までに、子育て支援課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからダウンロードできます。

▼申込先 子育て支援課

☎0869-26-5947

HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>



◆作り方

- ①なすは、縦にとりところろ皮をむき、乱切りにする。
②トマトは3cm角に切る。
③にんにく、しょうがはみじん切りにする。
④フライパンにAを入れて弱火で炒める。香りがたったら火を強め、なすを加えて炒める。
⑤なすに火が通ったらトマトを加え、さっと炒めてウスターソースで味をつける。
※トマトを入れてからは、あまり炒めない方がおいしい。豆板醤の量は好みで変える。

今月のレシピは

料理本「瀬戸内市のおいしい味、あつまれ」

この料理本は市ホームページに掲載されています。健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

瀬戸内市の味 なすとトマトの辛味炒め



◆材料(4人分)

- なす(4本(400g))
●トマト(2個(300g))
●ウスターソース(大さじ2)
●にんにく(1かけ(5g))
●しょうが(10g)
●サラダ油(大さじ2)
●豆板醤(小さじ1/2)

は不要です。

▼日時 9月14日(土) 午後1時30分~午後4時

※開催時間内であれば、時間制限なし。

▼場所 市総合福祉センター

▼相談内容

成年後見制度(家族で後見人になってくれる人やなろうと思っている人の相談を含む)、相続・借金など法律関係、高齢者・障がい者の制度・サービスなど福祉関係、心身の健康

無料調停手続き相談会

調停手続きの利用に関する相談会が無料で開催されます(申し込みは不要)。

お気軽にご相談ください。

▼日時 9月18日(水) 午前10時~午後3時

▼場所 岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館(きらめきプラザ) (岡山市北区南方2-13-1)

▼相談内容

【民事】金銭貸借、土地、建物、交通事故、公害など
【家事】離婚、親権、養育費、年金分割、相続など
岡山県家庭裁判所総務課
☎086-222-6771

ミニ手話コーナー《簡単な手話を覚えてみよう!》

気持ちを込めて表現しよう!

Table with 3 columns: 台風 (台風), 避難 (避難), 大丈夫 (大丈夫). Each cell contains a drawing of a person performing a sign language gesture and a brief description of the gesture.

全日本ろうあ連盟発行『わたしたちの手話 学習辞典1』