

窓口が利用しやすくなります

市民の皆さんが利用しやすい窓口にするため、11月から毎月第1木曜日に、瀬戸内市役所本庁の市民課・税務課の窓口業務時間の延長を行います。

◆**通常の業務時間**
月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
◆**業務延長を行う日・時間**
毎月第1木曜日

午後5時15分～7時

◆**業務延長時間中に取り扱っている業務**

- 市民課**
 - ▽住民票の写し・印鑑登録証 明書・戸籍謄本・戸籍抄本・身分証明書などの交付
 - ▽旅券（パスポート）の交付
 - ▽国保被保険者証・高齢受給者証の再交付
 - ▽各種認定証の交付、再発行

▽後期高齢者医療被保険者証などの再交付

▽高額医療費などの申請

■**税務課**

- ▽所得証明や納税証明など各種市税の証明
- ▽市税、国保税の納税
- 業務延長時間中は取り扱いきない業務もあります。
- 詳細は、事前に各課へお問い合わせください。

■**問い合わせ先**

- 市市民課市民係 0869-22-1115
- 市市民課医療給付係 0869-22-3958
- 市市民課国保年金係 0869-22-1790
- 市税務課市民税係 0869-22-1114
- 市税務課収納室 0869-22-2464



公売物件をお知らせします

本市は岡山県市町村税整理組合に委託し、不動産を次のとおり公売します。

▽日時 11月21日(金)
午前10時～10時30分
▽場所 瀬戸内市役所中会議室
入札希望者は、午前10時までに

お越しください。

▽**当日必要なもの** 印鑑・公売保証金・農地の買受適格証明書
※今回は、農地(田)の入札なので、「買受適格証明書」が必要となります。10月17日(金)までに市農業委員会へ交付申請し

物 件	① 邑久町向山 96 番地 1 地目 田 面積 875m ²
	② 邑久町向山 97 番地 地目 田 面積 1,017m ² 上記①と②は一括公売とする
見積価格 (最低公売価格)	見積価格 1,974,000円 公売保証金 200,000円
備 考	買受適格証明書を持っている人のみ入札できます。

てください。
入札者が本人以外ときは、委任状が必要です。
公売による権利移転に伴う費用(登録免許税等)は、買受人の負担となります。
■**問い合わせ先**
市税務課
0869-22-2464

子育て支援の輪

～みんなが子育ての一員です～

このコーナーでは、瀬戸内市子育て支援ネットワークを構成する関係機関・団体・組織などを紹介します。同ネットワークは、すべての子どもたちの人権を守り、安心して子どもを産み育てられる地域づくりを目指します。

老人会などに出向き、活動を行っています。

会員の皆さんは、「まだまだ他の先輩たちと比べてひよっこだけど、子どもたちのキラキラした目を見て、自分たちも喜びを感じています。これからも子どもたちとの楽しいふれあいを大切にしていきたい！」と、活動にも積極的。月に1回、定例会を開き、「短い時間の中で何をするか」をみんなで考えながら、和気あいあいと頑張っています。

■**連絡先**

まどっこまんと代表
平野五香さん
0869-34-3276

子どもが大好き まどっこまんと
まどっこまんととは、牛窓地域で絵本の読み聞かせや紙芝居、エプロンシアターなどの活動を行う子育て支援ボランティアグループです。
昨年の4月に生まれたばかりで、現在は牛窓ルンビニ保育園、牛窓東・北幼稚園、あじさいのおか牛窓を定期的に訪問。また臨時的に、おはなしフェスタや



原爆を題材にした紙芝居で、命の大切さを伝えました

「3人のメタボオジサズ」中間報告

本紙7月号のメタボ特集でご紹介した「3人のメタボオジサズ」のメタボ改善中間報告です。3人の努力の結果をご覧ください。



バランスボールを使って効率のよい運動を

8月12日測定結果をお知らせします。

()は初回の測定結果との比較

	腹囲	体重	体脂肪率
Aさん	91cm(±0)	65.3kg(-0.4kg)	19.5%(-3.3%)
Bさん	100.5cm(-3.5cm)	81.9kg(-3.6kg)	27.3%(-3.0%)
Cさん	91.5cm(-2.5cm)	73.7kg(-0.9kg)	30.2%(+1.0%)

Aさんは歩くことを目標としていましたが、なかなかできず、ほとんど変化がありません。

Bさんは、もともとある程度運動を行っていたのですが、さらに意識して体を動かすことにより、順調に腹囲・体重共に減少しています。

Cさんは、ビールを減らしたことが腹囲が減った要因のようです。

8月の測定後、変化のないAさんについては改めて実施可能な運動目標を立ててもらい、自転車通勤とバランスボールを使った歩行運動をはじめることになりました。最近では見た目で見分けるくらい効果が出てきているので、次の測定が楽しみです。

メタボオジサズの経過は、市ホームページで「メタボオジサズストーリー」として毎月更新して掲載しています。併せて脱メタボに関する情報を掲載していますので、ぜひご覧ください。そして、メタボオジサズと一緒に、脱メタボしてみませんか。