

子育て応援情報アラカルト



このページでは、子育てと仕事の両立をめざす人や、家庭で子育てをしている人を支援するためのさまざまな取り組みについて紹介します。未来を担う子どもたちのすこやかな成長のため、子育てを社会全体で応援していきましょう。

せとうち子どもフェスティバルを開催します

子育ては、行政と地域や企業が一体となって、社会全体で応援する必要があります。市では、子育ての夢や楽しさ、喜びなどを広くPRするため、「子育て応援まちづくり」をテーマに、「せとうち子どもフェスティバル ぐんぐんのびのびわくわくひろば」を開催します。

- ▼日時 11月14日(日) 午前9時30分～午後3時30分(講演会は、午後1時～午後2時30分)
- ▼場所 ゆめトピア長船
- ▼講演会 つながろう、支えよう
- ▼コーナー 手形足形プレゼント、歯科・小児健康・育児相談、糸あやつり人形劇、おもちゃの病院、キヤラクターショー、リズム体操、地域の食の販売など
- ▼入場料 無料
- ▼問い合わせ先 子育て支援課 0869-26-5946



藤本裕子
Yuko Fujimoto
1956年久留米市出身、横浜市在住。慶應義塾大学経済学部卒。20年間子育て支援活動を展開。子育ての素晴らしさを伝えるため、2008年「お母さん大学」開校、「お母さん業界新聞」発行。お母さんを笑顔にする「百万母力プロジェクト」を推進中。

- う「百万母力の子育て」
- 講師 藤本裕子氏(株式会社社トランタンネットワーク新聞社代表)
- ▼申し込み 11月15日(月) 申込期限
- ▼参加費 無料
- ▼問い合わせ先 健康づくり推進課 0869-26-5961

参加者を募集します 子育てふれあい交流会

瀬戸内市愛育委員会と瀬戸内市栄養委員会の主催で、子どもと楽しく触れ合い、親子の交流を深めることができます。会を開催します。

- 兄弟姉妹での参加もできます。お気軽にご参加ください。
- ▼日時 12月1日(水) 午前9時30分～午前11時
- ▼会場 邑久コミュニケーションセンター(中央公民館南東側)
- ▼募集人数(先着順) 0歳児(4カ月～)親子15組
- ・1歳～未就学児親子15組
- ▼内容 ベビーマッサージ講座、エプロンシアター、親子ふれあい遊びなど
- ▼参加費 無料
- ▼申し込み 11月15日(月) 申込期限
- ▼問い合わせ先 健康づくり推進課 0869-26-5961

園庭開放日

幼稚園名	お問い合わせ先	11月	12月	開放時間
牛窓東	0869-34-2104	毎週火曜日		午前9～11時
牛窓西	0869-34-3687	1日(月)		午前9時30分～11時
牛窓北	0869-34-3742		14日(火)	午前9時30分～11時
邑久	0869-22-0027	9日(火)	14日(火)	午前9～11時
今城	086-943-8715	10日(水)	8日(水)	午前9～11時
玉津	0869-24-0092	10日(水)	15日(水)	午前9～11時
美和	0869-26-3445	5日(金)	7日(火)	午前9～11時
国府	0869-26-3446	5日(金)	7日(火)	午前9～11時
行幸	0869-26-3447	5日(金)	7日(火)	午前9～11時

を対象に、子育ての場として幼稚園を開放しています。皆さん、お気軽に來園してください。なお、駐車場が狭いので、近くの人は、徒歩・自転車でも來園してください。

問い合わせ先 左表のとおり

学びの様子をご覧ください 幼稚園、小・中学校公開

岡山県では、教育に対する理解と関心を高めるために、11月1日を「おかやま教育の日」と定め、この日から1週間を「おかやま教育週間」としてさまざまな取り組みを行っています。

これを受け、市では各幼稚園、小・中学校でのさまざまな活動の様子を公開します。オープンスクールをはじめ保護者や地域の人が参加するイベントもあります。

子どもたちの生き生きとした学びの姿をこの機会にぜひご覧ください。

詳しくは、総務学務課までお問い合わせください。

■問い合わせ先 総務学務課 0869-34-5640

入所を受け付けます 放課後児童クラブ 平成23年度放課後児童クラブの入所受付を開始します。

放課後児童クラブの学区など

クラブ名	学区	お問い合わせ先
牛窓ルンビニ児童クラブ	牛窓東・西・北	0869-34-2309
ゆめクラブ	牛窓東・西・北	0869-34-9330
ゆめっこクラブ邑久組・福田組	邑久	0869-24-2702
今城っ子クラブ	今城	086-942-0681
キッズクラブ	裳掛	0869-25-0133
みゆキッズクラブ	行幸	0869-26-3355
第1・第2ひまわりクラブ	国府	0869-26-6621
美和っ子クラブ	美和	0869-26-2713

問い合わせください 放課後児童クラブは、就労などの理由で昼間保護者のいない家庭の小学校3年生までの児童に対して、適切な遊びと生活の場を提供し、児童の健全な育成を図るものです。

保護者にとっても、安心して仕事を続けられ、生活を守ることができそうです。

放課後児童クラブの運営は、各クラブの運営委員会などに委託されています。受付開始日時や申請方法などが異なりますので、各クラブへお問い合わせください。

父子家庭の皆さんへ 児童扶養手当

平成22年8月分から父子家庭の支給が拡大されました。まだ申請手続きが済んでいない人は、手続きをお願いします。

- ① 7月31日までに支給要件に該当している人は、8月分から支給されます。
- ② 8月1日から11月30日までに新たに支給要件に該当した人は、要件に該当した日の翌月分から支給されます。
- 11月30日を過ぎると申請の翌月分から支給されます。
- 児童扶養手当を受給するためには、申請(新規認定請求)が必要です。
- 申請には、印鑑、受給資格者および該当する児童の戸籍謄本、通帳など金融機関の分

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待に関する相談対応件数は依然として増加しています。

特に、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない状況から、児童虐待問題は社会全体で早急に解決すべき重要な課題となっています。

児童虐待は、ごく普通の家庭、身近なところで起きているかもしれません。

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときは、そのままにせず子育て支援課へ相談(通告)してください。その行動が子どもを、そして保護者を救う「始めの一步」になります。ためらわずに相談してください。

また、自分自身が出産や子育てに悩んだときも、相談窓口へ電話をしてください。

子育ては思うようにはいかないものです。さまざまな悩みや不安を抱えこんでいたらストレスが膨らむばかりです。そのストレスを子どもにぶつけてしまう前に、思い切ってSOSを出しましょう。

■瀬戸内市における児童虐待の相談(通告)先 子育て支援課 0869-26-5947



ねんさんのおはなし♪

社会保険料（国民年金保険料）
控除証明書が発行されます

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この控除を受けるためには、支払ったことを証明する書類の添付が義務付けられています。このため、平成22年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には、社会保険料（国民年金保険料）控除証明書が11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。年末調整や確定申告の際にはこの証明書（または領収証書）の添付が必要となりますので、大切に保管しておいてください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した人については、来年の2月上旬に送付されます。なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も本人の社会保険料控除に加えることができます。家族あてに送られた控除証明書を添付して申告してください。

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書について、ご不明な点がございましたら、年金事務所へお問い合わせください。

■問い合わせ先
岡山東年金事務所
☎086-270-7925



■問い合わせ・申込先
総務課
〒701-4292
瀬戸内市邑久町尾張300-1
☎0869-22-3909

11月は、市税・料金などの滞納一掃強化月間です。
市税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育料、上水道料金、奨学金貸付金などの納付が遅れている人は、早急に市役所や金融機関で納めましょう。

市では、公正・公平の観点から毅然とした態度で市税などの徴収・滞納処分を行っています。悪質な滞納者や滞納額が多い人については、財産や給与などを調査し、財産の処分を積極的に行います。水道料金では、悪質な滞納者や滞納の状況により、給水停止などの措置を行います。厳しい財政状況の中、多額の滞納額が発生しています。一部の滞納者により、今後行政サービスの低下を招きかねません。善良な納税者である市民の皆さんに不便を掛けな

- ①市税、介護保険料、後期高齢者保険料、保育料について
☎0869-22-2464
- ②上・下水道料金について
☎0869-22-1325
- ③奨学金貸付金について
☎0869-34-5640

市税・料金等滞納一掃強化月間が
はじまります

市では、地震に強い安全なまちづくりを目的に、昭和56年5月31日以前に着工された



木造住宅の所有者が実施する耐震診断および耐震改修工事に対して、費用の一部を補助します。

ステップ1 耐震診断
耐震診断とは地震に対しての建物の安全性を評価することです。

例えば、地震が発生した際に建物が倒壊する危険性の診断および補強の必要性や、詳細な診断内容が分かる仕組みとなっています。

◎耐震診断補助
費用4万2千円/件（補助金額2万8千円）

ステップ2 補強計画
耐震診断の結果「倒壊する可能性がある」と判定された住宅に対して、どのような補強をすれば耐震性が向上するかを検討し、耐震補強工事を行うための計画を立てます。

ステップ3 耐震改修工事
地震に対して「倒壊する可能性がある」と診断された建物に補強工事を行い、地震に対して強くします。

◎耐震改修補助
限度額30万円/件（建替えも対象）

※事前に住宅の耐震診断を受け、補強計画を作成する必要があります。また、工事着手前に申請が必要です。詳細については、建設課へお問い合わせください。

住宅増改築相談も開催
市では、市役所1階相談室で毎月第3水曜日の午前9時から午後3時まで、住宅増改築相談窓口を設置しています。この窓口では、専門知識を有する相談員が住宅全般についての相談を受け付けています。予約は不要です。相談内容が外部に漏れないことはありませんので、お気軽にお越しください。

■問い合わせ先
建設課
☎0869-22-2649

狩猟期間がはじまります

狩猟とは、狩猟免許試験に合格し、狩猟者登録証を受けた人が、わなや散弾銃など法に定められた猟具を使い、狩猟期間にイノシシ、シカ、マガモなどの野生鳥獣を捕獲することです。

狩猟期間中に、野山に出かける場合は、銃声が出たら近付かない、目立つ色の服を着るなど狩猟事故に注意してください。

▽狩猟期間
11月15日(月)～平成23年2月15日(火)
※農作物被害が著しいイノシシおよびニホンジカに限っては、2月28日(月)まで狩猟期間が延長されます。

■問い合わせ先
岡山県自然環境課
☎086-226-7310

募集します
市職員（保育士）

市では、次のとおり保育士を募集します。

- ▽受験資格
昭和50年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学、短期大学を卒業した人、または平成23年3月31日までに卒業する見込みの人で、保育士資格および幼稚園

- 園教諭免許を取得している人（取得見込みの人）
- ▽採用予定人数 若干名
- ▽採用日 平成23年4月1日
- ▽試験日時および場所
・第1次 11月28日(日) 午前9時～ 瀬戸内市役所
・第2次は別途通知します。
- ▽受付期限 11月12日(金) ※郵送の場合は必着です。
- ▽受付時間 午前8時30分～午後5時(土、日、祝日を除く)
- ▽提出書類
・市指定の願書および履歴書
・総務課、牛窓支所、長船支所へ交付します。郵送での請求は、「市役所採用試験受験願書請求」と朱書きして、宛名明記のA4サイズで120円切手を貼付した返送用封筒を同封して総務課へ送付してください。
- ・最終学校の成績証明書
・卒業（見込み）証明書
・免許取得証明書

- 入居者を募集します
市営住宅（東町・津行団地）
- 市では、市営住宅の入居者を次のとおり募集します。
- ▽募集団地 下表のとおり
- ▽募集戸数 各1戸
- ▽家賃 収入により決定
- ▽敷金 家賃の3カ月分
- ▽入居日 12月1日(水)
- ▽申込受付期間
11月1日(月)～12日(金) 午前8時30分～午後5時15分
- 問い合わせ・申込先
建設課
☎0869-22-2649

募集団地の概要

団地名	所在地	構造	規格
東町団地	牛窓町牛窓 2229-2	簡耐2階建	3DK
	牛窓町牛窓 2229-3	簡耐2階建	3DK
津行団地	牛窓町長浜 6865-62	簡耐2階建	3DK



まちの話題



問 政策調整課：0869-22-1113

暑さを忘れたよ わくわくチャレンジ

8月7日、長船町公民館の主催で、子どもたちに年間を通じて四季折々の体験をしてもらう「わくわくチャレンジ」の一環としてそうめん流しが行われました。

竹で作った全長14mの台にそうめんや夏野菜が流されると、約200人の参加者たちは歓声を上げてつかまえていました。

このイベントに関わった多くのボランティアの一人、岡村順信さん（長船町磯上）は、「子どもたちにとって、貴重な経験になればいいですね」と話していました。



清涼感抜群のそうめん流し（左下）／器やはしも自分たちで製作（右上）



今月の表紙

9月12日に、国府小学校で瀬戸内市総合防災訓練を開催しました。市、自衛隊、地域住民、瀬戸内市消防団など約400人が参加。大規模な地震が発生し、市内各所で土砂崩れや家屋の倒壊、火災など甚大な被害が発生しているとの想定で避難誘導や消火訓練を行いました。また、消防本部による車両からの救出訓練や岡山県の消防防災ヘリコプターを使った高所救出訓練なども行われ、参加者は、防災訓練の重要性を再認識していました。

れや家屋の倒壊、火災など甚大な被害が発生しているとの想定で避難誘導や消火訓練を行いました。また、消防本部による車両からの救出訓練や岡山県の消防防災ヘリコプターを使った高所救出訓練なども行われ、参加者は、防災訓練の重要性を再認識していました。

にぎわい創出の拠点に オープンハウス・いどばたが完成



大勢の人が集まった開所式（左下）／会話に花が咲く室内（右上）

長船町福岡市場小路に「オープンハウス・いどばた」が完成し、8月1日に地域住民や関係者を集めて開所式が行われました。

この施設は、中世福岡の市の再現に取り組んでいる備前福岡大市実行委員会が活動の拠点にと開設したものです。

同委員会では、打ち合わせで使用するほか、地域住民にも開放する予定で、カウンターや冷蔵庫を設置しています。誰でも気軽に利用できる憩いと交流の場として活用することにしています。

いつまでもお元気で 100歳を迎えた高齢者をお祝い

10月5日、2日に満100歳を迎えた岩井喜久子さん（長船町長船）のお祝いに武久頭也市長が自宅を訪問しました。お祝い状を受け取った岩井さんは「祝ってもらえてありがたい」とお礼を述べていました。

8日には松本誠一さん（邑久町虫明）が満100歳を迎え、利用している小規模多機能ホームかおりを武久市長が訪問しました。職員に寿司の作り方を指導するなど、周囲も驚くほど元気な松本さん。お二人ともお体を大切にお過ごしください。



武久市長と笑顔で話をする岩井さん（左）／お祝いのケーキのろうそくを一息に消す松本さん（右）

人形劇の祭典 第22回喜之助フェスティバル



かわいい人形が勢揃いした開会式（上）／間近に見るきららの糸操りに興味津々の子どもたち（下）



人形と一体となった動きに観客全員が魅了されたかわせみ座のマリオネットライブ

8月21、22日の2日間、中央公民館で人形劇の祭典喜之助フェスティバルが開催されました。本市出身の世界的な糸操り人形師・故竹田喜之助氏を顕彰し、地域おこしにつなげようと毎年開催されているものです。

当日は、朝からたくさんの家族連れが訪れ、会場は大にぎわい。プロ劇団かわせみ座のマリオネットライブでは、犬や猫の人形が生きているかのように曲芸を行うと、子どもたちの目は釘付けに。また、アマチュア劇団では、きららが、邑久町本庄出身の歌人、正富汪洋とその妻滝野の夫婦愛を描いた「誠の人汪洋と貞女滝野」を上演し、郷土が生んだ偉人の姿を伝えました。

プロ4劇団、アマチュア8劇団が参加した今回のフェスティバル。個性溢れるステージに大人も子どもも人形劇の奥深い世界に触れることができましたようです。



生活環境課：0869-22-1899
リサイクルプラザ・ふく：0869-22-3707
開館日 月・水・金・土
開館時間 9:00~16:00

粗大ごみ収集について

邑久・牛窓地域の皆さんへ

邑久・牛窓地域の家庭から出る粗大ごみの収集は、年2回行っています。

分別に当たっては、下表を参考にしてください。「燃える粗大ごみ」の日と、「燃えない粗大ごみ」の日は、出せるものが違います。間違えないようにしましょう。

収集場所や日時は、事前に各自自治会で回覧でお知らせしますのでご確認ください。

近年、収集できないごみ(油類、塗料、タイヤ、バッテリー、ガスボンベ、パソコン、建築廃材、テレビ・冷蔵庫・洗濯

機などの家電リサイクル法の対象品目、事業系のごみなど)が持ち込まれるケースが多発しています。

詳しくは、各家庭に配布しているごみ分別マニュアルをご覧ください。

ルールを守らず持ち込まれたごみを処理するためには、市が費用を負担しなければならず、粗大ごみの収集を継続できなくなります。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先
生活環境課

安全通信



問 瀬戸内警察署：0869-34-6110
消防本部警防課：0869-22-1492
予防課：0869-22-1493

警察安全情報

夜間の交通事故防止

9月13日現在、県内の交通事故死者数は71人で、うち夜間の死者が33人と全体の46.5%を占めています。

特に11月は夜間の交通事故が多発していますので、次のことに注意してください。

早めのライト点灯

これからの季節は、日暮れが早くなり、歩行者や自転車が見えにくくなりますので、ドライバーは車のライトを早めに点灯して走るようにしてください。

明るく目立つ服装で

歩行者や自転車の人は、明るい服装で、夜光タスキなどの反射材を付けるようにしましょう。また、道路を横断するときは遠くでも横断歩道を利用する、明るく安全なところを歩くなど、自分の存在をドライバーにアピールしましょう。

■問い合わせ先
瀬戸内警察署



ライトは上向きが基本

夜間、歩行者が道路を横断中にはねられた死亡事故は、全て車のライトが下向きでした。車の夜間走行時のライトは上向きが基本です。上向き、下向きをこまめに切り替えて早く前方の危険を察知するようになりましょう。

収集できるもの

燃える粗大ごみ

指定袋に入る大きさの対象ごみは「燃えるごみ」の収集日に出すようにしてください。

◎木製家具類
タンス、応接セット(スプリングの無いもの)、机、いす、下駄箱など
※家具などについている金具類は外してください。

◎寝具類
マットレス(スプリングの無いもの)、ふとん、毛布、じゅうたんなど

燃えない粗大ごみ

指定袋に入る大きさの対象ごみは「金属混合類」の収集日に出すようにしてください。

◎家電類
扇風機、ストーブ、ステレオ、電気カーペット、コタツ、電子レンジ、掃除機など
※燃料などの油類は必ず抜き取ってください

◎金属類
自転車、スプリング入りソファ、マットレス(スプリングの入っているもの)など

収集できないもの

◎家電類
テレビ、冷蔵庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン、パソコン

◎建築廃材
アルミサッシ、流し台、障子、ガラス戸、ふすま、畳、波板など

◎事業用のもの
農機具、漁具、看板、ショーケースなど

◎危険物、発火物、油類
塗料、シンナー、ガソリン、灯油、ガスボンベなど

◎自動車、自動車部品
タイヤ、バッテリーなど

11月9日は119番の日

11月9日は、119番の日です。消防への正しい理解と認識を深め、防火防災意識の普及を目的として制定されたものです。

119番を掛ける際は焦りがちですが、日ごろから住所、氏名などのメモを電話の近くに貼っておくとスムーズに通報することができます。

通報で伝えること

- ① 火災か救急か
 - ② 住所、氏名
 - ③ 何が燃えているか(火災)
 - ④ 病人・けが人の状態(救急)
 - ⑤ 通報者の氏名・電話番号
- 瀬戸内市では119番をかける時消防本部に繋がります。携帯電話の場合、近隣の消防へ繋がる場合があります。その際にも担当者の指示に従って通報してください。

■問い合わせ先

- 消防本部
- ① 火災情報案内 ☎0869-22-9899
 - ② 病院情報案内 ☎0869-22-9299

開催します

リサイクル工房うしまとラエスタ
楽しいイベントを通して環境に優しい生活スタイルを考えてみませんか。

▽日時 11月23日(火・祝)
午前9時~正午

▽場所 リサイクル工房うしまと(瀬戸内警察署東側奥)

▽内容
◎資源ごみ回収
雑誌、ざつ紙、新聞紙、ダンボール、牛乳パック、古着、アルミ缶、古い油

◎上手な分別の仕方、実演

◎石けんづくり体験

◎粉石けんづくり見学

◎もったいない市

不要品(美品に限る)がありましたら、当日、持参してください。集めた品を希望者に無料で配布します。

◎木材チップとリサイクル土の無料配布(各先着50人)

■問い合わせ先
瀬戸内市消費生活問題研究協議会 牛窓グループ代表 篠田さん

☎0869-34-5937

はじまります

秋の火災予防運動

火災が発生しやすい季節を迎えるため、11月9日(火)から11月15日(月)まで秋の火災予防運動を実施します。

次の7つのポイントを守って住宅防火に努めましょう。

- ### 3つの習慣
- ① 寝たばこは絶対やめる。
 - ② ストープは燃えやすいものから離して使用する。
 - ③ ガスコンロなどから離れるときは必ず火を消す。

- ### 4つの対策
- ① 逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する。
 - ② 寝具、衣類、カーテンなどは防炎品を使用する。
 - ③ 初期消火のために住宅用火器を設置する。
 - ④ 高齢者や身体が不自由な人を守るために隣近所で協力体制をつくる。

■問い合わせ先

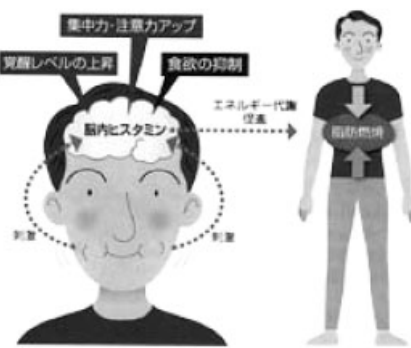
消防本部予防課





健康づくり推進課：0869-26-5962
瀬戸内市民病院：0869-22-1234

メタボ対策は しっかりよく噛んで



厚生労働省の調査では、内臓脂肪をためやすい人は、食事の量が多い、頻繁に間食をとる、緑黄色野菜が嫌いといった傾向にあることが明らかになっています。

しかし、長い間続けてきた食事の習慣を変えることは、思いのほか難しいものです。

そこで、今回の健康ライフ

では、瀬戸内市歯科医師会に、誰でもすぐに始められる効果的な肥満対策「しっかりよく噛んで食べる」を紹介してもらいます。

メタボと口の関係

噛むとその刺激が脳に伝わり、神経伝達物質のヒスタミンが脳内で放出されます。脳内ヒスタミンは、覚醒レベルや集中力・注意力向上などの作用を担い、食欲の抑制にも働きます。このため、よく噛めば噛むほど、おのずと食べ過ぎを防ぐことができます。

また、噛むことで、エネルギー代謝が促進され、体脂肪の減少にもつながると考えられています。食事中は、時々はしを置くなどして、多く噛むことを心がけましょう。

口の健康を保つ

しっかりよく噛んで食べるには、口の中が健康であることが欠かせません。また、よく噛む習慣自体が、歯と歯茎

を丈夫にします。

私たちは歯を失う原因の9割は、虫歯と歯周病ですが、適切なケアによって防ぐことができます。

虫歯と歯周病の主な原因は歯垢です。歯垢は歯のまわりにつく白っぽい細菌のかたまりです。予防の第一歩は、毎日の歯磨きでこの歯垢をきちんと取り除くことです。

磨き残しはないか、歯茎に赤く腫れている場所はないかなど、歯磨き後に鏡でチェックする習慣をつけましょう。



病院コラム 膝の痛みについて

膝の痛みは年代によって異なりますが、40代以降の女性に多いのが「変形性膝関節症」です。関節の老化により骨の表面を覆う軟骨の水分が失わ

れてすり減り、ひどくなると直接骨と骨がぶつかるようになり、変形を生じます。治療法には、薬物療法や筋肉を鍛える理学療法などがあります。痛みが取れず、生活に支障がある場合は、人工関節への交換や脚を矯正する骨切り術を行います。予防には、適度な体重を維持し、太ももの前にある大腿四頭筋を鍛えたり、ストレッチを行ったりすることが大切です。

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院

唾液のパワーで病気の予防

唾液は一日に約1.5ℓ出るといわれています。しかし、唾液は噛む回数が少なかつたり、病気や飲んでる薬、年齢などにより減少します。

唾液は、体を守るため、さらには元気にするためにさまざまな役割を担っています。

- ① 消化を助ける優れたもの
口の中では唾液に含まれる酵素がデンプン質を分解しますが、それだけではありませ
- ② 細菌などの感染をブロック
口から入ってくる病原微生物に抵抗する抗菌物質がたくさん含まれています。
- ③ PHを一定に保つ
酸を中和して、口の中の細菌が、増え過ぎたり、減り過ぎたりしないようにします。
- ④ 清浄作用
酸を中和して、口の中の細菌が、増え過ぎたり、減り過ぎたりしないようにします。

口の環境を維持する唾液の作用



⑤ 抗老化作用
唾液にはパロチンという細胞を若返らせる成分が含まれています。パロチンはリラックスしているとき、楽しく食

べているときにたくさん作られます。

この他にも、上の図のような働きがあります。

最近では、唾液が食品添加物などに多い発ガン性のある物質としっかり混じりあうことで、その発ガン性が数十分の一になるといったことも分かっています。唾液の成分を調べてガンを早期発見する技術も開発されています。

唾液をたくさん出すためには、よく噛むことが必要です。水やお茶で食べ物を流し

込まないで、一口30回を目安によく噛んでゆっくり味わうこと、リラクセスして楽しく食事することが大切です。

■問い合わせ先
健康づくり推進課



瀬戸内市の味

げたつくね丼



◆材料（4人分）

- げたミンチ (300g) ☆
- タマネギ (50g) ☆
- ナガイモ (30g) ☆
- ショウガ (1片) ☆
- 砂糖 (大さじ1/2) ☆
- みそ (小さじ1) ☆
- 片栗粉 (大さじ1/2) ☆
- サラダ油 (適量)
- ごはん (4杯)

【タレ】

- しょうゆ (大さじ6)
- みりん (大さじ4)
- 砂糖 (大さじ2)

【トッピング】

- 万能ねぎ (適量)
- 刻みのり (適量)
- 温泉卵 (4個)

※温泉卵の作り方

鍋に水を入れて、沸騰したら火を止め、卵を入れる。ふたをせずに12～15分ほどおいて取り出す。

◆作り方

- ① タマネギはみじん切り、ナガイモとショウガはすっておく。タレの材料を鍋に入れて一煮立ちさせ、少し煮詰める。
- ② ボールに☆印の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を8等分し、できるだけ小判型に形を整えて、油をひいたフライパンで焼き、つくねを作る。
- ④ ごはんを盛った器につくねと温泉卵のせて、タレを回しかけ、万能ねぎと刻みのりをかけて完成。

今月のレシピは

高祖多美子さん (牛窓町漁業協同組合女性部) です



岡山県漁連が「岡山ソール」として、消費拡大を目指すゲタを使った料理です。今回はナガイモの食感がなめらかなハンバーグ風に作ってみました。子ども向けには、照焼風やマヨネーズを付けてもよいと思います。

栄養士からのワンポイント

ゲタ、卵で良質のたんぱく質がたっぷりとれ、カロリーは少なめの丼です。でも、丼は塩分が多く、野菜が少なめになりがち。野菜を添えて、薄味を心掛けましょう。



パパママつくって！こどもレシピ大研究
石倉ヒロユキ…著
手作りせんべい、もちもち皮の水ぎょうざなど、子ども向けのやさしくおもしろいレシピと、教えておきたい食と料理の情報を紹介。食材の姿、道具の安全な扱いなども楽しく学ぶことができます。

今月の月末図書整理日（お休み）は、
11月30日（火）です。
■貸し出し・問い合わせ先
瀬戸内市立図書館 ☎0869-22-3761
長船町公民館図書室 ☎0869-26-2501
牛窓町公民館図書室 ☎0869-34-5663
HP <http://lib.city.setouchi.lg.jp/>



秋のタベ パンフルート 癒しコンサートを開催します

パンフルートは、ギリシャ神話に名前の由来を持つとされる最古の楽器といわれています。葦、竹、木などで作られるのが一般的で、南米のサンポーニャという楽器も同じ仲間です。空のビール瓶を鳴らすように唇を長管に当てて吹き鳴らすという、シンプルな演奏方法ですが、そこから響く音は、横笛、リコーダー、オカリナなどとは一味違い、神秘的、癒しの音色を持っています。

profile
今井勉 Imai Tsutomu

パンフルート製作・演奏家・カメラガイド。昭和39年生まれ。岡山市在住。病気のためサラリーマンから失職。人生の進むべき道を模索する中で、パンフルートに出会う。それ以来パンフルートの製作・演奏・指導を精力的に展開。CDの制作をきっかけに全国放送に出演し、その後各地から演奏・講演の依頼が来るようになる。トークや歌も好評を得ている。



パンフルートを演奏する今井さん

また、邑久高校3年生吹奏楽部の田中希美さんのピアノ演奏とのコラボレーションもあります。

ご家族お揃いで、また友人を誘って、お越しください。

▽日時 11月13日（土）

午後6時30分～午後8時

（午後6時開場）

▽会場 中央公民館ホール

▽入場料 無料

■問い合わせ先

中央公民館

メニューを追加しました 公民館出前講座

出前講座に左表のメニューを追加しました。

興味がある人は中央公民館までご連絡ください。

■問い合わせ先
中央公民館

追加された出前講座メニュー

No.	講座内容	グループ名
1	歌詞を見ながらの合唱	歌う会夕焼け小焼け
2	地域で日本舞踊を披露	日本舞踊
3	納豆作り	納豆を作る会
4	カラオケの慰問	瀬戸内市邑久町カラオケ同好会

Books



俵万智の子育て歌集 たんぼぼの日々
俵万智…著 市橋織江…写真

サラダ記念日から20年。歌人の俵万智さん初の子育てをテーマにした短歌プラスエッセイ集です。自分の手の中から外の世界へ旅立ってゆく息子、それを送り出す日が来ることを知っている母親の切なくも誇り高い気持ちがわずか31文字に凝縮されています。



巻の七十

リニューアルオープン 寒風陶芸会館資料展示室

寒風陶芸会館は、寒風陶芸の里（牛窓町長浜）の中心地にある陶芸の体験・展示施設です。館内では土ひねりや絵付けなどが楽しめる陶芸教室があり、陶芸家になったつもりで湯飲み、花入れ、茶碗などオリジナル作品作りにチャレンジすることができます。また、備前焼用の登り窯（貸し出し可）や作品の発表の場として利用できる貸しスペースもあります。

新しくなった 資料展示室

資料展示室は、寒風陶芸会



リニューアルされた展示室内

館に隣接してある国指定の史跡、寒風古窯跡群について分かりやすく学ぶことができるガイドンス室としてリニューアルされました。寒風古窯跡群は、7世紀の飛鳥時代を中心に約百年にわ

たって須恵器を焼いた窯が築かれ、都に税として納められた須恵器の生産地として広く知られています。史跡内には、須恵器を焼いた集団のまとめ役と考えられる人物の古墳や須恵器作りに関わる工房の建物跡などが見つかっています。

展示室では、寒風古窯跡群の紹介と備前焼のルーツといわれる須恵器について分かりやすく8つのQ&A方式で解説パネルを設置しています。

例えば、「どうして寒風古窯跡群ができたの？」という質問に対して「土、薪、そして須恵器を運び出す道があったから」と答え、さらに詳しい解説を加えています。

展示資料の中には、白い器の表面に緑色の自然釉が流れた大甕が設置され、寒風古窯跡群で焼かれた須恵器の特徴



自然釉が流れた大甕

を良く示しています。また、古代の硯「円面硯」や文字がへら書きされた「線刻須恵器」、陶製の棺桶である「陶棺」、寺院の屋根にのせる「鴟尾」など寒風古窯跡群で出土した珍しい須恵器も展示しています。

体験コーナーが完成

展示室のフロアに新たに体験コーナーを設けました。

ここでは、弥生土器、須恵器、備前焼のかげらに実際に触れて、それぞれの違いを確かめるブースがあります。また、甕を作るとき「当て具」といわれる道具を使って、

粘土の中の空気を出すとともに内面に模様を残していましたが、この当て具の模型を粘土に押し当て、同心円などの模様ができる様子を学ぶブースもあります。こうした体験を通して焼き物への理解を深めることができます。

陶芸の里の 今を情報発信

陶芸の里で制作活動に励む作家を紹介するコーナーも新たにできました。

陶芸の里の作家の作品を一室に展示しており、あなたのお気に入りの作家が見つかるかもしれません。

また、寒風の地が陶芸文化の拠点であることをあらためて確かめることができます。

寒風陶芸会館の新たな魅力を生み出す展示室です。土ひねりや絵付けと合わせてお立ち寄りください。

■問い合わせ先
寒風陶芸会館

☎0869-345680



問 瀬戸内市役所：0869-22-1111
牛窓支所：0869-34-3431
長船支所：0869-26-2001
ゆめトピア長船：0869-26-8001
教育委員会：0869-34-5640
上下水道部：0869-22-1325
消防本部：0869-22-1333
裳掛出張所：0869-25-0004

携帯電話用QRコード



瀬戸内市ホームページアドレス
<http://www.city.setouchi.lg.jp>

長時間働いていませんか 労働時間相談ダイヤル

一週間の労働時間が60時間以上の労働者の割合は減少傾向にあるものの高い水準で推移しています。

また、脳・心臓疾患に係る労災認定件数は昨年度全国で293件に上るなど、過重労働による健康障害も依然多いほか、割増賃金の不払いなど労働基準法の違反も後を絶ちません。

11月は、労働時間適正化キャンペーン期間です。これを契機に労働時間管理などの実態を確認し、労働時間の適正な管理、時間外労働時間数などの削減、労働者の健康管理を徹底しましょう。

なお、厚生労働省では、こうした問題の解決を図るため

に、次のとおり無料の「労働時間相談ダイヤル」を開設しますので、ご利用ください。

▽開設日 11月6日(土)
午前9時～午後5時

■相談先
労働時間相談ダイヤル
☎0120・794・713

協力してください

献体とは、死後、自分の遺体を医・歯学生の解剖実習のために、大学へ無償で提供することです。

遺体は、告別式が終わった後、大学に迎えられます。解剖実習終了後、大学で火葬し、死後1年から1年半後に遺骨を遺族にお返しします。

献体には、家族や親戚の同意が必ず必要ですので、十分

に話し合うことが必要です。医学・歯学の発展のため、ご協力をお願いします。

■問い合わせ先
ともしび会(岡山大学医学部内)
☎086・235・7092

独りで悩まないで

女性の人権ホットライン

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

特に、配偶者からの暴力、性犯罪、売買春・人身取引、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので、男女共同参画社会を形成する上で克服すべき重要な課題です。

岡山地方事務局と岡山県人権擁護委員連合会では、次の7日間を全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間とし、臨時回線を増設し、法務局職員や人権擁護委員が電話相談を受け付けます。



お気軽にお電話ください。

▽期間 11月15日(月)～21日(日)

▽時間 午前8時30分～午後7時(土日は午前10時～午後5時)

■相談先
女性の人権ホットライン
☎0570・070・810

お越しください

閑谷秋祭り

岡山県青少年教育センター
閑谷学校では、子どもから大人までを対象として、秋の自然をテーマに閑谷秋祭りを開催します。

屋外では閑谷の森を舞台にゲームなどを行い、屋内ではドングリなど秋の素材を使って数種類のクラフト作りを行います。

さらに、昨年大好評だった特別ゲストの「うらじゃ踊り」

の皆さんが、今年も楽しい踊りを披露します。温かい豚汁のサービスもありますので、ぜひご家族で秋の一日を楽しんでください。

▽日時 11月23日(火・祝)
午前9時30分受付開始

▽場所 岡山県青少年教育センター 閑谷学校

▽参加費 1人300円
(5歳以下は無料)

■問い合わせ先
岡山県青少年教育センター
閑谷学校
〒705・0036
備前市閑谷784
☎0869・67・1427
HP <http://shizutanijp>

後楽能

幽玄の世界をご堪能ください

岡山後楽園では、能舞台、見所の栄唱・墨流しの間が復元された後、昭和47年に第1回後楽能を開催しました。

以来、後楽能は、岡山県の芸術祭参加行事の一つとして、古典芸術である能楽の普及と地域文化の発展向上に大

きく貢献しています。

謡と囃子と舞が編み出す幽玄の世界をご堪能ください。

▽日時 11月3日(水・祝)
午前10時開場

▽鑑賞料 無料(ただし入園料が必要)

▽入園料
・大人 400円
・65歳以上、小人 140円

■問い合わせ先
岡山後楽園
☎086・272・1148

たくさん食べて

かきの日イベント

勤労感謝の日である11月23日は「かきの日」です。

栄養豊富なカキを食べて疲れを吹き飛ばしてもらおうと、毎年全国各地でイベントが開催されます。

邑久町漁協でも、次のとおり「岡山かき」をPRするイベントを開催します。これから旬を迎える虫明のカキをぜひご賞味ください。

▽日時 11月23日(火・祝)
午前9時～(カキがなくな



大盛況のかきの日イベント

り次第終了)

▽場所 邑久町漁協直売所
(道の駅黒井山グリーンパーク内)

▽内容

殻付きカキ・むき身カキ・カキの佃煮の販売、焼きカキ・カキの味噌汁の試食

※試食は、先着300人です。

■問い合わせ先
邑久町漁業協同組合
☎0869・25・0231

日ごろの成果を発表します

長島愛生園総合展示会

長島愛生園では、入所者や職員の方々が日ごろの創作活動の成果を発表する総合展示会を開催します。

陶芸、絵画などの作品に加え、日常生活を詠んだ短歌や俳句なども出品されます。ぜひお越しください。

■問い合わせ先
長島愛生園入所者自治会
☎0869・25・1033

お楽しみください

ハーモニカクラブコンサート

ハーモニカ愛好者7人が集まって結成した森の熊さんハーモニカクラブのコンサートを開催します。

クラブの指導者、光本和彦さん(岡山市)は、7月30日から8月2日まで、シンガポールで開催されたアジア太平洋ハーモニカ大会で、改造するなど創意工夫したハーモニカで独奏する創意福首独奏部門で2位に輝き日本人最高位を獲得しました。

光本さんをはじめとする7人の個性豊かな演奏をぜひお楽しみください。

陶芸、絵画などの作品に加え、日常生活を詠んだ短歌や俳句なども出品されます。ぜひお越しください。

▽日時 11月11日(木)～15日(月)
午前9時～午後4時(15日は午後3時まで)

▽場所 長島愛生園愛生会館

■問い合わせ先
長島愛生園入所者自治会
☎0869・25・1033

お楽しみください

ハーモニカクラブコンサート

ハーモニカ愛好者7人が集まって結成した森の熊さんハーモニカクラブのコンサートを開催します。

クラブの指導者、光本和彦さん(岡山市)は、7月30日から8月2日まで、シンガポールで開催されたアジア太平洋ハーモニカ大会で、改造するなど創意工夫したハーモニカで独奏する創意福首独奏部門で2位に輝き日本人最高位を獲得しました。

光本さんをはじめとする7人の個性豊かな演奏をぜひお楽しみください。

市では戦没者追悼式を次のとおり開催します。

ご遺族の皆さんのご出席をお願いします。

▽日時 11月11日(木)
午前10時～

▽場所 ゆめトピア長船福祉課
☎0869・26・5944

お知らせ

春秋叙勲の受章者について、昨年度から本紙での紹介を取り止めています。

これは、全ての受章者の情報を市では把握することができず、掲載できない人がいるためです。ご理解をお願いします。

春秋叙勲の受章者について、昨年度から本紙での紹介を取り止めています。これは、全ての受章者の情報を市では把握することができず、掲載できない人がいるためです。ご理解をお願いします。

11

2010 November

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
10/31	1	2 ○身体・知的障害専門相談 13:00～17:00 地域生活支援センタースマイル	3 文化の日 体協 剣道大会 9:00～ 長船スポーツ公園	4 ○わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	5	6
7 体協 秋季軟式野球大会 9:00～ 邑久・長船スポーツ公園 ※14日(日)も開催 体協 近隣親善ソフトテニス大会 9:00～ 邑久スポーツ公園	8 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	9 ○身体・知的障害専門相談 13:00～17:00 地域生活支援センタースマイル	10 ●心配ごと相談 9:00～12:00 ゆめトピア長船	11	12 ◇精神保健福祉相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船 ◇乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船	13 ○思春期こころの健康相談 10:00～15:00 地域生活支援センタースマイル
14 体協 バドミントン大会 9:00～ 邑久中学校 体協 歩こう会 片鉄ロマン街道コース 8:29 邑久駅発赤穂線	15	16 ○身体・知的障害専門相談 13:00～17:00 地域生活支援センタースマイル	17 ●心配ごと相談 9:00～12:00 邑久町総合福祉センター ●住宅増改築相談 9:00～15:00 瀬戸内市役所	18 ●行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所 ●消費生活相談 9:00～12:00 瀬戸内市役所	19 ◇精神保健福祉相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	20 ○思春期こころの健康相談 10:00～15:00 地域生活支援センタースマイル
21 体協 卓球大会 9:00～ 長船スポーツ公園 体協 シングルステニス大会 9:00～ 邑久スポーツ公園	22 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	23 勤労感謝の日	24 ●行政・なやみごと相談 10:00～12:00 牛窓町公民館 ●心配ごと相談 9:00～12:00 牛窓町公民館	25 ○わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	26 ●行政・なやみごと相談 10:00～12:00 ゆめトピア長船 ◇離乳食講習会 10:00～11:30 ゆめトピア長船	27 ○思春期こころの健康相談 10:00～15:00 地域生活支援センタースマイル
28 体協 少年ソフトボール大会 9:00～ 邑久・長船スポーツ公園	29	30 ◇育児相談・すこやか歯の教室 9:30～11:00 ゆめトピア長船 ○身体・知的障害専門相談 13:00～17:00 地域生活支援センタースマイル	12/1 ●心配ごと相談 9:00～12:00 邑久町総合福祉センター	12/2	12/3	12/4

体協の行事についてのお問い合わせは下記へお願いします。
 ■問い合わせ先 瀬戸内市体育協会 ☎0869-22-2211 HP http://sports.geocities.jp/setouchi_taikyō/

11月納期の市税・保険料はありません

納付には便利な口座振替が便利です。
 ぜひご利用ください。
 あなたの税・保険料が元気なまち瀬戸内市の礎です！

人の動き 《平成22年10月1日現在》

人口	39,279人	(-5)
男	18,721人	(-12)
女	20,558人	(+7)
世帯	14,488戸	(+21)



子どもの健診

▷場 所 ゆめトピア長船
 ▷受付時間 午後1時15～45分

■問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

健診名	月日	対象
乳児健診 (4・5ヵ月児)	11月16日(火)	平成22年6月生
乳児健診 (9・10ヵ月児)	11月17日(水)	平成22年2月生
1歳6ヵ月児健診	11月10日(水)	平成21年4月生
2歳児健診	11月11日(木)	平成20年7月生
3歳児健診	11月24日(水)	平成19年5月生

各種相談

●行政相談(主に行政全般に関する相談)

【相談員：行政相談委員】
 ■問い合わせ先 総務課 ☎0869-22-1112

●心配ごと相談(内容はどんな相談でもOK)

【相談員：心配ごと相談員、弁護士(要予約)】
 ■問い合わせ・予約先 瀬戸内市社会福祉協議会
 本 所 ☎0869-22-2940
 長船支所 ☎0869-26-3100
 牛窓支所 ☎0869-34-6924

●なやみごと相談(主に人権や身近な悩みごとに関する相談)

【相談員：人権擁護委員】
 ■問い合わせ先 人権啓発室 ☎0869-22-3922

●住宅増改築相談(住宅に関する相談)

【相談員：住宅相談員】
 ■問い合わせ先 建設課 ☎0869-22-2649

●消費生活相談(架空請求・訪問販売などに関する相談)

【相談員：くらしの相談員】
 ■問い合わせ先 生活環境課 ☎0869-22-1899

◇育児相談・すこやか歯の教室(乳幼児に関する相談)

■問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

◇離乳食講習会(離乳食の作り方・試食会)

【対象：生後4ヵ月以上の乳幼児と保護者(予約不要・無料)】
 ■問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

◇こころの健康相談(心の健康に関する相談)

【相談員：臨床心理士(要予約)】
 ■問い合わせ・予約先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

◇精神保健福祉相談(精神保健福祉に関する相談)

【相談員：精神科専門医(要予約)】
 ■問い合わせ・予約先 備前保健所 ☎086-272-3934

◇乳幼児こころの健康相談

【相談員：臨床心理士(要予約)】
 ■問い合わせ・予約先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

○身体・知的障害専門相談

【相談員：専門相談員(要予約)】
 ■問い合わせ・予約先 地域生活支援センタースマイル
 ☎0869-22-9600

○思春期こころの健康相談

【相談員：思春期保健相談士(要予約)】
 ■問い合わせ・予約先 地域生活支援センタースマイル
 ☎0869-22-9600

○発達障害専門相談

【相談員：臨床心理士(要予約・相談日は別途お知らせ)】
 ■問い合わせ・予約先 地域生活支援センタースマイル
 ☎0869-22-9600

○わーく相談会(障害者の生活や仕事に関する相談)

【相談員：岡山障害者就業・生活支援センター相談員】
 ■問い合わせ・連絡先 福祉課 ☎0869-26-5943

※各種相談日は、左ページのカレンダーをご覧ください。

生活習慣病教室

市民病院では、毎月1回、生活習慣病教室を開催しています。
 興味のある人は、ぜひご参加ください。

▷日時 11月25日(木) 午前11時～
 ▷場所 瀬戸内市民病院
 ▷テーマ 「目で見る肺の病気」
 ▷定員 30人(テーマに沿った食事付きは24人)
 ▷参加費 500円(食事付き) 100円(食事なし)
 ■問い合わせ・予約先 瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234

あしたばの会(家族介護者交流会)

在宅介護支援センターあじさいでは、家族で高齢者を介護している人を対象とした交流会を開催します。

▷日時 11月9日(火) 午後1時10分～午後3時
 ▷場所 あじさいのおか牛窓
 ▷内容 自宅で介護をしている人などの交流会、知って得する介護保険最新情報
 ▷参加費 無料(事前連絡が必要)
 ■問い合わせ先 在宅介護支援センターあじさい ☎0869-34-6366

おさふね介護教室

長船荘在宅介護支援センターでは、認知症に対する理解を深めるため、「おさふね介護教室」を開催します。

▷日時 11月25日(木) 午後1～3時
 ▷場所 長船荘在宅介護支援センター
 ▷テーマ 「認知症のある方と関わって ～ご本人に寄り添う～」
 ▷講師 塚元恭子氏(岡山ひだまりの里病院ソーシャルワーカー)
 ▷参加費 無料(事前連絡が必要)
 ■問い合わせ・申込先 長船荘在宅介護支援センター ☎0869-26-4772

子どもの発達支援相談

子どもの成長や発達について、小児科専門医や臨床心理士が相談に応じ、発達検査も行います。相談を希望する人は、事前にご予約ください。

▷日時 12月1日(水) 時間は予約後に決定
 ▷場所 ゆめトピア長船
 ▷相談料 無料
 ■問い合わせ・予約先 備前保健所 ☎086-272-3950
 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

年金相談

年金事務所の職員が年金の相談に応じます。
 ▷日時 11月17日(水) 午前10時～午後3時
 ▷場所 瀬戸内市役所
 ▷相談料 無料
 ■問い合わせ先 市民課 ☎0869-22-1790

ポリオ予防接種

ポリオは「小児マヒ」と呼ばれ、生ワクチンを口から飲む予防接種です。

▷日時 11月4日(木) 午後1時30分～午後2時
 ▷場所 ゆめトピア長船
 ▷対象年齢 生後3ヵ月～90ヵ月
 ▷接種方法 6週間以上あけて2回経口投与
 ▷接種料金 無料
 ▷持参するもの ①母子健康手帳 ②予診票(記入したもの)
 ※予診票は、会場にもあります。

■問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

