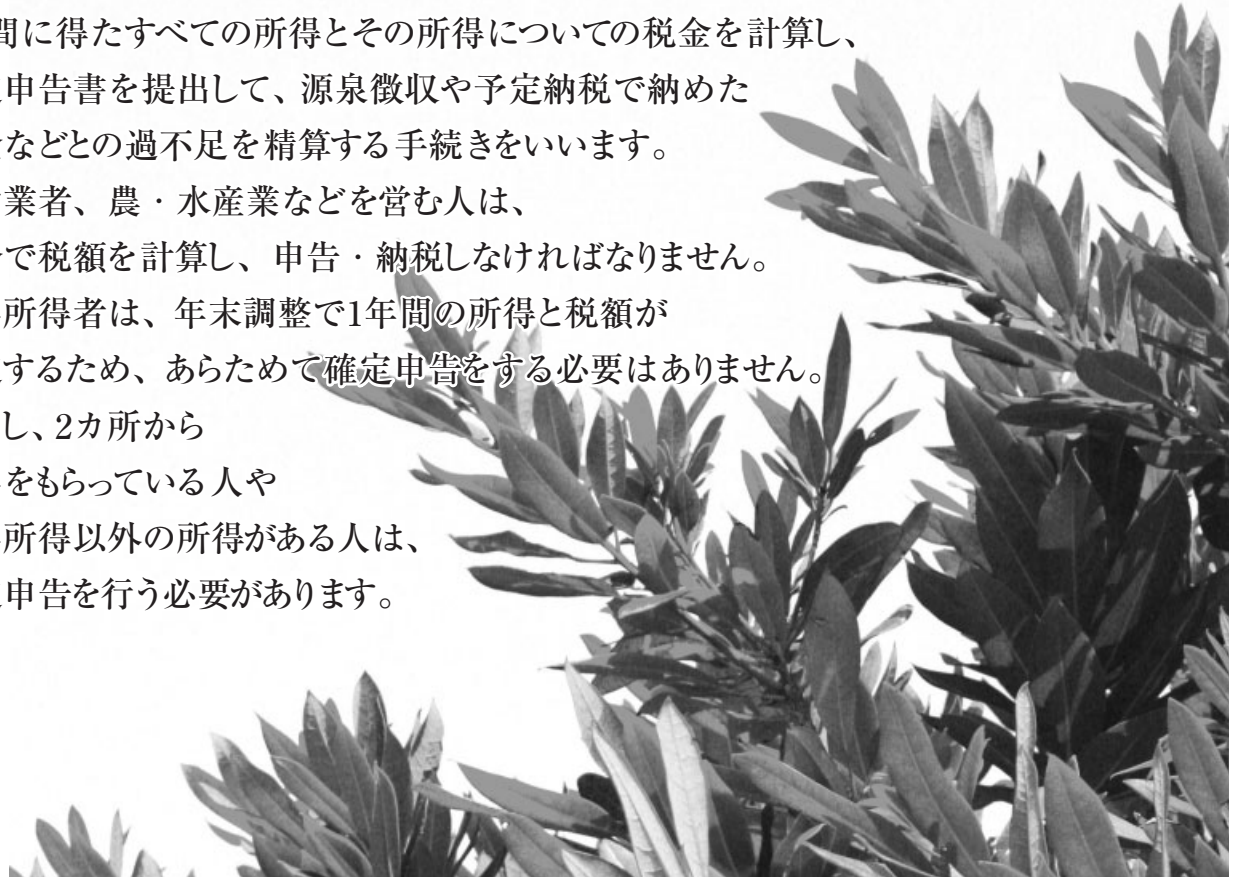


確定申告が始まります

・サラリーマンなどで、給与所得以外の所得の合計額が20万円を超える人
 ・2カ所以上から給与をもらっている人
 ・給与の年収が20万円を超える人
 ・医療費控除、寄附金控除、雑損控除、住宅借入金等特別控除(1年目)などを受ける人
 ※生命保険や損害保険の満期・解約保険金も一時所得として申告が必要な場合があります。
 ▼市県民税の申告が必要な人
 平成22年1月1日現在、市内に住所がある人は原則として市県民税の申告が必要です。ただし、次の要件に該当する人は申告の必要はありません。
 ・所得税の確定申告をした人
 ・平成21年中の所得が給与または公的年金のみである人
 ※平成21年中の所得が給与または公的年金のみの人で、所得税の源泉徴収税額はないが、医療費控除、寄附金控除、雑損控除、扶養控除などを受けようとする人は申告書を提出してください。
 ※公的年金受給者で扶養親族等申告書を日本年金機構(旧社会保

確定申告とは、2月16日から3月15日までに、前年の1月1日から12月31日までの1年間に得たすべての所得とその所得についての税金を計算し、確定申告書を提出して、源泉徴収や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続きをいいます。
 自営業者、農・水産業などを営む人は、自分で税額を計算し、申告・納税しなければなりません。
 給与所得者は、年末調整で1年間の所得と税額が確定するため、あらためて確定申告をする必要はありません。
 しかし、2カ所から給与をもらっている人や給与所得以外の所得がある人は、確定申告を行う必要があります。



除庁)へ提出していない人は、扶養控除の申告をすると市県民税が少なくなる場合があります。
 ▼日時および場所 下表のとおり
 ▼申告時に必要なもの
 ・源泉徴収票
 ・生命保険などの支払証明書
 ・印鑑
 ・通帳
 その他必要書類を持ってお越しください。
 ■問い合わせ先
 市税務課
 ☎0869-22-1114
 国税庁ホームページ
<http://www.nta.go.jp/index.htm>
確定申告期の日曜日も相談実施
 西大寺税務署では、確定申告期間中の日曜日に申告相談を実施する日があります。
 ▼相談実施日
 2月21日(日)・28日(日)
 ■問い合わせ先
 西大寺税務署
 ☎086-942-3815

市では地域別に申告相談会場を設けます。申告相談を希望する人は、左記により会場にお越しください。
 例年、会場はかなり混雑しますので、「確定申告の手引き」などを参考に自分で申告書を作成し、郵送されることをお勧めします。
 なお、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額を入力することにより、税額などが自動計算され、確定申告書を作成することができます。
 作成したデータは、印刷して書面により提出することができますが、eTax(電子申告)を利用して提出できます。
 eTaxで電子申告した人は、5,000円の税額控除を受けることができます(平成19年から20年分に利用した人以外)。ぜひご利用ください。
 ▼所得税の確定申告が必要な人
 ・営業、農業、不動産などの所得がある人で、昨年1年間の合計所得金額が、基礎控除、配偶者控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える人

申告相談会場地区別日程表

曜日	月	火	水	木	金
日付		2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
地区		西須恵・東須恵・飯井	牛文・磯上	福里・土師	福岡
申告会場		ゆめトピア長船2階リフレッシュスタジオ			
日付	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
地区	服部	八日市・長船	長浜	鹿忍・千手	牛窓
申告会場	ゆめトピア長船		牛窓町公民館3階大会議室		
日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
地区	牛窓	福谷・虫明	上笠加・下笠加・箕輪・北池	大富・福山・向山・北島	尻海・庄田
申告会場	牛窓町公民館	裳掛コミュニティ	瀬戸内市役所2階大会議室		
日付	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
地区	東谷・豊原・大窪	尾張・山手・豊安	山田庄	本庄・上山田・下山田	豆田・福元・百田・宗三・福中
申告会場	瀬戸内市役所2階大会議室				
日付	3月15日				
地区	地区指定なし	▷相談時間 午前9時~正午、午後1~4時 ※4カ所の会場のうち、開いている会場は常に1カ所だけです。			
申告会場	瀬戸内市役所				

確定申告Q&A

Q. 生命保険が満期時の申告は？

平成21年中に生命保険が満期になりました。申告をしなければいけないでしょうか。

A. 必要です。

生命保険等の満期や解約の際の一時金は、一時所得に該当し、課税対象所得となりますので申告が必要です。生命保険契約等に基づく一時所得の計算は、(一時金+剰余金・割戻金-保険料または掛金の総額-50万円)÷2で求めた金額です(0円以下となる場合、一時所得は0円となり、他の所得と損益通算はできません)。なお、一時所得が0円である場合は、申告する必要はありません。

Q. 個人年金の申告は？

生命保険の契約に基づく年金の受け取りがありました。申告を

しなければいけないでしょうか。

A. 必要です。

生命保険契約等及び損害保険契約等に基づく年金は、雑所得に該当し、課税対象所得となりますので、申告が必要です。生命保険契約等に基づく雑所得の計算は(支払金額-年金の支払金額に対応する保険料額)で求めた金額です(0円以下となる場合は公的年金等の雑所得と損益通算はできません)。通算することはできません。

Q. 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の控除は？

国民健康保険税を支払っていましたが、社会保険料控除の対象になりますか。また、後期高齢者医療保険料を支払った場合は対象になりますか。

A. どちらも受けられます。

その他の税金に関するお知らせ

適正納付でまじい

要介護認定者の障害者控除

障害者手帳を持っていない人でも、介護認定を受けている65歳以上の人で、障害者手帳を取得できる程度の人や常に寝たきりの状態にある場合は、申請に基づき市が発行する「障害者控除対象者認定書」により、障害者手帳を持っている人と同等の障害者控除を受けることができる場合があります(所得税や市県民税が課税されている人に限ります)。

控除を受けようとする場合は、市福祉課、市保健福祉部邑久分室、市牛窓支所、市裳掛出張所に設置してある障害者控除対象者認定申請書(市ホームページからも入手できます)を提出してください。申請してから障害者控除対象者認定書の交付まで10日程度かかります。

なお、この認定書は、障害者控除の適用にのみ有効であり、身体障害者手帳の代わりとなるものではありません。

▽認定基準日
平成21年12月31日現在の認定状況に基づく
※平成21年12月31日現在で障害者手帳の交付を受けている人は、この障害者手帳により障害者控除を受けることができます。

■申請先
市福祉課
☎0869-26-5943
市保健福祉部邑久分室
☎0869-22-1810
市牛窓支所
☎0869-34-3431
市裳掛出張所
☎0869-25-0004
市ホームページ
http://www.city.setouchi.lg.jp/life/support05_4.html#kouzyonintei

平成21年1月1日から12月31日までに申告者本人が支払った国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の全額が控除の対象となります。なお、年金から差し引かれた場合は年金受給者の控除となります。年末調整で申請をしなかった人や年金受給者は、確定申告をするとき保険料などが所得から控除され、所得税・市県民税が少なくなることがあります。

Q. 10万円以下の医療費の控除は？

平成21年中に支払った医療費が10万円以下でしたが、医療費控除にはならないでしょうか。

A. 所得によって受けられます。

医療費控除額は支払った医療費の領収書の総額が、10万円または総所得金額等の5%のいずれか少ないほうの金額を超える額が対象となります。そのため、総所得金額等が200万円未満の人であれば、支払った医療費が10万円以下の場合でも医療費控除の対象となる場合がありますので、領収書は必ず保管しておいてください。

軽自動車税の納期限が5月末に変更

軽自動車税は、4月1日現在で市内に原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車を所有している人に掛かる税金です。

平成22年度から軽自動車税の納期限が4月末日から5月末日に変更になります。5月中旬ごろに納税通知書が届きます。

※平成21年度に発行した納税証明書の有効期限が平成22年4月29日となっています。それ以降5月末日までに車検を受ける人については、有効期限が5月30日となった納税証明書を新たに渡します。市税務課・各支所・出張所に申し出てください。

農耕作業用自動車の軽自動車税

コンバインやトラクターなどで乗用装置のある農耕作業用自動車は、道路を走行するしないにかかわらず、小型特殊自動車として、

なお、医療費控除は支払った医療費が還付されるものではなく、所得税・市県民税の所得控除となりますので、所得税等源泉徴収されているものがない場合、還付される金額はありません。

※医療費の中には控除の対象とならないものがあります。

(例)

- ・インフルエンザの予防接種費用
- ・医師の診断書作成費用
- ・人間ドックや健康診断の費用(ただし、診断の結果重大な病気が発見され、その病気の治療を受けた場合は対象になります)

詳しくは、税務署または市税務課市民税係までお問い合わせください。

Q. 障害者手帳での控除は？

障害者手帳を持っていますが、控除の対象になりますか。

A. 対象になります。

給与所得者は年末調整の際に勤務先へ申請してください。また、年金受給者等で障害者控除を受けていない人は、確定申告の際に手帳をお持ちください。

小型特殊自動車(農耕用)の定義	
大きさ	制限なし
速度	時速35km未満
総排気量	制限なし

軽自動車税の課税対象となります。税額は、年間1,600円です。

農耕作業用自動車を取得したときは、市税務課、各支所、または出張所で登録の手続きをしてください。

▽届け出に必要なもの

- ・印鑑
- ・販売証明書などの車名、車体番号が分かるもの

■問い合わせ先

市税務課
☎0869-22-1114



瀬戸内市青少年健全育成推進大会を開催します

市では、瀬戸内市の未来を担う青少年の健やかな成長を目的として、瀬戸内市青少年健全育成推進大会を開催します。

テーマは、「地域の子どもは地域で育てよう」。保護者、地域住民、青少年育成関係者、教育関係者などが一体となって、青少年の健全育成について考えてみませんか。多くの人の参加をお待ちしています。

第1部では、市内の小・中学生とその保護者（園児保護者を含む）を対象に募集した「明るい家庭づくり」作文の表彰式・発表会を行います。

この作文は、家族の役割や家庭のあり方など、共感に満ちた「明るい家庭づくり」「地域とかかわる家庭づくり」などをテーマとして募集したもので、本年度は市内から1、618点の応募があります。

した。この中から優秀作品として選ばれた作文の表彰式、発表会を行います。

第2部では、宇宙航空研究開発機構（JAXA）広報担当の阪本成一さん（写真）を招き、講演会を行います。

現在、JAXAの顔として全国各地を飛び回っている阪本さん。「科学をもっと身近なものにして、科学的にものを考える習慣を」と考え、宇宙科学研究にかかわる普及・教育・渉外活動を行っています。

私たちの知らない宇宙や地球のことを話してもらいます。

▽日時 2月20日（土）
午後1～4時

※受け付けは、午後零時30分～

▽場所 ゆめトピア長船

▽内容

・第1部



「明るい家庭づくり」作文表彰式・発表会

・第2部

講演会 「宇宙（そと）にでてはじめてわかる地球（うち）」

講師 宇宙航空研究開発機構 宇宙科学研究本部 対外協力室 阪本成一教授

▽参加対象 市民一般

▽参加費 無料

※特に子育てに携わる人の参加をお待ちしています。

※先着300人には、JAXA特製のピンバッジをプレゼントします。

■問い合わせ先
市社会教育課

0869-34-5601

遺児激励金制度のお知らせ

遺児激励金は、さまざまな理由で保護者を亡くした遺児の健全な育成と福祉の増進を図ることを目的として支給するものです。

対象となる遺児の保護者または遺児を実際に監護する人は、子育て支援課までご連絡ください。

▽対象者

保護者と死別しており、市内に住所を有する義務教育修了前の児童

▽内容および支給額（すべて1人当たり）

- ・保護者死亡見舞金 小・中学校在学中に遺児になったとき3万円
- ・入学激励金 遺児が小・中学校へ入学したとき3万円
- ・卒業激励金 遺児が中学校を卒業するとき3万円
- ・交通遺児激励金 交通遺児が小・中学校に入学・進級するとき1万円

■問い合わせ・申請先
市子育て支援課

0869-26-5947

居住地によって学区を指定

新入学する学校の指定について

本市では、幼稚園、小学校、中学校への就学について、居住地による学区の指定があります。来年度に新入学するお子さんの学区は左表のとおりです。

なお、特別な事情で指定された学校への通学が困難な場合は、他

の学校への就学が認められる場合がありますので、市教育委員会総務学務課へご相談ください。

■問い合わせ先
市総務学務課

0869-34-3968

居住地別就学指定学校

地区名	学校・幼稚園名			居住地
	中学校	小学校	幼稚園	
牛窓	牛窓東	牛窓東	牛窓	牛窓
	牛窓西	牛窓西	鹿忍	鹿忍、千手
	牛窓北	牛窓北	長浜	長浜
邑久	邑久	邑久	邑久	尾張、豊安、山田庄、山手
			福田	宗三、福中、福元、豆田、百田
			豊原	大窪、豊原、東谷
			本庄	下山田、上山田、本庄
			笠加	上笠加、北池、下笠加、箕輪
	今城	今城	今城	大富、北島、福山、向山
	玉津	玉津	玉津	庄田、尻海
	裳掛	裳掛(休園中)	裳掛	福谷、虫明
	美和	美和	美和	飯井、西須恵、東須恵
	国府	国府	国府	磯上、牛文、土師、福里
長船	行幸	行幸	行幸	長船、服部、福岡、八日市

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。

家庭的な雰囲気の中で あいあい保育園

あいあい保育園（牛窓町鹿忍）は、「約束守ろう！」「仲良くしよう！」「あいさつしよう！」を教育目標に、家庭的な雰囲気の中で子ども一人一人の個性を伸ばしていく保育を行っています。

あいあいカーニバルでは、園児が出し物を発表したり、地域の人々がヒップホップを披露したり、また牛鬼祭りで



クリスマス会で日ごろの練習の成果を発表する園児たち

は、牛鬼のお面を付けて踊りに参加したりと、さまざまな行事を行う中で、地域・保護者とのつながりを大切にしています。「お母さんの代わりに、家庭と同じような環境の中で、一人一人の良いところを認めてあげたい」と田淵雅子園長。地域子育て支援センターのほか、放課後児童クラブ「ゆめクラブ」など、子どもたちが健やかに育っていけるよう充実した子育て支援に取り組んでいます。

「老齢年金」受給者の皆さんへ源泉徴収票を送付

老齢（退職）を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。このうち、「老齢年金」の額が108万円以上の人（65歳以上の方は158万円以上）は、所得税を源泉徴収することになっています。

日本年金機構では、平成21年1月～12月中に「老齢年金」を受給した皆さん全員に平成22年1月末までに源泉徴収票を送付しています。源泉徴収票は、年金以外に給与収入があり確定申告をす

るときや、源泉徴収の還付を受けるときに添付する必要があります。もし、源泉徴収票を紛失した場合は再交付ができますので、下記まで申し出てください。なお、「障害年金」や「遺族年金」は非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

■問い合わせ先

ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165
岡山東年金事務所 ☎086-270-7929
市市民課 ☎0869-22-1790

瀬戸内市民病院が院外処方に

厚生労働省では、医師と薬剤師の二重チェックによって医薬品の効きめや安全性を高めることを目的として「医薬分業」を進めています。

瀬戸内市民病院でも、平成22年4月1日から院外処方に変更になります。院外処方では、病院内の薬局窓口で薬の代わりに症状に合った薬の種類や使い方を医師が書き記した処方せんを渡します。これを病院外の調剤薬局に持って行けば、薬剤師が調剤して薬を渡すことになります。より良い医療を提供するためにご理解をお願いします。

■問い合わせ先

瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234



瀬戸内市民病院コラム

花粉症にこころ

蓮尾麻里 医師（耳鼻咽喉科専門）



花粉症は、植物の花粉が鼻の粘膜に接触するために起こる鼻のアレルギーで、くしゃみ・鼻水・鼻詰まりなどが起こります。花粉の飛散期に発症し、その原因花粉には春のスギ・ヒノキ、春から秋にかけてカモガヤ・オオアワガエリ、秋のブタクサ・ヨモギがあります。特にスギの花粉は2月上旬から飛散して、3月上旬にピークを形成します。

原因（アレルギー）の特定には、血液検査を行います。症状を抑えるには内服薬・点鼻薬のほか、1～2カ月前に予防的に行う鼻腔レーザー治療があります。根本的治療として有効な減感作療法は、皮下注射を2～3年継続する必要があります。まずは自分のアレルギーを調べ、その花粉を避けるようにマスクを着用し、内服薬・点鼻薬による治療が一般的です。花粉症と思ったら、耳鼻咽喉科での検査をお勧めします。

市民に信頼される病院を目指して

瀬戸内市民病院
☎0869-22-1234

農地の実勢賃借料情報を公表

市農業委員会では、農地を賃借するときの目安として瀬戸内市標準小作料を定めていましたが、平成21年12月15日の農地法改正で制度が廃止されたため、その代わりとして、実勢の賃借料情報を公表することとなりました。

本市における平成21年1月から12月までの1年間に締結された田畑の賃借（利用権設定）の実

瀬戸内市実勢賃借料情報（年間10a当たり）

区分	地域名	平均額（円）	最高額（円）	最低額（円）	データ数（筆）
田	牛窓町	—	—	—	2
	邑久町	7,000	11,400	2,100	652
	長船町	6,200	11,100	2,600	120
畑	牛窓町	8,700	12,000	4,700	32
	邑久町	—	—	—	0
	長船町	—	—	—	1

※1 使用貸借権の設定および著しく高いまたは低い価格の設定は集計対象から除く。
※2 集計対象となるデータ数が少ない場合は、公表しない。



肝臓機能障害にも身体障害認定

厚生労働省が定める一定の基準に該当する場合、平成22年4月1日から新たに肝臓機能障害にも身体障害者手帳が交付されます。身体障害者手帳は、自立支援医療などのサービスや税の減免を受けるために必要なものです。対象となる人は、下記により申請してください。

▷対象者

厚生労働省が定める認定基準、認定要領に該当する肝臓機能障害のある人

▷受付開始日 2月1日

▷申請手続きに必要なもの

・身体障害者手帳交付申請書

- ・身体障害者福祉法第15条により指定を受けた医師の「診断書・意見書」
 - ・写真（3cm×4cmで、顔がはっきり分かるもの）
 - ・印鑑
- ※申請書、診断書・意見書の様式は、市福祉課、保健福祉部邑久分室、牛窓支所、裳掛出張所に備え付けています。

■問い合わせ・申請先

市福祉課 ☎0869-26-5943
市保健福祉部邑久分室 ☎0869-22-1810
市牛窓支所 ☎0869-34-3431
市裳掛出張所 ☎0869-25-0004

人権擁護委員の再任・交代

法務大臣から委嘱を受け、人権擁護委員の四十九塚和晃さんが1月1日付けで再任されました。

また、同じく1月1日付けで北谷優恵さんが委嘱されました。いずれも任期は3年間です。

なお、退任された岡健二さんには厚くお礼申し上げます。

■問い合わせ先

市市民課 ☎0869-22-3922

災害への備えを万全に

NPO法人日本レスキュー協会と災害救助協定を締結



協定書に調印する伊藤理事長(左から2人目)と武久市長(同3人目)

11月24日、NPO法人日本レスキュー協会(兵庫県伊丹市)との災害時協定が市本庁舎で締結されました。同法人は、兵庫県佐用町の水害、インドネシア・スマトラ島沖地震など国内外に災害救助犬を派遣し、人命救助などで多くの実績があります。

締結式には、同法人の伊藤裕成理事長、岡武トレーナーが出席。伊藤理事長と武久顕也市長が協定書に調印しました。この協定により、大規模な災害が発生した場合に、家屋倒壊による生き埋め者の救助などを迅速に行うことができますようになります。

豊かな環境づくりのために

邑久浄化センターが竣工



テープカットで竣工を祝う関係者の皆さん

12月1日、公共下水道邑久処理区の邑久浄化センター(邑久町豊原)の竣工記念式典が行われました。式典には、関係者の皆さん約60人が出席。テープカットの後、記念植樹が行われました。

同センターの処理区域は、邑久町西部の437ヘクタールが対象となっており、平成22年度までに99ヘクタールを整備する予定となっています。

下水道は、文化のバロメーターともいわれ、生活と環境を守るための重要な施設。今後も整備に当たって市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

サンタさん、来たかな?

瀬戸内市青年団がサンタ de フェスタを開催



これをここに飾って…帽子を作るのってムズカシイ!

市青年団が主催するクリスマス会「サンタ de フェスタ」が12月13日に、市中央公民館で開催され、たくさんの家族連れでにぎわいました。

会場には、クリスマスにちなんださまざまなコーナーが用意され、子どもたちは、雪だるまの形をしたケーキ作りに挑戦したり、帽子を飾り付けたりしました。また、この日のために練習を重ねてきた市青年団によるコンサートも行われ、人気アニメのテーマ曲やクリスマスソングを披露。大人も子どもも一緒になって楽しい時間を過ごしていました。

成人としての自覚を新たに

市成人式を開催



1 力強く誓いの言葉を述べる実行委員会委員長の建部さん / 2 地域別の記念行事では旧交を温めました / 3 ビデオレターに映る恩師や友人からの姿に歓声!

1月10日、市成人式がゆめトピア長船で開催され、新成人416人のうち、326人が出席しました。

式典では、新成人を代表して建部祐希さん(長船町服部)が「自分を正しい道に導いてもらった親に心から感謝しています。多くの人の支えで今の自分があります。日ごろから人への感謝の気持ちを忘れずに生きていきます」と誓いの言葉を述べました。

この式典は、新成人の代表13人で構成された成人式実行委員会が企画、運営。委員の皆さんは、仕事や学業で忙しい中、活動が続けてきました。同委員会副委員長2人の「二十歳の抱負」を紹介します。

出射まどかさん(牛窓町長浜)



支えてくれている周りの人への感謝の気持ちを忘れず、一日一日を大切に過ごしていきます。そして、たくさんの経験や出会いを通して、日々成長し続けたいです。

伊東弘樹さん(邑久町山田庄)



今まで多くの人に育てられ、教えられてきました。これからは、一人の大人として責任ある行動をとり、また生涯勉学に励んで、多くの人を支えられるよう努力したいです。

いつまでもお元気で

根岸喜美子さんが満100歳に



息子の保さんと仲良く記念写真

1月2日に根岸喜美子さん(邑久町山田庄)が満100歳を迎えました。1月7日、岡崎文明市保健福祉部長や高畑靖明備前県民局健康福祉課長らがお祝いに入所している邑久ナーシングホームを訪問。

職員や入所者の皆さんに見守られながら、お祝い状などを手渡されると、根岸さんは、「ありがとう、ありがとう」と何度も感謝の言葉を述べていました。

長生きの秘訣は、物事を悲観的に考えないこと。また、好き嫌いなく何でも食べることでそうです。根岸さん、これからも元気で過ごしてください。



一人で悩まないで クーリング・オフ制度を活用しましょう

クーリング・オフとは、消費者が一定期間、無条件で申し込みの撤回または契約の解除ができる制度です。クーリング・オフできる取引は、訪問販売・電話勧誘販売・連鎖販売取引（マルチ商法）など法律や約款に定めがある場合に限られています。

クーリング・オフの注意点

- ①口頭ではなく、必ず書面で通知する。
- ②ハガキの両面コピーを取って、「特定記録郵便」または「簡易書留」で送る。
- ③クレジットで支払った場合には信販会社にも通知

「おかやま愛カード」で安全と便利を

警察安全情報

岡山県警察では、運転免許証を自主返納した高齢者の皆さんの申請により、協賛店での商品割引などのサービスが受けられる「おかやま愛カード」を平成21年11月25日から発行しています。

▽申請できる人

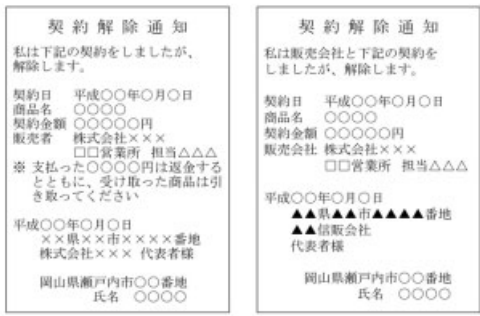
県内に居住する65歳以上で運転免許証を返納した人※返納して5年以内の人、または失効して3年以内



さまざまなサービスを受けられます

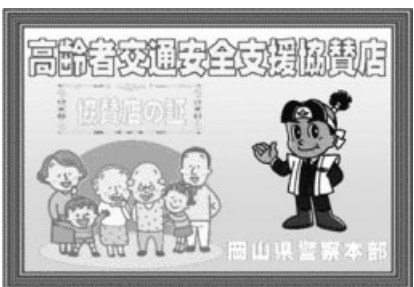
- ▽手数料 無料
- ▽交付方法 後日、申請者の居住地を管轄する警察署から直接手渡しで交付します。

※既払金があるときはその旨を書き足し、返還請求の文章も付け加えます。※商品受領済であれば、直ちに取りに来るように、または着払いで送るなどの文章を付け加えます。



ハガキ書式例（左/販売会社あて 右/信販会社あて）

- ▽利用上の注意
 - ・愛カードは、公共機関、銀行などでの本人確認書類として使用できません。
 - ・愛カードを利用する場合は、あらかじめ愛カードを協賛店に提示してください。
- 問い合わせ先
市生活環境課
☎0869-22-1899



このマークのあるお店を目印に

- ・割引などのサービスを受けられるのは、原則として愛カードを利用する人のみです。
- ・愛カードを他人に貸したり、譲り渡したりすることはできません。
- 問い合わせ先
瀬戸内警察署
☎0869-34-6110

瀬戸内市消費生活問題研究協議会からのお知らせ

来るくるバザールを開催

ごみ減量化の一環として、子ども服のリユースマーケット「来るくるバザール」を開催します。子ども服を無料で渡します。また、着られなくなった子ども服（きれいなもの）がある人は、持ってきてください。「捨てる人あれば、拾う人あり」。みんなでクルクルして、資源を有効に使いましょう。



- ▷日時 2月15日（月）午前10時～午後3時
- ▷場所 リサイクルプラザ・おく
- ※第2回は3月15日（月）に開催する予定です。

消費者学習会を開催

消費者学習会に参加して、悪質商法を未然に防ぐために気を付けておくことや、だまされてしまった場合の対応などを一緒に学んでみませんか。興味のある人は下記までお申し込みください。

- ▷日時 2月25日（木）午後1～3時
- ▷場所 ゆめトピア長船
- ▷内容 だまされやすい悪質商法の手口
- ▷講師 金融広報アドバイザー 杉睦子さん

■問い合わせ・申込先

- リサイクルプラザ・おく ☎0869-22-3707
- 開館日 月・水・金・土
- 開館時間 午前9時～午後4時

高規格救急車を更新配備

昨年11月に消防署の救急車を最新の救急資器材を装備した車両に更新整備しました。

この救急車は、高規格救急車とい、救急救命士による高度な救命処置に対応するよう、器具による気道確保セット、除細動器、輸液ポンプ装置などを積

載。また、天井を高くし、立ったままの活動を可能にしたり、救急患者への負担を軽減するため、走行時の振動を抑える緩衝装置の付



最新の救急資器材が設置された救急車内部

いた防振架台を装備したりするなど、現場での応急処置体制の充実とともに、医療機関との連携強化を図っています。

市消防本部では、今後も救命講習を実施するなどさらなる救命率の向上を目指していきます。

なお、本市の救急件数は平成19年から減少傾向にあります。軽微な事案での救急車の利用がまだ多く見られます。適正利用に対する市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



配備された高規格救急車

- 問い合わせ先
市消防本部警防課
☎0869-22-1333

健康 ライフ



朝ごはんは元気をチャージ！

機能も休んでいます。

朝食を取ることで、胃や腸が刺激され、腸のぜん動運動が促されて便が出やすくなります。

朝ごはんには和食がイチバン！

毎日の朝食には、できるだけ主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食には、おコメがおすすめです。おコメのでんぷんは、ゆっくりと消化され、エネルギー源であるブドウ糖を、長く脳に供給してくれます。

主菜となる肉や魚などのタンパク質源は、体温上昇を助ける働きがあります。それらの食品に含まれているビタミンB1は、ブドウ糖をエネルギーに変えるのに欠かせません。

副菜には、緑黄色野菜をしっかりと取り入れ、野菜が食べにくい場合は果物を利用します。野菜や果物は食物繊維が多く、便秘予防や美



容に大切なビタミンCの供給源でもあります。また、ミネラルやその他のビタミン類も豊富に含んでいることから、生活習慣病予防にもなります。

洋食だとどうしても油脂類が多くなります。カロリーが高くありません。おコメを中心とした和食メニューこそ、カロリーの取り過ぎ防止に効果的といえます。

最初は手軽で確実に

慌ただしい朝、食べる時間惜しまれるあなたには、果物やおにぎり、牛乳だけでも良いので、手軽に口に入る物を少しでもいいから毎日食べるように習慣付けましょう。食べる習慣が付いたら品数を増やして、主食・主菜・副菜がそろった朝食メニューにチャレンジしましょう。

皆さんは朝ごはんを毎日食べていますか？

最近では、「時間が無い」「寝ていたい」「食欲がない」などの理由で朝食を取らない人も増えています。

朝ごはんは脳へのエネルギーチャージ

毎日、朝食を取ることによって、次のような効果が期待できます。

- ① 体温上昇・脳の活性化
朝食には、寝ている間に低下している体温を上げる働きや、寝ている間も活動している脳に不足したエネルギーを供給する役割があります。体温上昇と脳へのエネルギーチャージにより、集中力が上昇して仕事や勉強の能率が良くなり、精神面ではイライラなどを抑えられます。
- ② 便秘解消
寝ている間は、胃や腸の

食を取っている人の割合は、年齢が上がるにつれて減少しており、小学生で96・1%、中学生で86・7%、高校生で76・6%となっています。朝食を抜くと、体がだるかったり、やる気や集中力がなくなりがち。

1日のスタートとなる朝食は、わたしたち人間の体にとっても大切な働きをもたらしてくれます。

妊娠中のお口のお手入れについて

瀬戸内市歯科医師会

デンタルコラム



妊娠中は自己免疫が低下することが多いので、歯茎が炎症を起こしやすくなっています。

大変かも知れませんが、いろいろな工夫をしてお口を清潔に保つことが大切です。また、妊娠中は匂いや味覚に過敏になり、体もだるく何事もおっくうになりがちです。でも、歯とお口

の健康維持のためにも歯磨きは、負担の少ないやり方で続けましょう。

最近の研究では、歯周病菌の出す毒素によって早産や低体重児出産などの妊娠トラブルが起きる場合があります。万が一妊娠中に歯科治療が必要な時は、妊娠中期（5〜8カ月）ならば比較的安全とい

えますが、できれば治療で受ける強い刺激は避けたい方がよいと思います。

いずれにしても、かかりつけの歯科の先生とよく相談をして、元気な赤ちゃんが生まれるように生活することを勧めします。



「ホスピタルダイエット」にご注意を！

最近、ダイエット目的の処方薬として、個人輸入して使用するケースが増えている「ホスピタルダイエット」などと称されるタイ製の製品に、複数の自治体から、健康被害の事例が公表されており、死亡事例も報告されています。

国内で承認を受けていないこのような製品は、偽造製品であったり、向精神薬や有害な物質が含まれている

る可能性があります。

厚生労働省では、このような製品を使用しないよう注意を呼び掛けています。また、服用したことにより、体調異常が現れた場合には、直ちに服用を中止して、医療機関を受診するとともに、最寄りの保健所にご相談ください。

■問い合わせ先

市健康づくり推進課
0869-26-5962



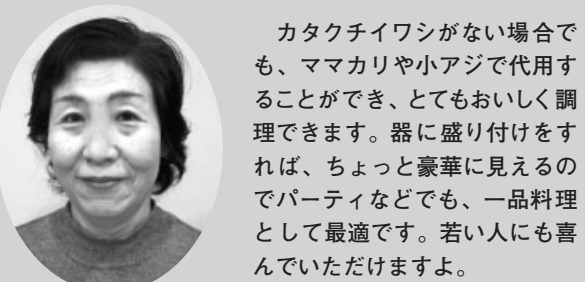
【かたくちいわしの南蛮漬けサラダ】



- ◆材料（4人分）
- カタクチイワシ…16尾
- ダイコン…40g
- ニンジン…20g
- ハクサイ…5枚
- ミョウガ…2個
- サラダ水菜…ハクサイの重量の半分
- 小麦粉…適宜
- 塩…適宜
- こしょう…少々
- 揚げ油…適宜

- 【合わせ酢の材料】
- 酢…大さじ6
- 砂糖…大さじ1と1/3
- だし汁（または水）…大さじ3
- しょうゆ…大さじ1
- 塩…小さじ1/2
- ショウガの絞り汁…小さじ2
- 赤唐辛子…1〜2本

- ◆作り方
- ①カタクチイワシは、頭と内臓を取って流水でよく洗い、しっかり水分を拭き取る。
- ②ボールに合わせ酢の材料を入れて、よく混ぜ合わせる。あらかじめ、赤唐辛子は水で戻してへたと種を取っておく。
- ③カタクチイワシの両面に塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶして、中温で熱した揚げ油で4〜5尾ずつ揚げる。
- ④途中で上下を返し、表面に薄く揚げ色が付きカリッとしたら、油をきってすぐに合わせ酢に漬けて、そのまま冷ましておく。
- ⑤ハクサイは、茎を5cmの長さ、繊維に沿って5mm幅に切り、葉はザク切りにする。ニンジンとダイコンはせん切りにし、サラダ水菜は5cmに切る。
- ⑥⑤をボールに入れ、塩少々をふってかるく混ぜ、しんなりしたら水分を取り、斜め薄切りにしたミョウガ、汁気をきったカタクチイワシを加えて混ぜ合わせる。



田淵晴子さん（市栄養委員邑久支部）

瀬戸内発見伝

巻の六十一

「日本刀の匠たち 私の最高傑作」

備前長船刀剣博物館 特別展より

世界のどこの刀剣をみて、日本刀ほどに細やかな鉄の構造を持っているものは、そう多くありません。

それ故に、「日本刀は折れず曲がらずよく斬れ美しいものである」とうたわれてきました。

日本刀の特性

よく斬れるための「硬さ」と、折れず曲がらないための「柔らかさ」は、一見矛盾するようだが、その複雑な鍛錬の過程で生み出された多重構造の鋼に実現するのです。

研磨によって現れた刃文には、その多重構造が断面となって現れるなど、一幅

の水墨画のような美しさを醸し出し、見るものすべての人を、幽玄な世界へと引き込んでいきます。

匠たちの技の集結

現在、全国には刀匠資格を持った人たちが300人ほどいます。

そして、日本刀が美しい外装に収められるまでには、研師、鞘師、白銀師、塗師、柄巻師、彫金師など多くの職方の手を経ることとなり、その技の集結で一振りが完成します。

瀬戸内市内に工房を持つ職方は、刀匠6人をはじめ、研師、白銀師、塗師、刀身彫刻の人たちです。このよ

うに数多くの職方たちが活躍しているのは、全国的にみても特殊なことで、日本刀の聖地・長船ならではのいえるでしょう。



特別展



期間：2月4日(木)～3月22日(月・祝)
※本紙22ページ参照

この度、備前長船刀剣博物館では、「日本刀の匠たち 私の最高傑作」と題して、佐野美術館（静岡県三島市）との合同巡回展を開催いたします。全国各地の刀匠30人、職方（鞘師、白銀師、彫金師）6人の作品を展覧します。本市からは、青木盛家刀匠と安藤広康刀匠が出品しています。

青木刀匠プロフィール

青木刀匠は、現在、全日本刀匠会中国・四国地方支部（このほど、第68回山陽新聞賞の文化部門で奨励賞を受賞）の支部長を務め、後進の指導と、刀剣文化の紹介に、陰に日なたになつて力を注いでいます。

昨秋開催した「お守り刀 展覧会」でも多大な尽力をいただいています。作品は本展一番の長寸の太刀で、図録の見どころ欄には「地文の柱目はあたかも雲海のごとくで、雄大さが感じられる」と評されています。



青木盛家刀匠

安藤刀匠プロフィール

安藤刀匠は、現岡山県重要無形文化財保持者の安藤広清刀匠（津山市）を師父にもち、現在、刀剣の里鍛

刀場で日々作刀に励んでいます。出品作は安藤刀匠の人柄を表すような柔らかな姿をした平造りの脇指です。対照的に茎（持つ部分）はキリリと鑢目が立ち力強さを感じます。



安藤広康刀匠

日本刀を鑑賞するには？

- ① 刃長、反り、身幅、重ね（厚み）など御刀の姿を見る
 - ② 鋼（色や鍛え肌）を見る
 - ③ 刃文を見る
 - ④ 銘や鑢のかけ方を見る
- などがありますが、何よりも日本刀を鑑賞するコツは「怪しい？」動きをしながら見る。御刀の隅々に光をとらえて鑑賞すること、一見シンプルな造形の中から、美しいメッセージが浮かび上がります。詳しくは、博物館の職員にお尋ねください。

学校体育施設などを定期利用する場合

- 学校体育施設の定期利用
 - 学校体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で地域に開放し、より多くの団体が効率よく利用できるように、平成22年度に市内の小・中学校の体育館、グラウンドなどを、定期的に利用したい団体を対象に調整会議を開催します。
 - 施設の利用に制限があるため、希望する団体は、事前に邑久スポーツ公園にお問い合わせの上、それぞれ、利用を希望する学校がある地域の会議に出席してください。
- 牛窓地域
 - ▽日時 3月3日(水) 午後7時～
 - ▽場所 牛窓町公民館
- 長船地域
 - ▽日時 3月4日(木) 午後7時～
 - ▽場所 長船町公民館
- 邑久地域
 - ▽日時 3月5日(金)
- 社会体育施設の定期・大会利用
 - 市内の社会体育施設の定期利用を希望する場合は、邑久スポーツ公園へお問い合わせください。
 - また、大会など年次計画として、市内の社会体育施設の利用を希望する団体を対象に日程調整会議を開催します。希望団体の代表者は、事前に邑久スポーツ公園へ申し込みの上、会議へ出席してください。

今月のおすすめ本

そうだ、今日も鍋にしよう!
藤井恵…著



寒い冬はコレ！ 簡単でしかもたっぷり食べることができて温まる鍋料理。キムチチゲやいかだんごの塩ちゃんこ鍋、豚肉と小松菜のしゃぶしゃぶなど、意外な材料の組み合わせや、新鮮な味付けもあり、毎日食べても飽きない鍋料理のレシピが満載です。

これらの本は、市内各図書館・室で借りられます。
■貸し出し・問い合わせ先
中央公民館図書室 ☎0869-22-3761
長船町公民館図書室 ☎0869-26-2501
ホームページ <http://lib.city.setouchi.lg.jp/>
※牛窓図書館は、移転準備のため閉館中です。

さよならが、いえなくて 助けて、哀しみから
水谷修/生徒ジュン…著

教師の元に届いた一通の手紙。それは、薬物依存症に苦しむ少女ジュンからのSOSでした。その日から夜回り先生こと水谷修と生徒ジュンとの間で、ドラッグから抜け出すための壮絶な闘いが始まります。二人の間で交わされた全ての記録が収められた1冊です。



ちびまる子ちゃんのやさしいすきえほん にんじんのまき
さくらももこ…原作 藤田智…著



子どもには嫌われることの多い野菜だけど、まるちゃんのゆかいなお話を読むと、苦手な野菜まで好きになるから不思議。野菜の種類やおいしく食べられる料理の仕方、栽培の方法などいろんな事が学べる絵本です。ほかにもピーマン、トマト、なすがあります。

- 牛窓地域
 - ▽日時 3月3日(水) 午後7時～
 - ▽場所 牛窓町公民館
- 長船地域
 - ▽日時 3月4日(木) 午後7時～
 - ▽場所 長船町公民館
- 邑久地域
 - ▽日時 3月5日(金)
- 牛窓体育館
 - ▽日時 2月28日(日) 午後2時～
 - ▽場所 中央公民館研修室
 - ▽申込期限 2月14日(日)
 - ▽対象施設
 - 邑久スポーツ公園
 - 邑久B&G海洋センター
 - 長船スポーツ公園
 - 牛窓体育館
- 問い合わせ・申込先
 - 邑久スポーツ公園 ☎0869-22-2211

くらしの情報



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>

健康マラソン大会

市民の皆さんの健康づくりや体力の向上を図るとともに、参加者相互の親睦・交流を目的としてスタートした瀬戸内市健康マラソン大会も今年で5回目を迎えます。



みんなと一緒に楽しく走ろう！

特に利便性が高く、閑静な環境の港区高輪に設置しています。

▽寮所在地 東京都港区高輪三丁目14番21号

▽応募資格 大学入学後の住居に困窮している次の人で、在寮期間は4年間です。

①岡山県内の居住世帯の男子学生で、首都圏の大学（夜間部を含む）に通う
 ②寮費、食費などを厳重に負担し、心身ともに健康で共同生活に適応力のある人
 ③学業成績良好で勉学に熱意があり、独立の生計を営む保証人がある人

▽申込期間 2月1日（月）～26日（金）

▽募集人員 30人

▽選考方法 書類選考と面接などで決定

※応募の手続きなど詳しいことは、左記までお問い合わせください。

問 問い合わせ・申込先

今年も、参加者の皆さんに、あったか〜い「せとうちシーフード」ハッスル鍋TMを用意しています。

本市を代表するスポーツイベントとなったこの大会に参加して、みんなで楽しく走ってみませんか？

競技種目の一つ、ファミリーコース（1・8^キ）は、当日でも申し込みの受け付けが可能です。

▽月日 2月21日（日）

▽受付 午前8時30分～9時

※ファミリーコースのみに参加する人は、午前11時まで受け付けます。

▽開会式 午前9時10分～

▽場所 邑久スポーツ公園

財団法人 岡山県育英会
 （岡山県教育庁 生涯学習課内）
 ☎086-226-7598

牛窓 冬の味覚まつり

日本のエーゲ海と称される牛窓で、新鮮な魚、カキのおいしさを味わってみませんか？牛窓町漁業協同組合の主催で「牛窓冬の味覚まつり」を開催します。

皆さんもぜひ会場に足を運んでみてください。

▽日時 2月20日（土）
 午前9時30分～
 （売り切れ次第終了）

▽場所 牛窓町漁業協同組合魚市場



海を眺めながら炭火焼きはいかが？

野球場
 ※雨天決行（荒天中止）

問 問い合わせ先
 市体育協会事務局
 （邑久スポーツ公園内）
 ☎0869-22-2211

ネパール料理教室

国際交流を推進する会「DBOC」が、その活動の一環として、料理教室を開催します。今回は、ネパール料理です。

ネパールの国土にはエベレストを含むヒマラヤ山脈があり、ヒマラヤ登山の玄関口として有名で、インドとチベットに接していることから、ネパール料理はイ



カリヤナンを作ってみませんか

ンド料理や中国料理とも接点があります。皆さん、おいしいネパール料理を一緒に作りませんか。

▽日時 2月27日（土）
 午前10時～午後1時

▽場所 中央公民館

▽講師 ビドゥル・バニヤさん

▽定員 25人（先着順）

▽参加費 一人500円

▽持参する物 エプロン、手ふき、三角巾

※料理を持ち帰る予定の人は、タッパーなどの容器を持参してください。

問 問い合わせ・申込先
 DBOC代表 佐藤さん
 ☎0869-22-0388

春の火災予防運動

毎年3月1日から7日まで行われる、春の全国火災予防運動に先駆け、防火意識の高揚を図ろうと、防火鼓笛隊演奏を行います。

演奏するのは、幼年消防クラブ員である邑久保育園の園児たち。住宅用火災警報器の展示やパンフレットの配布なども実施します。

皆さん、ぜひ見に来てください。

▽日時 2月25日（木）
 午前10時30分～11時15分

※雨天の場合は翌日

▽場所 ゆめタウン邑久店 駐車場

問 問い合わせ先
 市消防本部予防課
 ☎0869-22-1333

岡山県育英会寮生募集

岡山県育英会では、岡山県出身者で首都圏の大学に通学する男子大学生を対象に、東京寮の寮生を募集しています。寮は、都内でも

※会場周辺に臨時の駐車場があります。

▽内容

- ・新鮮な地魚、カキの販売
- ・魚介類を使った総菜の販売
- ・カキ大鍋汁の無料配布
- （先着100人）
- ・格安で殻付きカキ詰め放題
- （先着200人）
- ・バーベキューコーナー
- （買ったものをその場で焼いて食べられます）

問 問い合わせ先
 牛窓町漁業協同組合
 ☎0869-34-3065

ヴァレンタインコンサート

岡山県在住やゆかりのある演奏家が会員となっている岡山県演奏家協会とルネスクラシック実行委員会の主催で「ヴァレンタインコンサート2010」が開催されます。

当日は、ピアノ、エレキトーン、マリンバ、オーボエの楽器にソプラノやバリトンの声楽を併せて、「愛の夢」「マイ・ファニーバ

レンタイン」などのプログラムを演奏します。

親しい友人やご家族で音楽に触れてみてはいかがでしょうか？

▽日時 2月13日（土）
 ・1回目（昼の部）
 午後1時開場
 午後1時30分開演
 ・2回目（夜の部）
 午後5時開場
 午後5時30分開演

▽場所 ルネスホール（おかもと旧日銀ホール）

▽入場料

一般／1、500円（前売り・当日共に）、ペアチケット／2、000円（前売りのみ）、全席自由。

※チケットのお求めなど詳しくは、左記までお問い合わせください。

問 問い合わせ先
 ルネスホール
 ☎086-225-3003

傾聴ボランティア

ストレスや悩みごとなどの話を人に聞いてもらうこ

とで、元気になった経験はありませんか？

傾聴ボランティアは、相手の話に耳を傾けて聴くボランティアのこと。単に話を聞くだけでなく、心で聴いて受け止めることが求められます。

市域生活支援センタースマイルでは、「傾聴」の技法・技能を修得できる養成講座（全10回、2～6月の予定）を開講します。受講を希望する人は、左記までお問い合わせください。

▽日時 2月25日（木）
 午前10時～正午

▽場所 市域生活支援センタースマイル

▽内容 第1回「人を援助することと傾聴」

▽講師 森口章さん（杖塾主宰・岡山県公立学校学域カウンセラー）

▽定員 30人

▽費用 無料

問 問い合わせ・申込先
 市域生活支援センタースマイル
 ☎0869-22-9600

日/SUN	月/MON	火/TUE	水/WED	木/THU	金/FRI	土/SAT
1/31	1	2 ◇身体障害者専門相談 13:00~17:00 地域生活支援センタースマイル ★子育て支援ネットワーク交流会 10:00~11:30 ゆめトピア長船	3 ●心配ごと相談 9:00~12:00 邑久町総合福祉センター ★子ども発達相談 事前予約必要 ゆめトピア長船 	4 ◇知的障害者専門相談 13:00~17:00 地域生活支援センタースマイル	5	6 ◇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
7 スポ少 卓球交歓大会 9:00~ 長船スポーツ公園体育館 健康フェスタ 9:30~14:00 ゆめトピア長船	8 ◇こころの健康相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船	9 ◇育児相談 9:30~11:00 ゆめトピア長船 ◇身体障害者専門相談 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 建国記念の日 	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 歩こう会 沖田神社コース 9時5分邑久駅発赤穂線 体協 春季バレーボール大会 8:45~ 牛窓体育館 	15	16 ◇身体障害者専門相談 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 ◇知的障害者専門相談 13:00~17:00 地域生活支援センタースマイル	19	20 体協 スキー教室 6:00~日帰り 恩原高原スキー場 
21 体協 健康マラソン大会 9:10~ 邑久スポーツ公園野球場 	22 ◇こころの健康相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船	23 ◇育児相談 9:30~11:00 ゆめトピア長船 ◇身体障害者専門相談 13:00~17:00 地域生活支援センタースマイル	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 ◇知的障害者専門相談 13:00~17:00 地域生活支援センタースマイル ★年金相談 10:00~15:00 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 ◇精神保健福祉相談 13:30~15:00 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	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6

※確定申告はお早めに！
2月16日～3月15日は所得税の確定申告期間です。
詳しい日程は、本紙3ページをご覧ください。

2月納期の市税
固定資産税【4期】 国民健康保険税【6期】
介護保険料【6期】 ※納付期限は3月1日(月)です。

人の動き 《平成22年1月1日現在》

人口	39,477人	(-2)
男	18,812人	(±0)
女	20,665人	(-2)
世帯	14,422戸	(+20)

 **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 市健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

健診名	月 日	対 象
乳児健診 (4・5ヵ月児)	2月16日(火)	平成21年9月生
乳児健診 (9・10ヵ月児)	2月17日(水)	平成21年5月生
1歳6ヵ月児健診	2月10日(水)	平成20年7月生
2歳児健診	2月18日(木)	平成19年10月生
3歳児健診	2月24日(水)	平成18年8月生

各種相談業務

- 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 市総務課 ☎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 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(主に人権に関する相談)
【相談員:人権擁護委員】
■問い合わせ先 市市民課 ☎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 市建設課 ☎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 市生活環境課 ☎0869-22-1899
- ◇育児相談(乳幼児に関する相談)
■問い合わせ先 市健康づくり推進課 ☎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 市健康づくり推進課 ☎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 市健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- ◇身体障害者・知的障害者専門相談
【相談員:専門相談員(要予約)】
■問い合わせ・予約先 市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 市地域生活支援センタースマイル ☎0869-22-9600
※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、生活習慣病教室を毎月1回、開催しています。興味のある人は、ご参加ください。
◇日時 2月17日(水) 午前11時~
◇場所 瀬戸内市民病院
◇テーマ 「脂質異常症と動脈硬化について」
◇定員 30人(病院食付きは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

あじさい講座

◇日時 2月6日(土) 午前10時~正午
◇場所 あじさいのおか牛窓
◇テーマ 「知って得する法律アレコレ~相続・遺言など~」
◇講師 岡崎昭好さん(岡山県司法書士会)
◇参加費 無料(事前連絡不要)
※介護・健康用品の展示もあります。
■問い合わせ先 在宅介護支援センターあじさい ☎0869-34-6366

介護教室

邑久在宅介護支援センターの主催で、介護教室が開催されます。興味のある人はご参加ください。
1回目
◇日時 2月3日(水) 午後2時~3時30分
◇場所 中央公民館 研修室
2回目
◇日時 2月16日(火) 午前10時~11時30分
◇場所 裳掛コミュニティセンター
◇演題 「腰痛はこうして改善・予防する」
◇講師 山本早紀さん(健康運動指導士)
◇参加費 無料(事前連絡不要)
■問い合わせ先 邑久在宅介護支援センター ☎0869-22-9503

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 2月25日(木) 午前10時~午後3時
◇場所 ゆめトピア長船
◇参加費 無料
■問い合わせ先 市市民課 ☎0869-22-1790

法律相談

弁護士による法律相談を実施します。
2月1日(月)から予約の受け付けを行います。
◇日時 3月11日(木) 午前10時~午後3時
◇場所 瀬戸内市役所
◇参加費 無料
■問い合わせ・予約先 市総務課 ☎0869-22-1112

みんなの 広場



投稿募集中!

- ① 1歳の赤ちゃんの写真
(両親の名前、赤ちゃんの生年月日、
両親からのひとことも記入)
- ② 短歌・俳句・詩
- ③ イベント案内の告知や募集案内
- ④ イラスト・絵手紙
- ⑤ 瀬戸内市の風景などを写した写真
(写真の題名、撮影場所、撮影日時
などを記入)

★応募方法
住所・氏名・電話番号を明記し、
はがき・FAX・電子メールなどで
市企画振興課へ送付してください。
匿名・ペンネームを希望する場合
は、その旨もお書きください。皆さ
んからのご応募をお待ちしています。

★留意点
原則として、投稿していただいた
原稿や作品は返却していません。掲
載の都合上、すべての作品を掲載で
きない場合もありますので、あらか
じめご了承ください。

■問い合わせ・応募先
〒701-4292
瀬戸内市邑久町尾張 300-1
瀬戸内市役所 企画振興課
☎0869-22-1031
FAX 0869-22-3304
E-mail:hiroba@city.setouchi.lg.jp

けいじばん

華麗なるオーストリア大宮殿展

—ハプスブルク帝国の栄光—

ヨーロッパの名門ハプスブルク家の隆盛とともに繁栄したオーストリア。政治と文化の拠点として栄えたウィーンには、13世紀から約700年間にわたり、ハプスブルク家一族の歴史をとどめてきた宮殿などが数多く散在しています。岡山県立美術館では、オーストリア王宮家具博物館の全面的な協力のもと、ハプスブルク帝国の栄光を物語る「宮殿」にスポットをあて、美しい文化の都・オーストリアを代表する宮殿の魅力を紹介しします。

- ▷開催期限：2月21日(日)
- ▷開館時間：午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
- ▷開催場所：岡山県立美術館
- ▷入場料：

大人1,000円/大学・高校生700円
小・中学生300円/65歳以上500円
※前売券、20人以上の団体料金あり

■問い合わせ先 岡山県立美術館
☎086-225-4800

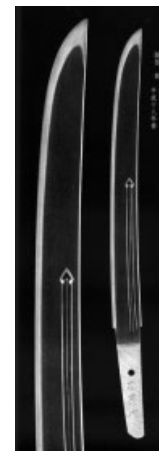


特別展 「日本刀の匠たち 私の最高傑作」

備前長船刀剣博物館では、佐野美術館(静岡県三島市)との合同巡回展を開催いたします。全国各地の刀匠30人、職方(鞘師、白銀師、彫金師)6人の作品を展覧します。ぜひ会場にお越しください。ご来場をお待ちしています。

- ▷開催期間：2月4日(木)～3月22日(月・祝)
- ▷開館時間：午前9時～午後5時
(入場午後4時30分まで)
- ▷会場：備前長船刀剣博物館
- ▷入館料：特別展につき
一般700円(500円)
大学・高校生400円(300円)
中学生以下無料/()内は20人以上の団体料金

※特別展図録を1冊1,300円で販売
■問い合わせ先 備前長船刀剣博物館
☎0869-66-7767



わが家の宝1歳です!



浦山蒼志 ちゃん
平成20年8月22日生まれ
お住まい 長船町土師
ご両親 泰弘・真奈さんから
これからも明るく元気いっ
ぱいな、そう君でいてね☆

尾崎結衣 ちゃん
平成20年10月1日生まれ
お住まい 邑久町下笠加
ご両親 俊昭・涼子さんから
笑顔のかわいい結衣ちゃん。
いっぱい遊んで心の暖かい
優しい子になってね。



△山本敏子さん(牛窓町牛窓)

瀬戸内写真館



植栽して6～7年になる金のなる木です。樹高1.2m

撮影者：伊藤 募さん
撮影場所：邑久町福元(自宅)
撮影日時：平成21年12月吉日
題名：「今年も咲きました」

編集後記

▼2月12日～28日の17日間、いよいよカナダの都市、バンクーバーで第21回オリンピック冬季競技大会が始まります。▼ウィンタースポーツは苦手なわたしですが、日本代表選手団の活躍を期待しています。ガンバレ日本! 利光
▼肝臓が心配でお酒を減らしましたが、その代わり甘いものにとっても仲良しに。このままだとすい臓の方が先に壊れちゃいそう。▼健康診断が近くなつて慌てていますが、日ごろからもっと体を大切にしないとダメですね。 ナベ

文芸コーナー

冠句

心意気 老夫野太く注連飾り

舟積由紀子(牛窓町鹿忍)

冬灯 空白うめる日記帳

塩見 愛子(牛窓町長浜)

夢裡せず 明日吹く風に賭けてみる

堀 征一郎(牛窓町牛窓)

苦笑い まんまとはまる孫の買

益田 廣子(牛窓町鹿忍)

小さい嘘 母の涙を垣間見し

福本寿賀子(牛窓町牛窓)

俳句

外海へ傾れを打ちて寒の潮

的場 松葉(牛窓町長浜)

寒晴れや水面に映る山の影

原野信一郎(牛窓町牛窓)

話す人聞く人のるて掘炬燵

片岡 光枝(牛窓町鹿忍)

ふくろふの啼くやしんしん深き闇

後藤 靖子(牛窓町牛窓)

孫四人歩け歩けと霜の道

野口 慶子(牛窓町牛窓)

磯山の雑木黄葉の札所寺

原野 孝子(牛窓町牛窓)

木枯や尊徳像の立ち尽す

平野 五香(牛窓町牛窓)

呼びあふて波止に番の寒鴉

福本 曙生(牛窓町牛窓)

露の世に返り咲くもの消ゆるもの

藤井 留女(牛窓町牛窓)

冷えびえと夕まで厳しい寒さかな

堤 明子(長船町磯上)

黄金の銀杏舞い散る秋の暮

浦上 栄子(長船町磯上)

初春の意を込め共に遠会釈

吉川 孝夫(牛窓町牛窓)

短歌

主逝きし旧家の庭の片隅に

白き山茶花ひっそりと咲く

朝霧 好子(牛窓町牛窓)

生きてゆく喜寿を越えたる我人生

傘寿に向けて初日おろがむ

片島 秋月(長船町福岡)