



特集

# 特定健診を受けましょう

健診を有意義にする  
「3つのとく(得)」  
知っとく  
聞いとく  
心得とく

今年度の特定健康診査(特定健診)が始まります。

年に一度の健診です。自分の生活や健康を振り返る大切な時間にしましょう。

健診を有意義なものにするために、受診に当たって、「3つのとく(得)」をお伝えします。

「3つのとく(得)」とは、「知っとく(得)」「聞いとく(得)」「心得とく(得)」です!

まずは、健診を受ける前の「知っとく(得)」です。

平成20年から特定健康診査が始まりましたが、受診する人から「健診内容が少ない」「受け方が難しいイメージがある」といったマイナスの声が聞かれます。

貴重な時間を使って受ける大切な健診です。健診の内容や受け方、健診の目的をきちんと理解して受診しましょう。

## ① 特定健診の内容を知っとく!

これまでの健診は、「高血圧」「糖尿病」など個々の病気の早期発見が目的でした。しかし、近年、検

メタボリックシンドロームの判定基準

内臓脂肪型肥満		
腹囲 男性 85cm 以上 / 女性 90cm 以上 または、BMI (体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m) 25 以上		
+		
3項目のうち2項目以上 (各項目とも両方またはいずれかで該当)		
血圧高値	脂質異常	高血糖
収縮期血圧 130mmHg 以上	中性脂肪 150mg/dl 以上	ヘモグロビンA1C 5.5% 以上
拡張期血圧 85mmHg 以上	HDL コレステロール 40mg/dl 未満	空腹時血糖 110mg/dl 以上

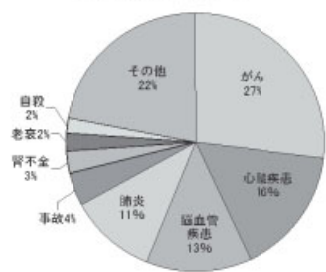
査値が「やや高め」の場合でも、それが複数あったり、内臓脂肪型肥満と重なることで、心筋梗塞や脳梗塞といった危険な病気を招く確率が高くなるということが明らかになりました。

この状態を「メタボリックシンドローム」といいます。運動不足、食べ過ぎ、ストレスなど悪い生活習慣の積み重ねが原因です。

メタボリックシンドロームの判定基準は次のとおりです。

メタボリックシンドロームによって動脈硬化が急速に進み、血管が傷ついていきます。その結果、心臓疾患、脳血管疾患などが引き起こされます。

瀬戸内市民の主な死因 (H15-18)  
岡山県衛生統計年報より



「心臓疾患」「脳血管疾患」は死亡原因の2、3位を占めています。

康・生活の指標です。わずかでも異常が見られた人は、「何が悪いのか?」と原因を考え、生活・体調を振り返ってみましょう。

異常がなかった人は、自分を褒め、周りの環境に感謝し、今の生活が継続できるようにあらためて生活を振り返ってみましょう。

## ③ 気になることは聞いとく!

健診場所である病院や各集団健診会場には、医療の専門スタッフがいます。健診の機会に健康面での気になることや健診結果をもとにその内容や注意点を相談してみましよう。

また、普段、受診機会がない人は、この機会に今後の生活のためにも、医療スタッフとの接点を持つてはいかがでしょうか。

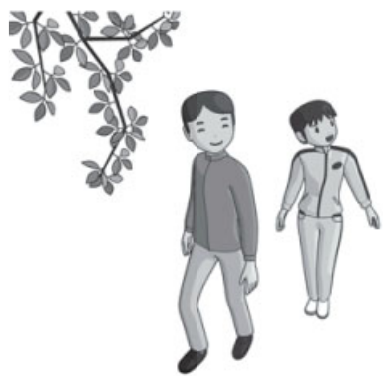
## ④ 結果をもとに心得とく!

受診結果をもとに、生活を振り返り、場合によっては、医療スタッ

## ⑤ 結果を放っとくはダメ!

健診の特徴として、健診結果によって、「動機付け」「積極的」支援というかたちで、個別の保健指導があります。

国民健康保険の特定健診を受診した人で、この指導が必要な人には、保健師・栄養士が生活状況を把握した上で、今後の生活について、できることを一緒に検討し、アドバイスをを行います。



## 「3つのとく(得)」を知ったら受診へ

瀬戸内市の国民健康保険に加入している人の特定健診は次のとおりです。

5月中に健診の案内をお届けします。75歳以上の「後期高齢者健診」の対象者の皆さんにも5月中に案内を送ります。

なお、健診は、加入している医療保険者からの案内となります。実施期間、料金などは、医療保険者によって異なります。国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、まだ健診の案内が届いていない人は、勤め先や加入している医療保険者に確認してください。

▽対象者 国民健康保険に加入している40〜74歳の被保険者  
▽実施時期 平成22年6〜7月  
■問い合わせ先

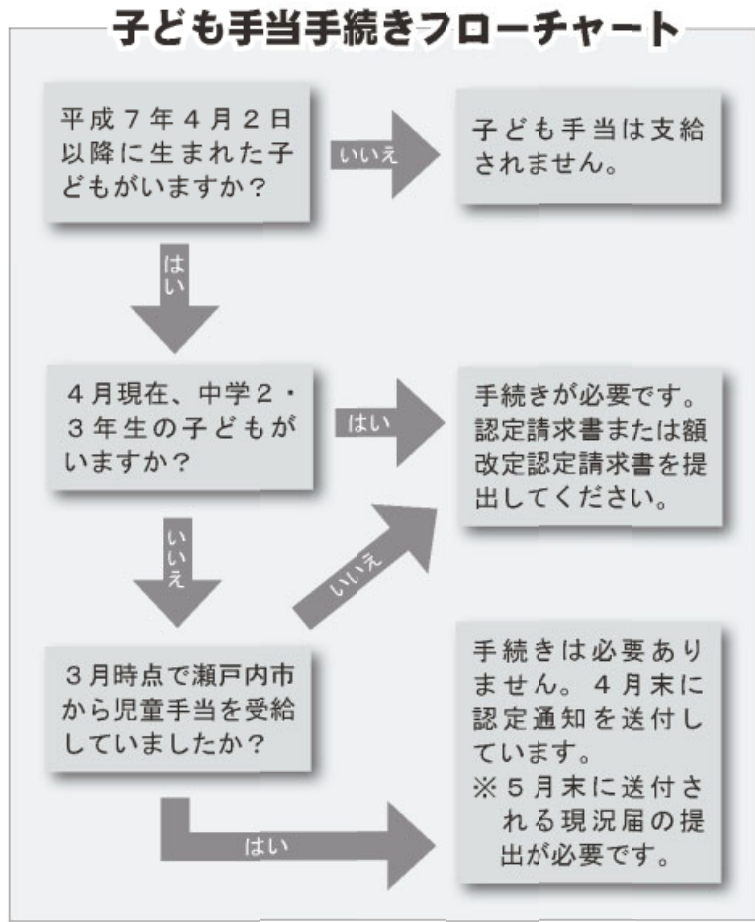
市民課  
☎0869-122-1790  
健康づくり推進課  
☎0869-126-5961



# 子ども手当の支給がはじまります

平成22年4月1日から子ども手当の支給に関する法律が施行され、次代の社会を担う子ども一人一人の育ちを応援する観点から、中学校修了前までの子どもを対象に子ども手当が支給されることに

なりました。  
手続き対象者に該当する皆さんには、4月上旬に請求書の用紙を送付していますので、子ども手当の受付窓口へ提出してください。  
なお、公務員の方は独立行政法



人など一部の例外を除いて職場での手続きとなります。

#### ▽請求者

中学校修了前までの子どもを養育している人

※父母の場合、生計を維持する程度の高い人が請求者になります。

なお、請求者が単身赴任している場合、その市区町村へ請求してください。

▽手当額 子ども1人当たり月額13,000円

#### ▽支給方法

4カ月ごとに請求者名義の金融機関の口座に手当を振り込みます。

#### ▽振込時期

- ・ 6月(4、5月分)
- ・ 10月(6、7、8、9月分)
- ・ 2月(10、11、12、1月分)

※ただし、平成22年6月は、平成22年2、3月分の児童手当も振り込まれます。

#### ▽支給期間

手当の対象となる期間は、請求



した月の翌月から15歳到達後最初に迎える3月末までです。

※誕生日(または前住地転出予定日の翌月に請求した場合、請求日が誕生日(または前住地転出予定日)の翌日から起算して15日以内であれば、出生月(または前住地転出予定月)に請求があつたものとして取り扱います。

#### ▽所得制限

所得制限はありません。

#### ▽手続きに必要なもの

- ・ 印鑑
- ・ 請求者名義の支払い希望口座の分かるもの(通帳など)
- ・ 請求者本人の健康保険証の写し

※その他必要に応じて書類の提出をお願いする場合があります。  
※必要書類を取りそろえるために

### みんなで支え合って子育て

## ほかにもある子育て支援サービス

### 病児・病後児保育を行っています

本市では、病気の治療中や回復期にあり、学校などでの集団生活が困難で、保護者の勤務の都合などにより家庭で育児ができない児童(小学校3年生まで)を一時的に預かる病児・病後児保育事業を行っています。

利用する人は、事前に登録をし、利用したいときに申し込みを行います(登録と申し込みが同時でも可)。

#### ▽実施施設(委託先)

山陽ちびっこ療育園・牛窓(あいの光医院・牛窓内)

▽利用時間 午前9時～午後6時(平日のみ)

※医師の診察が必要となります。

▽施設利用料 1日1人当たり2,500円(昼食代込み)

※診察料が別途必要です。

※生活保護世帯、低所得世帯の人には減額制度があります。

#### ■利用申込先

山陽ちびっこ療育園・牛窓  
☎086913416161

### ももっこカードをご存じですか

ももっこカードは、協賛店を利用したときにカードを提示することで、さまざまな子育て支援サービスが受けられます。妊娠中の人や小学校6年生までの児童を持つ家庭に対し交付されます。

#### ▽カード交付窓口

子育て支援課、保健福祉部邑久分室、牛窓支所、裳掛出張所

■問い合わせ先  
子育て支援課

☎086912615946



上記のQRコードを携帯電話で読み取り、サイトへ接続してください。協賛店の名前、場所、サービス内容が確認できます。

### 現況届の提出が必要です!

6月1日の状況を把握し、手当を引き続き受ける要件があるか確認を行います。

このため、現在、既に子ども手当の認定を受けている人は、6月中に「子ども手当現況届」の提出が必要です。

該当する人へは、5月末日に現況届の用紙を送付しますので、必要事項を記入の上、6月30日(水)までに必ず提出してください。

この現況届の提出がなければ、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

時間を要する場合は、先に認定請求書を提出してください。手当は請求した月の翌月分からはなりません。

#### ▽提出期限 9月30日(木)

※郵送の場合は、当日消印有効となります。

※9月30日までに受け付けたもの(または支給要件に該当した日)に限り、特例的に本年4月1日(または支給要件に該当した日)にさかのぼって支給されます。9月30日以降も請求はできますが、請求を受け付けた月の翌月からの支給となりますので、ご注意ください。お早めの手続きをお願いします。

#### ▽寄附について

子ども手当の全部または一部の

支給を受けずに、子ども・子育て支援の事業のために生かしてほしいという人は、居住している市区町村へ寄附を行うことができます。  
関心のある人は、子育て支援課へお問い合わせください。  
■問い合わせ・受付先  
子育て支援課

☎086912615947

保健福祉部邑久分室

☎086912211810

牛窓支所

☎086913413431

裳掛出張所

☎086912510004

(平日のみ)



## ヌートリアの捕獲駆除を実施

岡山県自然環境課では、瀬戸内市全域においてヌートリアの捕獲駆除を行います。

これは、1月から2月にかけて実施した生息実態調査の結果を受け、農業被害の減少と地域環境の保全を目的に実施するものです。

実施内容は次のとおりですので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

▷捕獲期間 5月下旬～7月下旬

※捕獲状況などにより、これ以外の時期に行う場合があります。

▷実施時間 午前8時30分から午後5時まで

▷実施範囲 瀬戸内市全域の河川、水路、ため池、水田などの周辺

※捕獲に際して、個人の所有地（田畑、あぜ道、水路など）に立ち入ることがあります。

▷捕獲方法

作業服・腕章・名鑑を着用した作業員3～5人のチームが箱ワナにより捕獲を行います。

箱ワナには、県の事業であること、外来生物法の防除認定を受けていることや連絡先などを記載した看板を設置します。

なお、箱ワナにヌートリアが掛かっていたら、看板の連絡先にお知らせください。

■問い合わせ先

岡山県自然環境課 ☎086-226-7310  
産業振興課 ☎0869-22-3934



箱ワナにかかったヌートリア。かぎ針に付けた餌を取ると、入口の扉（写真右側）がバネの力で閉まる仕掛けです。

## 教科書展示会を開催

教育委員会では、次の日程で教科書展示会を開催します。

これは、教科書の調査・研究、また市民の皆さんに教科書および教科書採択制度への理解を深めてもらうために行うものです。

小・中学校で使用されている教科書を展示して

いますので、ぜひお越しください。

▷日時 平成22年6月18日(金)～7月3日(土)

午前9時～午後5時（月曜日を除く）

▷場所 牛窓町公民館1階ロビー

■問い合わせ先

総務学務課 ☎0869-34-3968

## 市営住宅の入居者を募集

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

団地名	所在地	構造	規格
津行団地	牛窓町長浜 6865-62	簡耐2階建	3DK
山田庄団地	邑久町山田庄 420-1	簡耐平屋建	3DK
福元団地	邑久町福元 747	簡耐平屋建	3DK

▷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 7月1日(木)

▷申込受付期間

6月1日(火)～14日(月)

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

## 投票所閉鎖時刻が繰り上げになります



今年度執行される選挙から、第12投票区(愛生園)・第13投票区(光明園)を除くすべての投票区で投票所の閉鎖時刻を2時間繰り上げます。

この変更は、開票結果を市民の皆さんにいち早く公表することや経費の削減を目的としたものです。市民の皆さんのご理解をお願いします。

▷投票時間 午前7時～午後6時

※第12投票区(愛生園)、第13投票区(光明園)は、従来どおり午前8時から午後4時までです。

■問い合わせ先

瀬戸内市選挙管理委員会 ☎0869-22-0792

## 6月1～7日は水道週間

水道週間は、水道について国民の理解と関心を高めるために昭和34年に制定されたもので、毎年6月1日から7日までの1週間、全国各地で啓発行事が行われます。

本市においても、福山浄水場および長船水源地を一般公開しますので、見学を希望する人は右記によりお申し込みください。また、このほかにも小学校を対象として、水道に関するビデオを随時貸し出していますので、ご利用ください。

▷内容 施設の案内、水質についての説明・相談の受け付けなど

▷日時 6月5日(土)～6日(日)

午前9時～午後4時

▷申込期限 6月4日(金)

■問い合わせ先・申込先

上水道業務課

☎0869-22-1325

FAX 0869-22-1211



## 検察審査会をご存じですか？

検察審査会は、有権者の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が、検察官が被疑者を裁判に掛けなかったことの善し悪しを審査する機関で、裁判員制度と同じように、皆さんの常識を刑事司法に反映させようという制度です。

毎年400人の審査員(または補充員)候補者が選ばれ、100人ずつのグループから年4回

(3、6、9、12月)、審査員と補充員をくじで選びます。

400人の候補者に選ばれたお知らせは、毎年11月ごろ青い封筒でお届けします。

審査員(または補充員)に選ばれたときは、参加をお願いします。

岡山検察審査会事務局 ☎086-222-6771



## ハンセン病を正しく理解しましょう

ハンセン病は、遺伝病ではなく、極めて病原性の弱い細菌による感染症です。この菌を発見したノルウェーの医師・ハンセン氏の名前から名付けられました。現代の日本では発症することは少なく、また発症しても治療方法が確立されており、不治の病気ではなくなりました。

本市には「長島愛生園」と「邑久光明園」の二つの国立療養所があります。昭和63(1988)年に長島と本土との間に邑久長島大橋が開通し、

療養所と社会を1本の道でつなぐことになりました。この橋は「人間回復の橋」と呼ばれています。

私たち一人一人が、ハンセン病についての正しい知識と理解を持つことが、これまで長く続いてきた社会的に根強く残る偏見や差別をなくするための第一歩です。そして患者や元患者の皆さんと家族が安心して暮らせるように支援しましょう。

### ■問い合わせ先

人権啓発室 ☎0869-22-3922

## 6月1～7日はHIV検査普及週間

わが国におけるHIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染者およびエイズ患者の新規報告数は、年間1,400人を超えています。中でも新規報告者の約3割の人はエイズを発症してから発見されており、発見の遅れが問題となっています。

備前保健所ではHIV検査普及週間に合わせて、次のとおり夜間検査を実施します。検査は匿名、無料で受けることができ、1週間後以降に結果をお伝えします。

また、この夜間検査以外にも毎月2回定例検査を行っています。

なお、エイズホットラインでは、電話相談も随

時行っていますので、感染に対する不安や検査に関することなど、お気軽にご相談ください。

### ①夜間検査

▷日時 6月4日(金)午後5～8時

※検査は予約制となっていますので、6月3日(木)午後5時までにお申し込みください。

### ②定例検査

▷日時 第1・第3金曜日 午前10時～午後3時

※予約が必要です。

### ■問い合わせ先・予約先

備前保健所保健課

☎086-272-5553(エイズホットライン)

## 瀬戸内市民病院コラム

### 食中毒予防の3原則

栄養科長 山田桂子(管理栄養士)



食中毒の原因菌の一つ、カンピロバクター

最近の食中毒は、暑い時期に限らず年中発生しています。住宅環境の向上や冷蔵庫への過信などがその一因のようです。食中毒予防の3

原則は、「細菌などを「付けない」「増やさない」「やっつける」です。そのためにも生鮮食品などの食材は、すぐに冷蔵保存し(長期間は禁)、調理する際にはよく洗浄し、十分加熱しましょう。調理後は、熱いものは熱く、冷たいものは冷たくと、おいしいうちに食べるように心掛けてください。

また、食中毒に感染しないためにはしっかりと手を洗う習慣を普段から身に付けておく必要があります。バランスの良い食生活や運動や休養をし、健康な体を維持することも大切です。

### ■問い合わせ先

瀬戸内市民病院

☎0869-22-1234

市民に信頼される病院を目指して

## 高齢者の皆さんへのサービスを紹介

市では、高齢者の皆さんへのサービスを次のとおり行っています。

事業の提供により、自立が阻害される恐れのある場合は対象外です。訪問調査を行うことがあります。

また、ここに記載した以外にも要件がありますので、詳細については、お問い合わせください。

### ①高齢者等見守り体制整備事業

家庭での突然の事故や病気のと看、ボタンを押して助けを呼ぶ事業です。月額550円の自己負担が必要です。

▷対象者 病弱な高齢者のみの世帯の人など

### ②配食による高齢者等見守り事業

見守りの手段として、食事の配達(月曜から金曜・1食のみ)を行う事業です。1食当たり350円から400円の自己負担が必要です。

▷対象者 調理が困難な高齢者のみの世帯の人など

### ③家族介護用品支給事業

寝たきり高齢者などを介護している家族に介護用品の一部を支給する事業です。

▷対象者 要介護4または5と認定された市民税非課税世帯の高齢者を在宅で介護している同居の家族

### ④家族介護慰労事業

要介護4または5と認定され、過去1年間介護サービスを利用しなかった高齢者などを同居で介護している家族に対し、10万円の慰労金を支給する事業です。

▷対象者 市民税非課税世帯であること

### ⑤軽度生活援助事業

在宅生活を自立して行っている高齢者のみの世

帯に対して、食材の買い物支援(自立支援サービス)や、家周りの軽微な手入れ支援(生活環境サービス)を行う事業です。自己負担が必要です。

### ▷対象者

・自立支援サービス

市内に住所を有しており、日常生活を営むことに支障がある65歳以上の高齢者のみの世帯の人で、介護認定を受けていない人

・生活環境サービス

市内に住所を有する75歳以上の高齢者のみの世帯で、介護認定を受けている人や、身体的、精神的疾患を理由に、自分で庭木などの剪定ができないため、近隣に迷惑を掛ける恐れのある人

### ⑥高齢者住宅火災警報器給付事業

消防法による住宅用火災警報器の設置義務の範囲内で、高齢者のみの世帯の人に対し、住宅用火災警報器を給付します。

▷対象者 次のすべての条件を満たす人

- ・市内に住所を有する前年所得税非課税世帯の人
- ・高齢者のみの世帯で、同一敷地内に家族が居住していない人
- ・持ち家または親族保有無償家屋に居住する人

### ■問い合わせ・申請先

いきいき長寿課 ☎0869-26-5948

保健福祉部邑久分室 ☎0869-22-1810

牛窓支所 ☎0869-34-3431

裳掛出張所 ☎0869-25-0004



## 民生委員・児童委員が交代

民生委員・児童委員は、子どもや家庭のこと、地域のことなどを皆さんと一緒に考えて、サポートする一番身近な相談員です。

このたび邑久地区の民生委員・児童委員が交代しました。新しい委員を紹介します。

▷氏名 出井勝利さん

▷連絡先 ☎0869-22-2988

▷担当区域 昭和苑・カトレア団地

### ■問い合わせ先

福祉課 ☎0869-26-5941



## 医療費受給資格申請と更新手続き

心身障害者、ひとり親、ひとり暮らしの高齢者の皆さんには、保険診療にかかる自己負担額から一部負担金を引いた額を公費で負担する制度があります。

次の要件に該当すると思われる人は、申請を受け付けています。

また、現在、受給資格者証を持っている人には、6月中旬ごろに更新申請書を送付しますので、6月30日(水)までに手続きを行ってください(郵送可)。

### ①心身障害者医療費公費負担制度

#### ▷対象者

- ・身体障害者手帳1・2・3級を所持している人
- ・療育手帳A・Bを所持している人

※ただし、平成18年10月以降に手帳を新規取得した人は手帳交付時年齢が65歳未満であることが必要です。

※所得制限があります。

#### ▷手続きに必要なもの

- ・健康保険証(本人および本人と同じ健康保険に加入している人全員)
- ・印鑑(認印)
- ・身体障害者手帳または療育手帳(知的障害であることを示す書類)
- ・平成22年1月1日以降に瀬戸内市に転入した人は平成21年中の所得・課税証明書

### ②ひとり親家庭等医療費公費負担制度

#### ▷対象者

- ・18歳未満の児童を養育している配偶者のない

人とその児童

- ・父母のいない児童
  - ・父母のいない児童を養育している配偶者のない人
- ※所得税非課税の人が対象です。

#### ▷手続きに必要なもの

- ・健康保険証(本人および本人と同じ健康保険に加入している人全員)
- ・印鑑(認印)
- ・平成21年分が収入状況が分かるもの(源泉徴収票や確定申告の写しなど)
- ・在学証明書または学生証(高校3年生の子どもがいる場合のみ必要)

### ③岡山県老人医療費公費負担制度

#### ▷対象者

70歳未満の人で、昭和16年9月30日以前生まれのひとり暮らしの人

※同一敷地内で家族と別居している場合や近隣に扶養義務者が居住しており、本人との接触が保たれている場合を除きます。

#### ▷手続きに必要なもの

- ・健康保険証
- ・印鑑(認印)
- ・ひとり暮らしであることの民生委員の証明

#### ■問い合わせ・申請先

- 市民課 ☎0869-22-3958
- 牛窓支所 ☎0869-34-3431
- 長船支所 ☎0869-26-2001
- 裳掛出張所 ☎0869-25-0004



## 国民健康保険税の限度額が変更になります

国民健康保険税の税率は右表のとおりです。

なお、平成22年度から国民健康保険税の医療・支援分の限度額が変更になっています。

#### ■問い合わせ先

- 税務課 ☎0869-22-1114
- 市民課 ☎0869-22-1790

平成22年度国民健康保険税率

区分	所得割	均等割	平等割	限度額
医療分	7.60%	26,500円	22,500円	50万円
支援分	2.50%	8,400円	6,600円	13万円
介護分	1.80%	8,000円	5,000円	10万円

※下線部が変更箇所です。

## 後期高齢者医療保険料率の変更と保険料の軽減

平成22年度から後期高齢者医療保険の保険料率に変更になります。

保険料率は、2年ごとに見直すもので、原則岡山県内均一となります。

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となります。

1人当たりの保険料 (限度額50万円)	=	均等割額 44,000円	+	所得割額 (所得-33万円)× 8.55%(所得割率)
------------------------	---	-----------------	---	-----------------------------------

※1人当たりの保険料は、100円未満を切り捨てます。  
※所得とは、雑(年金)所得、事業所得、給与所得、譲渡所得などの合計額をいいます(遺族・障害年金等は除く)。

### ①均等割額軽減の基準

所得の低い人は、世帯の所得水準に応じて保険料の「均等割額」が軽減されます。

なお、後期高齢者医療制度の被保険者となった日の前日に健康保険組合や共済組合など(国民健康保険や国民健康保険組合は除く)の被扶養者であった人は、保険料の「均等割額」が5割軽減され、「所得割額」は掛かりません。ただし、当分の間特例として均等割額が9割減額されます。

## 平成22年度分のねんきん定期便が送付されます

日本年金機構では、これまでの年金加入記録を確認するとともに、年金制度に対する理解を深めることを目的として、平成21年4月(当時は社会保険庁)から国民年金および厚生年金保険の被保険者の皆さんに対して、年1回誕生月にねんきん定期便を送付してきました。

このねんきん定期便には、年金加入記録や年金見込額などの情報が記載されています。

平成22年度分からその内容が一部変わりますのでお知らせします。

#### ▷ねんきん定期便の内容

節目年齢時(35、45、58歳)の人には①~⑥の年金記録を更新してお知らせします。

節目年齢時以外の人には、①~③については記

録を更新して、⑤および⑥については直近1年分をそれぞれお知らせします。

軽減割合	世帯主およびその世帯の被保険者の合計総所得金額などが下記の金額以下の世帯
9割軽減	基礎控除額(33万円)を超えない世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の各種所得がない場合)
7割軽減	基礎控除額(33万円)
5割軽減	基礎控除額(33万円)+24万5千円×被保険者数(被保険者である世帯主を除く)
2割軽減	基礎控除額(33万円)+35万円×被保険者数

※軽減の判定は、賦課期日現在で行われます。  
※軽減割合が7割軽減に該当する世帯は、当分の間均等割額が8.5割軽減となります。

### ②所得割額軽減の基準

「賦課決定通知書」の「賦課のもととなる所得金額(左表に記載している保険料の所得割額の計算式でいうと、所得-33万円の金額)」が58万円以下の人は、所得割額が5割軽減されます。

#### ■問い合わせ先

- 市民課 ☎0869-22-3958
- 岡山県後期高齢者医療広域連合  
☎086-245-0090

録を更新して、⑤および⑥については直近1年分をそれぞれお知らせします。

- ①年金加入期間
- ②年金見込額(受給中の人を除く)
- ③保険料の納付額
- ④年金加入履歴
- ⑤厚生年金の標準報酬月額・賞与額および保険料納付額
- ⑥国民年金の保険料納付状況

#### ■問い合わせ・申請先

- ねんきん定期便専用ダイヤル ☎0570-058-555  
(IP電話・PHS ☎03-6700-1144)
- 岡山東年金事務所 ☎086-270-7925
- 市民課 ☎0869-22-1790



## ごみ 30%減量を目指して 「チーム・もってえねんジャー」が啓発物品を設置



ステッカーを取り付ける隊員

4月28日、ごみの減量化に取り組むため市役所職員で結成された「チーム・もってえねんジャー」が本年度最初の会議を行いました。

この日は、事務局から資源化の実績などについて説明を受けた後、キャッチフレーズ「ごみダイエット瀬戸内」と書かれた懸垂幕を設置したり、公用車にステッカーを取り付けたりしました。

ごみの自区内処理を実現するためには、排出量を30%減量する必要があります。市民の皆さんのご協力をお願いします。

## 世代を越えて交通安全学習 福田保育園で「高齢者と子どもの安全教室」を開催



大榎会長が演じる暴走族で教室は笑いの渦に！

4月15日、福田保育園で、園児や高齢者団体「ふれあいサロンひまわり」の皆さんが参加して、「高齢者と子どもの交通安全教室」が開催されました。

教室では、人形劇やゲームで道路の横断について、確認方法などを学習。高齢者と園児が手をつないで横断歩道を渡る練習では、急に変わる信号の札に思わず飛び出すペアがいたり、瀬戸内市交通安全母の会のおおのしときわ大榎常磐会長の演じる暴走族が登場したりと、終始笑いに包まれた楽しい教室となりました。

## 新たな備前焼の魅力 瀬戸内想彫会が作品展を開催



さまざまな形の備前焼に来場者は興味津々

3月19日から29日まで「道の駅」黒井山グリーンパーク ゆうゆう交流館（邑久町虫明）で、彫刻と陶芸の魅力を併せ持つ「陶彫」に取り組む瀬戸内想彫会（木村玉舟代表）の作品展が開催されました。

会場には、会員の皆さんが作った器、干支など約300点の力作が展示。また、木村代表は、「ねずみ金彩」と呼ばれる技法を使ったプラチナや金色などに発色したウサギを出展し、訪れた人は、しばらくの間、足を止めて見入っていました。



# まちの 話題



## 今月の表紙



4月25日に長船町福岡市場小路一帯で、備前福岡の大手が開催されました。

中世福岡の市を再現しようと始められ、今年で5年目。地元の特産品などが大集合し、周辺はたくさんのお客で賑わいました。

10月31日（日）には、国民文化祭の一環として開催されます。皆さん、ぜひ足を運んでみてください。

## 人形に感謝を込めて 静円寺地藏院で人形供養



たくさん子どもたちに引かれる花車



炎に包まれた人形に祈りを捧げる参列者

3月28日に静円寺地藏院（邑久町本庄）で人形供養が行われました。船に乗せたひな人形を海に流して供養する「ひな流しの神事」で知られる淡嶋神社（和歌山市）の社が境内にあることから始められた行事で、今年で24回目を迎えました。

この日は、全国から寄せられたひな人形やぬいぐるみなど約3千体の人形を供養。たくさんの人が人形との別れを惜しんで同院を訪れました。

静円寺本堂から地元の子もたちが人形の乗った花車を引いて同院へ入り、「お人形さん、ありがとう」と願い文を朗読。その後、読経の中、人形が並べられた護摩壇に火がつけられると、参列者たちは手を合わせ、人形への感謝の祈りを捧げていました。





あなたが主役！ごみダイエット瀬戸内

6月からはじめられます！

岡山県統一ノーレジ袋デー

皆さんは、買い物の際にマイバッグを持参していませんか？ レジ袋だけで年間1人当たり300枚も使用しているといわれています。このレジ袋は最終的には燃えるゴミになってしま



い、瀬戸内市だけで年間94トンにもなります。そこで、岡山県全域で事業者・環境団体とが協同し、容器包装の一つであるレジ袋の削減を行うため、6月から毎月10日を「ノーレジ袋デー」と定め、「マイバッグ持参」の声掛けなどの啓発活動を集行的に行います。この取り組みには、事業者だけでなく消費者の皆さんのご理解が不可欠です。

警察安全情報

梅雨期の交通事故防止について

梅雨期は、雨が降ることが多く、路面が滑りやすい状態になります。

また、ガラスが曇って視界が悪くなるなど悪条件とともに、運転する人の心も微妙に変化します。

雨が降っている日は、より一層慎重な運転で交通事故を起こさないようにしましょう。

車両を運転する皆さんへ

・運転前に車両点検を  
すり減ったタイヤは、雨で滑りやすくなり、制動距



・エアコンの活用を  
車内のガラスが曇ることが多くなります。視界の確保、適切な室温の維持のために、エアコンを活用したり、側面ガラスを少し開けたりしましょう。

・慎重な運転を  
前方の車両に近づき過ぎ

ビニール袋は、原油（ナフサ）を精製して作られ、燃やすと二酸化炭素を排出します。使用量が減少すれば、ごみの減量、石油資源の節約、地球温暖化の防止にもなります。小さなことですが、皆さんの協力で大きな成果となります。

レジ袋を気軽に使わず、お気に入りのマイバッグを活用しましょう！

■問い合わせ先  
生活環境課  
☎0869-221-899

### 県内一斉多重債務者相談ウィーク

クレジット・サラ金などの借金は、放っておけば増える一方です。一刻も早く解決策を見つけ、健全な生活に戻ることが何よりも大切です。

県では、岡山弁護士会、岡山県司法書士会の全面的な協力を得て、平成22年度県内一斉多重債務者相談ウィークとして、下記のとおり無料法律相談会を開催します。予約は不要です。

▷日程および会場

6月28日(月)	備前県民局、井笠地域事務所
6月29日(火)	新見地域事務所、勝英地域事務所
6月30日(水)	備中県民局、真庭地域事務所
7月1日(木)	東備地域事務所、高梁地域事務所
7月2日(金)	美作県民局

▷相談時間 午前10時～午後3時

※契約書、通帳など借りに関する資料と源泉徴収票など収入に関する資料を持参してください。

■問い合わせ先

岡山県くらし安全安心課

☎086-226-7346

午前9時～午後5時(平日のみ)



環境問題を楽しく学ぶ

6月6日は

環境フェスタインせとうちへ！

▽日時 6月6日(日)

午前10時～午後2時

▽場所

リサイクルプラザ・おく

■問い合わせ先

リサイクルプラザ・おく

☎0869-221-3707

開館日 月・水・金・土

開館時間 午前9時～

午後4時

ご来場ください。

### 住宅用火災警報器の設置期限まであと1年！

消防法により、全ての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。平成16年以前に建築された既存住宅でも、平成23年5月31日までに設置が必要ですが、義務化されたのは、寝室および2階に寝室がある場合の階段室で、居室や台所にも設置すればより効果的です。平成20年中、全国では住

住宅用火災警報器は、こうした火災発見の遅れによる死者や負傷者の減少、更に早期発見による初期消火に最も有効な機器です。

市民の皆さんには、大切な命と財産を火災から守るため早期の設置に、ご理解とご協力をお願いします。

また、消防本部では、地域や事業所、各種団体での共同購入を推奨しています。お気軽に消防本部までお問い合わせください。

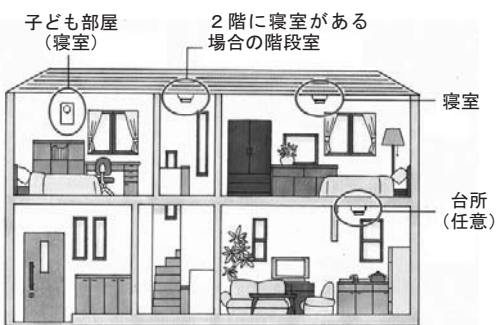
■問い合わせ先

消防本部予防課

☎0869-221-1493



さまざまな形状の警報器



■問い合わせ先  
消防本部予防課

☎0869-221-1493



# 健康 ライフ

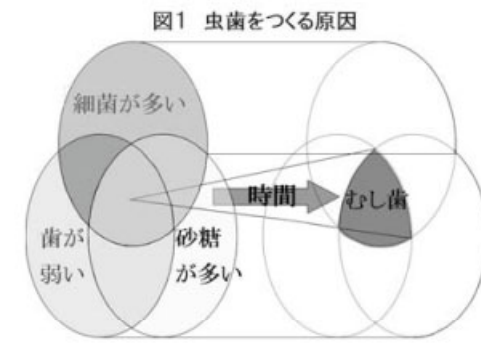


6月4日は虫歯予防デー

— 歯科医院をもっと身近に —

歯科医院というと、行きたくないところのナンバーワン、そして困った時に訪れる場所かもしれません。何らかの症状が起きてから歯科医院を受診すると、麻酔を必要としたり、歯を削られる恐怖や不快感を感じ

ながら治療を受けることになりがちです。でも、実は虫歯予防はとても簡単です。虫歯のできる仕組みは図1のように「歯の質が弱い」「虫歯を起こす細菌が多い」「虫歯菌が酸をつくる材料の糖分が多い」の3つの条件がそろった状態が長く続くことなのです。従ってこのどれかを上手に変えるだけで虫歯はぐんと減ります。

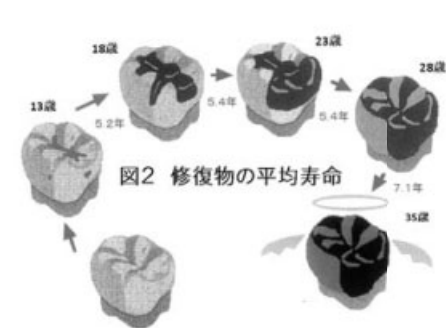


**虫歯予防のポイント**  
①歯を強くする  
歯ができる時に十分なカルシウムをとる。歯が生えたら歯質の強化のためフッ素を使う。

②細菌を減らす  
歯磨きを上手にする。殺菌薬を効果的に使う。

③糖分を減らす  
甘味制限をする。キシリトールなどの代用糖を使用する。

④酸に接触する時間を減らす  
だらだら食べない。間食の回数を減らす。歯磨きの回数を増やす。



膨張率が違うため少しずつ接着面がはがれてくるためです。寿命は、小さな詰め物で平均的におよそ5年、冠などではおよそ7年。なお、虫歯を放っておいて、いきなり冠を付けた場合、寿命はより短くなります。

## デンタルコラム 瀬戸内市歯科医師会 歯周病を「存じ」ですか？

歯周病とは歯槽膿漏ともいわれ、歯を支えている歯槽骨と呼ばれる骨がじわじわ減少し、歯が動いてしまう病気です。

減少し、常に歯ぐきが腫れて痛む状態となります。さらに進行すると歯を抜くこととしか対応できない状態になってしまいます。

歯周病の原因は口の中の細菌です。歯磨きで細菌を100%取り除くことは困難ですが、大事なものは同じ場所が常に磨けていない状態をつくらないことです。

歯磨きはどうしても無意識に行ってしまうことが多いため、習慣的に同じような磨き方をしてしまいます。また、歯に付いた汚れ（歯垢・プラーク）はしばらく口の中に残っていると歯石になり、歯ブラシで取り除くことは不可能です。

歯周病もなりやすい人となりにくい人がいます。口の中の細菌の種類や唾液の量、喫煙などの生活習慣、糖尿病など全身の病気や遺伝子によって影響を受ける

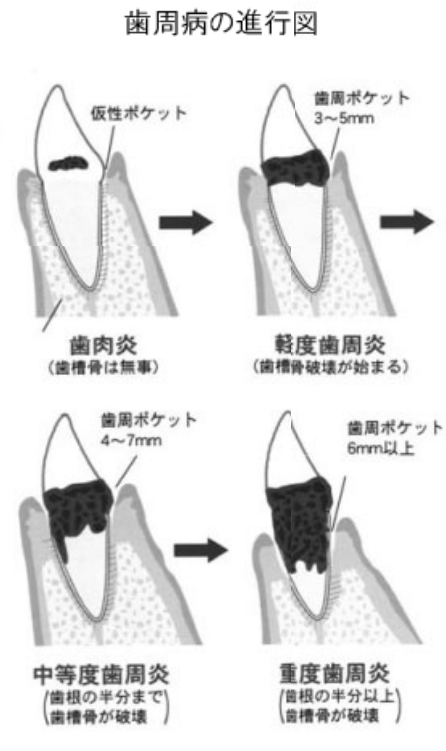
虫歯と違い大きな痛みを伴わないため、自覚しない間にゆっくりと進行していきます。歯が揺れ始めるころにはもともとあった骨が1/2から1/3程度まで

ことが分かってきました。「歯を磨かないが虫歯には行かない」という人には注意が必要です。虫歯と同様に定期検診を受け歯石を取り除くことが大事になります。

「歯を磨かないが虫歯には行かない」という人には注意が必要です。虫歯と同様に定期検診を受け歯石を取り除くことが大事になります。

「歯を磨かないが虫歯には行かない」という人には注意が必要です。虫歯と同様に定期検診を受け歯石を取り除くことが大事になります。

「歯を磨かないが虫歯には行かない」という人には注意が必要です。虫歯と同様に定期検診を受け歯石を取り除くことが大事になります。



## 今月の料理 【ゲタミンチもち米蒸し】

- ◆材料（2人分…4個）
- ゲタのくずし（ゲタミンチ）…200g
- もち米…1カップ
- （調味料）
- 塩・こしょう…少々 ●カレー粉…少々
- 砂糖…小さじ1
- ◆作り方
- ①もち米は洗って一晩水に漬けておく。
- ②すり鉢でミンチをよくする。その中に調味料を入れる。
- ③材料を丸め、もち米をまぶして15分ほど蒸す。

## 今月のレシピは 河崎富加さん（かほちやの会）です！

牛窓でとれたゲタ（シタピラメ）のミンチを使った、骨ごと食べられる一品です。すり鉢ですること、骨が気にならなくなります。淡泊な味なので、鶏ミンチなどの代わりとして使えます。



## 栄養士からのワンポイント

「ゲタ」は香川・岡山県の方言で、一般的には「シタピラメ」と呼ばれるカレイ目ウシノシタ科の魚です。いくつかの種類があり、一年中出回っています。「左平目に右鯪」というように、目が上になるように置いたとき、頭が左になるのがヒラメです。全国で売られているすり身のほとんどはイワシやアジなど。高級料理に使われるシタピラメがすり身の材料として普及しているのは実にぜいたくなことではないでしょうか。淡泊なその味わいを生かしているいろいろな料理に使ってみましょう。ただし骨がありますので、気になる人はすり鉢、フードプロセッサーなどでよくすってから使ってください。低カロリー・高タンパクでコラーゲンやビタミンB1も多く、ダイエットしたい人、筋肉をつけたい人にもおすすめの食材です。



# まなびの部屋

今月のおすすめ本



虫は「ごちそう」！  
野中健一：著

皆さんは、虫が食べられることを知っていますか？「えーっ、気持ち悪いー！」という声が聞こえてきそうですが、日本でもバッタの一種イナゴやハチの幼虫が食べられています。世界のさまざまな昆虫食を通じて、そこに住む人々の暮らし、価値観、環境などを学ぶことができる一冊です。



## 一緒に歌いませんか

「歌う会 夕焼け小焼け」では、童謡など、誰もが知っている歌を歌っています。皆さんも会員になって一緒に歌いませんか。楽しく歌って、日々の生活に潤いを持ちましょう。

▽日時 毎月第1、3木曜日 午前10時～正午

▽場所 中央公民館

■問い合わせ・連絡先  
歌う会 夕焼け小焼け  
石黒さん

☎0869-22-3197

今月の月末図書整理日（お休み）は、  
6月30日（水）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 ☎0869-34-5653  
HP <http://lib.city.setouchi.lg.jp/>

## 13歳の進路

村上龍…著

各種学校や資格など、厳しい社会を生き抜くために必要な能力をどう培ったらいいかを分かりやすく説明。また、特別編として、有名企業の就職アドバイスなどを掲載しています。自分の将来を自ら「選びとる」ためのヒントが満載です。



Books

## ▽講座内容

- ① 6月17日（木）  
自分らしく生きるために「つれづれ」の境地を知る。
- ② 6月24日（木）  
世間の正体を観、人と付き合う極意を知る。
- ③ 7月1日（木）  
とめどない欲望を捨て、心穏やかに暮らすあり方を知る。
- ④ 7月8日（木）  
わが身を支える品性と教養を高める術を知る。
- ⑤ 7月15日（木）  
限りある人生の極め方を知る。

■問い合わせ・申込先

中央公民館  
☎0869-22-3761

## 徒然草

著者は、吉田兼好（兼好法師）。1330～31年ごろに書かれたもので、全2巻。「つれづれなるままに、日ぐらし（つれづれ）にむかひて…」から始まる序段のほか、随想・見聞などを著者の心に浮かぶままに書きつづった243段から成り立っています。清少納言の「枕草子」、鴨長明の「方丈記」と並び三大随筆の1つとされています。



吉田兼好



巻の六十五

## 弘法寺の脚ねり供養

今年も5月5日に弘法寺（牛窓町千手）で「脚ねり供養」が行われました。

脚ねり供養は、阿弥陀如来と二十五菩薩が死者を迎え、極楽往生を成就する場面を再現するという仏教行事で



観音菩薩へ渡される中将姫の像

す。もともとは「迎接会」（らいごうかい）などといい、平安時代中期以降、各地で盛んに行われるようになったといわれています。平安時代中期には、疫病や戦争がたびたび発生し、「この世は汚れた所だ」「死んだら極楽浄土に行きたい」と考える風潮が強くなりました。その中で、亡くなった人を迎えに来て、地獄に落ちないよう極楽浄土に連れて行ってくれるのが阿弥陀如来や二十五菩薩だと考えられたのです。江戸時代以降は、僧侶や観音菩薩などの一行が練り歩く様子から、「ねり供養

## 弘法寺の脚ねり供養

弘法寺の脚ねり供養は、鎌倉時代後期（13～14世紀）に始まったものと考えられており、大変古い歴史を持っています。

昭和42（1967）年まで行われていた脚ねり供養は、現在は失われた本堂・如法経堂（普賢堂）や多宝塔の周辺で行われていました。そこでは、如法経堂で法要が行われた後、僧侶や稚児、面をつけて観音菩薩・地藏菩薩などに扮した聖衆の一行が、本堂から行道橋を渡って多宝塔の前まで行きます。

の像が観音菩薩によって蓮台に乗せられます。これは、この世で亡くなった中将姫を浄土から観音菩薩が迎えに来て救済したことを表しています。中将姫とは、仏を深く敬い、奈良當麻寺の曼荼羅を織ったという伝説の女性です。

観音菩薩に救われた中将姫は、一行とともに浄土に見立てられた常行堂まで連れて行かれ、地元の男性が「被かぶり仏」と呼ばれる木彫の像をかぶって扮した阿弥陀如来に迎えられます。そして、中将姫や一行が常行堂、つまり浄土に招き入れられて行事は終わります。

## 貴重な文化財

昭和42年に本堂や多宝塔



岡山県指定重要文化財「被かぶり仏」。中は空洞となっており、胸部にのぞき穴があります。

を失う火災があつて、脚ねり供養はしばらく中断していました。その後、地元の人々を中心に復活に向けた活動が進められ、平成9（1997）年5月、見事に復活を遂げました。現在では、岡山県重要無形民俗文化財にも指定されています。

行事の復活に先立ち、被かぶり仏や行道面も修復されました。被かぶり仏は鎌倉時代、行道面は鎌倉時代末から室町時代のものとみられている大変貴重な文化財です。弘法寺の脚ねり供養は、ほかにも中世にさかのぼる古い用具が伝えられており、行事そのものとも関連する文化財の多さでも非常に貴重なものとなっています。



# 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>

## 難病患者の就労を支援

岡山県難病相談・支援センターでは、難病を抱えたり、人工透析を受けたりしている人で就労を希望する人や、在職中でも今後の就労継続に不安を抱えている人を対象にさまざまな支援を行っています。  
 病気や体調の悪化を理由



に仕事に就くことに不安を感じたり、すでに会社に勤めているものの職場環境や周囲とのコミュニケーションなどに関する悩みを持っている人に、情報の提供やアドバイスを行っていますので、お気軽にご相談ください。

▽相談日時 火～土曜日  
 午前9時～正午、午後1～4時

※金曜日は午後7時まで受け付けています。  
 ※面接を希望する場合は予約が必要です。

■問い合わせ・予約先  
 岡山県難病相談・支援センター  
 ☎086-246-6284

## 福祉有償運送運転者講習会を開催

福祉有償運送とは、高齢者や障害者など単独ではタクシーやバスなどの公共交通機関を利用することが困難な人を対象とする自動車を使った有償の外出支援サービスです。福祉有償運送に使う自動車を運転するためには、運転者講習会の受講が必要です。

このたび、瀬戸内市で運転者講習会が開催されます。受講を希望する人は、移動ネットおかやま事務局のホームページをご覧の上、郵送により申し込んで

ください。

▽日程および内容  
 ・7月3日(土)～4日(日)  
 福祉有償運送運転者講習  
 ・7月3日(土)

▽場所 ゆめトピア長船  
 ▼定員 20名

▽申込期限 6月22日(火)  
 ※定員になり次第締め切り  
 ます。

■問い合わせ先  
 NPO法人 移動ネット  
 おかやま事務局

☎0867-94-2143  
 FAX 0867-94-2100  
 ホームページ  
<http://idonet-okayama.com>

## 高齢者講習を受講してください

高齢者講習は、運転免許証の更新期間の満了日(誕生日の1カ月後)の年齢が70歳以上の人が受けなければならぬ講習です。



また、更新期間の満了日の年齢が75歳以上の人は、高齢者講習を受講する前に、講習予備検査を受検する必要があります。

これらの講習は、県内の指定自動車教習所において、予約制で行っています。

▽講習期間 運転免許証の更新末日の6カ月前から更新期間末日まで  
 ▼講習時間

・70～75歳未満の人  
 高齢者講習(3時間)

・75歳以上の人  
 講習予備検査(30分)、  
 高齢者講習(2時間30分)  
 ▼講習に必要なもの  
 ・高齢者講習などの案内はがき  
 ・運転免許証  
 ・筆記用具

## ▽受講料

・70～75歳未満の人  
 5,800円

・75歳以上の人  
 講習予備検査650円、  
 高齢者講習5,350円

■問い合わせ先  
 岡山県警察本部運転免許課  
 ☎0867-24-2200

## 博物館講座の受講生を募集

岡山県立博物館では、「岡山の歴史と文化」をテーマに、第一線で活躍する研究者の講義により学習を進めるスペシャルコースを実施します。

▽講座数 4日間4講座  
 (1講座2時間)

▽日時 7～10月の第1日  
 曜日 午後1～3時

▽会場 岡山県立博物館講堂

▽定員 120人  
 ※応募者多数の場合は抽選とします。

▽申込期限 6月16日(水)  
 必着

## ▽受講料 2,000円

▽申込方法 博物館ホームページから電子申請、または氏名、住所、電話番号、スペシャルコース希望と明記し、はがき、FAX、メールを岡山県立博物館「博物館講座」係まで送付。

■問い合わせ・申込先  
 岡山県立博物館  
 ☎086-272-1178  
 FAX 086-272-1150  
 メールアドレス  
[kenhaku@pref.okayama.lg.jp](mailto:kenhaku@pref.okayama.lg.jp)

## UDウエルカム講座をご利用しませんか

ユニバーサルデザイン(UD)とは、「全ての人に」とって安全、安心で利用しやすいように、建物や製品、サービスをデザインする」という考え方です。

岡山県では、さまざまな体験を通じて楽しみながらUDについての理解を深める「UDウエルカム講座」

## お田植え祭を開催

岡山後楽園では、園内の井田(田んぼ)を会場に「お田植え祭」を行います。紺かすりに赤だすき、すげがさをかぶった早乙女たちが一つ一ついいねいに田植えをしていきます。また、田植え踊りの披露や、早乙



昔ながらの田植え風景を楽しめます。

へに参加グループを募集しています。15人以上であれば無料で利用できます。お気軽にお申し込みください。

■問い合わせ・申込先  
 岡山県くらし安全安心課  
 ☎086-226-7249

■問い合わせ先  
 後楽園事務所  
 ☎086-272-1148

## トウモロコシ収穫体験

トウモロコシの収穫体験をしてみませんか？瀬戸内市振興公社では、収穫体験の参加者を募集します。生でも食べられる甘くておいしいトウモロコシが畑であなたをお待ちしています。

数に限りがあるので、予約順となります。お早めにお申し込みください。詳細については、瀬戸内市振興公社までお問い合わせください。



おいしいトウモロコシはいかが？

▽日時 7月上旬から(平日)に3日間 午前・午後の組各25組ずつ)

※駐車場があまりありません。なるべく乗り合せて来てください。  
 ※日程が決まり次第、整理券を送付します。

▽場所 邑久町福元227  
 ※岡山村田製作所、備前食糧の南の畑。大漁旗が目印になります。

▽料金 10本500円  
 ▼対象 瀬戸内市在住の人  
 ▼予約期間 6月21日(月)～25日(金)

■問い合わせ・予約先  
 財団法人瀬戸内市振興公社  
 ☎0869-22-1344



日/SUN	月/MON	火/TUE	水/WED	木/THU	金/FRI	土/SAT
30	31	1 ●行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所 ゆめトピア長船	2 ●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 邑久町総合福祉センター ◇発達障害専門相談 13:00～17:00 地域生活支援センタースマイル	3	4	5 ○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 休演 市民ゴルフ春季大会 9:00～ 長船カントリークラブ
6 環境フェスタ インセとうち 10:00～14:00 リサイクルプラザ・おく	7	8 ○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	9 ●心配ごと相談 9:00～12:00 ゆめトピア長船 ○発達障害専門相談 9:00～12:00 地域生活支援センタースマイル	10	11 ◇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	12 ○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
13 体協 歩こう会 美和神社コース 9:00～ 邑久スポーツ公園	14 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	15 ○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	16 ●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	17 ●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	18	19 ○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
20 体協 夏季バレーボール大会 9:00～ 長船スポーツ公園体育館	21	22 ◇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 ○発達障害専門相談 13:00～17:00 地域生活支援センタースマイル	23 ●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	24 ◇乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船	25 ●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	26
27 体協 卓球大会(前期) 9:00～ 長船スポーツ公園体育館	28 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	29 ○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	30 ◇子どもの発達支援相談 12:45～ ゆめトピア長船 ○発達障害専門相談 9:00～12:00 地域生活支援センタースマイル	7/1	7/2	7/3

6月納期の市税

市県民税【1期(全期前納)】 国民健康保険税【2期】  
介護保険料【2期】 ※納付期限は6月30日(水)です。

人の動き 《平成22年5月1日現在》

人口	39,384人	(+17)
男	18,751人	(+1)
女	20,633人	(+15)
世帯	14,481戸	(+47)



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カ月児)	6月15日(火)	平成22年1月生
乳児健診 (9・10カ月児)	6月16日(水)	平成21年9月生
1歳6カ月児健診	6月9日(水)	平成20年11月生
2歳児健診	6月10日(木)	平成20年2月生
3歳児健診	6月23日(水)	平成18年12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 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
  - ◇子どもの発達支援相談  
【相談員:医師、臨床心理士(要予約)】  
■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
  - ◇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
  - 身体障害・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:臨床発達心理士(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
- ※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 6月16日(水) 午前11時～  
▷場所 瀬戸内市民病院  
▷テーマ 「脳の病気について」  
▷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

あじさい講座

▷日時 6月12日(土) 午前10時～正午  
▷場所 あじさいのおか牛窓  
▷テーマ 「口腔ケアについて」  
▷参加費 無料(事前連絡不要)  
▷講師 水野隆一郎さん(水野歯科医院院長)  
※介護・健康用品の展示もあります。  
■問い合わせ・申込先 在宅介護支援センターあじさい ☎0869-34-6366

法律相談

法律的な問題について弁護士に相談ができます。相談を希望する人は、事前にご予約ください。予約開始日は6月1日(火)からで、定員は8人で締め切りとなります。  
▷日時 7月8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 総務課 ☎0869-22-1112

日本脳炎定期接種

日本脳炎定期接種については、厚生労働省の指導により従来差し控えてもらっていましたが、新ワクチンが承認されたことにより接種を受けることができるようになりました。これを踏まえ、平成22年度から、初めての接種を行う第1期の対象者(生後6カ月から90カ月)のうち、標準的な年齢(3歳以上)の子どもは、接種が可能となります。なお、第2期の対象者(9歳以上13歳未満)の接種については、厚生労働省で検討中です。現在は、原則として任意接種(有料)ですが、新しい方針が分かり次第、本紙などでお知らせします。  
■問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

離乳食講習会

生後4カ月以上の乳幼児の保護者を対象に、栄養士による離乳食の作り方や試食を行っています。予約は不要ですので、お気軽にご参加ください。  
▷日時 6月25日(金) 午前10時～11時30分  
▷場所 ゆめトピア長船  
▷参加費 無料  
■問い合わせ先 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962



わが家の宝1歳です!



**山本梨心ちゃん**  
平成21年5月5日生まれ  
お住まい 牛窓町牛窓  
ご両親 大祐・祐子さんから  
元気で明るい子に育ってネ。



**高田菜々美ちゃん**  
平成21年1月24日生まれ  
お住まい 牛窓町牛窓  
ご両親 浩一・真寿美さんから  
かわいい菜々美。パパもママも  
菜々美の笑顔が大好きです。お  
姉ちゃんと仲良くね!

**伊久結彩ちゃん**  
平成21年4月12日生まれ  
お住まい 長船町土師  
ご両親 祐治・叔子さんから  
いつも素敵な笑顔をありがとう!  
これからも元気いっぱいかわ  
い結彩ちゃんできてね♥



編集後記

▼迷い犬が市役所に保護されていました。職員  
が毎日世話をしていましたが、結局動物愛護セ  
ンターへ。ずっと悲しい声で鳴いていました。  
▼大切な家族を失う前に、いなくなるときは  
すぐに市役所へ連絡してくださいね。 よしこ  
▼野菜作りを始めました。庭は雑草栽培専用  
(?)なので、プランターで。大きくなるとい  
いなあ。▼天候不順だった春。農家の皆さんは  
大変だったのではないですか。早く「平年」  
のお天気に戻ることを祈るばかりです。 ナベ

瀬戸内写真館



撮影者 ton80さん  
撮影場所 下山田八幡宮(邑久町下山田)  
撮影日時 平成22年4月7日  
題名 「散歩道」

トピックス

閑谷学校で論語を学んでみませんか  
閑谷の朝の日曜論語

論語は、孔子の没後、弟子たちが孔子の言葉や弟子との問答などをまとめた書物です。

今、この論語が全国各地で大人気。親子講座や社内研修など、いろいろな場で読まれています。

旧閑谷学校では、6月から毎月1回国宝の講堂で声を出して論語を読む素読や解説を行う「閑谷の朝の日曜論語」を開きます。閑谷学校に関するお話も聞くことができます。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。



▷日時 6月から平成23年3月まで毎月第3日曜日  
午前9時30分～11時

▷場所 旧閑谷学校講堂

▷参加費 毎回大人500円、小中学生・65歳以上300円  
※史跡入場料を含みます。

※講堂の保護のため、重ね履き用の靴下を持参してください。

■問い合わせ先

旧閑谷学校史跡受付 ☎0869-67-1436

けいじばん

映画上映会

邑久町総合福祉問題研究会が「おとうと」を上映

邑久町総合福祉問題研究会では、現代に生きる家族に寄り添い、明日への希望を描いた感動作「おとうと」を上映します。

▷日時 7月3日(土)

午後1時開場 午後1時30分上映

▷場所 中央公民館ホール

▷参加費 無料(整理券が必要)

※整理券は、6月22日(火)から27日(日)まで先着500人に、中央公民館で配布します。

■問い合わせ先

邑久町総合福祉問題研究会 川崎さん  
☎0869-22-1041



文芸コーナー  
(敬称略)

冠句

初対面無心の花に心寄せ

塩見 愛子(牛窓町長浜)

侘びしき日昭和の記憶遠くなり

福本寿賀子(牛窓町牛窓)

黄水仙嫁ぐ幸せ聞く朝

舟積由紀子(牛窓町鹿忍)

若き友希望を託す青き眉

堀 征一郎(牛窓町牛窓)

重いペン生かされて在る幸不幸

合内 嘉子(牛窓町牛窓)

風に聞く懐古は甘くほろ苦し

後藤 靖子(牛窓町牛窓)

俳句

灌仏の柄杓の順を待ちにけり

的場 松葉(牛窓町長浜)

桜花満ちて真中の五輪塔

原野信一郎(牛窓町牛窓)

花疲れ熱い番茶を掌に包む

片岡 光枝(牛窓町鹿忍)

一献を所望したしや花の下

後藤 靖子(牛窓町牛窓)

竹の子が届く夕餉は一人ずし

野口 慶子(牛窓町牛窓)

遊歩道桜愛でて風によひ

原野 孝子(牛窓町牛窓)

春雨や遊女も越えし十九坂

平野 五香(牛窓町牛窓)

相寄らば風に離さる花筏

福本 曙生(牛窓町牛窓)

花人なりて大寺巡りけり

藤井 留女(牛窓町牛窓)

人をこい小さき小鳥あいそうし

堤 明子(長船町磯上)

風みどり母の日の母何処の空

谷口 正子(牛窓町牛窓)

路むきて故郷の亡母をふと思

片島 秋月(長船町長船)

垣根越し春を煮込んでお裾分け

吉川 孝夫(牛窓町牛窓)

短歌

健やかな妹の寝息を聞きて耽く  
床を並べし旅の夜半かも

上山 幸子(邑久町豊安)

番いらし鴨二羽と二羽春の海に  
寄りつ離れつ波に漂う

朝霧 好子(牛窓町鹿忍)



梅雨入り

△山本敏子さん

みんなの  
広場



投稿募集中

- ①1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、  
コメントなどを記入)
- ★応募方法  
住所・氏名・電話番号を明記し、は  
がき・FAX・電子メールなどで政策  
調整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 政策調整課  
☎0869-22-1113  
FAX 0869-22-3304  
E-mail:hiroba@city.setouchi.lg.jp