

# 特集 特定健診に行こう

自分自身の健康のために 大切な人との生活のために 受けて、生かそう！ 年に1度の特定健診

今年度で4年目を迎える「特定健診」。年に1度の大切な健康チェックの機会です。特定健診や特定保健指導について理解を深め、受診するようにしましょう。

## 特定健診とは

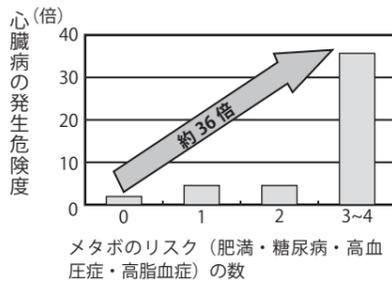
特定健診は、40歳から74歳までの人を対象に、年に1度実施される健康診査です。

血圧・脂質・血糖値といった検査値が「やや高め」の場合でも、それが複数あり、内臓脂肪型肥満（腹囲やBMIの値が高い）と重なることで、心臓病等の危険な病気を招く確率が著しく高くなります。この状態をメタボリックシンドロームといいます。

特定健診では腹囲測定、身体計測、検尿、採血、血圧測定、問診などを行いメタボリックシンドロームやそのリスクを持つ人を見つけます。特定健診を受けた後は、受診者に対して健診結果の見方・生かし方、健康づくりのアドバイスなどの情報が提供されます。

また、生活習慣の改善が必要な人には特定保健指導の案内があります。あります。実施期間、受診機関などを確認し、期間内に受診しましょう。なお勤務先で受ける定期健診の結果が特定健診の結果とみなされる場合もあります。

メタボのリスクと心臓病の関係



## メタボのリスクがある人には 特定保健指導

特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクがある人を対象に、医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフがサポートを行うものです。リスクの度合いに応じて、動機づけ支援と積極的支援の2種類があります。

メタボリックシンドロームのリスクが出てきた人には動機づけ支援を行います。専門スタッフとの原則1回の面接で、実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、6カ月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。メタボリックシンドロームのリス

## 市で実施している健診

市では瀬戸内市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの被保険者を対象に、特定健診を実施しています。

また75歳以上の対象者に、後期高齢者健診を実施しています。市が実施している特定健診の受診率は約3割です。県平均をわずかに上回っていますが、受診率が低い状況です。

受診結果の統計をみると、男性では約半数、女性では約4分の1が肥満となっています。また受診者全体の44%が糖尿病に関係するヘモグロビンA1cが5.2%以上で高い値となっています。

これらはメタボの危険因子（リスク）と言われますが、意外に多くの人が危険因子を持っていると思いませんか。やせているから健康とは限りません。まずは受診して自分の健康状態を確認しましょう。

また、国全体として医療費の著しい増加は大きな問題であり、市の医療費も年々増加しています。

クが高い人には、積極的支援を行います。初回の面接で生活習慣改善のための計画を立て、専門スタッフから3カ月以上継続したサポートを受けます。6カ月後には健康状態や生活習慣の確認が行われます。

食習慣の見直しや運動を生活に取り入れ、無理なく続けることができるように、その人に合った方法をアドバイスします。

## 知って得する特定健診Q&A

Q. とうやたら受診できますか？

A. 対象者には、ご加入の医療保険者から「特定健診受診券」や「特定健診のお知らせ」といった案内が



足指力を計測し運動法をアドバイス(右上) / 健康相談コーナー(左)

Q. 昨年受診しましたが、今年も受診する必要がありますか？

A. 自覚症状がなく進行し、かつ重大な合併症を引き起こす病気が「生活習慣病」です。検査値は、目で見る事ができて、健康状態を確認できる大切な指標です。昨年問題がなかった人も、年に1度は必ず受けましょう。

Q. 健康診断はいつでも受診できるのではないですか？

A. もちろん医療機関で受けることはできます。しかし、基本的に健康保険が適用されないため、多額の費用がかかる場合があります。健診後のケアが充実している特定健診を受けましょう。

Q. 時間や費用がかかるのではないですか？

A. 費用については、一部負担がかかることがあります。詳しくは「特定健診のお知らせ」

詳しくは「特定健診のお知らせ」



特定健診の受診を勧める体操「健康で365日のマーチ」

Q. 家族にも対象年齢の人がいますが、受診できますか？

A. 特定健診の対象は、医療保険に加入している40歳から74歳までの人です。ただし、特定健診は、加入している医療保険者が実施します。家族でも、医療保険者が異なる場合は、特定健診の実施内容、方法も異なります。詳しくは、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。

医療費の多くを占める生活習慣病とその合併症を予防するために努力することは、医療費の増加を抑えるためにも重要なことです。瀬戸内市国民健康保険に加入している特定健診の対象者の人には、5月末に受診券を個別で配布しています。6〜7月に集団健診か個別健診のどちらかを受診してください。

75歳以上の人については、介護認定を受けていない人を対象に今年1月に配布した基本チェックリストで「内科治療を定期的に受けていない」と答えた人へのみ、後期高齢者健診の受診券を5月末に配布しています。

基本チェックリストを返信していない場合は、治療中の内科疾患の有無が不明と判断され、後期高齢者健診の対象外となります。返信していない人は、健康づくり推進課までお問い合わせください。

## 問い合わせ先

市民課  
健康づくり推進課  
☎0869・22・1790  
☎0869・26・5961

ねんさんのおはなし

### ご存知ですか？障害基礎年金

国民年金に加入している期間内などに初診日がある病気やケガなどで障害の状態になったとき、障害認定日（初診日から1年6カ月を経過した日またはその期間内に症状が固定した日）において、障害等級の1級または2級に該当した場合は、障害基礎年金を受けることができます。

ただし、初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間（若年者納付猶予期間・学生納付特例期間を含む）を合わせた期間が3分の2以上あること、または初診日の前々月までの直近の1年間に保険料の未納がないことが必要です。

なお、20歳前に初診日のある病気やケガによって障害の状態になった人は、障害等級の1級または2級に該当すれば20歳から（障害認定日が20歳以後の場合は、障害認定日から）受給できます。

ただし、この場合本人に一定額以上の所得や他年金の受給がある場合、支給が制限されます。

■問い合わせ先  
市民課 ☎0869-22-1790  
岡山東年金事務所 ☎086-270-7929

# 知っ得情報！



## 高齢者の皆さんへのサービスを紹介

上手に利用して負担を軽減しましょう

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 **高齢者等見守体制整備事業**  
高齢者が自宅で事故や病気で動けなくなったときに発見が遅れるのを防ぐため、通報装置のボタンを押すことで発信される救助通報に対応する事業です。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事業**  
健康状態の把握、孤独感の解消、安否の確認のため、食事の配達（月曜から金曜、1日1食）を行う事業です。1食あたり350円から400円の自己負担が必要です。

▽対象者  
調理等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**  
寝たきりの高齢者などを介護している家族に介護用品（紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、おしりふきウェットティッシュなど）の購入費用の一部を支給する事業です。

▽対象者  
要介護4または5と認定された高齢者を在宅で介護している同居の家族（市民税非課税世帯に限る）

④ **家族介護慰労事業**  
10万円の慰労金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、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介護している同居の家族（市民税非課税世帯に限る）

⑤ **軽度生活援助事業**  
在宅生活を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】

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で、介護認定を受けていない人

【生活環境サービス】

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、精神的な疾患を理由に、自分で庭木などの剪定ができないため、近隣に迷惑をかける恐れのある人

■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



更新のご案内

特定疾患医療受給者証

原因が不明で治療方法が確立していないいわゆる難病にかかり、一定の基準を満たす人に対して、原因の究明と治療法開発を目的とした、特定疾患医療受給者証を交付しています。認定された疾病の治療に係る医療費の自己負担部分については、公費負担が行われます。

現在お持ちの受給者証の有効期限が平成23年9月30日までとなっている人は、10月1日以降も引き続き治療を受ける場合、更新の手続きが必要です。

なお対象者には、5月中旬に、更新手続きの案内を送付しています。

▽受付期間 6月1日（水）～7月29日（金）  
■問い合わせ先  
岡山県備前保健所保健課  
☎086-272-3934  
岡山県保健福祉部医薬安全課  
特定保健対策班  
☎086-226-7342

## 医療費受給資格申請と更新手続き

該当する場合は手続きをお忘れなく

心身障害者、ひとり暮らしの高齢者、ひとり親家庭などの皆さんを対象に、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、申請の手続きを行ってください。

また、現在、受給資格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（木）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1～3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、手帳交付時の年齢が65歳未満であることが条件です。

※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  
・平成23年1月1日以降に瀬戸内市に転入した人は平成22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22年分の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住居しており、



# 子ども手当は引き続き支給されます これまでと同じ月額13,000円

子ども手当は、平成23年4月から9月までの6カ月間、これまでと同じ月額13,000円支給されます。

## ▽支給対象となる子ども

0歳から中学校卒業まで(15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の子ども

## ▽支給金額

子ども1人につき月額13,000円

## ▽支給月

平成23年6月(平成23年2~5月分)  
平成23年10月(平成23年6~9月分)

## ▽申請手続きが必要な人

・出生などにより、新たに養育する子どもができた人  
・既に受給していて、出生などにより養育する子どもが増えた人

・既に受給していて、他の市町村から本市に転入した人  
▽手続きの必要が無い人

・既に受給していて、支給対象となる子どもの数に変更がない人

・既に受給していて、子どもが中学校を卒業したことに伴って支給対象となる子どもの数が減った人

※平成23年6月の現況届の提出は不要ですが、10月に届出・申請などが必要となる場合があります。その場合は本紙や市ホームページなどでお知らせする予定です。

## ■問い合わせ先 子育て支援課

☎0869・26・5947



## 子育て支援課

☎0869・26・5946

## お越しく下さい

### 小・中学校の教科書展示会

市教育委員会では、教科書の調査・研究と、市民の皆さんに教科書と教科書の採択制度への理解を深めていただくため、教科書展示会を開催します。

小・中学校で使用している教科書を表示していますので、ぜひお越しく下さい。

▽日時 6月17日(金)~7月2日(土)

午前9時~午後5時  
※月曜日を除く

## ▽場所

牛窓町公民館

## ■問い合わせ先

総務学務課

☎0869・34・3968

## お寄せください

### 東日本大震災避難者情報

東日本大震災や福島第一・第二原子力発電所周辺の避難

## 時効があります

### 子育て支援医療費助成

平成21年7月から小中学生を対象に、保険診療にかかる医療費の自己負担額の一部を助成する子育て支援医療費助成制度が実施されていますが、7月末で最初の請求時効を迎えます。

時効は2年となっています。診療月が平成21年7月の請求期限は平成23年7月31日です。

8月以降も診療月ごとに時効となりますので、ご注意ください。

病院などで診療を受けた領収書をお持ちで、申請がまだの人は忘れずに申請してください。

## ▽手続きに必要なもの

・診療点数の記載がある領収書(写し可)または医療機関の証明を受けた子育て支援医療費助成申請書  
・印鑑(認印)  
・健康保険証  
・申請者の振込先口座が分かるもの

健康保険や共済組合などから高額療養費や附加給付金等の支給があった人は、その明細が分かるもの

※予防接種費用、薬の容器代、差額室料、入院時の食事負担金、保険外併用療養費(紹介状なしの初診料)などの保険診療外の費用は助成対象にはなりません。

## ■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

## ひとりで悩まず相談しよう

### 子どもの人権110番

岡山地方務局及び岡山県人権擁護委員連合会では、6月27日(月)から7月3日(日)までの7日間の全国一斉「子どもの人権110番」強化週間に合わせて、電話相談窓口を増設し、時間延長を実施し

ます。

学校でのいじめ、教職員による体罰、保護者による虐待など、誰にも相談できずに悩んでいますか。

法務省の人権擁護機関では、専用相談電話「子どもの人権110番」を通じて、子どもをめぐるさまざまな人権問題について、相談に応じています。相談は無料で、秘密は守られます。ひとりで悩まず相談しましょう。

相談は、法務局職員、子どもの人権委員及び人権擁護委員が担当します。

## ▽開設日時

・6月27日(月)~7月1日(金) 午前8時30分~午後7時  
・7月2日(土)~3日(日) 午前10時~午後5時

※右記の強化週間以外も人権相談を次のとおり受け付けています。

・午前8時30分~午後5時15分(土曜・日曜・祝日を除く)

## ■相談先

子どもの人権110番

☎0120・007・110

(フリーダイヤル)

## ■問い合わせ先

### 市民課

☎0869・22・1115

## 登録してください

### 空き家バンク

市では、空き家の有効活用を通して、市民と都市住民の交流拡大・定住促進による地域の活性化を図ることを目的に、「空き家バンク」を開設し、情報収集、提供を行っています。所有者の希望があれば、「空き家バンク」から東日本大震災で被災した人や避難している人へも、情報を提供します。

## ■問い合わせ・提出先

まちづくり推進課

☎0869・22・1031



ゆめトピア長船に新設された授乳室

## 看護師資格をお持ちの人へ 職場復帰の応援をします

結婚、出産、育児、その他の理由でしばらく現場を離れている看護師資格(正・准)を持っている人で、そろそろ復帰を...と、考えている人、市民病院で今の看護の現場を視聴体験してみませんか。

- ▷日時 7月19日(火) 午前9時~午後3時
  - ▷場所 瀬戸内市民病院
  - ▷費用 無料(昼食付)
  - ▷申込方法 電話申込
  - ▷申込期限 7月8日(金)
  - ▷研修内容 講演、看護技術視聴等
- ※当日は、動きやすい服装でお越しください。

※詳細は市民病院ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先  
瀬戸内市民病院  
☎0869・22・1234  
HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/~hospital/>

# はかりの定期検査が実施されます 必ず受けましょう

取引や証明に使っているはかり(家庭用を除く)は、その構造や誤差が基準に適合しているかどうか厳密に検査され出荷されています。しかし使用状況や経年によって誤差が生じてくる場合があります。2年に1度定期検査を受けることが法律で義務づけられています。



本市は今年が検査年度となっており、次のとおり定期検査を行いますので、検査対象となるはかりを使用している人は、最寄りの会場で必ず検査を受けてください。秤量500kgを超えるはかりは、代検査を受検してください。代検査については、(社)岡山県計量協会へお問い合わせ

- ・農家が庭先取引や箱(袋)詰めして農産物を出荷(個人取引)するときに使っているもの
- ・一般運送事業者宅配便の取扱店における料金特定に使っているもの
- ・病(医)院、薬局などで使っている調剤用のもの
- ・病(医)院、保健所、市役所、学校、保育所又は福祉施設などで使用する体重計など

**任期満了に伴い行われます  
土地改良区の総代選挙**  
吉井川下流土地改良区総代の任期が満了することに伴い、次のとおり選挙が行われます。  
**▼選挙期日の告示日**  
6月20日(月)  
**▼立候補届出受付期間**  
6月20日(月)～21日(火) 午前8時30分～午後5時

- ・長船支所  
6月27日(月) 午前10時～正午、午後1～3時
  - ・牛窓支所  
6月28日(火) 午前10時～正午、午後1～3時
  - ・瀬戸内市役所  
6月29日(水)～30日(木) 午前10時～正午、午後1～3時
- ▼検査場所および日時**

- 6月20日(月)～21日(火) 午前8時30分～午後5時
- ▼立候補届出受付場所**  
瀬戸内市選挙管理委員会(総務課内)
- ▼選挙期日**  
6月27日(月)
- ▼選挙区及び選挙すべき総代の定数**
- ・第7区選挙区(長船地区) 8人
- ・第8区選挙区(邑久地区) 18人
- ・第9区選挙区(牛窓地区) 5人

駆除することはできませんが、市の防除実施計画に基づく所定の講習を修了した人を「ヌートリア捕獲従事者」に位置づけることで、狩猟免許を所持していなくても、市が貸与する箱わなを使ってヌートリアを捕獲・処分することができます。農繁期の被害予防にお役立てください。なお捕獲範囲は市内に限ります。  
**▼対象者**  
農業従事者で、自身が耕作する農地が市内にある人。(兼業可。)



箱わなで捕獲されたヌートリア

**▼従事者になるには**  
市が行う従事者講習を修了してください。  
※講習は受講者が集まり次第ご存じですか  
**ヌートリア捕獲従事者制度**  
ヌートリアは、水辺に生息し、田んぼや畑の作物を食い荒らしたり、あぜに穴をあける野生動物です。動物の捕獲には狩猟免許が必要なため、簡単に捕まえて

適宜開催します。  
※受講を希望する人は、産業振興課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所にある応募用紙(市ホームページからダウンロードできます)に必要事項をご記入の上、提出してください。

**■問い合わせ先**  
産業振興課  
☎0869-22-3934  
HP [http://www.city.setouchi.lg.jp/life/support09\\_3.html](http://www.city.setouchi.lg.jp/life/support09_3.html)

LEDは、蛍光灯に比べて経費の一部を補助します  
**LED防犯灯設置事業補助金**

発光効率が良いため消費電力が低く、長寿命であるため電球交換の省力化と交換費用の削減が図れます。  
市では、地球温暖化対策と犯罪のない安全・安心なまちづくりを推進するため、LED防犯灯を設置する自治会などに對し、設置に要する経費の一部を補助します。  
**▼対象経費**  
LED防犯灯の新設又は既設防犯灯の取替工事費  
※資材費、既設防犯灯の撤去費を含む。  
**▼補助金額**  
設置に要した費用の3分の1以内(ただし1基につき

12,000円を限度とします。)  
**▼申請に必要な書類**  
・LED防犯灯設置事業補助金交付申請書  
・設置場所の位置図  
・設置工事の見積書の写し  
・設置場所の写真(全体と電柱番号がわかるもの)  
※設置前に申請の手続きが必要ですので、事前にご相談ください。  
※20W蛍光灯の新設工事に対する補助制度は、平成22年度末をもって終了しました。  
**■問い合わせ先**  
地域安全推進室  
☎0869-22-3904

**邑久地域の一部分**  
**下水道の供用区域を拡大**  
5月1日から邑久地域の一部分で、左図の区域のとおり公共下水道の供用を開始いたします。  
対象となる区域の皆さんには、別途チラシなどでお知らせします。早期の接続をお願いします。

**▼供用開始区域**  
・処理区名 邑久処理区  
・区域名 福元の一部区域(フラワースタウン、邑久団地の一部、小物屋の一部)  
**■問い合わせ先**  
下水道工務課  
☎0869-22-5151

## 6月22日は「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」

ハンセン病は、「らい菌」という極めて病原性の弱い細菌による感染症です。感染しても、発病することは極めてまれです。また、発病しても適切な治療で障害を残すことなく治ります。

しかし、ハンセン病患者を強制的に療養所に入所させるという国の誤った隔離政策のために、長い間ハンセン病は恐ろしい病気と誤解され、患者とその家族は、偏見や差別を受けてきました。

市内には長島愛生園と邑久光明園の2つの療養所があります。

入所している人は、ハンセン病は治癒していますが、既に高齢であったり、後遺症としての障害をもっていたり、いまだに社会に偏見や差別が根強く残っているなどの理由で、療養所を出て地域で生活することは難しい状況にあります。

この日を機会に私たち一人一人が、ハンセン病問題について正しく理解し、これまで長く続いてきた偏見や差別をなくしていきましょう。

**■問い合わせ先**  
人権啓発室  
☎0869-22-3922

## 邑久処理区



今回供用開始区域 既供用区域



# まちの話題



問 政策調整課 : 0869-22-1113

## 今月の表紙

cover photograph



5月3日、須恵古代館周辺(長船町西須恵)で、第16回須恵古代まつりが行われました。邑久・長船中学校吹奏楽部による演奏、美和つ子太鼓、とつかあず、名刀太鼓による太鼓演奏、瀬戸内チェリーキッズによるダンスなどが会場を盛り上げました。古代の道具を使った火おこし体験、美和の歴史と文化を知る宝探しゲーム、〇×クイズなどもあり、子どもから大人まで楽しんでいました。

## ベトナム料理で国際交流 DBOC料理教室

2月26日、瀬戸内市の国際交流を推進する会「DBOC」(佐藤悦子代表)主催で料理教室が開催されました。同会は年1回、世界各地の人を招き料理教室を開いて、その国の文化を学んでいます。一昨年のトルコ料理、昨年のネパール料理に続き、今年はベトナム料理に挑戦しました。

参加した会員は、ベトナム料理を代表するゴイクン(生春巻き)とチャオ・ガー(鶏肉の雑炊)の2品について、ビドゥル・パニヤさんら講師から料理方法を学び、ベトナム文化にも理解を深めていました。また、チャー(ベトナム風ぜんざい)なども振る舞われ、舌鼓を打っていました。



講師からコツを習う会員ら(左下) / できあがったゴイクンとチャオ・ガーなど(右上)

## オリジナルグッズが充実 瀬戸内市立美術館ミュージアムショップ



2種類のクリアファイル(左上) / 受付横のミュージアムショップ(右下)

瀬戸内市立美術館受付横のミュージアムショップでは、図録や絵はがき、一筆箋や美術館オリジナルのオリーブをモチーフにしたグッズなどを販売しています。開館当時に比べると、グッズの種類も少しずつ充実してきました。

3月から新たなラインナップとしてクリアファイルが加わりました。絵柄は佐竹徳画伯の「牛窓オリーブ園」と「オリーブの樹」の2種類で、1枚300円で販売しています。

常設展に加え、6月9日(木)からは童謡詩人金子みすゞ展が始まります。ご来館の際にはミュージアムショップにもぜひお立ち寄りください。

## たくさんのお客でにぎわいました 備前福岡の大地



特産品や地産地消グルメなどが並ぶテント群

4月24日、長船町福岡の市場小路一帯で備前福岡の大地が開催されました。

鎌倉時代の一遍上人絵伝(国宝)に描かれた中世福岡の市を再現しようと始められ、今年で6年目を迎えます。毎月第4日曜日に行われている備前福岡の市ですが、大地は年に2回、春と秋に開かれます。

テントがずらりと並び、地元の特産品、地産地消グルメやチャリティバザーの雑貨などが飛ぶように売れ、開始から2時間ほどで売り切れるテントもありました。周辺は家族連れなどたくさんの人で大盛況でした。

## いつまでもお元気で 森静さんが満100歳に

4月12日、満100歳を迎えた森静さん(邑久町向山)をお祝いに、西村公夫備前県民局健康福祉部健康福祉課長と武久顕也市長らがご自宅を訪問しました。森さんは、お祝い状を声を出して読み、「ありがとうございます」と、感謝の言葉を述べていました。

現在、小規模多機能ホームで週3回のデイサービスと、時々1泊のショートステイを利用しています。骨折して両足を手術していますが、杖がなくても家の中を歩くことができ、箸を上手に使って何でも食べて、元気に過ごしています。

森さん、これからも元気で過ごしてください。



お祝いの花束を持つ森さん

## 子どもたちが布貼り絵に挑戦 布貼り絵作家 藤田桜展(前期)

4月15～21日、瀬戸内市立美術館で布貼り絵作家藤田桜展(前期)を開催し、布地の質感や色、柄を巧みに組み合わせる表現される布貼り絵の世界に多くの方が魅了されました。後期展は8月に開催予定です。

また、17日には、作者の藤田桜さんを講師に招き、子どもたちが布貼り絵に挑戦するワークショップを開催しました。藤田さんは、ユーモアを交えながら布貼り絵の楽しさを伝え、会場内を回りながらアドバイス。チェック柄のトマトや花びらごとに色と模様が違うチューリップなど自由な発想の作品が出来上がりました。



好評だった原画展(左上) / 藤田さんにアドバイスを受ける子どもたち(右下)



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

## 野外焼却はやめましょう

ごみを家庭で燃やして処理することは、一部の例外を除き法律で禁止されています。

物を燃やすと、二酸化炭素や有害なダイオキシン類などを発生させる可能性があるほか、燃やしたときに出る臭いや煙が布団や洗濯物についたり、吸い込んで気分が悪くなってしまう人が出てくるなど、周囲に迷惑をかける場合もあります。また、風のある日に野外で物を燃やすと、火の粉が燃え移り、火災の原因となる危険性があります。

例外的に野外焼却を行うことが認められているのは次のような場合です。

- ・農業や漁業を営む上でやむ

を得ないものとして行われる稲わらや海産物などの廃棄物の焼却

「どんど焼き」など風俗慣習上必要な廃棄物の焼却

- ・軽微なたき火

ただし、例外的に認められている野外焼却を行う場合でも、周囲の環境や天候、時間帯などに十分注意して安易に行わず、できるだけ市のごみ収集や資源回収を利用しましょう。

なお、家庭や事業所から出るごみを燃やすと、廃棄物処理法違反となり、罰則が適用される場合があります。

■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

## ガソリンや軽油などの危険物は十分に注意して取り扱しましょう

石油類をはじめとする危険物は、事業所などで幅広く利用され、市民生活においてもなくてはならないものです。

気温が高くなると、危険物の自然発火による火災が発生する可能性があるため、危険物の安全な管理は災害の防止のために重要なことです。

市では、6月5～11日の危



- 消防法で定められているもので、一般的には次のような危険性を持った物品を危険物といい、身近なものでは、ガソリン、軽油、灯油、油性塗料などがあります。
- ①火災発生の危険性が大きい
  - ②火災拡大の危険性が大きい
  - ③消火の困難性が高い

危険物とは

消防法で定められているもので、一般的には次のような危険性を持った物品を危険物といい、身近なものでは、ガソリン、軽油、灯油、油性塗料などがあります。

## ご協力ください 毎月10日はノーレジ袋デー

皆さんは買い物のときにマイバッグを持参していますか。毎月10日は「岡山県統一ノーレジ袋デー」です。

スーパーやコンビニで当たり前のようにもらっているレジ袋は、1人あたり年間約300枚も使用していると言われ、そのほとんどがごみとして捨てられています。

ノーレジ袋デーをきっかけに、マイバッグや風呂敷を使い、自分でできるちよっとしたエコを始めてみませんか。例えば、レジ袋も何度も使えば立派なマイバッグです。買い物袋として繰り返し使い、家庭から出るごみを少しでも削減しましょう。



## ガソリンや軽油について

▽高い揮発性  
ガソリンは揮発性が極めて高く、気温がマイナス40℃でも気化します。

小さな火源でも引火し、火災が発生すると爆発的に燃焼する物質です。

▽決められた容器で保管を  
ガソリンや軽油を入れる容器は、消防法により一定の強度のある材質を使用することが定められており、容量も制限されています。

特に灯油用ポリ容器にガソリンを入れることは非常に危険ですので、絶対に行わないでください。

▽保管は必要最小限に  
ガソリンを容器に入れて保管することは極力控えてください。

ガソリンや軽油は、必要最小限の量を、不燃材料で仕切られ直射日光の当たらない場所に保管してください。

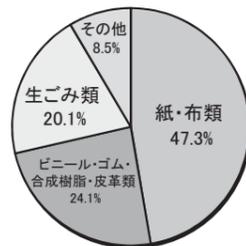
■問い合わせ先  
消防本部予防課

また、包装が少ない商品や詰め替えができる商品を選ぶなど、毎日の買い物からエコの意識を高めることも大切です。皆さん一人一人の理解と協力をお願いします。

■問い合わせ先  
生活環境課

## あなたが主役！ ごみダイエット瀬戸内

右の円グラフは、本市における可燃ごみの内訳です。「紙・布類」が半分近くを占めています。そのほとんどは「ざつ紙」としてリサイクルすることができます。



「ざつ紙」とは、ダンボール、新聞紙、雑誌、牛乳パック以外の資源化できる紙類のことです。はがき、お菓子などの紙箱、紙袋、ノートなど皆さんの身の回りにある紙類のほとんどが「ざつ紙」に分類されます。ごみを減量するためには、「ざつ紙」を資源化することが大切です。

「ざつ紙」を資源化するには、紙袋やダンボールの箱に「ざつ紙」を集

め、一杯になったら飛散しないようにひもやガムテープ等で止めてください。紙袋やダンボールごと資源化できます。地域の資源ごみ回収やごみ収集日程表に掲載している古紙回収場所へ出してください。

皆さんもぜひ「ざつ紙」回収・資源化にご協力ください。

## 警察安全情報

### 梅雨時期の交通事故防止

梅雨時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。

雨が降っている日は、より一層慎重な運転を心掛けるようにしましょう。

【車両を運転する皆さんへ】  
・運転前の車両点検を  
すり減ったタイヤは、雨で滑りやすくなり、制動距離が長くなります。

路面がぬれていると、滑ってなかなか止まれません。スピードは控えめに、十分な車間距離をとりましょう。

・車両を運転する前には、タイヤ、ワイパーゴム、ライトなどの点検を行い、必要があれば取り替えましょう。

【自転車や歩行者の皆さんへ】  
・傘差し運転はダメ  
自転車は傘差し運転は、ハンドル・ブレーキ操作が確実にできなくなるなど大変危険です。

・シートベルトは確実に  
交通事故死者のうち、シートベルトを着用していれば助かったと考えられるケースも非常に多くなっています。

また、雨の激しいときには、自転車の利用を控えて、公共交通機関などを利用するようにしましょう。

・車両を運転する際には、必ずシートベルトを着用しましょう。

目立つ服装を  
夕方や夜間の外出はもちろんのこと、雨や曇りの日もなるべく目立つ服装や夜行タスキなどの反射材を身につけましょう。

■問い合わせ先  
瀬戸内警察署

■問い合わせ先  
瀬戸内警察署



## 進歩する歯科治療 かむ喜びをいつまでも

虫歯になった部分を人工の材料で修復する歯科治療には寿命があり、何度か同じ歯を治療するうちに修復できなくなったり、気付かないうちに歯周病が進行し、歯を失ってしまうことがあります。今回の健康ライフでは、瀬戸内市歯科医師会から、日々進歩する最新の歯科治療について紹介してもらいます。

### かむ力が低下する入れ歯

人が食事をするときのかむ力はおよそ50キログラムです。失った歯が少しであれば、残っている歯に橋渡しをする固定式のブリッジという修復方法により、歯を失う前と変わらないかみ心地を保つことが可能です。しかし、多くの歯を失い、取り外し式の入れ歯を使い

用する場合、かむ力はおよそ10キログラムまで低下します。これは、天然の歯が骨で支えられているのに対し、入れ歯は歯茎の粘膜で支えられているためです。また、長期的に入れ歯の使用を続けると、歯茎を痛めてかむことができなくなる、入れ歯を支える歯茎が痩せてしまうなどの問題が起きることがあります。そのため、入れ歯を使用している人の大部分が、何らかの不自由を抱えながら使用しています。

### 最新のインプラント治療

近年、入れ歯に変わる修復方法として開発されたインプラント治療の成功率が高まり、数本の歯を失った場合にはインプラントを顎の骨に埋め込んで冠を作る治療が、一般的に歯科医院でも行われるようになってきました。しかし、インプラント治療は、健康保険の適用外のため、多くの失った歯をインプラントと冠で補うためには高額な治療費が必要となります。また、多くの部位にインプラントを埋め込むには骨の残量などから困難



インプラントオーバーデンチャー

ラント治療の成功率が高まり、数本の歯を失った場合にはインプラントを顎の骨に埋め込んで冠を作る治療が、一般的に歯科医院でも行われるようになってきました。しかし、インプラント治療は、健康保険の適用外のため、多くの失った歯をインプラントと冠で補うためには高額な治療費が必要となります。また、多くの部位にインプラントを埋め込むには骨の残量などから困難

な場合も多いため、総入れ歯に近い状態まで歯を失った人でインプラント治療を受けている人はごくわずかです。そのような場合に有効な治療方法として、少数のインプラントを顎に埋め込み、それに留め金をつけることで安定させた総入れ歯「インプラントオーバーデンチャー」があります。すべて冠で修復するよりも安価で、通常のインプラント治療と比べて手術の肉

体的負担も少ないなど、優れた方法です。

### 口の健康は予防で保つ

このように、歯科治療も日々進歩していますが、日ごろから予防を心掛け、自分の歯で一生おいしく食事ができることが一番の幸せです。また、虫歯や歯周病も早期に治療すれば、歯を長持ちさせることができます。気になることがあれば、早めに歯科医院を受診してみましょう。

### 受診しましょう

#### 肝炎ウイルス検査

肝臓は、血液の解毒や栄養分の貯蔵などを行い、わたしたちの身体を健康に保っています。肝炎ウイルスに感染していても、日常生活にはほとんど支障がありません。しかし、治療せず放置しておくと、気づかないうちに慢性肝炎や肝硬変、肝臓がんに進行することがあります。肝炎ウイルス検査では、肝

炎の原因であるウイルスに感染しているかどうかを調べることができます。もし感染していた場合でも、適切な健康管理や治療を受けることで、肝炎の発症や悪化を予防することが可能です。そのため、国では本年度から個別勧奨制度を設け、特定の年齢の人が無料で検査を受けられるようになりました。また、個別勧奨制度の対象者でない人も、受診料を負担すれば検査を受けることができます。

### 【個別勧奨制度】

- ▽対象者 平成14～22年度に肝炎ウイルス検査を受けておらず、4月1日から平成24年3月31日までに40、45、50、55、60、65、70歳になる人
- ▽受診料 無料
- ▽受診方法 5月下旬に対象者に個別に送付している「問診票兼受診票（個別勧奨対象者用）」と「健康保険証」を持参し、市内の医療機関で受診してください。（忘れた場合は受診できません。）市の特定健診の対象者は、特定健診（集

- 団健診・個別健診）において、同時に受診することができます。特定健診受診券に同封しています。
- ▽検査期間 6月1日～8月31日
- ▽検査の内容 B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを血液検査により判断します。採血だけなので短時間で済み、数週間後に検査結果をお知らせします。

### ■問い合わせ先 健康づくり推進課

## 瀬戸内市の味

### しろ 三度豆入り代みて寿司



#### ◆材料

##### 酢飯

- 米（1升） ●コンブ（10cm角） ●砂糖（150g） ●塩（20～30g） ●みりん（180cc） ●酢（180cc）

##### 中の具

- かんぴょう（50g） ※水で戻し、5mm幅に切る。
- ゴボウ（大1本） ※皮を剥いてささがきにし、砂糖50g、みりん75cc、しょうゆ120cc、だし汁200ccで煮る。
- 三度豆（400g） ※水でもどし、砂糖50g、しょうゆ50cc、だし汁400ccを加えて煮る。

##### 上の具

- アナゴ（250g） ※砂糖50g、しょうゆ100cc、みりん30ccのタレをつけてこんがり焼き、ななめにそぎ切りにする。

- 卵（10個） ※砂糖80g、塩小さじ1を入れてよく混ぜ、フライパンで薄く焼いて千切りにする。

- 干し椎茸（10枚） ※水でもどし、砂糖60g、しょうゆ120cc、もどし汁400ccで煮汁がなくなるまで煮て、みりん少々を加えて照りをつけ、そぎ切りにする。

- コノシロ（150g） ※塩をして30分程度置き、酢を入れて色が白く変わるまで漬ける。好みて砂糖を入れる。

- エビ（20尾） ※塩と酒をふり、ゆでる。
- インゲン（60g） ※塩水でゆで、ななめに切る。
- 紅しょうが（少々）

#### ◆作り方

- ①みりん1合分の水を減らして、コンブを入れ米を炊く。炊き上がったらみりん、砂糖、酢、塩を加えて冷ます。
- ②中の具を混ぜ合わせて器に盛り、上の具を飾る。

#### 今月のレシピは

時実千恵子さん（邑久町郷土料理同好会）です



昔は、千町平野に早苗の緑が波打つと、田植えの作業が終わり、農家はほっ！と一息ついたものです。そして、たくさんのお寿司を作って皆に振る舞い労をねぎらいました。“代みて”と言って、この日は普段よりご馳走でした。甘く煮た三度豆が入っているのがなつかしいですね。

#### 栄養士からのワンポイント

具材はその時々にあるレンコンやふき、高野豆腐、サワラなどを入れるそうです。思いをこめて作った寿司を、皆で囲んで楽しく食べる風景が目には浮かびますね。



トコトンやさしい太陽エネルギー  
発電の本 山崎耕造・著

クリーンで無尽蔵、環境にやさしい、太陽エネルギーを使った様々な発電。太陽光発電、太陽熱発電、太陽光による水素製造、未来の宇宙太陽発電、人工太陽発電までを紹介。エネルギー活用から解説します。

白居易の詩を学びませんか

## 文学講座の受講生を募集します

毎年好評の文学講座を開催します。本年度は、白居易（はくきよい）白楽天（はくらくてん）の「白氏文集」を取り上げます。

白居易は中国・唐の時代の詩人であり数多くの叙情的な詩を詠いました。白居易の詩は、「枕草子」や「源氏物語」などの日本の平安時代の文学にも大きな影響を与えたといわれています。

白居易の詩にふれ、その背景を知ること、日本の文学についても紐解いていくことができるでしょう。

▽日時 6月16日（木）  
午前9時30分～午前11時30分  
▽会場 中央公民館



中唐の詩人 白居易

- ▽講師 国定忠治さん
- ▽参加費 登録料3000円
- ▽定員 40名（先着順）
- ▽募集期間 6月1日（水）～12日（日）
- ▽持ち物 筆記用具
- ※5回シリーズです。2回目以降の日程は、6月23日、30日、7月7日、14日（いずれも木曜日）です。

■問い合わせ・申込先  
中央公民館

## 参加者募集 エコ講座

昨年からはまったエコ講座を本年度も5月から開講しています。

活動、体験中心の講座となっており、「自分でできた」「楽しかった」など参加者の皆さんにも好評です。

廃材を再利用したエコグッズの製作や食材を丸ごと使ったエコクッキングなど、家庭でもできるエコの知識を学ぶことができます。本年度からの新たなメニューも加わっています。あなたもエコ講座に参加してみませんか。

- ▽日時 6月28日（火）  
午後1時30分～午後3時30分
- ▽会場 中央公民館
- ▽講師 土松美智江さん
- ▽内容 「エコ紙はごみじゃない！分類方法」「マイ箸の袋づくり」など



残り布を使って手提げ袋を作る参加者

- ▽参加費 登録料3000円
- ▽定員 25人（先着順）
- ▽募集期間 6月1日（水）～21日（火）
- ▽持ち物 はさみ、針、糸、筆記用具
- ※11月までの6回シリーズです。3回目以降の詳細については、毎月発行の公民館だよりをご覧ください。
- 問い合わせ・申込先  
中央公民館

## Books



## ここがぼくのいるところ

ジョアン・フィッツジェラルド…著

ちきゅうのうえに、くになが。くにながには、まちがある。まちがあつて、みちがあつて、おうちがあつて…、ここがぼくのいるところ！  
じぶんの居場所をおおきくうらえ子どもの世界をひろげる絵本。

今月の月末図書整理日（お休み）は、**6月30日（木）**です。

■貸出し・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/>



巻の七十七

## 瀬戸内市考古学の先達② 時實黙水 — 須恵器研究と寒風古窯跡群の保存 —

今回は瀬戸内市考古学の先達として長瀬薫氏と共に忘れてはならない郷土史家である時實黙水氏を紹介します。

### 時實黙水氏とは

時實黙水（本名・和一）氏は長瀬氏より3年後の明治29年（1896）4月29日、長浜村（現瀬戸内市牛窓町長浜）に生まれました。幼い頃は病弱で、体格的にも小柄でしたが、巨久高等小学校（現巨久中学校）を卒業後、長年の農業で鍛えられた足腰と抜群の記憶力での非凡な才能を発揮しました。



時實黙水氏の備前焼陶像（寒風陶芸会館）

### 時實スタイル

黙水氏の研究活動は遺跡の現地踏査を主とし、瀬戸内市内を中心に寒風古窯跡群や須恵器窯跡を訪ね資料の採集を行いました。

遺跡踏査の風貌は「黙水スタイル」と呼ばれる独特の身なりで、木綿一反から二着分を制作することができる経済的で便利な衣装として、襟付きの前ボタン止めの長袖シャツ風にベルト付き巻きスカート風に上下一体となった黙水氏手作りの服と、肩から斜めに布製のショルダーバック、腰にキンチャク状のポシェットのスタイルでした。

### 須恵器研究

遺跡の踏査や資料採集の結果を機関紙『吉備考古』に発表し、須恵器甕の車輪文や器種などについて報告しており、岡山県考古学会の草分けとして活発に活動しました。特に、寒風古窯跡群を初めとする巨久古窯跡群での研究成果は昭和15年以降、昭和21年まで5冊の「オクノカマアト」（大伯ノ窯址）として須恵器の資料集を自費出版しています。

### 時實コレクション

黙水氏により採集された遺物は「時實コレクション」と呼ばれ、数万点に及ぶ膨大なもので、遺物には遺跡名や採集年月日などが注記されています。

寒風古窯跡群からの須恵器には出土年月日、出土地の地番とともに地表からの深さなどが克明に注記されており、どの窯に伴う資料であるか知



詳細に注記された時實コレクション

ることができ、資料の学術性を高めています。

戦前に採集された遺物の多くは、総社市山手村の吉備考古館に寄託され、戦後に採集された遺物は、寒風陶芸会館展示室で公開されています。

昭和30年には牛窓町文化財専門委員に任命され、遺跡の重要性と保存について地道な活動を行い、史跡指定に尽力しました。

昭和52年に岡山県文化財保護協会賞を受賞し、昭和53年には勲六等瑞宝章を授章しました。

平成5年6月13日死去。享年97歳でした。

【参考文献】  
『巨久町史考古編』平成18年



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

瀬戸内市立美術館企画展  
童謡詩人金子みすゞ展

26歳の若さでこの世を去った若き童謡詩人、金子みすゞ。瀬戸内市立美術館では、みすゞが残した3冊の手帳や書簡、形見となった着物などの資料約30点とともに、みすゞの作品を展示し、みすゞの歩んだ生涯を紹介する企画展を開催します。



金子みすゞ

自然と一体になり、「ころ」をうたったみすゞの詩の世界をお楽しみください。

▼会期 6月9日(木)～7月20日(水)  
※休館日は毎週月曜日(祝日を除く)です。

▼開館時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

▼観覧料 大人400円、団体(20人以上)300円、中学生以下無料

▼問い合わせ先 瀬戸内市立美術館  
☎0869・34・3130

▼募集します 海洋センター臨時職員

長船B&G海洋センターでは、次のとおり臨時職員を募集します。

▼採用期間 7月1日(金)～8月31日(水)

▼職種

▼募集期限 6月15日(水)

▼問い合わせ・応募先 国土交通省岡山河川事務所  
☎086・2233・5193  
FAX 086・2322・4195  
HP http://www.cgr.mlit.go.jp/okakawa/

▼協力ください やきものバザール

寒風陶芸会館では、「やきもの」を通して、東日本大震災で被災した人を支援するため、11月3～6日に開催する秋の陶芸まつりで「やきものバザール」を行い、収益金を全額被災地に寄付します。

未使用かそれに近い状態のきれいな陶磁器があれば、10月30日(日)までに直接お持ち込みください。

また、寄付された食器の仕分けや販売を手伝ってくれるボランティアスタッフも合わせて募集しています。

▼問い合わせ・持込先 寒風陶芸会館

▼お問い合わせ・持込先

・監視員(遊泳者の監視、施設管理業務など)  
・受付員(遊泳者の受付業務など)

▼勤務場所 長船B&G海洋センター

▼勤務時間 ①午前8時30分～午後5時15分 ②午後5時～8時15分

▼賃金 監視員 時給870円  
受付員 時給770円

▼募集期限 6月10日(金)午後5時

▼提出書類 履歴書(写真添付)を社会教育課まで持参または郵送してください。なお希望する職種を明記してください。

▼面接日時 履歴書提出者に直接通知します。

▼問い合わせ・応募先 社会教育課  
☎0869・34・5605

無料で受けられます  
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)の監視、施設管理業務など

トウモロコシ収穫体験

瀬戸内市振興公社では、トウモロコシの収穫体験の参加者を募集します。生で食べられる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。

数に限りがありますので、予約順となります。お早めにお申しください。

詳細についてはお問い合わせください。

▼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)

市民大学講座としておなじみの「せとうち村塾」を次の日程で開催します。

明治学院大学准教授の長谷川康男氏を招き、「地図から見た日本」と題して講義を行います。

皆さんもわたしたちと一緒に学んでみませんか。

▼日時 6月12日(日)

▼お問い合わせ先

松本さん  
☎090・1359・0529

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、年間で1,400人を超えています。

中でも、新規報告者のうち、約3割の人は、エイズを発症してから感染が発見されており、発見の遅れが問題となっています。

岡山県備前保健所では、6月1～7日の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。

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。

いずれも、匿名、無料で受けることができます。

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3日(金)午後5～8時

※検査は予約制ですので、6月2日(木)午後5時までに申し込みください。

②定例検査

※日程が決まり次第、整理券を送付します。

▼料金 10本500円

▼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。

※駐車場があまりありません。なるべく乗り合わせてお越しください。

▼対象 瀬戸内市在住の人

▼予約期間 6月22日(水)～28日(火)

▼問い合わせ・申込先 (一財)瀬戸内市振興公社  
☎0869・22・1344

市民大学講座で学びませんか  
せとうち村塾

市民大学講座としておなじみの「せとうち村塾」を次の日程で開催します。

明治学院大学准教授の長谷川康男氏を招き、「地図から見た日本」と題して講義を行います。

皆さんもわたしたちと一緒に学んでみませんか。

▼日時 6月12日(日)

▼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・予約先 備前保健所保健課  
☎086・272・5553 (エイズホットライン)

ご利用ください  
UD啓発ワンサービス

ユニバーサルデザイン(UD)とは「年齢、性別、能力、国籍などにかかわらず、始めからすべ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」という考え方のことです。

岡山県では、このUDを多くの県民の皆さんに知っていただくため、UD啓発ワゴンサービスを実施しています。

このサービスは、皆さんからご要望があった場所に、専門スタッフがUD啓発グッズを満載したワゴン車でお伺いして、UDグッズの展示や、高齢者などの疑似体験、UDミニ講座など、さまざまなメニューをご用意しています。

▼お問い合わせ先 今吉さん  
☎080・3888・8502

お越しください  
備前南部地区交流写真展

瀬戸内市内や近隣の市町を拠点に活動している写真クラブ11団体による交流写真展を次の日程で開催します。

本写真展では、100人を超える写真愛好家が、地域の伝統行事の「こまや自然の美しさ」を撮影した写真などを展示しています。

皆さんお誘い合わせの上、ぜひお越しください。

▼日時 6月7日(火)～12日(日) 午前10時～午後6時(12日は午後4時まで)

▼場所 備前市市民センター(備前市西片上17-2)

▼入場料 無料

▼お問い合わせ先 松本さん  
☎090・1359・0529

お問い合わせ先

松本さん

☎090・1359・0529

お問い合わせ先

松本さん

☎090・1359・0529

お問い合わせ先

# 6

2011 June

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
5/29	5/30	5/31	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 ●心配ごと相談 9:00～12:00 邑久町総合福祉センター ◇乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船	2 ○わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	3	4
5	6	7 ○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	8 ●心配ごと相談 9:00～12:00 ゆめトピア長船	9	10 ◇精神保健福祉相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	11 ○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
12 体協 歩こう会 一本松コース 9:00市役所牛窓支所集合	13 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	14 ○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	15 ●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	16 ●行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所	17 ◇乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船	18 ○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
19 体協 瀬戸内市夏季バレーボール大会 9:00～ 長船スポーツ公園体育館	20	21 ○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	22 ●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	23 ○わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	24 ●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 地域生活支援センタースマイル ◇離乳食講習会 10:00～11:30 ゆめトピア長船	25 ○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
26	27 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	28 ◇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	29	30	7/1	7/2

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://setouchi-taikyo.or.jp/>

## 6月納期の市税・保険料

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（木）です。  
 ※納付には口座振替が便利です。ぜひご利用ください。

## 人の動き 《平成23年5月1日現在》

人口	39,303人	(+21)
男	18,718人	(+18)
女	20,585人	(+3)
世帯	14,673世帯	(+29)



## 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21日(火)	平成23年 1月生
乳児健診 (9・10カ月児)	6月15日(水)	平成22年 9月生
1歳6カ月児健診	6月8日(水)	平成21年11月生
2歳児健診	6月9日(木)	平成21年 2月生
3歳児健診	6月22日(水)	平成19年12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：消費生活相談員、生活環境課職員（予約不要）】  
 ■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カ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 6月15日(水) 午前11時～

▷場所 瀬戸内市民病院

▷テーマ 「禁煙について」

▷定員 30人（テーマに沿った食事付きは24人）

▷参加費 食事付き500円（食事なし100円）

■問い合わせ・予約先

瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234

## あじさい講座

在宅介護支援センターあじさいでは、地域福祉の向上を図ることを目的に下記のとおりあじさい講座を開催します。

▷日時 6月11日(土) 午前10時～午前11時30分

▷場所 あじさいのおか牛窓（牛窓町長浜1745-1）

▷テーマ 「たまには涙を止めないで 泣いた後に福きたる！  
 こころイキイキ ほっ」

▷講師 保野孝弘氏（川崎医療福祉大学臨床心理学教授）

▷参加費 無料（事前連絡は不要）

■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では、在宅介護に関する総合的な相談に応じています。また、介護教室などを開催しています。

▷日時・場所

①6月14日(火) 午前10時～午前11時30分 裳掛コミュニティセンター

②6月14日(火) 午後1時30分～午後3時 中央公民館

▷テーマ 「腰痛・肩こり予防体操」

▷講師 山本早紀氏（淳風会健康管理センター・健康運動指導士）

▷参加費 無料

■問い合わせ先

邑久在宅介護支援センター ☎0869-22-9503

## 法律相談

法律的な問題について弁護士と相談ができます。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（水）からで、定員は8人で締め切りとなります。

▷日時 7月14日(木) 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・予約先

総務課 ☎0869-22-1112



問 政策調整課：0869-22-1113

投稿お待ちしております

- 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を記入
- 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の写真  
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。

★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  
mail:hiroba@city.setouchi.lg.jp

## パソコン教室を 立ち上げて7年目

本庄地区コミュニティ協議会では、平成16年にパソコン教室を立ち上げ、早くも7年目を迎えました。

ワード・エクセル・年賀状作成講習、毎週1回の自由練習など各種パソコン講座を開講、受講者は延べ2,000人を超え、地区内パソコン人口が増加したと確信しています。特に、「夢二遊歩道」のガイドブック、「写真で見える懐かしの本庄写真集」など本の作成、また最近では「横尾山静円寺・明德小学校跡周辺歴史探訪記」作成の技術指導などにも取り組み、学習の成果を発揮することができました。



パソコンの操作を学ぶ受講者

が、「本庄コミュニティ便り」の継続的発行、そして現在では「本庄コミュニティ協議会」のホームページを立ち上げるまでにいたっています。

また、当コミュニティ協議会としては、将来的に地区内の情報の迅速化と連携活動を密にするため、「電子町内(本庄)会」を立ち上げる構想を検討しています。

本庄地区コミュニティ協議会  
会長 武久和正さん

## けいじばん

### 「横尾山静円寺・明德小学校跡周辺 歴史探訪記」が完成

本庄中部地区(邑久町本庄)では、3月に「横尾山静円寺・明德小学校跡周辺歴史探訪記」を刊行しました。

本探訪記では、天平2(730)年の創建と伝えられる静円寺を中心とした本庄中部地区の歴史や文化、明德小学校を卒業した古武弥二郎博士や画家の竹久夢二など著名な先人を紹介しています。

全文を、本庄コミュニティ協議会のホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

また、周辺の見どころを掲載している「夢二・静円寺周辺散策マップ」は、公共施設や観光施設などでも配布しています。

■問い合わせ先  
武久源男さん ☎0869-22-1160  
HP <http://honjyou2370.web.fc2.com/>



## ★わが家の宝1歳です!



Mio

平成21年9月13日生まれ

### 中道望緒ちゃん

お住まい 邑久町向山  
ご両親 清孝・直美さんから  
他人を思いやれる、心優しい女の子に  
なってね。

### 藤原有也ちゃん

お住まい 邑久町向山  
ご両親 祥正・知子さんから  
思いやりのある優しい子に成長してね。

Yuya  
平成21年8月26日生まれ



### 久安真緒ちゃん

お住まい 邑久町北島  
ご両親 健士郎・友美さんから  
お姉ちゃんと仲良く  
元気いっぱい遊んでね!



Mao

平成21年9月14日生まれ

## 市民ギャラリー



▲山本敏子さん

## 瀬戸内写真館



撮影者 金谷芳寛さん 撮影場所 牛窓町牛窓  
撮影日 4月12日 題名 島桜  
コメント 今年は、早朝が冷え込むため、開花が遅れて桜が長く楽しめました。写真は前島から黄島の桜を撮影したものです。背景に見えるのは小豆島の家並みです。

## 文芸コーナー

(敬称略)

### 冠句

影寒し昭和を語るものなくて  
福本寿賀子(牛窓町牛窓)

夕茜永遠にはあらしこの愛も  
益田 廣子(牛窓町鹿忍)

己が道気楽に暮す独り者  
内田恵美子(牛窓町牛窓)

初対面戦を知っている瘦身  
奥山 呼潮(牛窓町牛窓)

初対面固い言葉を悔いている  
合内 嘉子(牛窓町牛窓)

初景色この夢明日にとって置く  
塩見 愛子(牛窓町長浜)

己が道父の一言身に沁みる  
豊田 瑞代(牛窓町牛窓)

心の灯あの日あの時一会有り  
那須 博行(牛窓町牛窓)

### 俳句

池渡る風の薫りて城見茶屋  
的場 松葉(牛窓町長浜)

夜明け待ち鮎子漁か船の音  
原野信一郎(牛窓町牛窓)

みちのくを想ひ見上ぐる桜かな  
後藤 靖子(牛窓町牛窓)

戸袋をマイホームとし雀の子  
野口 慶子(牛窓町牛窓)

吟行や帽子目深に花菜道  
原野 孝子(牛窓町牛窓)

淡路島はるかに青し鼓草  
平野 五香(牛窓町牛窓)

標石父の名濡らす花の雨  
福本 曙生(牛窓町牛窓)

朝霞瀬戸の島々遠ざけて  
藤井 留女(牛窓町牛窓)

朧月恋の残照影となる  
谷口 正子(牛窓町牛窓)

### 短歌

芥菜も今年もひっそり咲きにけり  
堤 明子(長船町磯上)

世界中昔地球は青かった  
今は何色屍色か  
片島 秋月(長船町福岡)

木の芽添え肴料理は春の華  
鱈は瀬戸内祭り寿司  
片島智恵子(長船町福岡)

夕刻の村道行くに鼻をつく  
カレーの匂ひ煮魚の香も  
上山 幸子(邑久町豊安)

大連のアカシヤの並木美しと  
花咲く初夏を懐かしみし亡夫  
朝霧 好子(牛窓町鹿忍)

想い出の小箱の蓋をそつと明け  
温めて居り遠き日の事  
竹内 和女(牛窓町牛窓)

### 編集後記

▼一般的に記事を書くにあたっては、分かりやすくやさしい文章言葉で書くこと、できるだけ統一した基準を守ることが重要であると言われてます。▼実際に記事を書くこと、その難しさを感じること。回覧を終えた紙面案には、今日も修正を待つ赤・青・緑のインクたちが並びます。ナガ

▼以前からファンだったイギリスのヴォーカルアンサンブルグループが来日したので、滋賀までコンサートを聴きに行きました。素晴らしい演奏に感動!▼終演後、英語が話せる友人のおかげで一緒に写真を撮ってもらって大興奮。私も感想を直接伝えるように、英語を勉強しようかなあ。よしこ