



# 特集 子育て応援情報

このページでは、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や、青少年やその保護者の悩みや不安の相談先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。

## 青少年相談員を紹介します

18歳未満の青少年やその保護者が、悩みや不安を各地域において気軽に相談できる窓口として、ボランティアによる岡山県青少年相談員制度を設けています。

相談員は、青少年活動に積極的に参画しているなど青少年育成活動に熱意のある人で、身近で気軽に相談できる地域のおじさん、おばさんたちです。

悩み事や困った事があれば、一人で悩まないでお気軽にご相談ください。相談内容については、秘密を厳守します。必要に応じて、専門機関への紹介も行っています。

また、身近な青少年の善行を称える「わかば賞」の顕彰を行っています。近くの青少年相談員へ、他の青少年の模範となる行いを行っている人をご推薦ください。

青少年相談員氏名 (しめい)	学区	相談先 ☎ (市外局番 0869)
豊田 一枝 (とよた かずえ)	牛窓東	34-3203
廣田 美津子 (ひろた みつこ)	牛窓西	34-3026
松尾 敦 (まつお あつし)	牛窓北	34-2503
稲谷 弘昌 (いなや こうしょう)	邑久	22-0539
馬場 登志子 (ばば としこ)		22-1749
吉田 清人 (よしだ きよと)	今城	22-2673
庄司 鹿夫 (しょうじ しかお)		22-2104
松本 玲子 (まつもと れいこ)	玉津	25-0161
久本 敏孝 (ひさもと としたか)	裳掛	25-0888
小谷 恵子 (こだに けいこ)	美和	26-8161
長岡 敦子 (ながおか あつこ)		26-5151
小山 恵 (こやま めぐみ)	国府	26-3654
布野 浩子 (ふの ひろこ)		26-5105
沖津 由美 (おきつ ゆみ)	行幸	26-3731
神坂 俊規 (かみさか としのり)		26-2002
水田 正子 (みづた まさこ)		26-2534

## 幼稚園に遊びにきませんか 園庭開放

市では、主に未就園児とその保護者を対象に幼稚園の園庭を左表のとおり開放しています。

幼稚園名	問い合わせ先	9月	10月	11月	12月	開放時間
牛窓東	0869-34-2104	毎週火曜日				午前9時30分～11時
牛窓西	0869-34-3687	毎週月曜日		7日(月)	5日を除く毎週月曜日	午前9時30分～11時
牛窓北	0869-34-3742	20日(火)	11日(火)	15日(火)	13日(火)	午前9時30分～11時
邑久	0869-22-0027	4日(火)		8日(火)	13日(火)	午前9～11時
今城	086-943-8715	5日(水)		9日(水)	7日(水)	午前9～11時
玉津	0869-24-0092	14日(水)	19日(水)	9日(水)	14日(水)	午前9～11時
美和	0869-26-3445	13日(火)	18日(火)	15日(火)	13日(火)	午前9～11時
国府	0869-26-3446	13日(火)	18日(火)	15日(火)	13日(火)	午前9～11時
行幸	0869-26-3447	13日(火)	18日(火)	15日(火)	13日(火)	午前9～11時

遊ぶことができます。また、保護者にとっても友人をつくる場になります。

予約は不要。気軽に来園してください。なお、駐車場が狭いため、できるだけ徒歩や自転車でお越しください。

### ■問い合わせ先 各幼稚園

### 会員を募集しています

### ファミリーサポートセンター

ファミリーサポートセンターは、「子育ての応援をしてほしい人(依頼会員)」と「子育ての応援をしたい人(提供会員)」とで構成する子育ての助け合い活動組織です。

子育ての応援をしてほしい人は、事前に会員登録をしていけば、次のようなサポートが受けられます。

- ・保育園や幼稚園の保育開始時間まで、または、保育時間終了後の子どもの一時預かり
- ・保育園や幼稚園までの子ども送迎
- ・学童保育終了後や放課後の子どもの一時預かり

ひとり親家庭ふれあい交流

### 参加家庭を募集します

母子・父子家庭などのひとり親家庭同士が情報交換し、親睦を深めてもらうため、ふれあい交流を実施します。親子で参加し、楽しいひとときを過ごしませんか。

▽対象 市内在住のひとり親家庭の親子

▽日時 11月5日(土)

※ゆめトピア長船へ午前8時45分に集合し、午後4時に解散予定です。

▽行き先 おもちゃ王国(玉野市)

▽内容 ふれあい交流、園内散策、自由行動

▽参加費 無料(入園券・のりもの券付き)

▽募集人数 親子35組(申込多数の場合)

▽申込方法 10月21日(金)までに、窓

子どもが軽い病気などのときの臨時的な子どもの預かり

・冠婚葬祭、学校行事、その他の外出時の子どもの一時預かり

▽利用料金

・月々金曜日(年末年始を除く) 午前7時～午後7時

1時間700円

午前7時以前、午後7時以降

1時間900円

土曜日、日曜日、祝日

1時間900円

軽度の病児の場合

1時間900円

※同じ家庭の子どもを預かる場合は、2人目から半額です。

▽入会方法

印鑑(認印)と依頼会員になりたい人(保護者)の写真

(縦3センチ×横2センチ)2枚を持

参の上、登録してください。

■問い合わせ・登録受付先

瀬戸内ファミリーサポート

センター事務所

(邑久保育園内)

邑久町尾張1159・1

☎0869・22・0092

開所時間

月～金曜日 午後1～4時

### ■問い合わせ先

社会教育課

☎0869・34・5601

### ひとり親家庭ふれあい交流

参加家庭を募集します

母子・父子家庭などのひとり親家庭同士が情報交換し、親睦を深めてもらうため、ふれあい交流を実施します。親子で参加し、楽しいひとときを過ごしませんか。

▽対象 市内在住のひとり親家庭の親子

▽日時 11月5日(土)

※ゆめトピア長船へ午前8時45分に集合し、午後4時に解散予定です。

▽行き先 おもちゃ王国(玉野市)

▽内容 ふれあい交流、園内散策、自由行動

▽参加費 無料(入園券・のりもの券付き)

▽募集人数 親子35組(申込多数の場合)

▽申込方法 10月21日(金)までに、窓

## 「社会を明るくする運動」標語を選定

「犯罪や非行のない明るい社会」の実現を目指して法務省が毎年「社会を明るくする運動」を推進しています。

瀬戸内市実施委員会では、市内の中学生に呼びかけ、標語を募集しました。1,087点の応募の中から、次の標語が優秀作品に選ばれました。

### 最優秀

声をかけ犯罪無くす地域の力 (平楨 大我 邑久中3年)  
あいさつでみんなの心がつながるよ (小野ひかり 長船中2年)  
声かけで非行をなくそう地域の輪 (吉田 尚史 牛窓中3年)

### 優秀

支えあい一人じゃないよぼくがいる (山本 有紗 邑久中1年)  
見つけよう一人一人の輝きを (太田みなみ 邑久中2年)  
思いやりみんなのために自分のために(村田 和崇 邑久中2年)  
「ありがとう」この一言で明るい輪 (藤井 咲月 邑久中2年)  
あいさつから大きく広がる笑顔の輪(草加 芽依 邑久中2年)  
ゆずり合いますはどうぞと自分から(服部 七海 邑久中3年)  
震災で日本がまなんだ命の絆 (出射 治 邑久中3年)  
ふやそうよ笑顔の種咲かそうよ笑顔の花(岡竹 紗希 長船中1年)  
広げようみんなの心に福祉の輪 (浦上まどか 長船中1年)  
笑ってる君の笑顔でほっとする (小山 勇次 長船中2年)  
ひとりじゃないみんながいるよ支える心(小森智愛 長船中2年)  
差し出す手小さな手でも希望の手 (榎本 早織 長船中3年)  
「ありがとう」言われた心に広がる笑顔(為房保乃花 長船中3年)  
立ち直りみんなで見守り支えよう (藤原 菜摘 牛窓中1年)  
考えようやっつけていいこと悪いこと (番場 俊海 牛窓中1年)  
あたたかいあなたの言葉ですくわれる(勝本 夏海 牛窓中2年)

口に置いてある申込書に必要な事項を記入の上、お申し込みください。

### ■申込先

子育て支援課 保健福祉部

邑久分室、牛窓支所

### ■問い合わせ先

子育て支援課

☎0869・26・5947

### 母子・父子家庭 寡婦の人の相談に心じます

子育てや就労などについて、わからないことや不安に思っていることはありませんか。

市では、母子・父子家庭および寡婦の人を対象に、生活の安定、自立のための相談に応じています。

市の母子自立支援員が対応します。なお、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

複雑・困難な相談には児童相談所や女性相談所など専門機関と連携して相談に応じます。

### ■問い合わせ先

子育て支援課

☎0869・26・5947

# 知っ得！ 情報



## 総合防災訓練を 実施します

ご参加ください

初期消火訓練、ヘリでの救助訓練、消防車による放水訓練などを行います。また、各種体験コーナーも設置します。ぜひご参加ください。

市では、第7回瀬戸内市総合防災訓練を実施します。和歌山県南方沖を震源とするM9.0の東海・東南海・南海地震が発生し、瀬戸内市で震度6弱を観測、この地震により土砂崩れ・家屋の倒壊・建物火災・断水などの被害が発生し、大津波警報も発表されたという想定で行います。当日は、避難訓練をはじめ、

市では、第7回瀬戸内市総合防災訓練を実施します。和歌山県南方沖を震源とするM9.0の東海・東南海・南海地震が発生し、瀬戸内市で震度6弱を観測、この地震により土砂崩れ・家屋の倒壊・建物火災・断水などの被害が発生し、大津波警報も発表されたという想定で行います。当日は、避難訓練をはじめ、

市では、第7回瀬戸内市総合防災訓練を実施します。和歌山県南方沖を震源とするM9.0の東海・東南海・南海地震が発生し、瀬戸内市で震度6弱を観測、この地震により土砂崩れ・家屋の倒壊・建物火災・断水などの被害が発生し、大津波警報も発表されたという想定で行います。当日は、避難訓練をはじめ、

12月開催」と臨時会の本会議の模様をインターネットを通じて配信します。詳細は、市議会ホームページでご確認ください。

また、本会議開催中は市役所本庁1階ロビーのモニターでも本会議の模様をご覧いただけます。

■問い合わせ先  
瀬戸内市議会事務局  
☎0869-221-0979  
HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/~gikai/index.html>

任期満了により行われます  
農業委員会委員の選挙

瀬戸内市農業委員会委員選挙の日程が、次のとおり決まりました。

▼選挙期日(投票票日)  
10月16日(日)  
▼選挙期日の告示日  
10月9日(日)  
▼立候補予定者説明会  
9月16日(金)  
■問い合わせ先  
瀬戸内市選挙管理委員会  
☎0869-221-0792

募集します  
市営住宅入居者

市営住宅の入居者を募集します。

▼募集団地  
(団地名、所在地、構造)  
・福山団地  
・久保町福山487-1  
簡耐2階建

・東町団地  
牛窓町牛窓2229-3  
簡耐2階建

▼規格 各3DK  
▼戸数 各1戸  
▼家賃 収入により決定  
▼敷金 各家賃の3カ月分  
▼入居日 10月3日(月)  
▼申込受付期間 9月1日(木)～9月15日(木) 午前8時30分～午後5時15分

■問い合わせ・申込先  
建設課  
☎0869-221-2649

実施します  
防衛大学校学生採用試験

防衛省では、防衛大学校および防衛医科大学校の学生採

用試験を左表のとおり実施します。  
※入校は平成24年4月上旬の予定です。

■問い合わせ先  
防衛省備前岡山地域事務所  
☎086-224-2824  
HP <http://www.mod.go.jp/pco/okayama/>

受験種目	対象者	受付期間	試験日
防衛大学校	推薦 高卒(見込含)21歳未満 (学校長の推薦等が別途必要)	9月5日(月)～9月8日(木)	9月24日(土)・25日(日)
	一般 高卒(見込含)21歳未満	9月5日(月)～9月30日(金)	11月5日(土)・6日(日)
防衛医科大学校	高卒(見込含)21歳未満	9月5日(月)～9月30日(金)	10月29日(土)・30日(日)

## 高齢者・障害者の人権あしん相談 ひとりで悩まず相談を

高齢者や障害者に対する暴行・虐待は、依然として数多く発生しています。

岡山地方事務局と岡山県人権擁護委員連合会では、9月5日(月)から9月11日(日)までの7日間の全国一斉「高齢者・障害者の人権あしん相談」強化週間に合わせて、相談時間の延長などを実施します。

「高齢者・障害者の人権あしん相談」は、高齢者や障

害者をめぐる様々な人権問題を解決するために、電話で相談を受け付ける窓口です。

高齢者・障害者へのいじめ、いやがらせ、虐待などの人権侵害が疑われる事案などがあります。遠慮なくお電話ください。相談料は無料で、秘密は厳守されます。相談は、法務局職員、人権擁護委員が担当します。

▼日時  
9月5日(月)～9日(金)

午前8時30分～午後7時  
・9月10日(土)～11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  
みんなの人権110番  
☎0570-003-110

美術館開館一周年記念展  
阿藤秀一郎と佐竹徳展  
瀬戸内市立美術館では、開館一周年を記念して「阿藤秀一郎と佐竹徳展」牛窓への

いざない」を開催します。阿藤・佐竹両画伯については、本紙13ページの瀬戸内発見伝をご覧ください。

▼期間 9月8日(木)～10月16日(日)  
※休館日は、祝日を除く毎週月曜日、祝日の翌日です。

▼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 一般400円、団体(20人以上)および65歳以上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

市民は入館無料  
美術館開館記念日

瀬戸内市立美術館では、開館一周年を記念して、10月1日(土)に、次のとおり市民の無料入館などを実施します。

【開館記念日市民開放】  
市民は無料で入館できます。市民と分かる証明書などを受付で提示してください。

【二日カフェ】  
美術館エントランスで一日カフェを開催します。佐竹画伯愛飲のコーヒーを販売します。

■問い合わせ先  
瀬戸内市立美術館  
☎0869-34-3130

ねんきんのおはなし

### ねんきんネット

「ねんきんネット」とは、次のような自分の年金加入記録を24時間いつでも、インターネットで確認することができるサービスです。

- ・公的年金制度(国民年金・厚生年金保険・船員保険)の加入履歴(加入していた制度、加入した年月日、脱退した年月日、加入していた期間の月数など)
- ・国民年金保険料を納めた状況
- ・厚生年金保険に加入していた時の会社名、標準報酬月額、標準賞与額
- ・船員保険に加入していた時の船舶所有者名、標準報酬月額、標準賞与額
- ・年金見込額など

年金に加入していない期間や厚生年金に加入した期間の標準報酬額の大きな変動などの記録も分かりやすく表示されています。

また年金記録の確認に役立つ「私の履歴整理表」が簡単に作成できます。

秋以降も「年金を受け取りながら働き続けた場合の年金は？」といった情報を追加していく予定です。

※詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先  
ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル  
☎0570-058-555  
(IP電話・PHSからは  
☎03-6700-1144)  
ねんきんネットサービス登録  
HP [http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](http://www.nenkin.go.jp/n_net/)



10月1日に開館1周年を迎える瀬戸内市立美術館

## さい銭を投げ入れて供養 朝日寺の投げ銭供養

7月18日、庄田山朝日寺（邑久町庄田）で如法経法会（投げ銭供養）が行われ、檀家ら約300人が戦死者やこの夏に初盆を迎える新仏を供養しました。

読経のあと、僧侶が故人の戒名と施主の名前を読み上げると、縁故者や知人らが白い紙に包んださい銭を祭壇に向かって次々と投げ入れました。

祭壇前の赤いじゅうたんは、たちまち白い包みで埋め尽くされました。

江戸時代に始まったものと伝えられ、全国的にも珍しい行事であり、市の無形民俗文化財に指定されています。



祭壇前のじゅうたんを埋め尽くすさい銭

## 収穫を楽しみました とうもろこし大収穫祭



子どもたちも自分で収穫（左下）／多くの親子連れらが来場（右上）

7月23、24日、邑久町下笠加の畑で農事組合法人ネオ・アシスタント淳風によるとうもろこし大収穫祭が開催されました。1.8haの畑に甘みの強いゴールドラッシュ種が約6万株栽培され、南北2つに分けて2日間で収穫を行いました。

当日は朝早くから親子連れらが訪れ、会場はにぎわっていました。台風の影響を受け傾いたものもありましたが、参加者は畑に分け入って次々と収穫しました。

子どもたちは、実を見つけては「おっきいのがあったよ」などと声を上げ、手にしたかごいっぱい収穫していました。

## 笑顔でパチリ 甲冑着付け体験と撮影会

7月31日、備前長船刀剣博物館で「古い甲冑着付け体験&撮影会」を開催しました。

これは、9月4日（日）まで開催される特別展『戦国 BASARA』HERO 武器・武具列伝の関連イベントとして、備前岡山城鉄砲隊の協力を得て行ったものです。

参加者は、江戸時代中期や幕末に作られた約20kgの甲冑を2人がかりで5分ほどで着付けてもらい、まずは鏡で自分の姿を確認しました。その後、合戦の様子に思いを馳せながら、薙刀、法螺貝、馬印などの武器・武具を持ち、記念撮影を楽しみました。



甲冑を身につけて、「はい、ポーズ」（左下）／特別展の会場を巡る来場者（右上）

cover photograph

今月の  
表紙



8月3日、東京ビッグサイト（東京都江東区）で第46回交通安全子供自転車全国大会が行われ、裳掛小学校6年生児童6人が出場しました。児童たちは、県大会で優勝し全国大会の出場権を得てからは、一層練習に励んできました。市長、警察署長、議長、地元PTAなどから激励を受け、大会に臨みました。上位入賞を果たすことはできませんでしたが、精いっぱい練習の成果を披露しました。

## もちもちした食感に仕上がる 米粉ピザ作り体験



レンガの窯で一気に焼き上げ（左下）／生地の上に具材をトッピング（右上）

6月25日、寒風陶芸会館（牛窓町長浜）で米粉を使ったピザ作り体験を開催しました。使用した米粉は、市内で栽培された巨大胚芽米「はいいぶき」から作ったものです。参加者は、生地をのばし、野菜、ベーコン、チーズなどの具材を次々と盛りつけていきました。

敷地内に耐火レンガで組んだ窯を準備し、1枚5～10分程度で焼き上げました。

焼き上がったピザは、事前に参加者が絵付けし作成していたお皿に盛りつけました。

参加者は米粉生地独特のもちもちした食感を楽しんでいました。

## 知識・研究成果などを活用 岡山商科大学と包括連携協定

7月12日、岡山商科大学と瀬戸内市は、包括連携協定を締結しました。この協定により、文化・産業・学術などの分野において、大学と市が互いに、人材交流し、知識・研究成果などを活用できることとなります。

協定書調印式で、武久顕也市長は「外部と一緒に新しい取り組みを行うことが求められている状況で岡山商科大学と連携できるのはありがたい」と、井尻昭夫岡山商科大学学長は「研究成果を社会に還元できる場を頂いた。Win-Win（ウィン-ウィン）の関係で未永く連携して行きたい」とそれぞれの思いを述べました。



協定書調印式で握手をする井尻学長（右）と武久市長



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

## 身近な消費トラブル 困ったときは、まず相談！

近年、悪質商法によるトラブルが後を絶ちません。次の事例は、今年度、市内で実際に起こったものです。市の消費生活相談窓口にご相談があり、お金を支払う前に解決方法をアドバイスしたため、被害はありませんでした。



専門相談員が解決方法をアドバイス

【事例1】「しつこく勧誘され、新聞購読の契約をしてみました。▼クーリングオフの期間内であつたため、契約を解除する方法を説明しました。」  
【事例2】インターネットを利用してると、突然パソコンの画面に「登録が完了しました」と表示され、登録料を請求された。  
▼ワンクリック詐欺と言われる手口です。正式な契約とは見なされないため、支払う必要はないことを説明しました。また、画面の表示を消す手順も伝えました。

様々な手口で皆さんの財産は狙われています。被害に遭わないために、次のことに注意してください。  
① 契約する前に相談する  
契約をする前に十分考え、少しでも気になることがあれば誰かに相談しましょう。  
② すぐに契約しない  
契約書などの書類への署名や押印は慎重に行うようにしましょう。

また、書面を交わさない口約束でも契約は成立します。  
③ きっぱりと断る  
断る場合は、あいまいな表現をせず、きっぱりと断りましょう。

【良い例】「契約しません」「必要ありません」  
【悪い例】「結構です」「今回はいいです」  
④ もうけ話は、まず疑う  
「必ずもうかる」などという、うまい話はありません。  
⑤ むやみに家族構成や財産状況を教えない  
悪質業者は、勧誘する相手に合わせて手口を変えてきます。個人情報教える場合は

十分に注意してください。市では、今年から専門の相談員を配置しています。相談は無料で個人の秘密は必ず守ります。不安に思ったときにはご相談ください。  
■ 問い合わせ・相談先  
消費生活相談窓口(生活環境課)

## あなたが主役！ ごみダイエット瀬戸内

地上デジタル放送の開始に伴い、近年、不要になった旧型テレビの不法投棄が全国的な問題となっています。

市内でも年間数十台の不法投棄が発生しています。

テレビは、エアコン、冷蔵庫、洗濯機と合わせて「家電4品目」と呼ばれ、家電リサイクル法の対象品目に指定されており、製造業者などによるリサイクルが義務付けられています。

しかし、これらの品目を廃棄する場合には「リサイクル料金」や「運搬料金」が必要となるため、一部の心無い人による山や海岸などへの不法投棄が後を絶ちません。

不法投棄は景観の悪化を招くと共に、長年放置された廃家電から重金属などの有害物質が漏れ出す可能性もあり、土壌汚染による周辺環境の悪化も心配されます。

美しい瀬戸内市の自然を守るためにも、市民による監視や防衛策への協力をお願いします。

テレビの適正な処分方法や、不法投棄の自己防衛策については、今月の「ごみダイエット通信」(本紙に折り込みの緑色のチラシ)で詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。

ごみ減量速報

単位：グラム

地域	23年5~7月	22年5~7月	達成度
牛窓	800	761	×
邑久	837	791	×
長船	706	656	×

※数値は、1人1日あたりのごみ排出量の3カ月平均値です。  
※達成度は、減量率5%以上を◎、0~5%を○、減量できなかった場合を×で表しています。

# 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

## 秋の交通安全県民運動が始まります

警察安全情報

9月21日(水)から30日(金)までの10日間、「交通ルール 守って広げる 無事故の輪」をスローガンに秋の交通安全県民運動が展開されます。

市民一人一人が交通ルールを守り、命の大切さについて家族で話し合ってみましょう。

今回は、子どもと高齢者の交通事故防止を最重点目標に掲げ、次のことを呼び掛けていきます。

① 夕暮れどきと夜間の交通事故防止

夕暮れどきや夜間には、車のドライバーは歩行者や自転車を発見しやすくなります。



啓発グッズをドライバーに配布

反射材用品の着用や自転車前照灯により、自分の存在をドライバーに知らせることは、交通事故を防止するため非常に有効です。

② 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底  
急ブレーキや事故などで急に減速すると、乗員は強い力で投げ出されます。シートベルトやチャイルドシートを着用していたかどうかが生死を分ける場合もあります。

③ 飲酒運転の根絶  
アルコールを摂取すると、注意力、判断力が低下します。重大事故につながる飲酒運転を許さない社会をみんなでつくっていきましょう。

④ 交差点における正しい通行の徹底  
車、自転車、歩行者が複雑に交わる交差点は、最も事故の起こりやすい場所です。交差点を通行するときには、危険予測をし、交通ルールを守って通行しましょう。

■ 問い合わせ先  
瀬戸内警察署

災害への備え  
9月1日は防災の日

9月1日は「防災の日」です。家族で、あらゆる災害における防災対策を考えると、身の回りの防災用品の準備、点検を行い、非常時に備えましょう。

家族一人に1個の非常袋を準備しましょう。家族全員で準備すれば、入れ忘れもありません。分担して持てば重量も軽くできます。また、非常食は、半年に1回程度は中身をチェックし、消費期限が切れる前に入れ替えましょう。

■ 問い合わせ先  
消防本部警防課

### 【非常持出品チェックリスト】

- ① すぐに持ち出すもの
  - 携帯ラジオ □ 懐中電灯
  - 予備電池
  - ばんそうこう □ 包帯 □ 傷薬
  - 消毒薬 □ 胃腸薬 □ かせ薬
  - 鎮痛剤 □ 持病の薬など
  - 飲料水 □ 乾パン □ 缶詰
  - 粉ミルク(乳児用)
  - 現金(小銭から1万円まで)
  - 預貯金通帳 □ 健康保険証
  - 運転免許証 □ 印かん
  - 権利証書など
  - 衣類(着替え) □ タオル
  - 雨具 □ ウエットティッシュ
  - ビニールシート
  - ろうそく □ ライター
  - 紙食器 □ キッチン用ラップ
  - 生理用品 □ 紙おむつ
- ② 復旧までの3~5日間分準備し保管しておくもの
  - 飲料水(1人1日3リットル)
  - 乾パン □ ごはん(レトルト)
  - 缶詰 □ おかず(レトルト)
  - ドライフーズ □ 調味料
  - チョコレート・あめ
  - 卓上コンロ □ ガスボンベ
  - トイレレットペーパー
  - 使い捨てカイロ
  - 毛布・寝袋
  - 洗面用具
  - 新聞紙





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

## 特定保健指導で健康づくりサポート 健診結果を生活に生かそう

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。予防のためには、年に一度の健康診査を受け、自分の体の状態を知り、健診の結果を生かして生活を見直すことが大切です。

### 健診を活用して健康管理を

各医療保険者は、40歳から74歳を対象に糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防を目的とした特定健康診査を実施しています。

市では、国民健康保険加入者を対象に6～8月に特定健康診査を実施しました。健診の結果が届いたら、ま

ずは検査数値が基準値内であるか、年々悪化している数値はないかなどを確認するようにしましょう。

### 生活習慣の改善をサポート

特定健康診査を受診した後、生活習慣病の発症の危険性が高く、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。

特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すサポートを行います。市では9月末から順次特定保健指導の案内を行います。自分の健康に関心を持つ

きっかけとして、積極的に利用し、健康管理に役立ててください。なお、特定保健指導も特定健康診査と同様に各医療保険者が実施しています。案内方法、内容などが異なりますので、詳しくは各医療保険者へご確認ください。

### 市の特定保健指導

市が実施している特定保健指導では、専門スタッフが、健康に対する考え方や健康管理方法、長年の生活習慣を伺います。そして、家庭の状況や仕事などに配慮しながら、一緒に生活習慣改善の取り組みを考え、食習慣の見直しや軽い運動などを無理なく生活



その人にあった生活習慣の改善方法を助言

に取り入れ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。さらに、面接や電話などにより、およそ6カ月間サポートします。

### 特定保健指導参加者の声

特定保健指導を受けた人の感想を紹介します。  
・自分の健康状態を意識するようになりました。  
・普段気にかけていても、なかなか生活改善は出来なかつたけれど生活を見直す機会になりました。

なかなか実行に移せないが、このような機会があれば多少負担になっても、生活習慣の改善に取り組み事ができて良かったと思う。  
・この機会に得たものを忘れずに健康管理をしていきたいと思えます。  
・十分な生活改善は出来なかつたけれど生活を見直す機会になりました。

### ■問い合わせ先 健康づくり推進課

### 体を動かして気分も爽快 ワクワク☆気軽に☆運動塾

運動をすることは、加齢と共に低下する体力を維持するために重要です。特に40歳代に入ると、意識して運動をする習慣をもたない場合は、急激に体力が低下していきます。

体力が低下すると、疲労が蓄積されやすくなり、細菌に負けるなどして、病気にかかりやすくなります。運動を「自分への投資」と考えて、生活習慣に取り入れることをお勧めします。

今回は、「運動が苦手」「どうすればよいかわからない」という人に、楽しく運動できるヘルスアップ教室「ワクワク☆気軽に☆運動塾」を紹介します。

教室では、健康運動指導士・理学療法士・保健師・栄養士が講師となって、ミニ健康講話や無理なく行える運動などの紹介を行います。この機会に参加してみませんか。  
▽開催時期 9月27日(火)

- ▽平成24年3月6日(火) (全14回シリーズ) 下表参照
- ▽開催場所 ゆめトピア長船
- ▽参加費 1,000円(資料代・実習代を含む)
- ▽対象者 瀬戸内市在住で40～75歳の人
- ▽募集人数 25人(できるだけ全ての回に参加できる人)
- ※応募多数の場合、初めての人を優先します。
- ▽募集期限 9月16日(金)
- 問い合わせ・応募先 健康づくり推進課

回	日時	内容
1	9月27日(火) 9:30～11:30	・オリエンテーション ・講話「健康についてもっと知ろう」 講師：市職員(保健師) ・健康体力チェック
2	10月4日(火) 9:30～11:30	
3	10月18日(火) 9:30～11:30	・演習「楽しくあなたにも出来る運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
4	11月1日(火) 9:30～11:30	
5	11月15日(火) 9:30～11:30	
6	11月22日(火) 9:30～12:30	・講話「バランスのよい食事(その①)」 講師：市職員(管理栄養士)
7	12月6日(火) 9:30～11:30	・演習「楽しくあなたにも出来る運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
8	12月20日(火) 9:30～11:30	・演習「筋肉、関節をしなやかにしよう」 講師：市職員(理学療法士)
9	12月27日(火) 9:30～12:30	・講話「バランスのよい食事(その②)」 講師：市職員(管理栄養士)
10	平成24年1月17日(火) 9:30～11:30	
11	平成24年1月31日(火) 9:30～11:30	・演習「楽しくあなたにも出来る運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
12	平成24年2月14日(火) 9:30～11:30	
13	平成24年2月21日(火) 9:30～11:30	
14	平成24年3月6日(火) 9:30～11:30	・健康体力チェック ・調理実習 ・復習とまとめ

### 瀬戸内市の味

ガラエビと黒大豆の甘酢あえ



- ◆材料(4人分)
- ガラエビ(80g)(流水で洗い、よく水気を切る)
- 黒大豆(20g)(8時間程度水に漬け、戻す)
- かたくり粉(20g) ●揚げ油(適量)
- A
- しょうゆ(小さじ1) ●酢(大さじ1)
- 砂糖(大さじ1) ●炒りゴマ(小さじ1)
- ◆作り方
- ①ビニール袋にかたくり粉を入れた後、水切りしたガラエビと黒大豆を入れる。袋を振って、粉をつける。
- ②①を油でカラッと揚げる。
- ③揚げたての②にAをからめて味を調える。

### 今月のレシピは

大嶋信子栄養士(邑久学校給食調理場)です



大量調理と調理時間が限られている学校給食では、「ガラエビ」と言えば「かき揚げ」にするぐらいしかないと考えていました。大量調理では「かき揚げ」を作ること自体が大変難しいため「ガラエビ」

を使う機会は、あまりありませんでした。しかし、牛窓の民宿で出された「ガラエビのから揚げ」の美味しさと、粉を付けて揚げるだけという簡単な料理方法は、目からウロコでした。この「ガラエビと黒大豆の甘酢あえ」は、このような中で生まれました。「また、食べたい!」と子どもたちや教職員に大人気で、今では岡山県内の学校給食に多く取り入れられるまでになりました。

### 病院コラム

#### 貧血について

なんとなく頭が痛かったり、肩がこったり、疲れやすかったり、顔色が悪いなど、体調の悪い時、どのように対処していますか。そういう体質とあきらめて、少し休むだけではないですか。そのようなとき、貧血の疑いがあります。貧血の中でも一番多いのが鉄欠乏性貧血です。鉄分の不足が原因で赤血球を体内で造ることができず、貧血となるものです。女性の生理出血過多も原因となります。そのため圧倒的に女性が多くなります。ほとんどの場合は食事に注意しながら、飲み薬で治りますが、治りが悪いときは何か別の病気が隠れていることもあるので、最後まで油断は禁物です。(内科医 浅海昇)

■問い合わせ先 瀬戸内市民病院



名画や美庭園、建築など美術館の魅力は大変奥深い。全国の1,000を超える美術館・博物館から、ぜひ訪れてみたい話題のミュージアムを紹介。芸術と向き合うことで、賢やかな時間と雰囲気をつつりと味わいたい。

## そば打ちを体験しませんか

### 男の台所講座の参加者を募集

公民館講座「男の台所講座」は、男性に料理を身近に感じ、楽しんでもらうとうと開講している講座です。

今年度は、春・夏と旬の食材を生かし、それぞれの季節にあったメニューに挑戦しています。

第4回目となる9月の講座では、「そば打ち」を取り上げます。また、そばを使った



料理を楽しむ参加者

デザートも作ります。

この機会に「そば打ち」を体験してみませんか。参加者を募集しています。

▽日時 9月15日(木) 午前9時30分～午後1時

▽会場 中央公民館

▽講師 徳持朝香さん

▽参加費

・年間登録料300円(初回のみ)

・材料費 実費 (当日お知らせします)

▽定員 20人(先着順)

▽募集期限 9月8日(木)

▽持ち物

エプロン、三角巾、布巾、箸、持ち帰り用容器

## 問い合わせ・申込先 中央公民館

5人以上で登録できます

公民館登録グループ

公民館を5人以上で定期的に利用する場合、グループとして登録し、年間登録料2,000円を支払うことで、研修室などの使用料が1年間免除となります。

皆さんも気が合う仲間同士などで、グループ登録をし、活動してみませんか。

既にたくさんの方々が登録し、その分野は、スポーツ、芸術、料理、園芸などさまざまで幅広いものになっています。

グループの活動内容については、各公民館にお問い合わせください。

## 多くの利用がありました

平成22年度公民館利用実績

公民館では、講座や講演会を数多く行っており、多くの人が参加しています。

平成22年度の各公民館の講座参加者数などは次の表のとおりでした。

	公民館主催 講座参加者(人)	グループ活動 などによる 参加人数(人)	合計(人)	登録 グループ数
中央公民館	8,287	64,079	72,366	84
長船町公民館	11,572	17,648	29,220	68
牛窓町公民館	2,785	21,948	24,733	58
合計	22,644	103,675	126,319	210

## Books



## 心がぽかぽかするニュース (社)日本新聞協会…編

新聞を読んでしあわせな気持ちになった記事とその理由を公募し、厳選された66件が1冊の本に。毎日の新聞が、私たちに困難な状況に立ち向かう勇気や温かい気持ちを運んでいることに気付かれます。



巻の八十

## 牛窓へのいざない

### 佐竹徳画伯と牛窓との出会い

瀬戸内海の多島美や港町の町並み、丘陵の段々畑などで構成される優れた景観は、瀬戸内市では牛窓オリーブ園からの眺めが良く知られ、多くの観光客が訪れています。

今回は、瀬戸内海国立公園の一部ともなっている瀬戸内海沿岸の景観に魅せられた画家と牛窓との出会いを紹介します。

### 瀬戸内海国立公園

瀬戸内海国立公園は、昭和9年に国立公園の一つとして指定されました。

指定当初は牛窓周辺を含む

備讃瀬戸を中心とした一帯のみでしたが、その後、区域の拡張が図られました。現在は紀淡、鳴門、関門、豊予の四つの海峡に区切られた陸域・海域が含まれ、日本一広大な国立公園となっています。大小千余りにおよぶ島々で形成された内海多島海景観がその最大の特色です。

### 佐竹徳画伯と牛窓との出会い

牛窓オリーブ園は「オリーブの画家」と称された画家・佐竹徳がその風景に魅了された場所です。

佐竹画伯が牛窓を訪れたの

は昭和34年春のことでした。高松市の病院に入院していた恩師を見舞った帰途、児島市下津井(現倉敷市下津井)に旧友阿藤秀一郎を訪ね、牛窓オリーブ園に案内されました。そのとき、佐竹画伯は眼下に広がる景観に、かつて佐竹画伯が衝撃を受けたセザンヌが描いた南プロヴァンス地方に似たものを感じ、赤い土とオリーブの緑に強く心を引かれ、その後、牛窓に居を借りて制作に明け暮れる生活を過ごすことになりました。

### 佐竹画伯が描いた『オリーブと海(牛窓)』は第10回新

日展において内閣総理大臣賞を受賞し、「自然に対する謙虚な態度をもって、その美をよく表現し得た優作である」と認められ、第24回日本芸術院賞が贈られました。



阿藤秀一郎画伯

佐竹画伯の描いた絵画を通して牛窓の景観美が全国に知れることになり、今でも牛窓オリーブ園を題材に描く人が少なくありません。

### 阿藤秀一郎氏とは

佐竹画伯に牛窓を紹介した人物・阿藤秀一郎は、生涯、絵を描くことに憑かれた画家です。明治19(1888)年に現在の浅口市鴨方町に生まれ、20歳の時に関西美術院に入学、その後、上京して川端絵画研究所へ入学、大正12(1923)年に渡仏しています。

佐竹画伯と知り合ったのは、この川端絵画研究所時代

とされています。

阿藤画伯は、帰国後、定住することなく、日本各地を巡った後、下津井に移り住みました。思い立てばすぐに絵を描きに出かけ、長く家を空けることが多かったようです。晩年は、入院生活を送り、病院の中で描いていました。

「いつもにこやかで言葉がやさしく、欲が無い」。2人の画伯に共通して語られる人物評です。阿藤・佐竹両画伯は互いに何か相通じるものを感じ、交友があったのかもしれない。

また、阿藤画伯は、瀬戸内海国立公園の牛窓をPRするために作られた「牛窓油絵々葉書」の原画を描いた画家ですが、牛窓との関係は詳細にはわかっていません。



牛窓油絵々葉書



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>

## 牛窓町牛窓、鹿忍エリアへ 光回線の提供エリア拡大

NTT西日本では、11月上旬から牛窓町牛窓、鹿忍エリアの一部地域で、光回線を使ったより高速なインターネット接続サービスを開始します。

これに先立ち、該当の地域の皆さんを対象として、NTT西日本からサービスの内容を順次ご案内します。

またサービス提供に向けた工事をを行います。該当する地域では、工事車両の運行などによりご不便をお掛けします



が、ご理解とご協力をお願いします。

サービス提供エリアなど詳細は、お問い合わせください。

### お問い合わせ先

NTT西日本・中国  
岡山事業部営業部

☎0120・920075

午前9時～午後5時(土日祝日、年末年始を除く)

HP <http://fets-w.com/>

### 参加してみませんか

#### 手話ボランティア講座

瀬戸内市社会福祉協議会では、手話ボランティア講座を開催します。「手話に関心はあるが、学ぶきっかけがない」といった人向けの内容です。まずは一緒に体験してみませんか。

▽開催日 10月3日(月)、

11日(火)、18日(火)、24日(月)、31日(月)

▽開催時間 午後7～9時

▽場所 邑久町総合福祉センター

▽定員 30人

▽申込期限 9月26日(月)

お問い合わせ・申込先

瀬戸内市社会福祉協議会

☎0869・22・2940

ヨットに乗ってみませんか

### 試乗会を開催します

岡山大学体育会ヨット部と飛沫会(同部OB会)では、ヨットの楽しさや豪快さを知ってもらうため、試乗会を開催します。ヨットに乗りたい、見たい人は、ぜひご参加ください。

▽開催日 9月11日(日)

※受付は午前9時30分から午後1時までです。

※午前7時時点で、雨天の場合は中止します。

▽場所 牛窓ヨットハーバー

▽参加費 無料(かき氷付き)

※軽食(カレー、うどん)、飲料などは参加者負担です。



小型ヨットのアクセスディンギーも試乗できます

※安全用具などは会場で用意します。

### お問い合わせ先

岡山県牛窓ヨットハーバー  
管理グループ

☎0869・34・5160

### 参加グループを募集します

#### S級グルメコンテスト

瀬戸内市商工会では、地元食材を生かした、魅力的な料理を開発し、新たなグルメ文化を定着させることを目的に「瀬戸内市S級グルメコンテスト」を開催します。

参加グループには、11月20日(日)に開催される「キラリンフェスティバル」で、鉄

板料理を作り、販売をしてみたいです。

審査では、この料理を「味」「見栄え」「可能性」の3つの観点から評価します。

グランプリのグループには、賞金5万円が贈られるなど特典があります。多数の応募をお待ちしています。

▽応募資格 衛生管理、ごみの回収などを責任を持って

行うことができるグループ

▽定員 20グループ

※書類選考があります。

▽募集期限 9月30日(金)

お問い合わせ・応募先

瀬戸内市商工会

☎0869・22・1010

### みんなで楽しみませんか

#### ふれあい釣り大会・体験地引網

邑久ライオンズクラブでは、ふれあい釣り大会と体験地引網を開催します。賞品もあります。皆さん、ぜひ参加してみてください。

▽日時 9月25日(日)

午前10時～午後3時(午前9時30分集合)

### 問い合わせ先

高梁市教育委員会

スポーツ振興課

☎0866・21・0425

### 募集します

#### NHK学園後期入学生

NHK学園では、平成23年度の通信制の高等学校普通科「後期入学生」を募集します。

NHKのテレビ・ラジオの放送を利用した自宅学習とスクーリング(登校)の併用による広域通信制高等学校で、全国どこからでも入学が可能です。

3年間で高校卒業資格を取得できます。登校は月1回から2回で、岡山県内のスクーリング協力校は、県立岡山操山高等学校(岡山市)です。

▽募集対象 中学校を卒業した後、高等学校に入学していない人。高等学校を途中退学した人。高等学校に在籍中の人。

▽出願期限

・新入生、編入生の場合

10月20日(木)

### 転入生の場合

11月20日(日)

### 問い合わせ先

NHK学園

☎042・573・8111

☎0120・4514・24

(フリーダイヤル)

HP <http://www.n-gaku.jp/sch>

### 体験しませんか

#### ひなかざりとしこま作り

港町牛窓には、古くから八朔(旧暦8月1日)に、ひなを飾り、米粉で作った餅をへらやくしなどを使い、彩り鮮やかに山や海の幸を形作ったもの(ししこま)を供える珍しい風習が残っています。文化と風習を味わい、ししこま作りを体験してみませんか。

### 【ひなかざり】

▽開催日 9月10日(土)、

19日(月)

▽場所 牛窓しおまち唐琴通り

(牛窓町牛窓関町、西町、

本町周辺)

※瀬戸内市観光センター(瀬戸内きらり館)付近から徒歩でお越しください。

### 応募をお待ちしています

#### 瀬戸内市のPR動画

市では、瀬戸内市の魅力をPRするための動画を募集します。応募動画は、市ホームページなどに掲載し、広報事業に活用します。

募集する動画は、ビデオカメラなどで撮影し、3分以内

に編集したものです。

応募方法や動画の規格などの詳細は市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ・応募先

政策調整課

☎0869・22・1113

HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/news/cm.html>

お問い合わせ先  
今吉さん  
☎0869・3888・8502

※雨天決行です。  
▽場所 西脇海水浴場  
▽対象 市内の小中学生  
▽参加費 無料(昼食あり)  
▽定員 100人(先着順)  
▽持参品 釣り具(竿・えさ含む)  
お問い合わせ・申込先  
邑久ライオンズクラブ  
☎0869・22・1060  
FAX 0869・22・3941

### 市民大学講座で学びませんか

#### せとうち村塾

せとうち村塾の市民大学講座を次の日程で開催します。  
川崎医療福祉大学教授の小池将文氏を招き、「社会福祉と私たちの暮らし」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 9月11日(日)

午後1時30分～午後4時

▽場所 中央公民館

▽会費 500円

お問い合わせ先

今吉さん

☎0869・3888・8502

### 参加者を募集します

#### 自転車ヒルクライムレース

自転車のヒルクライムレースをご存じですか。山や丘陵の上り坂に設定されたコースを自転車で行き、その時間を競うものです。

このたび高梁市において、「ヒルクライムチャレンジシリーズ2011高梁大会」が開催されます。

平均斜度を抑えたコース設定で、初心者から本格派のサイクリストまで幅広く参加できます。参加を希望する場合は、お申し込みください。

▽開催日 10月29日(土)、30日(日)

▽場所 ききょう緑地公園

(高梁市落合町近93-1)

▽申込期限 9月30日(金)

▽申込先 ヒルクライムチャレンジシリーズ本部事務局

☎0570・037・846

HP <http://hill-challenge.jp>



▽出願期限

・新入生、編入生の場合

10月20日(木)

# 9

2011 September

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
8/28	8/29	8/30	8/31	1 ○わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	2 ◇乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船	3 ○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 体協 瀬戸内市民ゴルフ 長月大会 9:00～ 長船カントリークラブ 体協 バレーボールリーグ戦 19:00～ 邑久B&G海洋センター アリーナ ※毎週土曜日
4	5	6 ○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	7 ●心配ごと相談 9:00～12:00 邑久町総合福祉センター	8	9 ◇精神保健福祉相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	10 ○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
11 体協 歩こう会 前島コース 8:50 牛窓支所集合 体協 瀬戸内市バドミントン大会 9:00～ 邑久中学校体育館 体協 瀬戸内市テニス交流会 9:00～ 邑久スポーツ公園テニスコート	12	13 ○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 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	14 ●心配ごと相談 9:00～12:00 ゆめトピア長船	15 ●行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所	16 ◇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 ◇乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船	17 ○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 体協 秋季ベタンク大会 8:30～(受付) 出島公園
18	19 敬老の日	20	21 ●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 ●住宅増改築相談 9:00～15:00 瀬戸内市役所 ○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 ○わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	23 秋分の日	24
25 体協 瀬戸内市ソフトテニス大会 9:00～ 邑久スポーツ公園テニスコート	26	27 ○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 ◇育児相談・すこやか歯の教室 9:30～11:00 ゆめトピア長船 ◇こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	28 ●心配ごと相談 9:00～12:00 牛窓町公民館	29	30 ●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	10/1 ○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

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/>

## 9月納期の市税・保険料はありません

納付には口座振替が便利です。  
 ぜひご利用ください。  
 あなたの税が元気なまち瀬戸内市の礎です。

## 人の動き 《平成23年8月1日現在》

人口	39,224人	(-13)
男	18,698人	(-3)
女	20,526人	(-10)
世帯	14,655世帯	(+8)



## 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)	9月20日(火)	平成23年 4月生
乳児健診 (9・10カ月児)	9月21日(水)	平成22年12月生
1歳6カ月児健診	9月14日(水)	平成22年 2月生
2歳児健診	9月 8日(木)	平成21年 5月生
3歳児健診	9月28日(水)	平成20年 3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：専門相談員（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 9月14日(水) 午前11時～  
 ▷場所 瀬戸内市民病院  
 ▷テーマ 「認知症について」  
 ▷講師 浅海昇氏(医師)  
 ▷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

## 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  
 ①9月13日(火) 午前10時～午前11時30分 裳掛コミュニティセンター  
 ②9月13日(火) 午後1時30分～午後3時 中央公民館  
 ▷テーマ 「膝痛・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

## あしたの会

在宅介護支援センターあじさいでは、家庭で高齢者を介護している人を対象として交流会を実施しています。今回は、施設見学を予定しています。ぜひ1度見学してみませんか。  
 ▷日時 9月17日(土) 午前10時30分～午後0時30分  
 ▷場所 あじさいのおか牛窓(牛窓町長浜1745-1)  
 ▷内容 あじさいのおか牛窓見学会(昼食あり)  
 ▷参加費 500円程度(昼食代)  
 ▷申込期限 9月15日(木)  
 ※電話でお申し込みください。  
**■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

## 子宮頸がん予防ワクチン接種

子宮頸がん予防ワクチンの接種を再開しました。  
 市が委託した医療機関で接種する場合は、無料です。事前に医療機関にお問い合わせください。  
 ▷対象者 中学1年生～高校2年生年齢の女子  
 ※高校2年生は、9月30日までに1回目を接種した人のみが無料となります。  
 ※平成24年4月1日以降は、個人負担が発生する場合があります。  
**■問い合わせ先**  
 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

## 子どもの発達相談

▷日時 9月7日(水)  
 ※時間は予約後に決定します。  
 ▷場所 ゆめトピア長船  
 ▷相談員 小児科専門医ほか  
**■問い合わせ・予約先**  
 健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

## ポリオ予防接種

▷日時 10月6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カ月～90カ月  
 ▷接種方法 6週間以上あけて2回経口投与  
 ▷料金 無料  
 ▷持ち物 母子健康手帳、予診票(記入したもの)  
 ※発熱や下痢をしているとワクチンの効果が弱まるので、延期してください(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



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

## けいじばん

### コンサートを開催 グループサウンズと現代音楽を演奏

わたしたち「テイクワン」は、牛窓町鹿忍を拠点に活動するグループサウンズフルバンドです。メンバーは60歳前後の5人で、週1回練習をしています。

今回企画したコンサートでは、20代の女性2人を迎え、懐かしいグループサウンズ約10曲と若者の選んだアメリカンポップス5曲を演奏します。お問い合わせの上、ぜひご来場ください。



- ▷日時 9月11日(日) 午後1時30分開演
- ▷場所 牛窓シーサイドホール(牛窓町牛窓2448)
- ▷入場料 大人1,000円、中・高校生500円、小学生以下無料
- ▷定員 約100人(先着順)
- 問い合わせ先  
小家弘誠さん  
☎090-4804-9534

### 楽しく運動しませんか 骨骨健康貯筋クラス

瀬戸内市体育協会では、セラバンドを使って体を動かす教室を開催します。楽しく、厳しく、決して無理をせず。皆さんも一緒にいかがですか。

興味のある人は、ぜひご参加ください。

- ▷日時 9月7日(水)、21日(水)  
午前9時30分～午前11時
- ▷場所 邑久B&G海洋センター
- ▷参加費 1回300円  
(年間会員は3,000円)
- 問い合わせ先 瀬戸内市体育協会  
☎0869-22-2211



セラバンドを使った運動

## 文芸コーナー

(敬称略)

### 冠句

奥床し老いても凛と学修め  
福本寿賀子(牛窓町牛窓)  
寒椿気丈な亡母の貌忍ぶ  
舟積由紀子(牛窓町牛窓)

年の功まだ確かなり祖父の鉄  
益田 廣子(牛窓町鹿忍)

雪止まず思いを溜めてペンをとる  
三谷 康彦(邑久町豊安)

梅月夜いつしか亡母につつまれて  
内田恵美子(牛窓町牛窓)

梅月夜身の衰えを愛しみぬ  
奥山 呼潮(牛窓町牛窓)

我家の灯名産迎え暖かく  
合内 嘉子(牛窓町牛窓)

梅月夜過ぎ去りし人ほろ苦し  
塩見 愛子(牛窓町長浜)

俳句  
沙羅散るや開山堂の夕明かり  
的場 松葉(牛窓町長浜)

節電やゴーヤの簾こかしこ  
原野信一郎(牛窓町牛窓)

青田風小さき祠の供え物  
後藤 靖子(牛窓町牛窓)

梅雨晴間汽車にゆられて二人旅  
野口 慶子(牛窓町牛窓)

敷薬に育つ西瓜の日付けあり  
原野 孝子(牛窓町牛窓)

藤寝椅子父在るやうに海へ向け  
福本 曙生(牛窓町牛窓)

濯ぎもの干して眼下の青葉潮  
平野 五香(牛窓町牛窓)

満ち潮にたゆたふ港大海月  
藤井 留女(牛窓町牛窓)

青田風忘れられたる昼の月  
谷口 正子(牛窓町牛窓)

山ゆりをさがしもとめた幼い日  
堤 明子(長船町磯上)

### 短歌

スーパリーに牛窓産の赤メバル  
大口開けて吾を呼びとめ  
片島 秋月(長船町福岡)

初生りのメロンを切れば香水の  
如き薫りが厨を満たせり  
片島智恵子(長船町福岡)

吾の希望叶へてくれし妹と乗る  
八十路の歓喜観覧車廻る  
上山 幸子(邑久町豊安)

サッカーのPK戦に米下し  
「なでしこ」世界の頂点に立つ  
朝霧 好子(牛窓町鹿忍)

停ちつくす級友の訃報が又一人  
広がる思ひ出かみしめ乍ら  
竹内 和女(牛窓町牛窓)

嬉しさに悲しみに又つれづれに  
とりいでて観し長船の太刀  
赤田 章(邑久町山田庄)

### 編集後記

▼備前長船刀剣博物館で開催中の特別展が好評です。開催初日に取材した際「開場を並んで待った」「県外から来た」などの話を聞き、熱烈なファンがいることを実感しました。▼武器・武具を眺めていると、細部の作り込みの丁寧さと全体のバランスの良さからくる美しさに魅了されました。 ナガ

## ★わが家の宝1歳です!

### Yume

平成22年7月28日生まれ



### 宮崎結愛ちゃん

お住まい 長船町磯上  
ご両親 雅己・博子さんから  
これから毎日とびっきりの笑顔を見せてね!

### 市民ギャラリー



▲山本敏子さん

### さくや 土井咲弥ちゃん

お住まい 長船町磯上  
ご両親 誠也・千紗さんから  
咲弥は我が家に咲いた大輪の花。  
天に向かってすくすく成長してね♡



### Sakuya

平成22年6月20日生まれ

### 瀬戸内写真館



題名 霧の中の餘慶寺  
撮影場所 上寺山餘慶寺(邑久町北島)  
撮影日時 平成23年7月8日  
午前5時50分頃  
撮影者 瀬戸内市フォトプロジェクト(SPP)  
太田宰輔さん