

# 3

2012 March

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2/26	2/27	2/28	2/29	1 ⑫わーく相談会 13:30~16:00 ゆめトピア長船	2	3 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 体協 瀬戸内市民ゴルフ 弥生大会 9:00~ 長船カントリークラブ
4 体協 歩こう会 吉備路コース 8:29 邑久駅発赤穂線	5	6 ⑩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 ②心配ごと相談 9:00~12:00 邑久町総合福祉センター	8	9	10 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
11	12	13 ⑦こころの健康相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船 ⑩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	14 ②心配ごと相談 9:00~12:00 ゆめトピア長船	15	16 ⑨乳幼児こころの健康相談 14:00~15:00 ゆめトピア長船	17 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
18	19	20 春分の日	21 ②心配ごと相談 9:00~12:00 邑久町総合福祉センター ④住宅増改築相談 9:00~15:00 瀬戸内市役所	22 ⑫わーく相談会 13:30~16:00 ゆめトピア長船	23 ⑥離乳食講習会 10:00~11:30 ゆめトピア長船 ⑧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	24
25	26	27 ⑤育児相談・すこやか歯の教室 9:30~11:00 ゆめトピア長船 ⑦こころの健康相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船 ⑩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	28 ①③行政・なやみごと相談 10:00~12:00 牛窓町公民館 ※子ども人権相談も実施 ②心配ごと相談 9:00~12:00 牛窓町公民館	29 ①③行政・なやみごと相談 10:00~12:00 瀬戸内市役所 ※子ども人権相談も実施	30 ①③行政・なやみごと相談 10:00~12:00 ゆめトピア長船 ※子ども人権相談も実施	31

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/>

## 3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24年2月1日現在》

人口	39,199人	(-33)
男	18,716人	(-18)
女	20,483人	(-15)
世帯	14,752世帯	(+17)



## 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)	3月13日(火)	平成23年10月生
乳児健診 (9・10カ月児)	3月21日(水)	平成23年6月生
1歳6カ月児健診	3月14日(水)	平成22年8月生
2歳児健診	3月8日(木)	平成21年11月生
3歳児健診	3月28日(水)	平成20年9月生

## 各種相談

- ①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
  - ②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
  - ③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
  - ④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
  - ⑤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
  - ⑥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
  - ⑦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
  - ⑧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
  - ⑨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
  - ⑩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
  - ⑪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
  - ⑫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
- ※①～⑫の相談日は、左ページのカレンダーをご覧ください。  
 ○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・市役所開庁日に相談受付）】  
**■問い合わせ先**  
 生活環境課 ☎0869-22-1899
- 発達障害専門相談  
 【相談員：臨床心理士（要予約・相談日はお問い合わせください）】  
**■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

## 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 3月21日(水) 午前11時~  
 ▷場所 瀬戸内市民病院  
 ▷テーマ 「動脈硬化は自分で気付けない」  
 ▷講師 岡崎和徳氏(瀬戸内市民病院 内科医)  
 ▷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

## おかやま若者サポートステーション

おかやま若者サポートステーションでは、いわゆるニートの人が就職し、自立した生活ができるよう支援しています。  
 心理カウンセラーやキャリア・コンサルタントによる相談や、サポートステーションへ来ることができない若者に対する訪問相談の実施、ボランティア活動、農作業、スポーツ、宿泊などさまざまな体験ができるプログラムなどがあります。  
 本人、保護者、支援者など、どなたでも利用できますので、ぜひご相談ください。  
**■問い合わせ先**  
 おかやま若者サポートステーション  
 岡山市北区本町6-30 第一セントラルビル2号館5階  
 月曜日~土曜日 午前10時~午後6時  
 (日曜日・祝日・年末年始を除く)  
 ☎086-224-3038

## 骨骨健康貯筋クラス

瀬戸内市体育協会では、骨骨健康貯筋クラスを開催しています。  
 皆さんも楽しく体を動かしませんか。

### 【平成23年度3月クラス】

▷日時および内容 3月8日(木)、22日(木)  
 午前9時30分~午前11時  
 ※8日は、バランスボールを使った運動、22日は、体力測定と閉講式を行います。  
 ▷場所 邑久B&G海洋センター  
 ▷参加費 1回300円



バランスボールを使った運動

### 【平成24年度クラス】

また、平成24年度も、月2回、水曜日に骨骨健康貯筋クラスを開講します。年齢や体力などにかかわらず、どなたでも気軽に参加できる内容です。詳しい日程などについてはお問い合わせください。  
 ▷時間 毎回午前9時30分~午前11時  
 ▷場所 邑久B&G海洋センター  
 ▷内容 柔らかいゴムやバランスボールを使った運動など。  
 7・8月は、プールで行うアクアビクスです。  
 ▷参加費 1回300円または年会費3,000円  
 ※プールを使用する場合には、参加費とは別に200円が必要です。ただし、年会費にはプール使用料も含まれています。  
 ※年間会員は、申し込みのときに年会費をお支払いください。  
 ▷受付期間 3月1日(木)~(随時募集)  
**■問い合わせ先**  
 瀬戸内市体育協会 ☎0869-22-2211