

# 広報せとうち



車内には本棚が備え付けられており、約 2,000 冊（これまでの約 4 倍）の本を積載できます。さまざまな花や蝶、昆虫が散りばめられた子どもたちに親しみやすい車両デザインは、邑久高等学校美術部の皆さんによるものです。

本の楽しさや自分で本を選ぶ喜びを実感し、図書館利用習慣を身につけてもらうことを目的として、移動図書館車「せとうち まーる号」による市内保育園、幼稚園への巡回サービスを行っています。

## Contents 目次

- 2 知っ得情報
- 6 まちの話題
- 8 生活と環境
- 9 安全通信
- 10 健康ライフ
- 12 まなびの部屋
- 13 瀬戸内発見伝
- 14 暮らしの情報
- 18 みんなの広場

# 知っ得！ 情報



## 水道料金を引き下げます 10月支払い分から平均で約5%

市では、10月支払い分（9月検針分）から、「家事用」と「営業用」の水道料金を平均で約5%引き下げます。引き下げ後の1カ月当たりの家事用基本料金は1,008円（2.0%減）、同超過料金は178.5円（8.1%減）、また営業用基本料金は2,100円（2.4%減）、同超過料金は210円

（2.4%減）です。詳細は、本紙に折り込みのチラシまたはホームページをご覧ください。

■問い合わせ先  
水道業務課  
☎0869・22・1325  
HP <http://www.city.setouchi.jp/water/index.html>

## 放送試験を行います 防災行政無線

市の防災行政無線では、地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム（J・A・L・E・R・T）から送られてくる国からの緊急情報

となり。被災者や避難者、被災者や記載内容に誤りがないか確認してください。また、有効期限については次のとおりです。

①「これは、試験放送です」（3回繰り返し）  
②「こちらは、防災瀬戸内市です」  
③防災行政無線チャイム  
※市内60カ所の屋外放送塔と、行政委員の自宅などに設置している戸別受信機から一斉に放送されます。

■問い合わせ先  
地域安全推進室  
☎0869・22・3904



## ご利用ください 市民活動応援補助金

市では、平成24年度市民活動応援補助金の交付申請を受け付けています。

自治会（または自治会の連合体）については、4月から1年間に実施する地域の美化活動、レクリエーション、防災・防犯活動などの経費が対象となります。

本年度から、これまで対象外としていた食糧費のうち、総会や全世帯が対象となる清掃活動の際の飲み物（アルコールを除く）代については、対象としています。ぜひご利用ください。

▽申請期限 9月28日（金）  
※本年度この補助金に採択された自治会以外の市民活動団体も9月28日までに交付申請が必要です。



## 問い合わせ先 まちづくり推進課 ☎0869・22・1031

## ご利用ください 市税の口座振替

市税の納付には、便利で確実な口座振替（自動払込）制度をご利用ください。

納期ごとに金融機関などへ出向かなくても、自動的に預貯金から納税できます。忙しい人、留守がちの人には特に便利です。

口座番号を確認できるものと通帳印、納税通知書を持参の上、税務課、各支所、出張所、市内の金融機関のいずれかの窓口にある口座振替納付依頼書に必要事項を記入して、提出してください。

## 【固定資産税の口座振替の手続き上の注意】

・納付義務者ごとに、個人名義分と共有名義分それぞれについて手続きが必要です。依頼書には通知書番号（8桁の番号）をご記入ください。共有名義分については、他

の税金と一緒に手続きをすることはできません。

・納期限の1カ月前までに手続きをしてください。

※固定資産税3期の納期限は12月25日、4期の納期限は平成25年2月28日です。

※手続きが遅れると、口座振替への切り替えが間に合わない場合があります。

・「全納」または「期別」を選択してください。選択しない場合は、「期別」扱い



の有効期間が10月1日からの国民健康保険被保険者証および国民健康保険退職被保険者証（以下「被保険者証」（薄紫色）を9月下旬に世帯主宛

## 枚数や内容の確認を 国民健康保険被保険者証など

の有効期間が10月1日からの国民健康保険被保険者証および国民健康保険退職被保険者証（以下「被保険者証」（薄紫色）を9月下旬に世帯主宛

に送付します。被保険者証の枚数や記載内容に誤りがないか確認してください。また、有効期限については次のとおりです。

▽有効期限  
平成25年9月30日  
【退職被保険者証の有効期限】  
①昭和22年10月2日～昭和23年9月1日生まれの人  
▽有効期限  
65歳の誕生日の末日  
※1日生まれの人は、誕生月の前月の末日

75歳の誕生日の前日  
※誕生日から後期高齢者医療制度の対象になります。後期高齢者医療被保険者証は、誕生月の前月末までに送付します。

※被扶養者は、扶養者が先にこの有効期限を迎えた場合は、扶養者と同じ有効期限になります。  
※有効期限までに一般被保険者証を送付します。  
②昭和23年9月2日以降に生まれた人

▽有効期限  
平成25年9月30日  
現在お持ちの被保険者証（クリーム色）は有効期限（9月30日）が過ぎたら、悪用の恐れがないように、はさみを入れるなどして処分してください。

また、職場の健康保険証を使っているのに、国民健康保険被保険者証が届いた場合は、国民健康保険から脱退する届出が済んでいないことが考えられます。

脱退するためには、市民課、各支所、出張所の窓口で、本人または家族による届出が必要です。認印、国民健康保険被保険者証、職場の健康保険証を持参してください。

■問い合わせ・届出先  
市民課  
☎0869・22・1790



ねんぎんのおはなし

## 後納制度が始まります

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間に国民年金保険料を納めることで満額の老齢基礎年金を受給することができます。

しかし、保険料を納めなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、保険料納付や免除などの合計が25年（300月）未満の場合には、年金そのものが受給できないことがあります。

10月1日から、国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。ぜひご利用ください。

後納保険料を納付できる期間は、10月1日から平成27年9月30日までの3年間です。

ただし、既に老齢基礎年金を受給している人は、納めることができませんので、ご注意ください。

なお、後納保険料を納付するためには事前に申し込みが必要です。また審査の結果、後納制度による納付が利用できない場合があります。

■問い合わせ先  
『国民年金保険料専用ダイヤル』  
☎0570-011-050  
☎03-6731-2015  
（050または070から始まる電話でかける場合）  
岡山東年金事務所  
☎086-270-7928

知っ得！情報

まちの話

生活と環境  
安全通信

健康ライフ

まなびの部屋

くらしの情報

みんなの広場

**独りで悩まず相談を  
高齢者・障害者の人権あしん相談**

岡山地方事務局と岡山県人権擁護委員連合会では、9月10日(月)から16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さまざま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れば、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。



**▽申込方法**

10月19日(金)までに、窓口においてある申込書に必要事項を記入の上、申し込んでください。

**■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

**助成の通算回数が増えました  
特定不妊治療費助成事業**

市では、不妊に悩む夫婦の経済的な負担の軽減をはかるため、医療保険が適用されない特定不妊治療(医師により行われる体外受精または顕微授精)を受けた場合に、その医療費の一部を助成しています。

本年度から、助成の申請回数を1年度につき2回(初年度については3回)までとし、初年度から通算5年度内で10回を限度とすることとなりました(昨年度までは、生涯通算3回を限度)。

**▽日時**

・9月10日(月)～14日(金)  
午前8時30分～午後7時  
・9月15日(土)～16日(日)  
午前10時～午後5時

相談は、法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員が担当します。

**▽日時**  
9月23日(日) 午前10時～午後3時

**▽場所**  
岡山地方事務局備前支局  
(備前市東片上382)

**■相談先**

みんなの人権110番  
☎0570・003・110  
(通話料有料)

**開設します**

**法務局休日相談所**

法務局では、次のとおり休日相談所を開設します。

土地・建物・会社・法人などの登記手続、土地の境界問題、遺言・相続に関すること、戸籍に関すること、いじめ・DV・差別・虐待などの人権問題に関することなど、法務局において取り扱う事務に関する相談を受け付けます。

相談料は無料で、秘密は厳守されます。

**■問い合わせ先**

健康づくり推進課  
☎0869・26・5962

**入学者を募集します**

**国立波方海上技術短期大学校**

国立波方海上技術短期大学校では、平成25年度入学試験

**国立波方海上技術短期大学校入学試験日程**

受験資格分類	試験種別	出願期間 (消印有効)		試験日
		開始	終了	
高校3年生と既卒者(社会人)	第1回 自己推薦入試	10月1日(月)	10月19日(金)	10月27日(土)
	第2回 自己推薦入試	11月12日(月)	11月30日(金)	12月8日(土)
	一般入試	12月17日(月)	1月18日(金)	1月26日(土)
	共通選抜入試	1月21日(月)	2月8日(金)	2月16日(土)
既卒者のみ	社会人入試	10月22日(月)	11月9日(金)	11月18日(日)

**幼稚園に遊びにきませんか**

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下表のとおり開放しています。

**園庭開放日**

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	18日(火)、25日(火)	16日を除く毎週火曜日	13日を除く毎週火曜日	11日(火)、18日(火)	午前9時30分～11時
牛窓西	0869-34-3687	10日(月)、24日(月)	8日を除く毎週月曜日	5日(月)、12日(月)	17日(月)	午前9時30分～11時
牛窓北	0869-34-3742	13日(木)	11日(木)	8日(木)	13日(木)	午前9時30分～11時
邑久	0869-22-0027		2日(火)	6日(火)	11日(火)	午前9～11時
今城	086-943-8715		16日(火)	6日(火)	11日(火)	午前9～11時
美和	0869-26-3445	11日(火)	16日(火)	13日(火)	18日(火)	午前9～11時
国府	0869-26-3446	11日(火)	16日(火)	13日(火)	18日(火)	午前9～11時
行幸	0869-26-3447	11日(火)	16日(火)	13日(火)	18日(火)	午前9～11時

**各幼稚園**

**参加家庭を募集します  
ひとり親家庭ふれあい交流**

親子・父子家庭などのひとり親家庭が情報交換し、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。

**▽日時** 11月3日(土)

※ゆめトピア長船へ午前9時に集合し、午後5時に解散予定です。

**▽行き先** ドイツの森(赤磐市)

**▽内容** 動物とのふれあい、パン＆バター作り、園内散策・自由行動

**▽参加費** 無料(入園券・のりもの券付き)

※昼食は、各自で準備してください。

**▽募集人数** 親子35組(申込多数の場合には抽選)



**を次のとおり行います。**

**▽教育目標** 国内航路の船舶職員(船長・機関長・航海士・機関士)の養成

**▽修業年限** 2年

**▽受験資格** 平成25年4月1日において満18歳以上で、高等学校卒業程度の学歴を有する人または平成25年3月31日までに卒業する見込みの人など

※各試験で、別途出願資格があります。

※別途身体検査基準を満たす必要があります。

※詳細はお問い合わせください。

**▽試験種別や出願期間など** 上表のとおり

**■問い合わせ先**

国立波方海上技術短期大学校  
☎0898・41・5278  
HP <http://www.nankata.mteac.jp/>

**奮ってご応募ください  
北方領土に関する標語など**

独立行政法人北方領土問題対策協会では、「北方領土に関する標語・キャッチコピー」を次のとおり募集します。

はがきまたは電子メールで、「応募作品」「応募作品の読み方(平仮名)」「標語・キャッチコピーの区分」「郵便番号」「住所」「氏名」「年齢」「性別」「電話番号」「職業」を明記して応募してください。

なお、選考基準や個人情報、著作権についての詳細などは、協会のホームページをご覧ください。

**▽応募期限** 9月30日(日)(当日消印有効)

**▽表彰**

- ・最優秀賞1作品には、賞状と賞金5万円
- ・優秀賞4作品には、賞状と賞金2万円
- ・佳作5作品には、賞金5千円

**■応募先**

**【はがきの場合】**  
〒110-0014  
東京都台東区北上野1-9-12  
住友不動産上野ビル9階  
独立行政法人北方領土問題対策協会

**【電子メールの場合】**  
mail [hyougo\\_catch2012@tk.hoppou.go.jp](mailto:hyougo_catch2012@tk.hoppou.go.jp)

**お気軽にご相談ください  
育児・介護休業規定等整備**

平成21年に育児・介護休業法が改正されましたが、平成24年7月1日から、これまで猶予されていた次の制度が従業員数100人以下の事業主にも適用されています。

岡山労働局雇用均等室では、規定整備などの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

**▽対象制度**

- ①育児のための短期間勤務制度
- ②育児のための所定外労働の制限(残業の免除)
- ③介護休暇

**■問い合わせ先**  
岡山労働局雇用均等室  
☎086・224・7639



### たくさんの魚に子どもたちも大喜び 地引き網体験

6月17日、西脇海水浴場（牛窓町鹿忍）で、市内の小学生以下の子どもとその家族を対象として牛窓町漁協青壮年部が主催する地引き網体験が行われました。

参加者は、砂浜のごみを拾った後、力を合わせて網を引き、獲物を手繰り寄せました。

網にはチヌ、メバル、タコ、イカなどがかかり、子どもたちは大喜び。

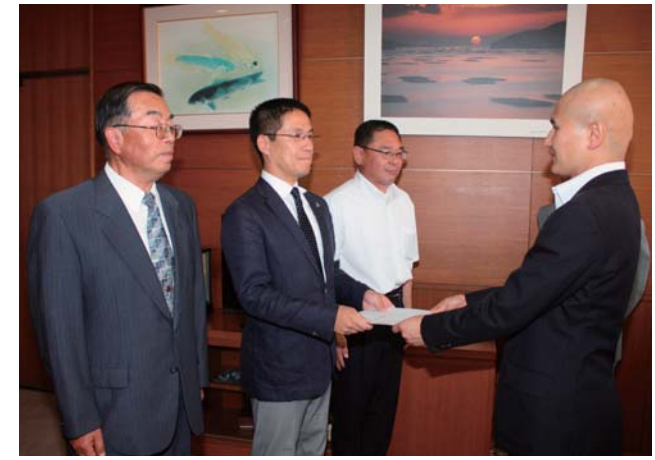
地引き網の後には、タコ、エビ、つみれなどが入った漁師鍋が振る舞われたり、くじ引きで捕れた魚などを分けたりと、参加者は梅雨の合間の晴れの日を楽しんでいました。



みんなで力を合わせて網を引く（左下）／イカが墨をふくハブニングもありました（右上）

### 「地域の活性化」「環境の保全」「文化の振興」 錦海塩田跡地活用基本構想

錦海塩田跡地の活用については、錦海塩田跡地活用検討委員会、昨年9月から協議を重ねられてきました。6月26日の会議で、市民の安全安心を前提とし、「地域の活性化」「環境の保全」「文化の振興」という3つの基本理念を柱とする錦海塩田跡地活用基本構想が決定され、6月28日、桑原真琴委員長、横山満朋副委員長、山本重信副委員長から、武久顕也市長に同基本構想が提出されました。



武久市長（写真右）に提出する桑原錦海塩田跡地活用検討委員会委員長ら

### 仮想の世界と現実をつなぐ特別展示 備前長船刀剣博物館特別展



記念品を受け取る1万人目の来場者（左上）／子どもも楽しめた甲冑着付け体験（右下）

備前長船刀剣博物館では、7月14日から9月17日まで、特別展『エヴァンゲリオンと日本刀展』を開催しています。会場には、この特別展に合わせて刀匠らが製作した「ロンギヌスの槍」や「エヴァンゲリオン仕様」の刀剣などが、所狭しと展示されています。

開催16日目となる7月29日には、入場者数が1万人を超えました。この日、備州岡山城鉄砲隊の協力による甲冑着付け体験があり、参加者は、江戸時代中期や幕末に作られた約20kgの甲冑を着付けてもらい、武器・武具を持って、記念の写真撮影を楽しみました。

### 牛窓地域の新たな公共交通機関に モーモーバス出発式



参加者に見送られ試乗会に出発（左下）／車両デザインの協力者に感謝状の贈呈（右上）

6月30日、瀬戸内市デマンドバス「モーモーバス」の7月1日からの運行開始に先立ち、出発式を開催しました。

武久顕也市長が、「市民を対象として行ったアンケート調査でも、牛窓地域では交通に不便を感じている人の割合が高い。モーモーバスを市民の皆さんの足として活用し、出掛けていただきたい」と述べました。

出発式終了後に行った試乗会では、事前に申し込んだ市民の皆さんが2台の車両に乗り込み、参加者に見送られて牛窓支所を出発。約15分の試乗で、乗り心地などを確かめました。

### いつまでもお元気で 100歳を迎えた高齢者をお祝い

7月5日、満100歳を迎えた馬場松香さん（邑久町下山田）のお祝いに、武久顕也市長らが、自宅を訪問しました。馬場さんは家族やお祝いに駆け付けた親族らに囲まれ、「ありがとうございます」と笑顔でお祝い状を受け取りました。長寿の秘訣を「くよくよ考えず、笑顔でいること」と話していました。



武久市長からお祝い状を受け取る馬場さん（左）／土井保健福祉部長からお祝い状を受け取る伊東さん（右）

また、7月21日には、満100歳を迎えた伊東文子さん（長船町福岡）のお祝いに、土井和子保健福祉部長らが、入所している施設を訪問しました。伊東さんは家族や職員、入所者らに囲まれ、お祝い状を受け取りました。長寿の秘訣を「好き嫌いをせず何でも食べて、よく動くこと」と話していました。お二人とも、これからも元気で過ごしてください。

### 楽しみながら学びました 環境フェスタインせとうち

6月10日、岡山県備前県民局、瀬戸内市消費生活問題研究協議会、瀬戸内市の3団体の共催で、「環境フェスタインせとうち」を開催しました。

ごみの減量について考えてもらうため、食器を持参した人には、食事やおやつを無料で提供。子どもたちにリサイクルを呼びかけるため、エコ戦隊もってえねんジャーショーなども行いました。

このほかにも、来場した親子連れらは、環境学習人形劇、環境学習車、生ごみ処理機展示、手作り体験などの催し物・展示を次々に回り、省エネルギーやごみの減量を取り入れた生活習慣について、楽しく学んでいました。



自転車こいで発電（左下）／紙バックをリサイクルして紙を作る紙すき体験（右上）



生活環境課：0869-22-1899  
リサイクルプラザ：0869-22-3707  
開館日 月・水・金・土  
開館時間 9:00~16:00

## 市指定の燃えるごみ袋に

### 『特小』サイズが加わります

一度に出すごみの量が少ない人のごみ袋購入の費用負担を軽減するため、今までの燃えるごみ袋の「小」サイズより、さらに小さい「特小」サイズを新しく販売します。

「特小」サイズは縦56センチ、横39センチ(まちを含む)で、「小」サイズに比べて、容量は約3割少なくなっています。

市内のスーパーやコンビニエンスストアなど指定ごみ袋取扱店で、10月1日から販売する予定で、販売価格は10枚入りで100円です。

ただし、店舗によって取り扱っているごみ袋のサイズが異なりますので、普段利用し

ている店舗に確認してください。皆さんもこの機会に、今



使っている袋よりも小さいサイズの袋でごみ出しができるよう、ごみの減量に取り組んでみませんか。

### ■問い合わせ先

生活環境課

あなたの家庭も宣言しませんか

ごみダイエット瀬戸内宣言

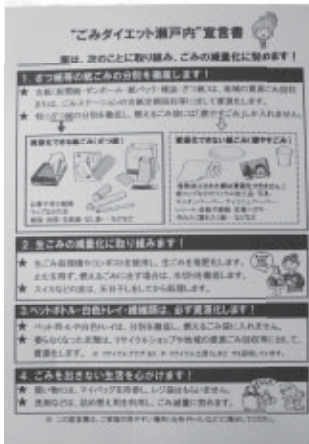
「紙ごみの分別・資源化」「生ごみの堆肥化や水切りの徹底」などにより、家庭から出るごみの減量に積極的に取り組む家庭を対象に、「ごみダイエット瀬戸内」宣言のステッカーと宣言書を配布しています。

ステッカーは玄関などに、宣言書は台所などの家庭内の見やすいところに掲示し、家族全員でさらなるごみの減量に取り組みましょう。  
ステッカーと宣言書は、生活環境課、各支所、出張所で配布しています。  
【宣言する主な内容】  
・ざつ紙などの紙ごみの分別を徹底します！  
・生ごみの減量に取り組みま

す！（堆肥化または水切りの徹底）  
・ペットボトル・白色トレイ・繊維類は、必ず資源化します！  
・ごみを出さない生活を心がけます！

### ■問い合わせ先

生活環境課



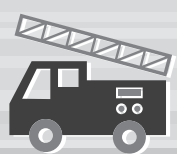
ステッカー(上) / 宣言書(下)

### ごみ減量速報

平成24年4～7月における市民1人1日あたりのごみ排出量は751gで、基準値782gからの減量率は4.0%でした。ごみ30%減量での目標値547gまで、あと204gです。これは、レモン2個分に相当します。引き続き、ごみの減量にご協力をお願いします。



## 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

### 募集します

#### 普通救命講習受講者

突然、心臓や呼吸が止まってしまった人を救うには、そばに居合わせた人が救命処置を行うことが大切です。皆さんも、万が一のときに役立つ普通救命講習を受講しませんか。

瀬戸内市消防本部では、9月9日の「救急の日」にあわせて普通救命講習会を実施します。市民の皆さんの参加をお待ちしています。



心肺蘇生法などを学ぶ 普通救命講習

▽日時 9月9日(日) 午前9時～正午  
▽場所 瀬戸内市消防本部  
▽定員 30人(先着順)  
▽受講料 無料  
▽申込期限 9月6日(木)  
■問い合わせ・申込先 消防本部警防課

### 全国一斉に展開されます

#### 秋の交通安全県民運動

9月21日(金)から30日(日)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。

秋から年末にかけては、日没が早く、夜明けは遅くなり、例年、夕暮れ時と夜間の交通事故が増加する傾向にあります。一人一人が交通ルールを守り、正しい交通マナー

## 支えあい・助けあいのあふれる地域づくりを考える ～共生の地域づくり事業～ その①

安全安心の地域づくりを目指すため、牛窓町牛窓地区の自治会や学校、PTAなどを対象に、(財)自治総合センターの宝くじ助成金(共生の地域づくり助成事業)を活用して、「牛窓地域づくり研修会」を年間を通じて開催しています。

6月10日、牛窓町公民館で第1回目の研修会を開催し、約70人が参加しました。研修会では、瀧本浩一氏(山口大学大学院准教授)による「これからの牛窓の安全安心を考える」と題した講演を行いました。瀧本氏は「地域活動、地域活性化を進めるにあたっては、まず地域力を高めることが必要。災害が多発する現代で「安全安心」をテーマに、災害・防災をうまく活用して地域の結びつきやその活性化を図ってほしい。」と呼び掛けました。

また、長尾トモ子氏(福島県議会議員)を講師に招いて、「東日本大震災による福島県の現状」を主題として、原発事故など震災の体験談や人と人との繋がりの大切さについての講演も行いました。研修会を通じて、地域全体で「安全安心に向けて地域として今からできることは何か」を考え始めています。

■問い合わせ先  
地域安全推進室  
☎0869-22-3904



「まずは地域に元気を」と話す瀧本氏

福島県の現状について話す長尾氏

口を設け、皆さんからの相談を24時間受け付けています。事件・事故で困っている場合や、DV、ストーカー、児童虐待、悪質商法、振り込め詐欺事案などの、生命・身体への危害や、財産に損害がおよぶおそれのある事案などについて、ご相談ください。

### ■問い合わせ先

岡山県警察本部交通安全企画課

☎086-234-0110

言を行い、事件・事故の未然防止や被害の拡大防止を図ります。

### ■相談先

警察本部の警察総合相談電話

☎#9110

### ■瀬戸内警察署

#### ■問い合わせ先

岡山県警察本部県民応接課

☎086-234-0110

### 24時間受け付けています

#### 警察安全相談窓口

岡山県警察では、警察本部や各警察署に警察安全相談窓



## あなたの睡眠は快適ですか？ 長引く不眠はこころのSOS



睡眠は、食事や運動とともに健康を維持するためには、欠かせないものです。睡眠は、心身の疲労回復をもたらすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割ももっています。健やかな睡眠を保つことは、活力ある日常生活につながります。

あなたは、快適な睡眠がとれていますか。

### 心身の健康に欠かせない睡眠

睡眠時間が足りないと、イライラが募ったり集中力が低下しやすくなって、仕事のミスや、事故の原因になることがあります。

また、不眠はこころの病気の一症状として現れることが多く、近年では、特に無呼吸

を伴う睡眠の問題が、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を悪化させる要因としても注目されています。

### うつ初期症状としての不眠

不眠は、眠るのに適した時間帯に、眠るのに適した環境で、眠ろうと寝床に入っているのに、寝つきが悪かったり、何度か目が覚めたり、睡眠が浅かったりして睡眠がとれない状態です。

そのために寝床の中で苦しむことになり、次の日には心身の不調が起こってきます。

不眠は、うつ病の初期症状としても現れます。「疲れているのに眠れない」「夜中や早朝に目が覚めてしまう」など、不眠の兆候が2週間以上続くようであれば、こころが

SOSのサインを出しているのかもしれない。

### うつの自己チェック

うつ病は、ひどく気分が落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気で、厚生労働省の「うつ対策推進方策マニュアル」には、次のような、うつの自己チェックが紹介されています。

### うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

これらの状態のうち、2項

目以上が、2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性がありますので、早めに専門機関に相談しましょう。また、自分では症状に気づきにくいこともありますので、周りの人が気づいたら、相談するよう勧めましょう。

市では、精神科医師による精神保健福祉相談や、臨床心理士によるこころの健康相談を実施しています。

本人が相談に来られない場合は、家族による相談も受け付けています。相談の日程や会場は、本紙くらしの情報に掲載していますので、ご確認ください。

また、市と岡山県備前保健所では、保健師による面談や電話・家庭訪問による相談も実施していますので、気軽に相談してください。

- 問い合わせ・相談先
- ・ 健康づくり推進課
- ・ 備前保健所

☎086・272・3934

## 健康になるために☆自分のための☆運動入門教室

生活習慣病予防のためには、バランスのとれた食事、禁煙の実践と並んで、日常生活の中の適度な運動は欠かせません。

市では、ミニ健康講話や無理なく行える運動などの紹介を行う「健康になるために☆自分のための☆運動入門教室」の参加者を募集します。

▽開催時期 9月27日(木)

～平成25年3月7日(木)  
(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

▽応募期限 9月18日(月)

■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(木) 9:30～11:30	・オリエンテーション ・講話「健康になる健康のお話」 講師：市職員(保健師) ・健康体力チェック
2	10月4日(木) 9:30～11:30	
3	10月18日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
4	11月1日(木) 9:30～11:30	
5	11月15日(木) 9:30～11:30	
6	11月29日(木) 9:30～12:30	・講話「健康になるための食事(その①)」 講師：市職員(管理栄養士)
7	12月6日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
8	12月20日(木) 9:30～11:30	・演習「筋肉、関節をしなやかにするための講座」 講師：市職員(理学療法士)
9	12月27日(木) 9:30～12:30	・講話「健康になるための食事(その②)」 講師：市職員(管理栄養士)
10	平成25年1月17日(木) 9:30～11:30	
11	平成25年1月31日(木) 9:30～11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師：為房真由美氏(健康運動指導士)
12	平成25年2月7日(木) 9:30～11:30	
13	平成25年2月21日(木) 9:30～11:30	
14	平成25年3月7日(木) 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

### かぼちゃ春巻き



- ◆材料(10本分)
- 栗カボチャ(400g)
  - 干しシイタケ(中4枚)
  - 豚ひき肉(120g)
  - ネギ(1本)
  - 春巻きの皮(10枚)
  - サラダ油(大さじ1)
  - 塩(小さじ3分の1弱)
  - コショウ(少々)
  - 小麦粉(大さじ1)
  - 揚げ油(適量)

- ◆作り方
- ①カボチャは種と皮を取り除き、2割厚さのいちよう切りにする。耐熱皿に並べてラップをし、500Wの電子レンジで約3分加熱する。熱いうちにつぶす。
  - ②干しシイタケは水でもどしておく。軸を取り、みじん切りにする。ネギもみじん切りにする。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、ネギを炒める。香りが出たら干しシイタケ、豚ひき肉の順に加えて炒める。塩とコショウで味を付ける。
  - ④①に③を加えて混ぜる。冷めたら10等分にし、春巻きの皮に長細くのせて包む。巻き終わりを同量の水で溶いた小麦粉でくっつけて止める。
  - ⑤170℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。(具は加熱してあるので皮がパリッとすれば良い。)

### 今月のレシピは

藤原慶子さん(瀬戸内市栄養委員会牛窓支部)です

好みでレモン汁をつけていただく、サッパリとしておいしいです。カボチャの具の中心にチーズを入れて巻くと、ほくほくしたカボチャの甘味がおやつにもお好みの味になります。カボチャは加熱してつぶしたものを60℃程度に分けて平らにし、ラップに包んで冷凍しておく、サラダやポタージュ、コロッケなどに利用できとても便利です。



### 栄養士からのワンポイント

瀬戸内市はカボチャの産地で、6～8月にかけて出荷されます。サツマイモと同様に、でんぷんを糖に変える酵素を持っているので、しばらく貯蔵したり、低温で加熱することにより甘味が増します。丸ごとであれば、風通しのよい涼しいところで1～2カ月ほど保存できます。切ったものは種とわたを取り、ラップをして冷蔵庫で保存します。



生活シーンでこんなに使える！  
Facebook 41の提案  
渡辺英伸・著 日本経済新聞出版  
世界中で使われているSNSの一つFacebook。本書は、初心者へのFacebookの特徴や登録方法の解説に始まり、現在使っている人への有効な利用方法も紹介しています。

地域の歴史を知ろう

## ウキウキ！ 直家出世バス

岡山を代表する戦国大名・宇喜多氏ゆかりの地を巡る公民館講座「歴史探訪★ウキウキ！ 直家出世バス」の第2回目を開催します。  
第1回目（5月19日）に参加していない人にも、講師が



亀山城跡を見学する参加者（第1回）

- ▽日時 9月12日（水）午前9時～午後5時
- ▽定員 40人
- ※9月1日から受付開始。先着順・定員になり次第締切。
- ※第1回に参加した人も申し込みが必要です。
- ▽講師 出宮徳尚さん
- ▽参加費 300円（登録料）
- ▽行き先 明禅寺城跡、岡山城など
- ※出発前に、公民館で約1時

間の勉強会を行います。  
▽集合場所 中央公民館（邑久）  
■問い合わせ・申込先 中央公民館

作ってみよう

着物を使った布ぞうり

エコ講座では、さまざまな色や柄の着物をほどいた布を使って、布ぞうり作りを行います。



さまざまな色や柄の着物の布を使った布ぞうり

- 例年、参加希望者が多いため、今年は9月と10月の2回に分けて開催します。
- 講座で作り方を学び、不用になった着物を再利用してみませんか。
- ▽日時 9月25日（火）、10月23日（火）
- ※時間はいずれも午後1～4時です。
- ▽場所 中央公民館（邑久）

- ▽講師 土松美智江さん
- ▽定員 各回25人
- ※9月1日から受付開始。先着順・定員になり次第締切。
- ▽参加費 300円（年間登録料）
- ▽持ち物 はさみ、針、糸、ものさし
- 問い合わせ・申込先 中央公民館

### Books



ふるさと60年 戦後の日本とわたしたちの歩み  
道浦母都子…文 金斗鉉…絵 福音館書店

第二次世界大戦後から現在まで、日本のある町の移り変わりを描いた絵本です。過去、現在、未来のつながりを感じることができ、「今」を生きる私たちに家族やふるさとの大切さを教えてくれる一冊です。

今月の月末図書整理日（お休み）は、9月28日（金）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.jp/index.htm>



## 巻の九十二

前島に残る石切り場の跡

## 徳川期大坂城築城残石群

大坂（阪）城と聞くと豊臣秀吉が築いたきらびやかな城を思い浮かべるのではないのでしょうか。

しかし、現在の大阪城は、豊臣秀吉が築いた城ではなく、後に徳川幕府によって再建された大坂城（天守は昭和6年に復興）なのです。

発掘調査では、豊臣期の石垣が地下深くから見つかっています。

大坂城の再建

豊臣期の大坂城は、慶長20（1615）年の大坂夏の陣で、豊臣家滅亡とともにすべ

て焼失してしまいました。徳川幕府はその5年後の元和6（1620）年から寛永6（1629）年にかけて大坂城再建の天下普請を行いました。

再建は、多数の西国大名に普請が命じられる大工事で、諸大名は石高に応じて分担の規模が決まりました。再建された大坂城は、豊臣時代の大阪城よりも高く、豪壮なものになりました。

前島の残石群の調査

前島の山の中には、切り出された石があることは、昔か

ら知られていました。昭和51年に柴田守氏（牛窓町牛窓）が大坂城天守閣に残石の写真を持ち込み、翌年に大阪城天守閣の学芸員が調査を行いました。その結果、「前島の石切工場遺跡は元和6年に開始された現大坂城築城工事にかかわるものであり、しかも往時の状況をそのまま伝存しておりその重要性は小豆島にある『史跡大坂城石垣石切工場跡』にも匹敵するもの」で、「大坂築城史上、更に日本土木史上まことに重要な遺跡」（岡山県前島所在の石切工場遺跡について）1978年大阪城天守閣現地調査見解とされました。

往時の作業を伝える残石群

前島の東山には、「岩下し」や「丁場」など石切り場に関する小字や呼び名が残っており



並べられた残石



分銅紋（左）／輪違い紋（右）

り、山中に4カ所（A、D地区）の残石群があります。展望台から西へ降りたA地区には、切り出す前の岩盤（母岩）、母岩から大割された石、整形されて浜に下ろすために並べられた石、整形過程で捨てられた石などがそのまま残っています。

海を行く石

所領のある大名が前島から石を切り出したのかは、明らかになっていません。

切り出された石は、船で大坂まで運ばれました。寛永元（1624）年に来日した朝鮮通信使の副使姜弘重の記録『東槎録』には、「牛窓自ら来たる時、海中を望み見るに、点々たる小島有り。之れに就き乃ち去る時、見る所の浮石は載する所の船也。一船僅かに一石を載す。而るに屹然として山岳の如し。是くの如き者海を蔽う。物力の雄鉅なる、功役の浩大なるを見るべき也」と、山のように見えるほど大きな石を船で運ぶ様子が記されています。

秋のハイキングシーズンに、大坂城築城残石群を訪ねてみませんか。そこには、往時を思い起こすことができる石切り場の跡が広がっています。

前島のフェリー乗り場から残石群までは、徒歩で約1時間です。



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

来場をお待ちしています  
スマイルまつり

障害のある人たちと地域の人たちの交流を目的に、第8回スマイルまつりを開催します。多くの皆さんの来場をお待ちしています。

▽日時 9月29日(土) 午前10時～午後2時

▽場所

地域生活支援センタースマイル



地域生活支援センタースマイル

▽内容 模擬店、ゲーム、演芸、バザーなど

■問い合わせ先

地域生活支援センタースマイル  
邑久町山田庄880-1  
(市民病院東)

☎0869-22-9600

▽ご参加ください

これからの介護を考える講演会

ウイズせとうちさざなみでは、介護について知識と理解を深めることを目的に、「これからの介護を考える講演会」を開催します。申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

お誘いあわせの上、ご参加ください。

▽日時 9月24日(月) 午後1時30分～午後3時30分  
※午後1時開場



▽会場

邑久町総合福祉センター

▽内容

①DVD上映  
・ドキュメント「男性介護者からのメッセージ」  
②講演  
・演題「アルツハイマーの母を支えた9年8カ月」

・講師  
フリーライター 野田明宏氏

▽定員 80人

■問い合わせ先  
ウイズせとうちさざなみ  
小林さん

☎090-3749-7236

東日本大震災被災地復興支援  
フリーマーケット

邑久町ボランティア連絡協議会では、東日本大震災被災地の復興を支援するため、フリーマーケットを開催しま

す。ぜひお立ち寄りください。

出店を希望する人は、事前にお申し込みください。

※1ブース300円と売上金の半分を義援金とします。

▽日時 9月29日(土) 午前10時～午後2時

▽場所

邑久町総合福祉センター

▽出店資格

東日本大震災の被災地復興の力になりたい人・団体  
※営利を目的とする業者などは、出店できません。

■問い合わせ・申込先

邑久町ボランティア連絡協議会 代表 川崎さん

☎0869-22-1041

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。

農学博士の景山詳弘氏を招き、「日本は農業の最も適した国」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9日(日)

午後1時30分～午後4時

▽場所 中央公民館

▽会費 500円

■問い合わせ先  
今吉さん

☎080-3888-8502

参加者を募集しています  
慰霊友好親善事業

財団法人日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集します。

この事業は、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象として、旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域のひととの友好親善を図ることを目的としています。

日程などの詳細は、お問い合わせ下さい。

▽参加費用 9万円



■申込先

(財)岡山県遺族連盟

☎086-271-7175

■問い合わせ先

(財)日本遺族会事務局

☎03-3261-5521

終戦当時の引揚者の人へ

保管物件の返還

税関では、終戦後外地から引き揚げてきた人が、税関などに預けた通貨(紙幣)や証券などを返還しています。

本人や家族からの返還の申し出や問い合わせを受け付けています。

心当たりのある人は、お気軽にお問い合わせ下さい。

■問い合わせ先

神戸税関宇野税関支署

☎0863-31-5375

実施されます

調理技術審査・技能検定試験

社団法人調理技術技能センターでは、次のとおり平成24年度調理技術審査・技能検定試験(後期日程)を実施し

▽実施調理作業

日本料理、西洋料理、麺料理

▽受験資格

10月5日において、一定の実務経験年数を満たしている人  
※詳細は、お問い合わせください。

▽試験日

・実技試験日

平成25年1月19日(土)から2月15日(金)までの間で、調理技術技能センターが指定する日

・学科試験日

平成25年1月20日(日)

▽試験会場 大阪市、広島市、福岡市など

▽受付期間

9月3日(月)～10月5日(金)

※郵送の場合は、10月5日までの通信日付印有効。



■問い合わせ・資料請求先

社団法人調理技術技能センター

〒103-0012

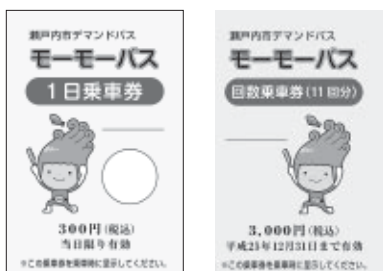
東京都中央区日本橋堀留町

2-8-5 JACCビル5F

☎03-3667-1867

モーモーバスの乗車券でお得に  
利用とく得サービス

「地元消費の拡大で地域をもっと元気に!」を念頭に、地域の皆さんの安定した生活を支援するため、7月1日からのモーモーバス(瀬戸内市デマンドバス)の実証運行に合わせて、牛窓地域の飲食や小売りなど19店舗で、モー



モーモーバスの乗車券(右の回数乗車券は2つ折りにした状態)

▽場所

邑久町総合福祉センター

▽出店資格

東日本大震災の被災地復興の力になりたい人・団体  
※営利を目的とする業者などは、出店できません。

■問い合わせ・申込先

邑久町ボランティア連絡協議会 代表 川崎さん

☎0869-22-1041

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。

農学博士の景山詳弘氏を招き、「日本は農業の最も適した国」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9日(日)

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
推薦	高卒(見込含)21歳未満 (学校長の推薦などが必要)	9月3日(月) ～9月5日(水)	9月29日(土)・30日(日)
			【1次】9月29日(土) 【2次】10月20日(土)・21日(日)
総合選抜 一般(前期)	高卒(見込含)21歳未満	9月3日(月) ～10月1日(月)	【1次】11月10日(土)・11日(日) 【2次】12月11日(火)・15日(土)
			【1次】平成25年3月2日(土) 【2次】平成25年3月15日(金)
一般(後期)	高卒(見込含)21歳未満	平成25年1月23日(水)～2月1日(金)	【1次】平成25年3月2日(土) 【2次】平成25年3月15日(金)
防衛医科大学校	高卒(見込含)21歳未満	9月3日(月) ～10月1日(月)	【1次】10月27日(土)・28日(日) 【2次】12月5日(水)～7日(金)
			【1次】10月27日(土)・28日(日) 【2次】12月5日(水)～7日(金)



# 9

2012 September

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	1
2	3	4 ⑨乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船	5 ②心配ごと相談 9:00～12:00 邑久町総合福祉センター	6 ⑩わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	7 ⑧精神保健福祉相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	8
9 体協 歩こう会 正楽寺コース 8:57 邑久駅発赤穂線 体協 瀬戸内市バレー ボール交流会 9:00～ 邑久B & G海洋センター アリーナ 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 交流大会 9:00～ 邑久スポーツ公園テ ニスコート	10	11 ⑦こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	12 ②心配ごと相談 9:00～12:00 ゆめトピア長船	13	14	15 体協 瀬戸内市秋季ベ タンク大会 9:00～ 出島公園 (牛窓東小 学校前)
16	17 敬老の日	18	19 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	20 ①③行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所	21	22 秋分の日 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
23 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	24	25 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	26 ①③行政・なやみごと相談 10:00～12:00 牛窓町公民館 ②心配ごと相談 9:00～12:00 牛窓町公民館	27 ⑩わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	28 ①③行政・なやみごと相談 10:00～12:00 ゆめトピア長船 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	29
30 体協 卓球ミックスダ ブルス交流大会 9:00～ 牛窓体育館	10/1	10/2	10/3 ②心配ごと相談 9:00～12:00 邑久町総合福祉センター	10/4 ⑩わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	10/5	10/6

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24年8月1日現在》

人口	39,153人	(+12)
男	18,666人	(-1)
女	20,487人	(+13)
世帯	14,876世帯	(+50)



## 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18日(火)	平成24年4月生
乳児健診 (9・10カ月児)	9月19日(水)	平成23年12月生
1歳6カ月児健診	9月12日(水)	平成23年2月生
2歳児健診	9月13日(木)	平成22年5月生
3歳児健診	9月26日(水)	平成21年3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
- ※①～⑩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
  - 障害に関する相談 (身体・知的・精神 (ひきこもりを含む)・発達障害などに関する相談)  
 ■問い合わせ先  
 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】  
 ■問い合わせ先  
 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 9月11日(火) 午前11時～  
 ▷場所 瀬戸内市民病院  
 ▷テーマ 「胃・腸の健康について」  
 ▷講師 福田和馬氏 (瀬戸内市民病院 外科医)  
 ▷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)  
 ▷申込期間 9月3日(月)～10日(月)  
 ■問い合わせ・申込先  
 瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234

## ジョブスポットせとうち出張相談会

ジョブスポットせとうちでは、求職者を対象とした出張相談会を次のとおり行います。お気軽にご参加ください。  
 ▷日時・場所  
 ・9月6日(木) (毎月第1木曜日)  
 午前10時～正午、午後1～3時 ゆめトピア長船  
 ・9月13日(木) (毎月第2木曜日)  
 午前10時～正午、午後1～3時 牛窓支所  
 ▷相談料 無料  
 ▷相談員 職業相談員など  
 ■問い合わせ先  
 福祉課 ☎0869-26-5941

## 医療福祉相談会

備前保健所では、難病 (特定疾患) の治療を受けている患者とその家族を対象に、医療福祉相談会を開催します。相談を希望する人は、9月19日(水)までに、備前保健所へ申し込んでください。  
 ▷日時 10月3日(水) 午後1時30分～(午後1時から受付)  
 ▷場所 ゆめトピア長船  
 ▷相談料 無料  
 ■問い合わせ・申込先  
 備前保健所保健課保健対策班  
 ☎086-272-3934

## 運転に不安のある人はご相談ください

警察では、病気にかかっていることなどにより自動車などの運転に不安がある人およびその家族の皆さんのために運転適性相談窓口を設けています。相談料は無料です。お気軽にご相談ください。  
 また、運転免許の手続きを適正に実施するため、運転免許の取得および運転免許証の更新手続きの際の「病気等に関する申告」の欄は、正確に記載してください。  
 警察では、運転適性相談、申告欄に記載された病気の症状などに関するプライバシーは厳格に保護します。  
 ■相談先  
 岡山県警察本部交通部運転免許課試験第二係  
 (岡山県運転免許センター内 岡山市北区御津中山444-3)  
 月～金曜日の午前8時30分～正午および午後1～5時  
 ☎0867-24-2200 (内線572)  
 ■問い合わせ先  
 岡山県警察本部運転免許課  
 ☎086-234-0110



問 まちづくり推進課：0869-22-1031

投稿をお待ちしています

- ① 1歳のお子さんの写真  
氏名、生年月日、家族（氏名、続柄：2人まで）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・電子メールなどでまちづくり推進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 まちづくり推進課  
☎0869-22-1031  
FAX 0869-22-3304  
mail:hiroba@city.setouchi.lg.jp

## 文芸コーナー

(敬称略)

### 俳句

電池の灯向けて時々の螢呼ぶ

的場 松葉(牛窓町長浜)

夕風の海を滑りし渡船かな

原野信一郎(牛窓町牛窓)

閉店の貼り紙褪せて五月雨るる

後藤 靖子(牛窓町牛窓)

仕事済み一人の午後に西瓜切る

野口 慶子(牛窓町牛窓)

夕焼けの色に染まりし砂の道

原野 孝子(牛窓町牛窓)

夏木立三兄弟の伸び盛り

平野 五香(牛窓町牛窓)

ついて来て風に乗りに梅雨の蝶

福本 曙生(牛窓町牛窓)

変りなき独りの生活焼茄子

藤井 留女(牛窓町牛窓)

蝉激しな故急かす朝化粧

谷口 正子(牛窓町牛窓)

七月と暑さ本番ひしめきて

堤 明子(長船町磯上)

### 短歌

疾風の如く傍ら切りて行く  
ペタルこぐ背の若さのまぶし

竹内 和女(牛窓町牛窓)

若き女踏みて上れる坂ありて  
下りのみ乗る買物の道

上山 幸子(邑久町豊安)

遠花火ドーンと響きて鹿歩山の  
稜線赤く染めて消えゆく

朝霧 好子(牛窓町鹿窓)

炎熱の地獄夜明けてしののめの  
ひそけき沼に蓮咲きにけり

赤田 章(邑久町山田庄)

### おわびと訂正

本紙平成24年8月号7ページの「下水道工事技術者試験」記事文中の試験日時「11月11日(日)午後9時45分」は、正しくは「11月11日(日)午前9時45分」です。訂正し、おわび申し上げます。

### 編集後記

▼隣の席で仕事をしている同僚の広報紙編集用パソコンが起動しなくなりしました。9月号の完成間際酷使し続けた末の出来事でした。  
▼暑い日が続いています。夏ハテ予防には、十分な休養と栄養補給が効果的なのようです。皆さんもご自愛ください。 ナガ

▼学生の頃の体育の授業以外、運動らしい運動をしたことがなかったのですが、ヨガを始めました。普段やらない動きが多く、ついでいくのが精いっぱい。▼けれど、終わる頃には体の芯から温まり、肩凝りも解消。心地良い疲労感やみつきになりそうです。よしこ

## けいじばん

### つなげよう♡みんなの大好きな本 お気に入りの本を紹介してください

パトリアアねっとわーく(瀬戸内市おはなしボランティア・ネットワーク)では、お気に入りの本などについて、多くの人と情報を共有する取り組み「つなげよう♡みんなの大好きな本」を行っており、市民の皆さんを対象に、本の紹介記事を募集しています。

子どもの頃に夢中になって読んだ本や、思い出の本、今のお気に入りの本などを紹介してください。記事の書き方の指定はありません。一人何点でも応募できます。

応募された紹介記事は、市内の公民館や図書館に張り出す予定です。奮ってご応募ください。

- ▷応募期限 11月30日(金)
- 提出先 市内図書館・室
- 問い合わせ・電子メールでの提出先  
パトリアアねっとわーく 川島さん  
☎090-2807-7574  
mail:yuka.kawashima0126@gmail.com



紹介者の写真も応募できます

### 資源化物回収コンテナを設置しました 福岡連合町内会でのごみ減量の取り組み

福岡連合町内会では、「瀬戸内市ごみ30%減量作戦(ごみダイエット瀬戸内)」に積極的に取り組むため、回収コンテナを設置し、資源化物の分別回収を行っています。

福岡連合町内会以外の人からの持ち込みや回収コンテナの設置を検討している団体の皆さんの見学も歓迎です。みんなで力を合わせて、ごみの減量に取り組みましょう。

- ▷回収物 ①ダンボール、②新聞紙・チラシ、③雑誌・ざつ紙、④空き缶、⑤ペットボトル(キャップ、ラベル付きで構いません)
- ※①～③は、それぞれひもではばるか袋に入れて封をする。
- ※④、⑤は、内容物を取り除き、つぶさずにビニール袋に入れて封をする。



- ▷コンテナ設置場所  
妙興寺東駐車場(長船町福岡)  
福岡連合町内会

## 市民ギャラリー

▼山本敏子さん



笑顔  
みんまる

## わが家の宝1歳です!

Mikiro

平成23年6月7日生まれ



井野戸美海ちゃん

お住まい 邑久町大窪  
ひとこと  
一オになりました!おめでとうのいっ  
ぱい笑って、優しい子に育ってねー!  
(父 隼人さん・母 ゆかさん)

## 瀬戸内写真館



題名 日本のエーゲ海の夏  
撮影場所 牛窓町フェリー乗り場付近  
撮影日時 平成24年7月16日午後1時ごろ  
撮影者 瀬戸内市フォトプロジェクト(SPP)  
太田宰輔さん

コメント  
昼食を食心終わってリマー二横の駐車場に行く  
と、青い海と白い灯台、そして白い航跡を引いた  
モーターボートが目に入った。まさに海の日にふさ  
わしい情景だと思いシャッターを切った。



題名 天使のはしご  
撮影場所 邑久町大窪  
撮影日時  
平成24年6月28日午後6時6分  
撮影者 井野戸ゆかさん