

広報 せとうち

2

第99号



11月25日、長船町福岡で、中世福岡の市を再現する備前福岡の大市が開催されました。妙興寺から延びる市場小路には、野菜、地元の特産品、手作りの雑貨などが販売されるテントがずらりと並

び、家族連れや同日開催された黒田サミット in 瀬戸内市(本紙7ページ参照)の参加者などでにぎわいました。また妙興寺の仁王門前では、名刀太鼓による太鼓演奏が行われ、勇壮な音色が会場を盛り上げていました。



Contents 目次

- 2 特集 確定申告が始まります
- 4 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 くらしの情報
- 18 みんなの広場

特集 確定申告 が始まります

間もなく所得税と市県民税の申告の時期になります。必要な書類を準備して、申告してください。

あらかじめ国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用して作成し、自分で申告書を作成し、提出することをお勧めします。また、電子申告(e-Tax)を利用して確定申告書を提出することもできます。

本人の電子署名と電子証明書を添えて送信した人は、最高3,000円の税額控除を受け利用することができます(平成19～23年分に利用した人以外)。

されたもの)に、所得税の住宅ローン控除に関する事項の記載がある場合

※市県民税の納税通知書は6月中旬の発送を予定しています。送達した後に申告書を提出する場合は、市県民税の住宅借入金等特別税額控除を受けられません。

②適用を受けようとする年度の初日の属する年の1月1日において、源泉徴収義務のある給与支払者から給与の支払いを受けている者が、租税特別措置法第41条の2の2に規定する年末調整に係る住宅借入金等を有する場合の所得税額の特別控除を受けている場合

年金所得者の確定申告不要制度

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告は必要ありません。

ただし、所得税の還付を受けるためには、確定申告書を受

外)。ぜひご利用ください。

▽申告相談開催日・地区別会場

市では地域別に申告相談会場を設けます。申告相談を希望する人は、申告相談会場地区別日程表(下表)を確認の上、会場にお越しください。※4カ所の申告会場がありますが、開いている会場は常に1カ所だけです。

▽相談時間 午前9時～正午、午後1～4時
▽申告時に必要なもの
源泉徴収票、生命保険などの支払証明書、印鑑、通帳、その他必要書類

所得税の確定申告が必要な人

・営業、農業、不動産などの所得がある人で、昨年1年間の合計所得金額が、基礎控除、配偶者控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える人
・サラリーマンなどで、給与所得以外の所得の合計額が20万円を超える人
・2カ所以上から給与をもらっている人

・給与の年収が2千万円を超える人

・医療費控除、寄付金控除、雑損控除、住宅借入金等特別控除(1年目)などを受ける人

※生命保険や損害保険の満期・解約保険金も一時所得として申告の必要がある場合があります。

市県民税の申告が必要な人

平成25年1月1日現在、市内に住所がある人は、原則として市県民税の申告が必要です。ただし、次の要件に該当する人は申告の必要はありません。

・所得税の確定申告をした人
・平成24年中の所得が給与または公的年金のみである人
※平成24年中の所得が給与または公的年金のみの人で、

の合計額が12万円を超える場合には、生命保険料控除対象額は12万円となります。

■問い合わせ先

税務課
☎0869・22・1114
国税庁
HP <http://www.nta.go.jp/>

要介護認定を受けている人の障害者控除

要介護認定を受けている人は、その認定状況により、所得税・市県民税の障害者控除を受けられる場合があります。該当する場合は、申請をしてください。

▽認定基準日
平成24年12月31日

▽申請方法
障害者控除対象者認定申請書は福祉課、保健福祉部

分室、牛窓支所、裳掛出張所にあります。申請書に必要事項を記入、押印の上、提出してください。

※障害者控除対象者認定書の交付には約10日かかります。※平成24年12月31日の時点で

申告相談会場地区別日程表

開催日	地区	会場
18日(月)	西須恵・東須恵・飯井	ゆめトピア長船 2階リフレッシュスタジオ
19日(火)	牛文・磯上	
20日(水)※	福里・土師	
21日(木)※	福岡	
22日(金)	服部	
25日(月)	八日市・長船	牛窓町公民館 3階大会議室
26日(火)※	長浜	
27日(水)※	鹿忍・千手	
28日(木)	牛窓	裳掛コミュニティセンター
1日(金)	牛窓	
4日(月)	福谷・虫明	
5日(火)※	上笠加・下笠加・箕輪・北池	
6日(水)※	大富・福山・向山・北島	
7日(木)	尻海・庄田	
8日(金)	東谷・豊原・大窪	
11日(月)	尾張・山手・豊安	
12日(火)	山田庄	
13日(水)	本庄・上山田・下山田	
14日(木)	豆田・福元・百田・宗三・福中	
15日(金)	地区指定なし	

※印が付いた開催日には、西大寺税務署の職員も同会場で相談を受け付けます。(地区指定なし)

【市県民税の住宅借入金等特別税額控除について】

所得税の源泉徴収税額はながい医療費控除、寄付金控除、雑損控除、扶養控除などを受けようとする人は申告書を提出してください。※公的年金受給者で、扶養親族等申告書を日本年金機構へ提出していない人は、扶養控除の申告をすると市県民税が少なくなることがあります。

市県民税における住宅借入金等特別税額控除は、次のいずれかの場合に適用されます。①適用を受けようとする年度の分の市県民税(個人住民税)の申告書もしくは前年分の所得税の確定申告書(いづれも市県民税の納税通知書が送達される時までに提出

障害者手帳を持っている人は、手帳により障害者控除を受けることができます。

▽申請先

福祉課、保健福祉部
分室、牛窓支所、裳掛出張所
福祉課
☎0869・26・5943

高齢年金の源泉徴収票

高齢年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象になります。そのため、高齢年金を受けている人には、日本年金機構から1年間の年金の支払総額などを記載した源泉徴収票が1月末日までに送付されますので、確定申告の際に提出してください。

2月になっても源泉徴収票が届かないときや紛失した場合は、「ねんきんダイヤル」にお問い合わせください。

急ぐ場合は、近くの年金事務所まで再発行しますので、申し出てください。

確定申告期間中の日曜日も相談を実施

西大寺税務署では、確定申告期間中の日曜日にも申告相談を実施する日を設けています。
▷相談日時 2月24日(日)、3月3日(日) 午前9時～午後4時
▷会場 ままかりフォーラム(岡山市北区駅元町14-1)
※駐車場は有料です。
■問い合わせ先 西大寺税務署 ☎086-942-3815



なお、障害年金や遺族年金については非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

■問い合わせ先

ねんきんダイヤル
☎0570・05・1165
※050または070から始まる電話の場合
☎03・6700・1165
岡山東年金事務所
☎086・270・7929

知っ得！ 情報



レモンの苗木を無料で配布します

瀬戸内市発ブランド「Setouchi Kirei」を身近に



瀬戸内市発ブランドは、瀬戸内市の「美しさ」をブランドコンセプトとし、「Setouchi Kirei(セトウチキレイ)」と表現しています。市では、このブランドを市内の農水産業・加工・販売などの関係者や消費者、地域の皆さんとともに育み、発信することを目指しています。

このたび、ブランドの先導作物であるレモンを市民の皆さんに身近に感じてもらうために、苗木を無料で配布することとし、配布対象者を募集します。

▽募集期間
平成25年2月4日(月)～28日(木)(消印有効)

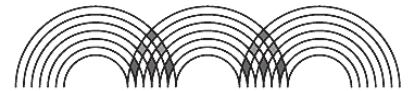
▽対象者
市内に居住し、苗木を配布場所に取りに来ることができる人

▽配布数 300本(予定)

▽応募方法
住所、氏名、連絡先、希望本数(2本まで)を記入して、はがきかFAXで申し込んでください。

応募者多数の場合は、抽選を行います。

配布対象者には、3月上旬には、はがきで配布時期(3月下旬を予定)、配布場所(市内)などをお知らせします。



瀬戸内市発ブランド
Setouchi Kirei

が選任されました。
教育委員長は、教育委員の中から選挙で選ばれ、教育委員会の会議を主宰し、教育委員会を代表するものです。

任期は平成24年12月25日から平成25年12月24日までの1年間です。

馬場氏は元小学校長で、平成20年12月から教育委員に就任しています。



馬場俊晴氏

また、教育委員として水野勝紀氏(57歳・邑久町上笠加)が再任され、教育委員長職務代理者に選任されました。

■問い合わせ・申込先
産業振興課
☎0869-222-3934
FAX 0869-222-3965
〒701-4292
瀬戸内市邑久町尾張300-1

選任されました
教育委員長など

瀬戸内市教育委員長に馬場俊晴氏(69歳・牛窓町長浜)

■問い合わせ先
総務学務課
☎0869-34-5640

選任されました
識見監査委員

市の監査委員に、識見者と

ねんきんのおはなし
年金記録の再確認を
日本年金機構では、年金記録問題の解決に向けて、これまで「ねんきん定期便」などを送り、確認をお願いしてきましたが、いまだに約2,200万件の持ち主が確認できていない記録が残っています。

平成25年1月から「気になる年金記録、再確認キャンペーン」を開始しています。

「自分の年金記録に漏れや誤りがあるのでは」といった心配のある人は、ご相談ください。約9人に1人は年金記録が見つかっています。

例1 若い頃に勤めていた記録が見つかった。
例2 結婚前の旧姓の記録が見つかった。
例3 名前の読み方が誤って登録されていた記録が見つかった。

■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
☎0570-0581555
※050または070から始まる電話の場合
☎03-6700-1144
岡山東年金事務所
☎086-270-7929

して鳥越貞成氏(42歳・岡山市)が選任されました。



鳥越貞成氏

平成24年12月10日の市議会定例会で同意を得て選任されたもので、任期は平成24年12月25日から平成28年12月24日までの4年間です。

■問い合わせ先
監査委員事務局
☎0869-222-1193

支給します
遺児激励金

市では、保護者を亡くした児童の健全な育成と福祉の増進を図ることを目的として遺児激励金を支給します。対象となる児童の保護者または児童を実際に監護する人は申請してください。

モーモーバスの予約受付時間などが変わります

牛窓地域、邑久町本庄の一部で実証運行を行っている「モーモーバス」(瀬戸内市デマンドバス)の予約受付時間などが2月1日から次のとおり変更されます。

【2月1日から(変更後)】
▷電話予約受付時間 午前7時30分～午後4時
※希望出発時刻の30分前までに予約



【1月31日まで(変更前)】
▷電話予約受付時間 午前8時～午後4時
※希望出発時刻の1時間前までに予約

■問い合わせ・予約先
東備バス株式会社
☎0869-34-2377
HP <https://ushimado.koko-bus.com/>



- ▽対象者
保護者と死別した義務教育修了前(15歳に達した日の属する学年の末日以前をいい、同日以降引き続いて中学校または特別支援学校の中学部に在学する場合には、その在学する期間を含む)の児童(以下「遺児」という)
- ※市内に住所を有しないときおよび保護者が再婚したときは支給できません。
- ▽内容・支給額(すべて子ども1人当たり)
①保護者死亡見舞金 3万円
小・中学校や特別支援学校の小・中学部在学中に遺児になったとき
②入学激励金 3万円
遺児が小・中学校などへ入学したとき
③卒業激励金 3万円
遺児が中学校などを卒業するとき
④交通遺児激励金 1万円
交通事故により保護者と死別した遺児が小・中学校などへ入学・進級するとき
▽手続きに必要なもの
申請書(窓口に設置)

- ・印鑑
- ・保護者名義の振込口座
- 問い合わせ・申請先
子育て支援課
☎0869-26-5947
- 入札を実施します
公有財産の売り払い
- 市が保有する公有財産のうち、次の物件を一般競争入札により売り払います。
入札参加を希望する人は、公告および入札要領を確認の上、申し込んでください。
- ▽物件概要 下表のとおり
▽申込期限 3月5日(火)午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)
- ▽申込方法
契約管財課で申込書などを交付しますので、必要事項を記入の上、持参または郵送で提出してください。
郵送で請求するときは、宛先明記で240円切手を貼ったA4の返信用封筒を同封して、契約管財課あてに送付してください。
※申込期限までに入札参加の

売り払いの対象となる公有財産の概要

物件番号	所在地	区分	旧用途	公簿数量 ㎡	最低売払価格 円	摘要	
1	瀬戸内市牛窓町牛窓 4951 番 32	土地	道路改良残地	222	00	5,823,000	更地
2	瀬戸内市牛窓町長浜 6885 番 35	土地	仮設駐車場	459	00	2,322,000	更地
3	瀬戸内市長船町土師 144 番 13	土地	長船交番敷地	178	96	5,071,000	一部構造物あり
	瀬戸内市長船町土師 145 番 3	土地	長船交番敷地	0	21		

※物件番号3は、2筆の土地を一体で売り払います。なお、145番3は、公簿地目が雑種地ですが、現況は144番13の宅地の一部とみなされますので、地目変更および合筆については、買受人が必要に応じて行ってください。

手続きを済ませていないと、入札に参加できません。

■問い合わせ・申込先
契約管財課
☎0869-222-2079
〒701-4292
瀬戸内市邑久町尾張300番地1

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



黒田官兵衛ゆかりの自治体などが交流

黒田サミット in 瀬戸内市

11月25日、ゆめトピア長船で、戦国時代の武将・黒田官兵衛にゆかりの自治体や関係団体などが一堂に会して交流する黒田サミット in 瀬戸内市を開催しました。黒田家16代当主・黒田長高氏のあいさつに続き、優れた先見性と洞察力を持ち、数々の軍功を挙げたにも関わらず、生涯謙虚な態度を貫いた官兵衛の人生について、歴史研究家の黒田美江子氏が講演を行いました。

また、黒田家に関係する5市（滋賀県長浜市・兵庫県姫路市・大分県中津市・福岡県福岡市・瀬戸内市）の行政・市民団体代表者が「黒田官兵衛とおした町づくり」をテーマに実践発表を行いました。



実践発表を行った関係5市の行政・市民団体代表者（左下）／黒田美江子氏による講演（右上）

健康や障害などに関する理解を深めました

せとうち保健福祉フェスタ 2012



薬を作る手順を学ぶ子ども調剤体験（左下）／相互理解などの重要性を学んだ講演（右上）

11月18日、ゆめトピア長船で、せとうち保健福祉フェスタ 2012 が開催されました。

田淵泰子氏による講演会では、地域交流イベントでの精神疾患の当事者と地域の皆さんの関わりや京山中学校（岡山市北区）で行っている「心の病気を学ぶ授業」などを紹介しながら、ささいなことから差別や偏見が生まれることや、相互理解の機会や各種疾患について学ぶ機会を設けることの重要性について話しました。

また、障害者スポーツを題材にした映画の上映や、保健・福祉に関する各種相談、支援学校などを紹介する展示も行われました。

戦没者に鎮魂の祈り

戦没者追悼式

11月9日、ゆめトピア長船で、戦没者追悼式を行いました。式典には、太平洋戦争などで犠牲になった戦没者1,378柱の遺族の皆さんのほか、約240人が参列しました。

君が代斉唱、黙とうに続き、武久顕也市長が「尖閣諸島、竹島の領有権問題が生じるなど恒久平和への努力が試されている。大きな難題を乗り越えて、平和な世の中になることを切に望む」と式辞を述べました。

その後、来賓や遺族など参列者の皆さんは、市職員から白菊を手渡されると、祭壇の前に献花を行い、戦没者に鎮魂の祈りをささげました。



式辞を述べる武久市長

スイーツ作りに挑戦

中央公民館わくわくチャレンジ

11月17日、中央公民館（邑久町尾張）で、わくわくチャレンジ（スイーツ作り）を行いました。

幼児、児童らとその保護者ら15人が参加し、スイートポテトとフルーツ入りヨーグルトムースを作りました。

子どもたちも包丁を握り、さつまいもを小さく切って下準備。スイートポテトが焼き上がるころには、香ばしい香りが会場を包み込んでいました。



ミカンとヨーグルトをミキサーでかき混ぜる

地域の子どもは地域で育てる

瀬戸内市青少年健全育成推進大会



講演を行った金澤氏（左上）／児童による瀬戸内市優秀賞を受賞した作文の朗読（右下）

11月23日、ゆめトピア長船で、瀬戸内市青少年健全育成推進大会（兼瀬戸内市PTA連合会研修会・兼家庭教育学級合同研修会）を開催しました。

第一部として、「明るい家庭づくり作文」の発表が児童・生徒・保護者らにより行われ、発表者は家庭での出来事や体験を通して、家族の絆が強まったことなどを話しました。第二部では、ダウン症の女流書家・金澤翔子さんの母である金澤泰子氏が講演を行いました。金澤氏は、翔子さんを育てる過程を振り返り、「辛く苦しい思いをしても、後で振り返ると一つとして無駄なことはない。闇の中にこそ光がある」と話しました。

こんな図書館があったらいいな

としょかん未来ミーティング子ども編

11月16・17日、中央公民館（邑久町尾張）で、としょかん未来ミーティングを開催しました。第6回目となる今回は「子ども編」と題して行い、企画、運営は市内の中・高校生が行いました。

17日には、邑久中学校・長船中学校・邑久高等学校で行った図書館についてのアンケート結果の発表の後、小学生を含む参加者約20人がグループ討議を行い、新図書館への要望などを話し合いました。

グループ討議では、「新しい本をたくさん入れてほしい」「勉強できる個室がほしい」「DVDを借りられるようにしてほしい」などの意見が出されました。



付箋紙や色ペンを使って意見をまとめる（左下）／アンケート結果の発表（右上）

廃棄物処理法で禁止されています 野外焼却はやめましょう

家庭で出たごみは、適正に分別し、燃えるごみは市のごみ収集を利用するようにしましょう。

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、有害なダイオキシン類が発生する可能性があるほか、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。

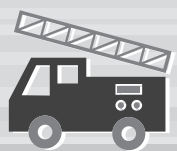
また、風のある日に野外で物を燃やすと、火災の原因となる危険性があります。



れているのは、次のような場合のみです。ただし周囲の環境や天候、時間帯などに十分注意する必要があります。

- ・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

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

普通救命講習を受講しましょう

普通救命講習とは、あなたの身のまわりで突然の病人やけが人が発生した際に、応急手当が素早くできるようにするための実技講習会です。

心臓や呼吸が止まった人の治療は1分1秒を争います。このような時に、付近に居合わせた人が速やかな応急手当を施せば、傷病者の救命率や社会復帰率が一層向上することが明らかになっています。

瀬戸内市内においても、普通救命講習を受講した人が病人やけが人に応急手当を行い、心肺蘇生法により一命をとりとめた症例もあります。

講習内容は、応急手当の必要性、心肺蘇生法および大出血時の止血法を中心とした3



時間の講習です。

市民の皆さんをはじめとする各種団体や市内の事業所などから希望があれば消防本部で受講、もしくは消防本部が指導者を派遣し講習を行うことができます。

大切な命を救うため、あなたも普通救命講習を受講しましょう。

■問い合わせ先
 消防本部警防課

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

■問い合わせ先
 生活環境課

すぐに連絡を
 飼いがいなくなったら

飼いがいなくなった場合には、すぐに生活環境課と警察に連絡をしてください。

市では、放れている犬を保護した場合、市ホームページ

に「迷い犬保護情報」として掲載しています。保護した日時や場所、犬の特徴や写真、収容期限などの情報を提供しています。

ただし、休日や夜間に保護した場合は、掲載まで時間がかかります。ホームページに掲載されていない場合、必ず生活環境課までご連絡ください。

保護した犬の飼い主が名乗り出ない場合は、岡山県動物愛護センターに引き渡します。その後、約1週間の収容期間を過ぎると殺処分されます。

す。かわいそうな犬を減らすためにも、犬を放さないように心掛けてください。

■問い合わせ先
 生活環境課
 HP <http://www.city.setouchi.jp/life/mayoinu.html>

おひなさまフェスタを開催します

瀬戸内市消費生活問題研究協議会邑久グループでは、おひなさまフェスタとおひなさまの展示を行います。歴史あるおひなさまや、会員が1年をかけて作った、余り布を使った吊り下げ飾りなどを展示します。

リサイクルを楽しみながら、桃の節句と一緒に楽しみませんか。

▷場所 リサイクルプラザ・おく
 (邑久町尾張483-6)
 【おひなさまフェスタ】
 ▷日時 2月24日(日) 午前9時～午後3時
 ▷内容
 ・和紙でおひなさまづくり(午前10時～午後2時)
 ・抹茶(上用まんじゅう付き)
 ・コーヒー(マドレーヌ付き) ※1杯100円

【展示】
 ▷日時 2月24日(日)～3月3日(日)
 午前9時～午後4時
 ※期間中は無休です。
 ■問い合わせ先 リサイクルプラザ・おく



かわいいおひなさまを見に来ませんか

ゆとりを持った運転を スピードダウン運動

自動車などの最高速度違反(スピード違反)は死亡事故につながりやすく、注意が必要です。

気ぜわしい時期は、特に制限速度を守り、次のことに気をつけ、心にゆとりを持って運転をしましょう。

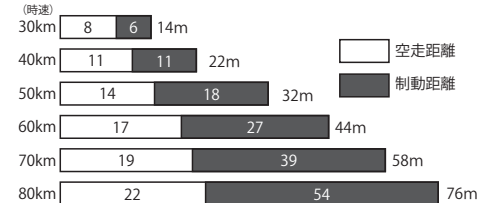
①安全な速度で運転
 通行している道路は、どれくらいの速度で走ったらいいのか、標識や標示を確認しましょう。

最高速度の範囲内でも、道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて、安全な速度で走りましょう。

②車間距離は十分に
 車は急には止まれません。危険が発生した場合でも、安全に停止できるような速度で運転しましょう。特に、高速道路や冬場の積雪、凍結した道路を走るときは、車間距離を十分とりましょう。

③夜間は特にスピードの出過ぎに注意
 ④カーブでは必ず手前で十分に減速
 カーブでは、車が外に飛び出そうとする力が働くので、カーブの手前で十分減速しましょう。カーブの途中でブレーキを踏むとスリップして対向車線にはみ出したり、ガードレールなどに衝突する危険があります。

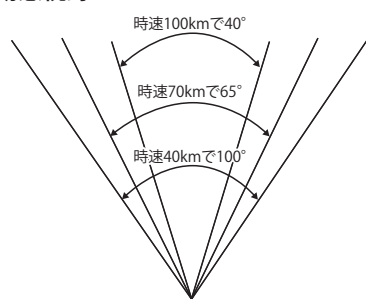
停止距離(空走距離+制動距離)



停止距離とは、空走距離(車両の運転手が停止の必要を感じたときからブレーキが利き始めるまで(約1秒間)に走行する距離)と制動距離(実際にブレーキが利き始めてから止まるまでの距離)を合計した距離。雨天の場合は、この長さの1.5倍以上となる。
 出典：「スピードダウンプロジェクト おかやま」チラシ

動いているものを見る時の視力「動体視力」は、スピードが速くなると低下していきます。また、スピードを出すと視界も狭くなるので、危険の発見が遅れたり、見落としが起りやすくなります。スピードを落として、しっかり周囲を確認しながら運転しましょう。

動態視野



出典：「スピードダウンプロジェクト おかやま」チラシ

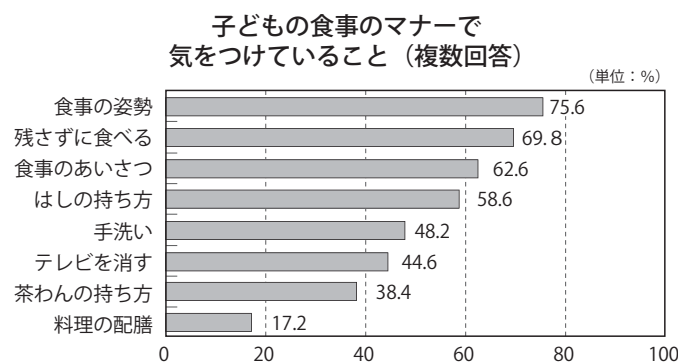
⑥事故防止の基本は「安全運転」
 交通ルールやマナーを守ること、決断を迷わせないこと、決して無理をせず、焦らず、心と体に「ゆとり」をもって安全運転を心掛けましょう。

■問い合わせ先
 地域安全推進室
 ☎0869-22-3904



知っている？できている？ 食事のマナー

楽しく食事をするために



楽しく食事をするためには、食事のマナーを身につけておくことが大切です。本年度、4・5歳児の保護者を対象として行ったアンケートで、子どもの食事のマナーで気をつけていることを尋ねたところ、「食事の姿勢」

などについては多くの保護者が気をつけている一方で、「料理の配膳」や「茶わんの持ち方」など、気をつけている人が少ないものもありました。基本的な食事のマナーについては小さい頃から身につけさせたいものです。まずは大人が手本となり、家族で食事を楽しみながら少しずつ教えましょう。

① 手を洗う
手にはたくさんの細菌が付着しています。食事や料理をする前には手を洗う習慣を身につけることで、病気や食中毒を予防できます。

② 料理の配膳
和食の基本的な配膳は下図のとおりです。この配膳を意識して料理を作ることで、バランスの良い食事をとることもつなげられます。

基本的な食事のマナー

正しい箸の使い方

上の箸だけを動かす

親指・人さし指・中指の3本で動かす

料理の配膳（和食）

よくない箸の使い方

【刺し箸】料理を箸で突き刺して食べる

【探り箸】料理をかき回して食べ物を探す

【ねぶり箸】箸先に付いた食べ物や汁をなめる

【迷い箸】どれを食べようかと箸を行き来させる

【寄せ箸】箸で食器を引き寄せると

【箸渡し】箸から箸へ料理を受け渡す

③ あいさつ
「いただきます」は、動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。「ごちそうさまでした」は、生産者や食事を作ってくれた人など、食事が食べられるまでに関わった人に感謝を込めて言います。あいさつの意味を理解し、感謝する気持ちを持って、残さずに食べるように心掛けましょう。

④ 食事の姿勢
姿勢よく食事をするのは、見た目が美しいだけでは

なく、食べ物の消化もよくありません。テレビなどを見ながらの「ながら食べ」は姿勢が崩れるだけでなく、食べすぎにもつながります。食事に集中できるように環境を整え、会話を楽しみながら食事をしましょう。

⑤ 箸の持ち方と使い方
箸の使い方は左図のとおりです。子どものころから正しい箸の持ち方と使い方を教えます。

■ 問い合わせ先
健康づくり推進課

野菜のおいしさ再発見！ ベジもっとフェスタ

瀬戸内市食育推進委員会では、本年度は「野菜を食べる」ことを食育推進の重点目標として活動しています。このたび、地元野菜のおいしさや調理法、健康効果などを市民の皆さんにお伝えする催しを開催します。この機会に野菜のおいしさを再発見してみませんか。

▽日時 2月16日（土）
午前10時～午後1時

▽場所 ゆめトピア長船

▽主な内容

- ・ 野菜料理の試食
 - ・ 地元野菜の販売
 - ・ JA岡山の地産地消ヒーロー白キヤマンとセットちゃんによる食育クイズショー
 - ・ ベジタブルクッキング（小学生の親子を対象とした調理体験）
 - ・ 人形劇、寸劇
 - ・ 野菜の手量り体験
- 問い合わせ先
健康づくり推進課



募集します はつらつ応援隊養成講座

市では、地域の高齢者の健康づくりや介護予防の取り組みを支援するボランティア、介護予防応援隊（はつらつ応援隊）を養成する講座を開催します。

介護予防に興味があり、地域で「何か自分にできることがないか」と思っている皆さん、高齢者が健康でいきいきと生活できる地域づくりに取り組んでみませんか。

▽日時と内容 下表のとおり

養成講座日時など

日時	内容・講師
2月22日（金） 午後1時30分～ 午後3時30分	▷内容 ・ 講話「介護予防の必要性・介護予防応援隊って？」 ・ 地域でできる体操の紹介 ・ 座談会 ▷講師 瀬戸内市民病院理学療法士、いきいき長寿課保健師
3月1日（金） 午後1時30分～ 午後3時30分	▷内容 ・ 講話「認知症の方との関わり方」 ▷講師 宮本憲男氏（きのこ老人保健施設副施設長）
3月15日（金） 午後1時30分～ 午後3時30分	▷内容 ・ 身近なものを使ってできるレクリエーションの紹介 ・ 座談会 ▷講師 為房真由美氏（健康運動指導士）

▽受講料 無料
▽場所 ゆめトピア長船
▽定員 50人
▽募集期限 2月15日（金）
☎0869・26・5948

※先着順・定員になり次第締切
■ 問い合わせ先
いきいき長寿課

瀬戸内市の味

ブロッコリーをおいしく食べる ドレッシング3種



1. レモンドレッシング

- ◆材料
- レモン汁（中1個分）
 - オリーブオイル（小さじ1）
 - 蜂蜜（小さじ1）
 - 大根（150g）
 - 薄口しょうゆ（小さじ1）
- ◆作り方
- ①大根はすりおろし、ざるに入れて余分な水気を切る。
 - ②空き瓶に蜂蜜を入れて湯せんにかける。レモン汁、薄口しょうゆ、オリーブオイルを加えてよくふり混ぜる。
 - ③①を加え混ぜる。

2. バジルソース

- ◆材料
- バジル（150g）
 - 松の実（20g）
 - パセリ（1束）
 - オリーブオイル（300g）
 - 塩蔵アンチョビ（30g）

- ◆作り方
- ①バジルとパセリは軸をとる。
 - ②①、塩蔵アンチョビ、松の実、オリーブオイルの半量をミキサーにかける。滑らかになったら残りのオリーブオイルを加え、さらにミキサーにかける。
- ※好みですりおろしにんにくを加えてもよい。

3. ごまドレッシング

- ◆材料
- マヨネーズ
 - すりごま
 - めんつゆ（2倍濃縮）
- ◆作り方
- ①材料を好みの割合で混ぜる。ごまは指でひねってつぶしてもよい。

今月のレシピは

横川日出子さん（瀬戸内市栄養委員会会久支部）です

ブロッコリーは天ぷらや炒め物などいろいろな料理に活用できます。茹でたブロッコリーをおいしく食べられるドレッシングを紹介します。ブロッコリーは風邪予防や美容に効果があるとされているビタミンCをレモンの2倍含む栄養価の高さが評価され、消費量が一気に伸びました。加熱すると栄養素が損なわれやすいので、加熱しすぎないように気をつけましょう。

栄養士からのワンポイント

ブロッコリーは、蕾が集まった部分が濃い緑色で、固く締まっていて、切り口がみずみずしく、茎に空洞のない新しいものを選びましょう。茎も皮をむくと食べられます。保存は、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室に茎を下にして入れます。茹でて保存する場合は、塩を入れた熱湯で硬めに茹で、水気をしっかりふき取って密封容器に入れます。冷蔵庫で3～4日、冷凍庫で1カ月程度保存できます。

中央公民館：0869-22-3761
長船町公民館：0869-26-2501
牛窓町公民館：0869-34-5663

おすすすめ本
今月の



日輪にあらず 軍師黒田官兵衛
上田秀人：著 徳間書店
平成26年のNHK大河ドラマの主役は、父親が長船町福岡で生まれたという黒田官兵衛です。羽柴（豊臣）秀吉との出会い、織田信長の死、そして天下取りの戦へ。戦国の世を生きた官兵衛の物語を読んでみませんか。

皆さんも一緒に学びませんか
市民セミナー

中央公民館では、昨年に引き続き、就実大学・就実短期大学と連携し、「公民館講座」市民セミナーを開催します。

▽日時と内容 左表のとおり
▽場所 中央公民館（巨久）
▽対象 市内在住・在勤者

	開催日時	内容
第1回	2月10日（日） 午前10時～ 午前11時30分	総合歴史学科 山田芳則教授 「熊沢蕃山の思想について」
第2回	2月17日（日） 午前10時～ 午前11時30分	表現文化学科 岡部由文教授 「古典のコミュニケーション～男と女～」
第3回	2月24日（日） 午前10時～ 午前11時30分	総合歴史学科 井上あえか教授 「イスラームを知ろう」

▽定員 40人
▽参加費 300円（年間登録料）
▽申込期限 2月5日（火）
■問い合わせ・申込先
中央公民館

旬の食材を味わう
親子料理教室

中央公民館では、親子料理教室を開催します。

▽日時 2月23日（土）午前10時～午後1時

▽場所 中央公民館（巨久）

▽内容 黒豆ずし、ジャガイモのベーコン煮、薄切り肉のポークケチャップ、小松菜蒸しケーキ



▽講師 「瀬戸内べじたふる」の皆さん

▽対象 市内在住の小学生とその保護者

▽参加費 300円（大人ののみ、年間登録料）と材料費（参加者全員）

▽持ち物 三角巾、エプロン、米半カップ（1人分）

▽定員 親子15組

※2月1日（金）から受付開始。先着順・定員になり次第締切。
■問い合わせ・申込先
中央公民館

▽日時 3月8日（金）午前10時～正午（午前9時30分から受付）

▽場所 ゆめトピア長船

▽定員 50人

▽募集期限 2月28日（木）

※先着順・定員になり次第締切

■問い合わせ・応募先
いきいき長寿課
☎0869・26・5948

今月の月末図書整理日（お休み）は、**2月28日（木）**です。
※瀬戸内市立図書館は2月19日から22日まで、牛窓町公民館図書室は2月26日から3月1日まで、図書館の整理のため、お休みです。
■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 ☎0869-34-5663
HP <http://lib.city.setouchi.jp/index.htm>

おかしなゆき ふしぎなおおり
片平孝…写真・文 ポプラ社

小さいころから雪や氷に魅せられ、世界中をまわり、雪や氷、砂漠、星空の撮影を続けている著者。降り積もって帽子や大福餅ようになった雪、池が凍りはじめるときに現れる不思議な模様、凍った滝などを紹介するきれいで迫力あふれる冬の写真絵本です。



Books

瀬戸内発見伝

巻の九十七

「鍛冶屋千軒」とうたわれた 刀剣のまち長船

日本一の刀剣生産地

現在、全国で登録されている刀剣の数は、約250万口です。そのうちの約半数が長船を中心とした備前国で作られたといわれており、その量において、日本一の産地と言えるでしょう。

また、質においても、国宝に指定されている日本刀111口のうち55口が備前刀で、こちらも日本一です。

国宝に指定されている備前刀55口の内訳は、古備前派10口、一文字派15口、長船派15口、国宗派4口、他派11口となっており、長船を中心とし

た半径10⁺圏内で制作されたものがほとんどです。

鍛冶屋千軒

備前鍛冶の起源はよく分かっていませんが、長船の刀鍛冶の始祖について、次のような昔話が伝わっています。

「昔、現在の玉野市日比に」

腕の良い刀工がいました。しかし、使っていた水が塩分を含んでいたため、あまり良い刀が出来ず、槌を放り捨て、吉井川を遡ったあたりに作刀に良い場所を見つけて定着しました。また投げた槌から「大槌」「小槌」という島が出来ました。」

▽短刀 銘 朝倉郷之住 長船勝光 倉部宗光 / 主難波之千郎兵衛尉 林原美術館所蔵

△国宝 太刀 銘 備前国長船住左近将監長光造 / 延慶二年三月日 林原美術館所蔵



高瀬舟による舟運が開けていた吉井川は、上流と下流の原料・食料・人・文化が行き来していました。

中国山地は、日本刀づくりに最適な原料の砂鉄の産地であり、クヌギ系の広葉樹や松が多く繁殖していました。

吉井川の舟運は、砂鉄から玉鋼を作るために必要な熱源としての硬い広葉樹の炭、鍛刀の際に用いる針葉樹系のアカマツで作った軟らかい炭、素材としての砂鉄、完成した製品などの大量運搬を可能としました。

この吉井川と中世山陽道との交差点に当たる福岡・長

船は、東西陸上交通と南北河川交通の要衝でもありました。

中世にかけての武士の台頭による需要にも支えられ、備前国は高い技術水準と多大な生産量を誇る刀剣の生産地となります。隆盛を極めた室町時代、長船には多くの刀鍛冶が居住し、「鍛冶屋千軒」と呼ばれました。

平安時代中後期から鎌倉時代中期にかけての備前鍛冶は「古備前派」と呼ばれています。古備前派の流れを汲む「長船派」は、鎌倉時代中期の光忠を祖とし、その一門に長光、真長、景光といった数多くの名工を輩出しました。

備前長船刀剣博物館特別展 林原コレクション 聖地・備前長船の名刀展

岡山市北区丸の内にある林原美術館は、名刀を数多く所蔵する全国でも有数の美術館です。

備前長船刀剣博物館では、そのコレクションの中から備前長船の国宝や重要文化財を含む名刀を展示する特別展「林原コレクション 聖地・備前長船の名刀展」を開催します。

鎌倉時代中期の長船派の成立から現代の備前刀復興の祖・今泉俊光刀匠の作品まで、約750年間の長船物を展示します。皆さんぜひご来場ください。

▽期間 2月6日（水）～3月24日（日）

※休館日は、毎週月曜日（祝日の場合は翌日）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）

▽入館料 大人500（400）円、高・大学生300（250）円、中学生以下無料

※（ ）は20人以上の団体料金です。

■問い合わせ先
備前長船刀剣博物館
☎0869・66・7767



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

公開講座
地域の絆、みんなの笑顔

まちづくりプラザ準備委員
会では、鎌田敏氏（こころ元
気研究所所長）を講師に招き、
「地域の絆、みんなの笑顔」
まちづくりは豊かな人間関係
から！と題して公開講座
を開催します。

▽日時 2月9日（土）
午後1時30分～午後3時
▽場所 ゆめトピア長船
▽定員 60人（予約不要）
▽参加費 無料
■問い合わせ先
まちづくりプラザ準備委員



鎌田敏氏

※小規模所有者の基準を超え
る人は報告内容が追加され
ますので、岡山家畜保健衛
生所へ連絡してください。
■問い合わせ・送付先
岡山家畜保健衛生所
☎0867・24・3880
〒709・2123
岡山市北区御津河内27701

岡山県育英会では、東京寮
の寮生を募集します。
応募する場合は、出身高校
または岡山県育英会にある所
定の入寮願、履歴書および家
庭調書、学校長証明の調査書、
健康診断書、80円切手1枚を
提出してください。
▽東京寮の概要
・所在地 東京都港区高輪3
丁目14・21
・寮室 45室（1室2人）
・寮費 月額168,000円
・食費 月額21,000円
▽応募資格（主なもの）
県内に居住する世帯の男子

会事務局 難波さん
☎090・7134・3650

参加者募集
どうしますか？あなたの自治会！

県と市共催のコミュニティ
活動推進フォーラムとして、
自治会（町内会）の課題解決
につながるヒントを学ぶ講演
会「どうしますか？ あなたの
自治会！」を開催します。
地域防災活動をはじめ、安
全安心な暮らしのために、自
治会など地域コミュニティの
重要性が見直されています。
まちの課題をまちに住む人
たちが解決するための方法を
提案する「コミュニティデザ
イン」に携わり、そこに住む
人たちと、その地域の将来を
考える総合計画づくりなどに
取り組んでいる山崎亮氏によ



東京寮から新生活をスタートしてみませんか

で、平成25年4月に東京都お
よびその周辺に所在する大学
（夜間部を含む）の第1年次
生として入学（または入学志
望）の人
▽募集人員 約30人
▽募集期間 2月1日（金）
～28日（木）
▽選考方法 書類および面接
選考（面接は岡山市内で3
月中旬に実施予定）
■問い合わせ・応募先
（財）岡山県育英会（岡山
県生涯学習課内）
☎086・226・7598
どなたでも参加できます
オストメイトの集い
オストメイトとは、癌や事



る講演会です。
自治会の役員はもちろん、
皆さんお誘いあわせの上、ぜ
ひご参加ください。
▽日時 2月27日（水）午後
1時30分～午後3時30分
▽場所 ゆめトピア長船
▽講師 山崎 亮氏
（studio）代表・京都造形
芸術大学教授）
▽入場料 無料
▽定員 300人（申込不要）
■問い合わせ先
まちづくり推進課
☎0869・22・1031

報告が必要です
愛玩鶏・山羊などの飼育者

「家畜伝染病予防法」の改
正（平成23年10月完全施行）
に伴い、次の家畜動物を1頭

故などにより消化管や尿管が
損なわれ、腹部などに排泄の
ためのストーマと呼ばれる開
口部（人工肛門・人工膀胱）
を造設した人のことです。
日本オストミー協会岡山県
支部では、オストメイトが安
心して生活できる社会を目指
して、研修会「オストメイト
の集い in 長船」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。
▽日時と内容
2月10日（日）
・午前10時 開会
・午前10時10分～午前11時30分
講演「高齢者の自立支援を
維持するための注意点」
講師 土井和子氏（瀬戸内
市保健福祉部長）
・午前11時40分～午後1時30分
装具の展示・説明
・午後1時30分～午後3時
会員体験報告会
▽場所 ゆめトピア長船
▽参加費 無料
■問い合わせ先
日本オストミー協会
岡山県支部事務局
☎086・425・0103

または1羽でも飼養している
飼養者は、県へ飼養状況の報
告（毎年1回、2月1日現在
の飼養場所、飼養頭羽数など）
が必要です。
▽報告が必要な家畜動物
牛・水牛・鹿・めん羊・山羊・
豚・いのしし・馬・鶏・うず
ら・あひる・きじ・だちょう・
ほろほろ鳥・七面鳥

▽小規模所有者の基準
次の①～④に該当する人
は、小規模所有者です。

「BPプログラム赤ちゃんがきた！」の
参加者を募集します

邑久保育園では、初めての赤ちゃんを育てている母親を対象に、赤ちゃんとの関わり方を学んだり、子育ての仲間をつくる機会を設ける企画「BPプログラム赤ちゃんがきた！」を開催します。

母親同士が情報交換することで、育児の不安やストレスの解消にもつながります。お気軽にご参加ください。

▽日時 3月1日、8日、15日、22日のいずれも金曜日
午後1～3時（4回）

※午後0時45分受付開始

▽場所 邑久保育園

▽対象 平成24年9月～平成25年1月生まれの第1子とその母親で全4回に参加できる人

▽定員 10組

※先着順・定員になり次第締切

▽募集期間 2月1日（金）～27日（水）

▽参加費 840円（テキスト代）

■問い合わせ・応募先

邑久保育園 ☎0869-22-0089



- ①牛・水牛・馬 各1頭まで
 - ②鹿・めん羊・山羊・豚・いのしし 各6頭未満
 - ③鶏・あひる・うずら・きじ・ほろほろ鳥・七面鳥 各100羽未満
 - ④だちょう 10羽未満
- 小規模所有者で、報告をしていない人は、産業振興課・各支所・出張所にチラシ・定期報告書様式などを置いていただきますので、記入・押印の上、岡山家畜保健衛生所へ送付し

（火・土曜日 午前10時～午後4時）

開催します
自衛官受験説明会

防衛省では、自衛官（幹部候補生）受験説明会を開催します。受験に興味のある人は参加してください。
▽日時 2月9日（土）、3月16日（土）
・受付：午前9時30～50分
・説明会：午前10時～正午

▽場所 自衛隊岡山地方協力本部（岡山市北区下石井1-4-1 第2合同庁舎）

■問い合わせ先

自衛隊備前岡山地域事務所
☎086・224・2824

募集します
自衛官幹部候補生など

防衛省では、平成25年度各種自衛官などの募集を次のとおり行っています。
※受験に関する詳細は、お問い合わせください。
■問い合わせ先

自衛官試験受験資格および日程

受験種目	対象者	受付期間	試験日
幹部候補生	一般 20歳以上26歳未満の人（22歳未満は大卒の人）※ （修士取得者は28歳未満の人）	2月1日（金）から4月26日（金）まで	5月11日（土）、12日（日） （12日は飛行要員希望者のみ）
	【歯科】20歳以上30歳未満かつ専門の大卒の人※ 【薬剤】20歳以上26歳未満かつ専門の大卒の人※ （薬剤修士取得者は28歳未満の人）		5月11日（土）
予備自衛官補	一般 18歳以上34歳未満の人	4月3日（水）まで	4月12日（金）から15日（月）までの指定する日
	技能 18歳以上で保有する技能に応じ53～55歳未満の人		

※大学卒業見込みの人や外国における学校を卒業した人で大学卒業に相当すると認められる人などを含む

自衛隊備前岡山地域事務所
☎086・224・2824
HP <http://www.mod.go.jp/pco/okayama/>

2

2013 February

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1	2
3 体協 瀬戸内市硬式テニス教室 9:30～ 邑久スポーツ公園テニスコート	4	5	6 ②心配ごと相談 9:00～12:00 邑久町総合福祉センター	7 窓口業務の時間延長 17:15～19:00 瀬戸内市役所 ⑨乳幼児こころの健康相談 14:00～15:00 ゆめトピア長船 ⑩わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船 ⑪ジョブスポットせとうち出張相談会 10:00～12:00 13:00～15:00 ゆめトピア長船	8 ⑥精神保健福祉相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	9
10 体協 歩こう会 備前市総合運動公園コース 8:57 邑久駅発赤穂線	11 建国記念の日	12 ⑦こころの健康相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	13 ②心配ごと相談 9:00～12:00 ゆめトピア長船	14 ⑪ジョブスポットせとうち出張相談会 10:00～12:00 13:00～15:00 牛窓支所	15	16
17 体協 第8回瀬戸内市健康マラソン大会 8:30～(受付) 邑久スポーツ公園野球場および周辺コース	18	19	20 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	21 ①③行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所	22 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 ⑥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	23
24	25	26 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	27 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	28 ⑩わーく相談会 13:30～16:00 ゆめトピア長船	3/1	3/2

2月7日(木)に時間延長する窓口業務は、市民課、税務課、収納推進課の業務の一部です。取り扱いができない業務もあります。詳細はお問い合わせください。
■問い合わせ先 ・市民課 ☎0869-22-1115 ・税務課 ☎0869-22-1114 ・収納推進課 ☎0869-22-2464
 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/>

2月納期の市税・保険料

固定資産税【4期】 国民健康保険税【6期】
 介護保険料【6期】 後期高齢者医療保険料【4期】
 ※納付期限は2月28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25年1月1日現在》

人口	39,101人	(-19)
男	18,621人	(-11)
女	20,480人	(-8)
世帯	14,939世帯	(+6)



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)	2月19日(火)	平成24年9月生
乳児健診 (9・10カ月児)	2月20日(水)	平成24年5月生
1歳6カ月児健診	2月13日(水)	平成23年7月生
2歳児健診	2月14日(木)	平成22年10月生
3歳児健診	2月27日(水)	平成21年8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)】
■問い合わせ先 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)】
■問い合わせ先 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)】
■問い合わせ先 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】
■問い合わせ先 連絡先
 福祉課 ☎0869-26-5943
 - ⑪ジョブスポットせとうち出張相談会 (求職者を対象とした相談)**
 【相談員：職業相談員など】
■問い合わせ先
 福祉課 ☎0869-26-5941
- ※①～⑪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
 - 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)】
■問い合わせ先 予約先
 福祉課
 ☎0869-26-5943

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 2月中旬 午前11時～
 ※申し込み時にお問い合わせください。
 ▷場所 瀬戸内市民病院
 ▷テーマ 「漢方薬Q&A」
 ▷講師 常國良一氏 (常國薬局 薬剤師)
 ▷定員 30人 (食事付きは24人)
 ▷参加費 食事付き500円 (食事なし100円)
 ※2月1日(金)から申し込み受付開始
■問い合わせ・申込先
 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 2月16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 「相続・遺言について」
 ▷講師 大賀宗夫氏 (楷の木合同事務所 司法書士)
 ▷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

年金相談

年金事務所の職員が年金の相談に応じます。相談を希望する人は、事前にご予約ください。
 ▷日時 2月21日(木) 午前10時～午後3時
 ▷場所 ゆめトピア長船
 ▷相談料 無料
■問い合わせ先 予約先
 岡山東年金事務所 ☎086-270-7929

労働問題に関する相談

岡山労働局では、解雇、雇止め、配置転換、賃金の引下げなどの労働条件のほか、募集・採用、パワーハラスメントなど、労働問題に関するあらゆる分野について、労働者、事業主どちらからの相談でも、専門の相談員が面談、電話で受け付けています。
 パワーハラスメントについての詳細は、電話で問い合わせいただくか、厚生労働省「あかるい職場応援団」のホームページでご確認ください。
 ▷厚生労働省「あかるい職場応援団」ホームページ <http://www.no-pawahara.mhlw.go.jp/>
■問い合わせ先 相談先
 岡山労働局総務部企画室 ☎086-225-2017

石綿による健康被害の補償・救済

家族に、肺がんや中皮腫などで亡くなった人はいませんか。息切れ、胸が苦しいなどの症状が出ていませんか。
 石綿(アスベスト)が原因で中皮腫や肺がん、石綿肺、びまん性胸膜肥厚にかかった人やその遺族は、労災保険などの対象とならない場合でも「石綿による健康被害の救済に関する法律」により、医療費、弔慰金などの救済給付が受けられます。
 心当たりのある人は、ご相談ください。
■問い合わせ先 相談先
 岡山労働局労働基準部労災補償課
 ☎086-225-2019
 (独)環境再生保全機構
 ☎0120-389-931



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

けいじばん

DBOCの中国料理教室と民族衣装展示など 国際交流を楽しみませんか

国際交流を推進する会「DBOC」では、活動の一環として、中国料理教室を開催します。今回は、民族衣装を通してさまざまな国際交流をしている藤井美智恵さんや料理の講師として侯衛東さんを招き、料理教室と民族衣装展示会を行います。

水ギョーザほか2品の中国料理を楽しんだり、国際交流についての話を聞いたり、色とりどりのチマ・チョゴリ、サリーなど外国の衣装を身に着けてみませんか。

中国茶の接待もあります。

▷日時 2月10日(日)

- ・料理教室 午前10時～正午
- ・試着会など 正午～午後1時30分

▷場所 中央公民館(邑久)

▷参加費(料理教室) 1人500円

▷定員 料理教室:20人、試着会:40人(いずれも先着順)

※2月7日(木)までに申し込んでください。

▷持参する物 三角巾、布巾、エプロン

※料理を持ち帰る場合は、容器を持参してください。

■問い合わせ・申込先

DBOC代表 佐藤さん ☎0869-22-0388



平成24年に開催したネパール料理教室

せとうち村塾の市民大学講座 皆さんと一緒に学びませんか

せとうち村塾の市民大学講座を次の日程で開催します。

今回は、中国短期大学教授の角田みどり氏を招き、「知っていますか？ 子ども・親・教師たちの今」と題して講義を行います。

「教育県岡山」が揺れている今日、長年の教育現場・教育行政の豊かな経験を持つ講師から、現代の子ども・親・教師たちの今を探る話を聞きます。ぜひご参加ください。

▷日時 2月10日(日) 午後1時30分～午後4時

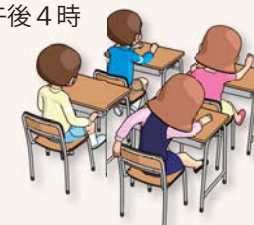
▷場所 中央公民館(邑久)

▷受講料 500円

※事前の申し込みは、不要です。

■問い合わせ先

今吉さん ☎080-3888-8502



わが家の宝1歳です！

Kensuke

平成23年10月27日生まれ



金森咲羽ちゃん

お住まい 長船町土師
ひとこと

いつもニコニコ咲羽ちゃん
これからも元気いっぱい大きくなってね
(父 栄一郎さん・母 絵美さん)

Sawa

平成23年9月18日生まれ



田淵健介ちゃん

お住まい 邑久町大富
ひとこと

お兄ちゃんが大好きな健ちゃん
の2人仲良く元気に育ってね
(父 誠二さん・母 真依子さん)



市民ギャラリー

◀ 山本敏子さん

瀬戸内写真館

題名 新年の虫明湾

撮影日時 平成25年1月7日

撮影者 地域おこし協力隊03さん

コメント 瀬戸内市市民の森の展望台を目指していたら、すぐ隣に展望台よりも高い山！頂上からの虫明湾は絶景でしたが、あの山は何という山だったのか？どなたか教えてください！



文芸コーナー (敬称略)

時雨るるや三鬼の墓碑に供華のなく

的場 松葉(牛窓町長浜)

胴着着て丸々なりて庭掃除

原野信一郎(牛窓町牛窓)

虫喰いの桜落葉をひろるをり

後藤 靖子(牛窓町牛窓)

国宝の山門そびへ秋の空

野口 慶子(牛窓町牛窓)

軽トラは甥の自慢の冬野菜

原野 孝子(牛窓町牛窓)

警察署鉢をあまたに警察菊日和

平野 五香(牛窓町牛窓)

寒昴火の見櫓の残る町

福本 曙生(牛窓町牛窓)

窓外は小春日の納め句座

藤井 留女(牛窓町牛窓)

初便り鼓動が胸に伝わりぬ

谷口 正子(牛窓町牛窓)

元日の空は輝き初日の出

堤 明子(長船町磯上)

鈴と鞭一人ぐらしの己が身に

ジキルとハイドの歯車廻わる

竹内 和女(牛窓町牛窓)

初霜にうなだれ泣くのダリヤかな

未練忘れて生きること

近藤恵美子(邑久町福山)

我越えし永く世を見む庭の松
若葉繁らせ次の芽を吹く

片島 秀月(長船町福岡)

朝食に呼ばれて座る食卓に

活けしばかりの菊匂けり

片島智恵子(長船町福岡)

新らたなる夫の墓石肅々と

側面に在る赤き吾が名よ

上山 幸子(邑久町豊安)

ウィーンフィル衛星中継コンサート

元日の夜至福の時間

朝霧 好子(牛窓町鹿忍)

あれこれの昔語りには暮れて

飽かぬ宵路を君帰りゆく

赤田 章(邑久町山田庄)

編集後記

▼戦を情報戦、心理戦とみなして知略をもって戦国乱世を生き抜いた黒田官兵衛。人気ドラマの主人公にも決まり、黒田サミットは、会場が満席になるほどの盛会でした▼おすすめ本で紹介した小説は気軽に読めて、官兵衛の活躍を楽しめます。ご一読ください。ナカ

▼野菜中心のお節料理を食べ体調の良かった年始。平成24年8月号で紹介した「黄」「赤」「緑」がそろった食事の重要性を実感。▼今年も、食生活改善の第一歩として、瀬戸内市の味に挑戦した料理を作ってみることにしました。旬の食材はおいしいですね！ よしこ