

はじめに

今年各地で台風、大雨などの災害に見舞われ、フィリピンでも壊滅的な被害が発生しました。市でも、災害により被害を受けた地域があり、いつ災害に見舞われるかわからない緊張感を持って市政運営に取り組んでいく必要性を痛感しています。

来年、市制施行10年を迎えます。これまでの10年間の取り組みの総括を行うとともに、次の10年につなげていくようなまちづくりを進めていく必要があります。現在進めている個々の取り組みを通じて、総合計画に掲げる「人と自然が織りなす しあわせ実感都市 瀬戸内」の実現につなげていきたいと考えています。



市役所本庁舎

デマンドバス継続判断基準

平成24年7月から実証運行を実施している瀬戸内市デマンドバス「モーモーバス」は、10月末現在、利用登録者数1,425人、そのうち利用者が563人、利用割合は39.5%です。利用者数(実員)6,250人、1日平均12.8人、予約件数(運行回数)は12,199回、1日平均25



モーモーバス降車の様子

回です。

10月の1カ月間では、利用者数(実員)541人、1日平均17.5人、予約件数(運行回数)1,086回、1日平均35回です。

実証運行期間を12月末までとしましたが、利用実態の分析と費用対効果の検証を慎重に行うため、3カ月間延長したいと考えています。

また、本格運行を実施するか否かの判断基準について

は、近隣市町の生活交通の利用実態と費用対効果を参考に、1日平均利用者数(実員)30人以上と決めました。

錦海塩田跡地活用の推進

産業廃棄物最終処分場の適正廃止については、適正廃止が認められるための要件である処分場への覆土を9月に完了し、また処分場の水質基準を満たし、地中温度および発生ガスの異常も認められないという検査結果を得ました。

適正廃止についての県の現地調査は10月3日に終了し、廃棄物が安定した状態にあることが確認され、10月25日に適正廃止が完了したことを県が公表しました。

錦海塩田跡地活用事業の進捗状況については、県条例に基づき県と事業者の3者

による自然保護協定を10月9日に締結しました。今後も、この協定に基づき3者が相互に連携して事業者の自然保護措置が円滑に実施され、自然環境の保全が図られるよう努めます。

県の開発行為許可申請については、10月31日に提出されました。この許可申請については、3カ月以内に決定されるよう定められています。1日でも早く許可が得られるよう市も県へ働きかけをしています。



オリーブ園から望む錦海塩田跡地

市と事業者が締結する施行協定、土地賃貸借契約については、市に有益となることを念頭に、安全安心の確保のた

めに必要な事業の内容、事業者との役割分担や土地貸付の条件などについて、事業者に契約書条文を具体的に示しながら、弁護士の見解をもとに交渉を進めており、年度内をめどに契約を結ぶ見込みです。なお、土地貸付料については、事業者と鋭意交渉を重ねた結果、工事期間中は年額1億円、その後の売電業務開始後の期間は年額4億円を確保することとしています。

変電所へ接続する送電線工事については、事業者から、地中埋設の送電線を事業者が施工し、西大寺変電所へ接続する方式の施工計画が示され、電力会社や沿線自治体などとの調整を進めていくとの報告を受けています。

事業者における事業資金の調達状況は、資金調達先の審査が進展し、大手の企業投資家、金融機関からそれぞれ出資、融資を行う意向表明書が提出されており、引き続き、出資、融資手続きの確定に向けて審査作業が進められています。事業のスケジュールについて

黒田官兵衛関係について

観光庁の官民協働した魅力ある観光地の再建・強化事業に、市が提案した「おさふね日本刀のルーツと備前福岡歴史のたび」が採択され、現在取り組みを進めています。



再生された古民家

すでに、全体セミナー、ボランティアガイド研修、土産品開発セミナーの開催、情報発信、パンフレットの作成などを実施し、今後は、旅行雑誌を活用した情報発信などを予定しています。

し尿くみ取り手数料の改定

し尿くみ取り手数料については、平成18年4月に10割当たり75円に設定し、県下での最低水準となっています。平成26年4月から県下ではほぼ平均的な水準の手数料、10割当たり95円に改めたいと考えています。

新病院建設について

平成23年度に策定した新

用語の解説・備考

災害により被害を受けた
9月4日の大雨により、牛窓町鹿忍地区などにおいて、民家8棟の床下浸水被害があった。

産業廃棄物最終処分場

平成22年12月に錦海塩田跡地とともに市が引き継いだ約80畝の産業廃棄物最終処分場(事業は平成20年に終了)。

適正廃止には約50㍏の覆土が必要であり、平成23年度から建設発生土処分場を開設し、公共工事により発生した残土を活用した覆土を行っていた。

自然保護協定

岡山県では、開発と自然環境の保全との調和を図るため、岡山県自然保護条例

(昭和46年岡山県条例第63号)の規定に基づき、10畝以上の特定の開発を行う場合は、県・市町村・事業者の3者で自然保護協定を締結することとしている。

官民協働した魅力ある観光地の再建・強化事業

観光地の魅力となりうる資源を見直し、地方公共団体、事業実施主体、旅行会社、交通事業者、旅行メディアなどの総力を結集した枠組みにより、確実な旅行商品化と情報発信を行うことを通して、魅力ある観光地づくりを推進する事業。

古民家の再生・活用

備前福岡古民家活用プロジェクトによる取り組み。

再生した古民家の公開当日は、市内外から867人の来場者があった。古民家を所有する仲崎家に伝わる美術品や地域の氏神である石津神社に黒田官兵衛直筆であると伝わる引馬図なども展示された。

知っ得!せとうち便

お知らせ

平成25年分確定申告

所得税と市県民税の申告相談が、平成26年2月17日(月)から3月17日(月)まで行われます。申告が必要な人は、早めに必要な書類などを準備しましょう。

【確定申告書等作成コーナーをご利用ください】

確定申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、画面の案内に従って金額などを入力するだけで、税額などが自動計算され、所得

病院の基本計画においては、40億7,800万円であった総事業費が、面積増や建築資材、労務費の高騰などにより、約8億円の増額となっていました。

経営の継続性を担保する妥当な投資と一般会計繰入金に依存せずに借入金の返済が可能となる自立した経営体質への改革が図れるか否かを判断基準として基本計画を見直した結果、所期の目的が達成可能な計画となったため、見直した新計画により新病院建設事業を行うこととしました。

新計画では、運営開始から7年間の中期計画として初期投資額を約36億円に抑制し、健診棟、保育棟の整備は4年目から行うこととしました。

経営面では、入院病床110床のうち、収益性の高い一般病床を10床増の50床、療養病床を10床減の30床、回復期リハビリテーション病棟を30床とし、運営開始から3年間で収益を約14億円に引き上げる計画としています。



瀨戸内市民病院

また、業務の外部委託などにより医業収益に対する給与費比率を60%台とするなどして経費削減を行うこととしています。

一般会計からの繰入金については、中期財政計画の額を上限としながらも、運営開始から4年を目標に自立した経営を目指します。

このように見直した投資計画や経営計画を実行するためには、業者から提案のあった建築費を約21億円とする削減案を建築設計に盛り込む必要があります。現在、設計会社と協議中であり、平成26年3月までに設計変更の内容を確定させる予定です。

人事面では、新年度から新しい管理者を迎え、新体制で建設事業と経営改革に取り組んでいくとともに、医師・看護師の確保、近隣の医療機関との連携を更に深めながら健全な経営を進めていきます。

美和診療所について

美和診療所では、現在、公用車を購入し、訪問歯科診療キットなどの購入の手続きを進めているところであり、平成26年1月から訪問歯科診療を行う予定です。

週1回の訪問診療となりませんが、地域の皆さんの要望に応えられるものと思っています。



美和診療所

す。また、市民病院の入院患者を対象とした診療も考えています。

新図書館整備について

プロポーザルによる設計者選定後、教育委員会と設計者による基本設計案の検討を進めてきました。



第8回としよかん未来ミーティング

10月10日に、第8回としよかん未来ミーティングを開催し、検討中の基本設計案について説明し、市民の皆さんの意見を聞きました。

今後は、基本設計を完成させ、平成26年3月までに実施設計を完成させる予定です。

幼稚園の園庭開放

幼稚園や保育園に通っていない乳幼児を対象に、次の表のとおり子育ての場として幼稚園を開放しています。

できるだけ徒歩、自転車でお越しください。

平成26年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます。

個人で事業（農業を含む）や不動産貸付などを行う全ての人は、記帳と帳簿等の保存が必要となります。

※収入金額や必要経費を記載した帳簿のほか、取引に伴って作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

税務署では、新たに記帳を行う人や記帳の仕方がわからない人のために、記帳・帳簿などの保存制度の概要や記帳のやり方などを説明する「記帳説明会」を実施します。※説明会への出席を希望する人は、西大寺税務署個人課税部門（☎086-942-3815）まで、お問い合わせください。

消費税の申告書や青色決算書などが簡単に作成できます。【社会保険料控除の対象金額を確認しましょう】平成25年1月1日から同年12月31日までに支払った国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料は、所得税や住民税の社会保険料控除の対象となります。

ただし、年金から直接差し引かれた場合は、直接差し引かれた年金受給者本人の控除となり、口座振替や納付書で支払った場合は、実際に支払った金額を支払った人（本人）の控除となります。1年間の支払額を知りたい人は、本人確認できるもの（運転免許証など）を持参の上、担当窓口へお問い合わせください。

国民健康保険税・介護保険料について

☎0869-22-1114
・後期高齢者医療保険料について

☎0869-22-3958
☎0869-22-3958
☎0869-22-1181

償却資産の申告が義務付けられています

事業用償却資産を所有している個人・法人は、当該償却資産の申告が義務付けられています。

該当する場合は申告書の提出をお願いします。なお、申告書は税務課にあります。

▽申告が必要な場合



事業を行っている個人や法人（工場や商店などを営んでいる人、駐車場やアパートを貸し付けている人、農業者、漁業者など）のうち、平成26年1月1日現在、事業用の償却資産を所有している場合

▽申告すべき資産
平成26年1月1日現在において、瀬戸内市内に所在する事業用償却資産（自己が使用しているもののほか、他人に貸し付けているものも含む）。ただし、大型特殊自動車以外の自動車などで自動車税・軽自動車税の課税対象となるものや無形固定資産（ソフトウェア、漁業権、特許権など）、繰延資産（創立費、開発費など）や少額資産は申告の対象とはなりません。

▽提出期限 平成26年1月31日(金)

☎0869-22-1181

園庭開放日

幼稚園名	問い合わせ先☎	1月	2月	3月	開放時間
牛窓東	0869-34-2104	15日(水)	26日(水)	19日(水)	午前9~11時
牛窓西	0869-34-3687	20日(月)、27日(月)	3日(月)、17日(月)	3日(月)、10日(月)、24日(月)	午前9~11時
牛窓北	0869-34-3742	16日(木)	20日(木)	20日(木)	午前9~11時
今城	086-943-8715	14日(火)	4日(火)	25日(火)	午前9~11時
邑久	0869-22-0027	21日(火)	18日(火)	20日(木)	午前9~11時
美和	0869-26-3445	21日(火)	18日(火)	20日(木)	午前9~11時
国府	0869-26-3446	21日(火)	18日(火)	20日(木)	午前9~11時
行幸	0869-26-3447	21日(火)	18日(火)	20日(木)	午前9~11時

一般会計からの繰入金
一般会計から特別会計などに対し収支不足の補てんや繰出基準により充当される資金。
中期財政計画における平成34年度までの一般会計から病院事業会計への繰入金は、平成26年度が最も高額で、8億3,000万円。
病院事業にかかる費用については、地方交付税の算定の基礎の一部となっている。

美和診療所
長船町飯井にある診療所。診療は、月曜日・木曜日・金曜日の週3日、午前9時30分から午後5時まで、歯科のみ。受付は午前9時から午後4時30分まで。

としよかん未来ミーティング
新図書館の建設準備を進める中で、新図書館が、暮らしの中で役立ち、愛され、魅力的な場所となるために、市民をはじめ、新図書館のサービスマン、建築・情報デザイン、運営などに関心がある人と自由に意見交換を行う会議。

入札参加資格審査申請を受け付けます

平成26年度の建設工事、測量・建設コンサルタント、物品の製造・販売、役務の提供などの入札参加資格審査申請を次のとおり受け付けます。

申請者資格要件、提出書類などの詳しい内容は、市ホームページの「入札・契約」をご覧ください。

▽受付期間 平成26年1月6日(月)～2月28日(金)

※土・日曜日、祝日を除きます。

■申込契約管理課

☎0869・22・3906

HP <http://www.city.setouchi.jp/nyusatsu/index.html>

お待ちしています。

▽日時 平成26年1月12日(日)

受付：午前10時～午前10時30分、式典・記念行事：午前10時30分～午後1時30分

▽場所 ゆめトピア長船

■社会教育課

☎0869・34・5601



平成25年瀬戸内市成人式会場にて

瀬戸内市成人式

成人式。それは二十歳を迎え、自立した社会人として活躍していく青年たちを祝い、励ます式典です。

市では、平成26年瀬戸内市成人式を次のとおり開催します。新成人の皆さんの参加を

献血にご協力ください

400ミリの献血を実施します。ご協力をお願いします。

▽日時・場所

平成26年1月31日(金)

午前9時～午後1時

ゆめトピア長船

午後3～4時

牛窓支所

募集



市民活動応援補助金交付事業を公募します

市では、平成26年度の市民活動応援補助金の交付事業を公募します(自治会活動は除く)。

地域資源を生かした地域活性化のための事業や個性豊かで魅力ある地域づくりのための事業などを計画している団体の皆さんは、同補助金をぜひご利用ください。

ただし、補助金の交付は平成26年度予算の成立が条件となります。

▽補助金額

▽場所 瀬戸内市役所

▽日時 平成26年1月14日(火)午後7時～

▽対象経費の2分の1以内で、上限は200万円

▽対象団体 主な団体の要件は次のとおりです。

・構成員が、市内在住・在勤・在学者が5人以上であり、その2分の1以上が市内在住者であること

・営利を目的としないこと

・定款や規約などがあること

▽公募期間 平成26年1月6日(月)～2月20日(木)

【補助金説明会】 市民活動応援補助金の趣旨や手続きなどについての説明会を開催します。

▽日時 平成26年1月14日(火)午後7時～

▽場所 瀬戸内市役所

▽対象者

男性17～69歳、女性18～69歳

※体重が50kg以上の人のみ

※65歳以上の人の献血については、60～64歳の間に献血経験のある人のみが対象です。

▽持参するもの 献血カード(以前献血をした人、なくても構いません)

▽健康づくり推進課

☎0869・26・5962

記念五百円貨幣の引き換え開始

地方自治法施行60周年記念五百円貨幣(岡山県)の引き換えが、平成26年1月15日(水)から最寄りの金融機関(銀行など)で開始されます。なお、引き換え枚数には限りがあります。

■岡財務省岡山財務事務所総務課

☎086・223・1131



図柄(表面:岡山後楽園、裏面:古銭のイメージ)

岡山まちづくり推進課

☎0869・22・1031

特定健康診査を受けたい川柳を募集します

市では、生活習慣病予防と健康のPRに活用することを目的として、「特定健康診査」を受けたい川柳を募集します。

優秀作品は、2月初旬に審査を行って決定し、市ホームページに掲載する予定です。

また応募全作品を2月中旬に、ゆめトピア長船において展示する予定です。

▽募集期間 平成26年1月6日(月)～1月31日(金)

▽応募資格 市在住者

▽応募方法 任意の様式に、川柳作品と氏名・住所・連絡先(電話番号)を記入し、郵送または持参により応募してください。

▽応募作品は、本人が創作したもので、未発表のものに限りません。

▽応募点数に制限はありません。

ねんきんのおはなし

20歳になったら国民年金

【将来の大きな支えに】

国民年金は20歳から60歳までの人が加入して、保険料を出し合い、お互いを支え合う制度です。国が責任をもって運営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

【若者の納付猶予制度】

学生でない30歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

【学生納付特例と若年者納付猶予申請について承認された期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。就職などで、収入が得られるようになった場合は、将来受け取る年金を増額するため、10年以内であれば保険料を納めることができる「追納制度」の利用をお勧めします。

■岡市民課

☎0869・22・1790

■岡山東年金事務所

☎086・270・7928

【学生納付特例制度】

一般的に所得が少ないとされる学生のための制度で、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

対象は、学校教育法に規定する大学(大学院、短期大学、



※優秀作品は、特定健康診査のPRポスター、特定健康診査受診券発送封筒、市ホームページなどに掲載します。あらかじめご了承ください。

※応募作品は2月下旬以降に返却予定です。

■岡山健康づくり推進課

☎0869・26・5961

〒701・4264

瀬戸内市長船町土師277・4

ライフアップ☆スクールに参加しませんか

市では、楽しく体を動かして、運動不足を解消する体操教室「ライフアップ☆スクール」の参加者を募集します。

▽日時 平成26年1月23日(木)午後7時15分～午後8時20分

▽場所 ゆめトピア長船

岡山県最低賃金が改定

岡山県最低賃金が平成25年10月30日から時間額703円に改定されました。使用者は最低賃金以上の賃金を労働者に支払わなければなりません。

■岡山労働局賃金室
☎086・225・2014



1	水	元日			
2	木			休館日	
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	官公庁仕事始め ⑬窓口業務の時間延長 17:15~19:00 瀬戸内市役所		休館日	
7	火	⑦こころの健康相談 13:30~15:00 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		休館日	
8	水	⑫心配ごと相談 9:00~12:00 ゆめトピア長船 ⑫1歳6か月児健診【対象:平成24年6月生】 13:15~13:45 ゆめトピア長船 ⑬骨格健康貯筋クラス 9:30~11:00 邑久B&G海洋センター		休館日	
9	木	⑫2歳児健診【対象:平成23年9月生】 13:15~13:45 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 牛窓支所		休館日	
10	金	⑥離乳食講習会【対象:4~6カ月児】 10:00~11:30 ゆめトピア長船 ⑧精神保健福祉相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船		休館日	
11	土	⑬第17回スキーバス(13日まで) 信州(志賀高原) 10日21:00出発		休館日	
12	日	⑬歩こう会 不洗観音コース 8:29 邑久駅発赤穂線 ⑬瀬戸内市冬季ソフトバレーボール大会 8:30~受付 牛窓中学校体育館		休館日	
13	月	成人の日		休館日	
14	火			休館日	
15	水	⑫心配ごと相談 9:00~12:00 瀬戸内市総合福祉センター ④住宅増改築相談 9:00~15:00 瀬戸内市役所 ⑫乳児健診(9か月児)【対象:平成25年4月生】 13:15~13:45 ゆめトピア長船 ⑬骨格健康貯筋クラス 9:30~11:00 邑久B&G海洋センター		休館日	
16	木	①③行政・なやみごと相談 10:00~12:00 瀬戸内市役所 ⑨乳幼児こころの健康相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船		休館日	
17	金			休館日	
18	土	⑬瀬戸内市新春ベタンク大会 8:30~ 邑久スポーツ公園グラウンド(駐車場)		休館日	
19	日			休館日	
20	月	⑦こころの健康相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船		休館日	
21	火	⑬瀬戸内市卓球ミックスダブルス選手権大会 19:00~ 牛窓体育館 ※2月18日まで毎週火曜日に実施		休館日	
22	水	①③行政・なやみごと相談 10:00~12:00 牛窓支所 ⑫心配ごと相談 9:00~12:00 牛窓町公民館 ⑫3歳児健診【対象:平成22年7月生】 13:15~13:45 ゆめトピア長船 ⑬骨格健康貯筋クラス 9:30~11:00 邑久B&G海洋センター		休館日	
23	木	⑩わーく相談会 13:30~16:00 ゆめトピア長船		休館日	
24	金	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【対象:7~12カ月児】 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		休館日	
25	土	⑬瀬戸内市民ゴルフ睦月大会 9:00~ 長船カントリークラブ		休館日	
26	日	⑬瀬戸内市冬季バレーボール大会 9:00~ 牛窓体育館		休館日	
27	月			休館日	
28	火	⑤育児相談 9:30~11:00 ゆめトピア長船		休館日	
29	水	⑬骨格健康貯筋クラス 9:30~11:00 邑久B&G海洋センター		休館日	
30	木			休館日	
31	金			休館日	

- ①行政相談(主に行政全般に関する相談) 固総務課 ☎0869-22-1112
- ②心配ごと相談(要予約) 固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) 固人権啓発室 ☎0869-22-3922
- ④住宅増改築相談 固建設課 ☎0869-22-2649
- ⑤育児相談(乳幼児に関する相談) 固健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- ⑥離乳食講習会 【対象:生後4カ月以上の乳幼児と保護者(予約不要・無料)】 固健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- ⑦こころの健康相談 【相談員:臨床心理士(要予約)】 固健康づくり推進課 ☎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)】 固岡山県備前保健所 ☎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)】 固健康づくり推進課 ☎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】 固福祉課 ☎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) 固福祉課 ☎0869-26-5941
- ⑫子どもの健診 固健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- ⑬窓口業務の時間延長(市民課、税務課、収納推進課の業務の一部) ※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。 固・市民課 ☎0869-22-1115 ・税務課 ☎0869-22-1114 ・収納推進課 ☎0869-22-2464 ※①~⑬の日時は、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) (予約不要・市役所開庁日に相談受付) 固生活環境課 ☎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) 固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)】 固福祉課 ☎0869-26-5943
- ㊦備前長船刀剣博物館の行事 固備前長船刀剣博物館 ☎0869-66-7767
- 美瀬戸内市立美術館の行事 固瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130
- ㊧体育協会の行事 固瀬戸内市体育協会 ☎0869-22-2211 HP http://setouchi-taikyo.or.jp/

1月31日(金)が納期の市税・保険料
市民税【4期】
※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12月1日現在》

人口 38,793人 (-13) 男 18,497人 (-3)
世帯 15,035世帯 (+16) 女 20,296人 (-10)

なるほど!!健康教室

瀬戸内市民病院では、毎月1回さまざまなテーマで健康教室を開催しています。

▽日時 平成26年1月15日(水) 午前11時

▽場所 瀬戸内市民病院

▽テーマ

ひざの不調を感じたら:変形性ひざ関節症の予防と治療

▽講師 福田和馬氏(外科医)

▽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)

▽申込期間

平成26年1月6日(月)~14日(火)

固瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234

日帰りスキーバス

瀬戸内市体育協会では、日帰りスキーバスの参加者を募集します。

▽日時など

平成26年2月2日(日)



チンゲン菜とかきの炒め物



◆材料(4人分)

- カキ(300g)
- かたくり粉(大さじ2~3)
- 揚げ油(適量)
- A ●塩(少々)
- 酒(大さじ1)
- B ●中華スープ(50ml)
- オイスターソース(大さじ1)
- しょうゆ(大さじ1)
- みりん(大さじ1)
- コショウ(適量)

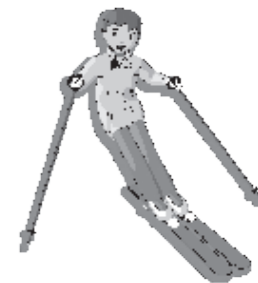
◆作り方

- ①カキは塩水で洗う。水気を切ってAで下味を付け、かたくり粉をまぶす。
- ②180℃に熱した油で、くっつかないようにさばきながら揚げる。
- ③チンゲンサイは葉ごとに分けてきれいに洗い、短冊に切る。ショウガは千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を引いて、チンゲンサイとショウガを炒める。チンゲンサイがしんなりしたら、②とBを加えてからめる。

今月のレシピは

山本登世さん(瀬戸内市栄養委員会牛窓支部)です。

固健康づくり推進課 ☎0869-26-5962



催し物



元日の日の出を見る会

申込書は瀬戸内市体育協会ホームページでもダウンロードすることが出来ます。 ※電話、郵送での受け付け不可

▽申込期限 平成26年1月26日(日)

固瀬戸内市体育協会事務局 ☎0869-22-2211

瀬戸内市邑久町下山田1711-3

美和地区コミュニティ協議会では、「元日の日の出を見る会」を開催します。瀬戸内海から昇る素晴らしい元日の日の出を觀賞しませ

固美和地区コミュニティ協議会「歩く会」重康さん ☎0869-26-3290

固長船スポーツ公園事務所 ☎0869-26-4538

瀬戸内市長船町土師2195 (午前8時30分~午後5時15分、月曜日、祝日の翌日を除く)

申し込みは不要で、参加費は無料です。甘酒も準備しています。ぜひお越しください。

▽日時 平成26年1月1日(水・祝) 午前6時30分~午前7時30分(雨天中止)

▽場所 美和神社東広場(長船町西須恵)

※須恵古代館から県道沿いに約100m北東にある「美和神社登り口」の標識から南東に約1.5km(駐車場有り)