

健康ライフ

健康づくし推進課
0869-29-5061



△手作りマスク

近年、核家族化が進み地域で交流する機会が少なくなってきたことから、子育ての悩みを相談する相手が身近にいない、高齢化が進んだことにより同居高齢者の生活上の問題が深刻化する、日々忙しい生活を送る中で、食生活において栄養が偏る、不規則な食事により肥満や生活習慣病が増加するなどの事例が増えています。

このページでは、愛育委員と栄養委員の活動を紹介します。

愛育委員の活動

愛育委員会は、市民の健康の保持増進に関する活動を市から任命された組織です。387人の愛育委員が活動を行っています。

診を呼び掛けたり、健康づくり通信を発行して健康に関する情報発信をしたり、商店舗や駅などで、がんや生活習慣病予防、禁煙の啓発活動を行ったりしています。

【福祉施設利用者との交流】

その他に市内の福祉施設などを訪れ、ボランティア活動やイベントへの協力を行い、利用者との交流を深めています。

愛育委員は、地域の健康づくりを目指して活動を行っています。ご協力をお願いします。

栄養委員の活動

岡山県の栄養委員活動は、食糧が十分でなく栄養不足のため乳児死亡率が高かった昭和20～30年代にかけて、子どもたちの命を守りたいという願いから始まり、50年以上も長きにわたって引き継がれています。



△小学校の調理実習で郷土料理を紹介

栄養委員は、食事を通じて健康的な生活を送ることができるよう、市から栄養に関する仕事を任せられ、現在は227人が活動しています。栄養委員は、活動を通して健康づくりにおける食の重要性や、地産地消の大切さなどについて理解を深め、習得した食に関する知識を家族や知人などに伝え広めています。また、子どもから高齢者までを対象に食育活動に取り組むことで、地域の健康づくりを進めています。

【食を通じた地域の健康づくり】

子どもを対象にした食育活動では、小・中学校で行う調理実習への協力、高等学校文化祭でのバランスのよい食事についての啓発活動を行うほか、親子料理教室で、朝食の重要性、箸の上手な使い方、食事マナーなどについて助言を行っています。

大人を対象にした食育活動では、対象者の年齢層や生活習慣に合わせて、毎日の食事に牛乳・乳製品を取り入れることを勧める「骨太クッキング」や低栄養予防を目的とした「シルバー料理教室」、「男性のための料理教室」などを実施しています。

また、離乳食講習会や乳幼児健診、地域での文化祭や保健福祉フェスタなどで市の特産物を使用した試食提供を行っています。

その他、糖尿病予防を目的とした、野菜350g摂取の啓発活動を行っています。

栄養委員の活動へのご理解をよろしく願います。

知っ得!せとうち便

お知らせ

瀬戸内市成人式

市では、平成27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お待ちしています。

▽日時 平成27年1月11日(日) 受付：午前10時～午前10時



△平成26年瀬戸内市成人式会場にて

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

適正受診にご協力ください

必要の人が安心して医療を受けられるようにするとともに、国民健康保険被保険者の皆さんが負担する保険税を有効に活用するため、次のとおり適正受診にご協力ください。

- ①急病の場合を除き、診療時間内に医療機関を受診する
- ②休日や夜間などの時間外受診は、急病人の治療に支障をきたすほか、診察代が割高になります。
- ③かかりつけ医にもつ

かかりつけ医に、日常的に病状・病歴、健康状態を把握してもらうことで、急病時にも素早い対応をしてもらいやすくなります。

- ③同じ病気で医療機関の重複受診はしない

複数の医療機関にかかる

と、一貫した治療を受けにくくなり、病気の回復を遅らせる場合があります。

④薬のもらい過ぎ・飲み合わせに注意する

飲み忘れなどで薬が余っているときには、医師や薬剤師に相談しましょう。複数の医療機関で薬をもらう場合には、医師や薬剤師に飲み合わせを確認してもらいましょう。

【小児救急医療電話相談】

夜間の子どもの急な病気に悩んでいるときは、症状への対応方法などについて看護師などが電話で相談に応じるとともに、医療機関の受診について適切なアドバイスを行います。

▽相談時間

・月～金曜日 午後7時～午前8時(翌朝)

・土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日) 午後6時～午前8時(翌朝)

▽小児救急医療電話相談(岡山県)
☎#80000
☎086・272・9939
☎0869・222・1790

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。

【老後のためだけのものではありません】

国民年金には、年を取ったときの老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者)や「子」が受け取れます。

【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、

高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

【若年者納付猶予制度】

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。

▽国民年金事務課
☎0869・222・1790
▽岡山県国民年金事務課
☎086・270・7928



平成26年分確定申告

所得税と市県民税の申告相談が、平成27年2月16日(月)から3月16日(月)まで行われます。申告が必要な人は、早めに書類などの準備をしましょう。

所得税の還付申告は、平成27年1月5日(月)から税務署で受け付けています。

また確定申告書は、国税庁ホームページ(https://www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」から作成できます。

【税務署の申告相談をご利用ください】

青色申告、消費税申告、住宅借入金等特別控除、株式、土地等の譲渡所得、本人死亡の場合の相談については、税務署が開設する申告相談を利用してください。

※市が開設する申告相談の開催日程は、本紙2月号に掲載予定です。

【税務署の申告相談日程】

▽相談日時

【社会保険料控除の対象金額を確認しましょう】

平成26年1月1日から同年12月31日までに納付した国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料は、所得税や市県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、年金受給者本人の控除となり、口座振替で納めた場合は、口座名義人の控除となります。

1年間の納付額を知りたい人は、本人確認のできるもの(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

国税務課

☎0869・22・1114

・後期高齢者医療保険料について

市民課

☎0869・22・3958

【記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されています】

個人で事業(農業を含む)

平成27年2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日を除く)午前9時～午後5時(受付は午後4時まで)

▽会場

・西大寺税務署(岡山市東区西大寺中2-24-13)

・ママカリフォーラム

(岡山市北区駅元町14-1)

※通常、土・日曜日は、申告相談を行いませんが、ママカリフォーラムでは、平成27年2月22日と3月1日の日曜日に限り、申告相談が行われます。

※来場の際は、公共交通機関をご利用ください。ママカリフォーラムの駐車場は有料です。

【一部添付書類の省略もできるe-Taxをご利用ください】

国税電子申告・納税システム(e-Tax)を利用して所得税の申告書を提出すると一部添付書類の提出が省略できるなどのメリットがあります。詳しくは、e-Taxホームページ(https://www.e-tax.nta.go.jp)を確認してください。

※国税電子申告・納税システム(e-Tax)は、本年度から市の申告相談会場には設置されません。

【添付書類は原本を準備してください】

添付書類は原本を準備してください。給与や年金の源泉徴収票、医療費の領収書、国民年金保険料などの納付証明書などは原本を提出する必要があります(コピー不可)。

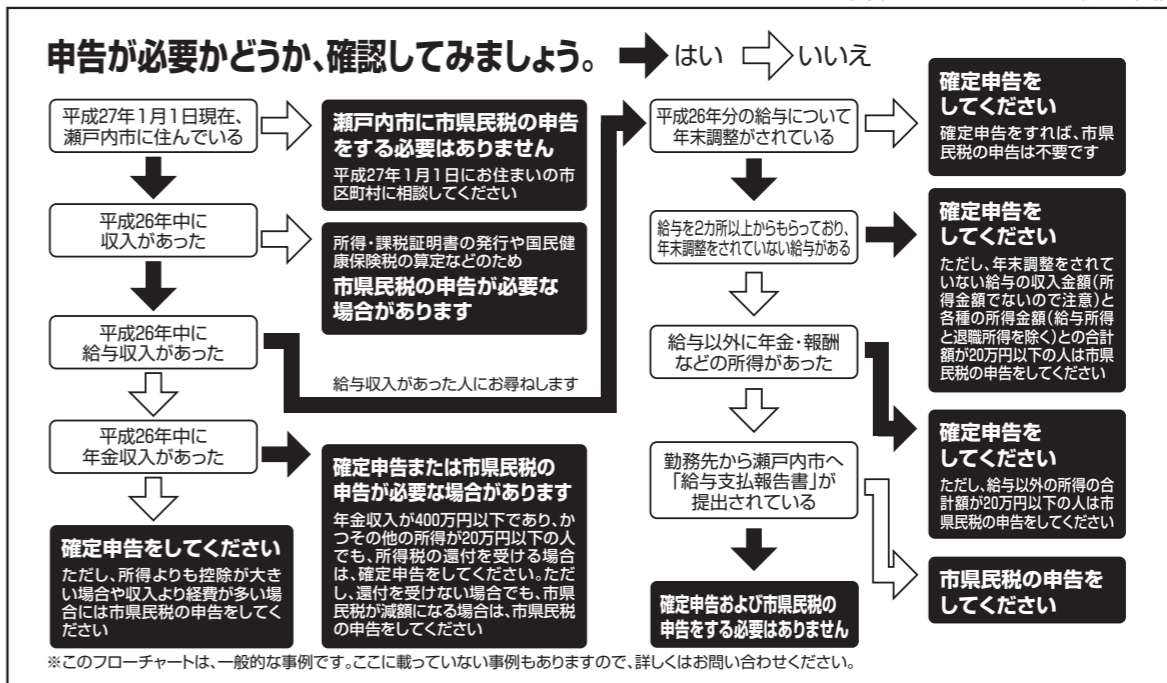
なお、源泉徴収票、納付証明書などは平成27年2月上旬までに交付される予定ですが、これらの原本がないときは申告書を提出するまでに再発行の手続きをしてください。

税務署に出かけなくても e-Tax 自宅やオフィス、税理士事務所などからインターネットを利用して、申告、申請、届出ができます。 e-Taxならこんないいこと ・国税庁ホームページから電子申告 ・添付書類の提出を省略 ・還付がスピーディー 詳しくは、e-Taxホームページをご覧ください。 www.e-tax.nta.go.jp

・所得税の確定申告について 西大寺税務署 ☎086・942・3815

・市県民税の申告について 国税務課 ☎0869・22・1114

申告フローチャート(流れ図)



※このフローチャートは、一般的な事例です。ここに載っていない事例もありますので、詳しくはお問い合わせください。

や不動産貸付などを行う全ての人は、平成26年1月から、記帳と帳簿書類の保存が必要となります。

【申告が必要かどうか、確認してみましょう】

8ページ下の申告フローチャートで申告が必要かどうか、確認してみましょう。このフローチャートに掲載していない事例もありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎0869・22・1114

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。

▽申告が必要な人

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27年1月1日現在、事業用の償却資産を所有している人

申請期限が間近になりました。支給対象者で、申請を済ませていない人は、早目に申請をしてください。期限までに申請しない場合は、給付金は支給されません。支給対象者で、申請書が届いていない人は、お問い合わせください。

▽申請期限 平成27年2月2日(月)(当日の消印有効)

臨時福祉給付金について

国民福祉課

☎0869・26・8660

子育て世帯臨時特例給付金について

国民子育て支援課

☎0869・26・8661

すまい給付金を知っていますか

すまい給付金は、消費税率引き上げによる住宅取得者の負担を緩和するために創設された制度です。

収入額の目安が510万円

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

HP http://www.city.setouchi.lg.jp/

☎0869・22・3906

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、自転車でお願いします。

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	14日(水)、21日(水)	4日(水)、25日(水)	20日(金)	午前9～11時
牛窓北	0869-34-3742	15日(木)	19日(木)	19日(木)	午前9～11時
今城	086-943-8715	13日(火)	3日(火)	24日(火)	午前9～11時
邑久	0869-22-0027	20日(火)	17日(火)	20日(金)	午前9～11時
美和	0869-26-3445	13日(火)	10日(火)	24日(火)	午前9～11時
国府	0869-26-3446	13日(火)	10日(火)	24日(火)	午前9～11時
行幸	0869-26-3447	13日(火)	10日(火)	24日(火)	午前9～11時

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27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・コミュニティ活動は除く)。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な魅力ある地域づくりのための事業などを計画している市民活動団体の皆さんは、同補助金をぜひご活用ください。ただし、補助金の交付は平成27年度予算の成立が前提となります。

- ▽補助金額 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27年1月5日(月)～2月19日(木)

▽開館時間 午前9時～午後5時(入館)

▽日時 平成27年1月13日(火)午後7時～

▽場所 瀬戸内市役所

▽日時 平成27年1月23日(金)～3月1日(日)

▽休館日は、1月26日(月)、2月2日(月)、9日(月)、12日(木)、16日(月)、23日(月)です。

▽開館時間 午前9時～午後5時(入館)

▽募集期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)



防衛大学の学生採用試験を実施します

防衛省では、高卒(見込)21歳未満の人を対象とした防衛大学の学生採用試験を次のとおり実施します。入校は、平成27年4月上旬の予定です。

- ▽試験日
 - ・1次 平成27年2月28日(土)
 - ・2次 平成27年3月13日(金)
- ▽種目 防衛大学校 一般(後期)
- ▽受付期間 平成27年1月21日(水)～30日(金)

催し物

企画展「生誕100年 緑川洋一展」

瀬戸内市立美術館では、企画展「生誕100年 緑川洋一展」を開催します。



△緑川洋一「灯台に戯れる」1964年

「色彩の魔術師」として知られる写真家・緑川洋一(1915-2001年)は岡山県邑久郡裳掛村(現・瀬戸内市邑久町)に生まれ、2015年に生誕100年を迎えます。瀬戸内市立美術館では、今後、数年ごとにテーマを設けて、瀬戸内市ゆかりの作家・緑川洋一の展覧会を開催する予定です。

その皮切りとなる今回は、今後のテーマ展を見据えた総合展として緑川の全貌を紹介することを目的としています。

「私は目で見た事実よりも、自分の心により真実なほうを大切にしたい」、そう語る緑川洋一が独自の対象の見方と表現によって創りあげた世界

市営住宅の入居者を募集します

市営住宅の入居者を次のとおり募集します。

- ▽募集団地(団地名、所在地) 構造、規格、戸数
 - ・中村団地、牛窓町長浜3630-1、簡耐2階建、3DK、1戸
- ▽家賃 収入により決定
- ▽敷金 家賃の3カ月分
- ▽入居日 平成27年2月1日(日)
- ▽申込期間 平成27年1月5日(月)～

なるほど!!健康教室

▽日時 平成27年1月15日(木)午後2～3時

▽場所 瀬戸内市民病院

▽テーマ 生活習慣病予防のコツ

▽講師 浅海昇氏(内科医)

▽定員 30人

▽参加費 100円

▽申込期間 平成27年1月5日(月)～14日(水)

▽申込期間 平成27年1月5日(月)～

▽申込期間 平成27年1月5日(月)～

おすすめ本



よのなかマップ

日本と世界のしくみがわかる! 日能研、日本経済新聞出版社・編 日本経済新聞出版社 「よのなか」には、面白いことや楽しいことありますが、難しい問題や争い事も起こっています。環境、医療、食品など私たちの生活に身近な話題について、データを利用して世界全体の状況を分かりやすく説明しています。

は午後4時30分まで)

▽観覧料 大人400円、団体(20人以上) および65歳以上300円、中学生以下無料

▽瀬戸内市立美術館 ☎0869・34・3130

阪神・淡路大震災から20年 「防災まちづくり講演会」

毎年1月17日は「防災とボランティアの日」、1月15日から1月21日までは「防災とボランティア週間」です。

市では、国崎信江氏を講師に迎え、家庭や地域でできる防災対策を学ぶ「防災まちづくり講演会」を開催します。

参加費無料、事前の申し込みは不要です。参加者(先着

▽演題 家庭や地域の防災対策

みは不要です。参加者(先着

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)

▽申込期間 平成27年1月17日(土)～1月18日(日)



中央公民館

新図書館

新図書館新築工事が 落札されました



平成26年12月5日に実施した一般競争入札で、新瀬戸内市立図書館新築工事が落札されました。

着工は平成27年1月、完成は同年12月末の予定です。

▽落札者 新瀬戸内市立図書館新築工事 中国建設工業株式会社・康愛産業株式会社特定建設工事共同企業体

▽落札価格 770,000,000円(税抜) 同社会教育課 ☎0869・34・5607

△新図書館ハルス全景 (既設の中央公民館を含む)

2015年1月の予定

1	木	元日			
2	金			休館日	休館日
3	土				
4	日				
5	月	官公庁仕事始め ⑫窓口業務の時間延長 17:15~19:00 瀬戸内市役所			
6	火			「勇・勢・新名から我々」	佐竹徳展(平成27年1月18日)
7	水	②心配ごと相談 9:00~12:00 瀬戸内市総合福祉センター			
8	木	⑪2歳児健診【対象:平成24年9月生】 13:15~13:45 ゆめトピア長船			
9	金	⑧精神保健福祉相談 13:30~15:00 ゆめトピア長船			
10	土				
11	日	⑬歩こう会 熊野神社コース 8:29 邑久駅発赤穂線 ⑭瀬戸内市冬季ソフトバレーボール大会 8:00~ 牛窓中学校体育館、牛窓町民体育館			
12	月	成人の日			
13	火	⑦こころの健康相談 10:00~12:00 ゆめトピア長船			
14	水	②心配ごと相談 9:00~12:00 ゆめトピア長船 ⑪1歳6か月児健診【対象:平成25年6月生】 13:15~13:45 ゆめトピア長船			
15	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			
16	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			
17	土	⑭瀬戸内市新春ベタンク大会 8:30~ 出島公園(牛窓)			
18	日				
19	月				
20	火	⑯瀬戸内市夜間卓球大会 19:00~ 牛窓町民体育館 ※2月17日まで毎週火曜日に実施		休館日(展示替え)	4階休館
21	水	①③行政・なやみごと相談 10:00~12:00 牛窓支所 ②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 ⑪乳児健診(9か月児)【対象:平成26年4月生】 13:15~13:45 ゆめトピア長船			
22	木	⑩わーく相談会 13:30~16:00 地域生活支援センタースマイル			
23	金	①③行政・なやみごと相談 10:00~12:00 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			
24	土	⑮瀬戸内市民体協コンペ 9:00~ 長船カントリークラブ			
25	日	⑯瀬戸内市冬季バレーボール大会 9:00~ 牛窓町民体育館			
26	月				
27	火	⑤育児相談 9:30~11:00 ゆめトピア長船			
28	水	②心配ごと相談 9:00~12:00 牛窓町公民館 ⑪3歳児健診【対象:平成23年7月生】 13:15~13:45 ゆめトピア長船			
29	木				
30	金	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			
31	土				

⑦ 無骨・粋 尾張の刀剣展(平成27年1月22日~3月22日)

⑧ 生誕100年 緑川洋一展(平成27年1月23日~3月1日)

⑦ 打初式(うちぞめしき)

平成27年1月11日(日) 午前9時~
※年始最初の古式鍛錬の際に、打初式を行います。式中に玉圧し(たまへし:玉鋼の硬軟を選別するため、叩き延ばし、水で急冷して焼きを入れる)を行います。見学者にも叩いていただくことがあります。



△古式鍛錬

- 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(予約不要・無料)】
岡総務課 ☎0869-22-1112
- ②心配ごと相談
※前日までに予約をしてください。
岡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(予約不要・無料)】
岡人権啓発室 ☎0869-22-3922
- ④住宅増改築相談
岡建設課 ☎0869-22-2649
- ⑤育児相談(乳幼児に関する相談)
岡健康づくり推進課 ☎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)】
岡健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- ⑦こころの健康相談
【相談員:臨床心理士(要予約)】
岡健康づくり推進課 ☎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)】
岡岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
- ⑨乳幼児こころの健康相談
【相談員:臨床心理士(要予約)】
岡健康づくり推進課 ☎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】
岡地域生活支援センタースマイル
☎0869-22-9600
- ⑪子どもの健診
岡健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
- ⑫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。
岡・市民課 ☎0869-22-1115
・税務課 ☎0869-22-1114
・収納推進課 ☎0869-22-2464
- ※①~⑫の日は、左のカレンダーをご覧ください。
- ⑬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)
岡生活環境課 ☎0869-22-1899
- ⑭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)
岡地域生活支援センタースマイル
☎0869-22-9600
- ⑮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)】
岡福祉課
☎0869-26-5943
- ⑯備前長船刀剣博物館の行事
岡備前長船刀剣博物館 ☎0869-66-7767
- ⑰瀬戸内市立美術館の行事
岡瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130
- ⑱体育協会の行事
岡瀬戸内市体育協会 ☎0869-22-2211
HP http://setouchi-taikyo.or.jp/

2月2日(月)が納期の市税・保険料

市県民税【4期】国民健康保険税【7期】
介護保険料【7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26年12月1日現在、かつこ内は前月比》

人口	38,509人 (+4)	男	18,382人 (+6)
世帯	15,169世帯 (+32)	女	20,127人 (-2)



紅白なます(おせち料理)



- ◆材料
 - ダイコン(150g)
 - ニンジン(40g)
- A
 - 酢(大さじ2)
 - 塩(小さじ1/2)
 - 砂糖(大さじ1と1/2)
 - だし汁(大さじ1)
- ◆作り方
 - ①ダイコンとニンジンは千切りにして、塩を振り、しんなりしたら軽く絞る。
 - ②①をAの甘酢であえる。
 - ※しばらく置くと、味がなじんでおいしい。
 - ※ダイコンのかわりにカブを使っても良い。
 - ※ユズの千切りを載せたり、ユズの中身をくりぬいて、なますを入れたりしても良い。

◆今日のレシピは
神宝こずえさん(瀬戸内べじたぶる)です
岡健康づくり推進課
☎0869-26-5962

フラワーバレンタインを知っていますか

備前地域では、スイートピーやプレウラムなど県を代表する花が生産されており、出荷時期を迎えています。今年のバレンタインは、感謝の気持ちを地元産の花に込めて大切な人に贈る、フラワーバレンタインに挑戦してみませんか。

備前地域では、スイートピーやプレウラムなど県を代表する花が生産されており、出荷時期を迎えています。今年のバレンタインは、感謝の気持ちを地元産の花に込めて大切な人に贈る、フラワーバレンタインに挑戦してみませんか。

(数量限定)のほか、オブジェの写真を活用してSNSなどでフラワーバレンタインをPRすると備前地域の特産品や花が抽選で当たるイベントを実施します。多くの皆さんの来場をお待ちしています。

▽日時 平成27年1月30日(金)、31日(土)

▽場所 イオンモール岡山5階「おばあちゃんの台所」内 イベントスペース

岡山県備前県民局農畜産物生産課
☎086-233-9827

相談



1月10日は110番の日

110番は、「県民の皆さんと警察を結ぶ緊急時のホットライン」として、事件や事故など各種事案の早期解決に役立っています。

県民の皆さんが、事件や事故や事故を目撃したときには、一刻も早い110番通報

をお願いいたします。通報の内容は、専門の警察官が順番に尋ねますので、「落ち着いて、正しく、はっきり」答えてください。

最近、警察署の電話番号の問い合わせや相談事など、急を要さない要件での110番の利用が増えています。

緊急の対応を必要としない、落とし物、免許の更新などに限る警察への問い合わせは、最寄りの警察署や交番、駐在所を利用してください。

また急を要さない警察安全相談や要望、意見などは警察総合相談電話(9110)を利用してください。

岡山県警察署
☎0869-34-6110

晴れの国おかやま 就農相談会

岡山県では、県内で本格的に農業を始めたい人を対象とした「晴れの国おかやま就農相談会」を開催します。

専門の就農相談員が岡山県農業の特徴や就農までの手

「児童扶養手当法」の一部が改正されました

これまで、公的年金を授けられる場合は、児童扶養手当は受給できませんでしたが、年金額が児童扶養手当より低い人は、その差額分の児童扶養手当を受給できるようになりました。

詳しくは子育て支援課までお問い合わせください。

【参考:児童扶養手当の月額】(平成26年4月から)

子ども1人の場合
全部支給:4万1,020円
一部支給:4万1,010円
59,680円(所得に応じて決定されます)

岡子育て支援課
☎0869-26-5947