

# 健康ライフ

健康への推進課  
0900-26-5947

## 「歯と口の健康週間」



今年も6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」が始まります。以前「虫歯予防デー」や「歯の衛生週間」と呼ばれていたものですが、時代の変化に対応するとともに「学童歯みがき大会」と同時に全国で展開されます。

その目的は、80歳になっても20本の歯を保つ「8020運動」の推進と一生自分の歯で食べようという啓発活動で、学童期からの歯みがき習慣を育て、予防に力を入れることにより、いつまでも自分の歯でかむことができるようにすることです。

また、近年は平均寿命と健康寿命の差（男性で約9年、女性で約12年）を解消するためにも歯の健康を保とうとされています。

瀬戸内市歯科医師会も約10年前から現在の「せとうち便

健福祉フェスタ」で歯の健康について啓発活動が続けています。市においても地域包括ケアを進めるため、ケアネットせとうちが「笑顔で長生きできるまち」と題して多職種連携をはじめとした活動を行っています。本年2月5日には、「口腔ケアと摂食嚥下障害への対応」と題して研修会も行いました。

「食べることは生きる喜びや生活の質の向上につながります。地域のことは地域で解決するのが一番です。



△歯と口の健康週間ポスター

時代とともに歯科を取りまく環境も変化していますが、ここで歯科の歴史について紹介します。

### ● 歯科の歴史（国外）

近代歯科医学の始まりは18世紀。フランスの外科医フォシャールが口腔領域の治療に関心を持ち、歯科医業を専門職として診療に従事し、多くの書籍も残しています。

その後1840年ごろ、アメリカのハリスとハイデンという、歯科に興味を持った医師が、メリーランド大学の医学部に歯科の講座を設置するように働きかけましたが認められず、自らボルチモア歯科医学校を設立し、歯科の教育を始めました。1867年になってハーバード大学に歯学部ができ、それが世界に広まったとされ、その頃から歯

科医師という職業が誕生したとされています。

### ● 歯科の歴史（国内）

日本では1889（明治22）年に医師である高山紀齋により高山歯科医学院が設立され、卒業生が輩出されていきました。多くの歯科医師は官立の学校を希望していたものの、政府の「富国強兵に歯科は関わりなし」とする姿勢によりその願いはかないませんでした。1928（昭和3）年になってやっと官立の東京高等歯科医学院（現在の東京医科歯科大学）が設立され、現在までに国内に29の歯学部が存在しています。

次に、日本における医療は1884（明治17）年から医療試験が実施され、開業試験に合格しなければ開業できなくなりました。歯科医師

にも同様の規則が実施され、医師と歯科医師はそれぞれ医師法、歯科医師法のもと医業、歯科医業を行っています。その後1958（昭和33）年に国民皆保険制度が確立され、2000年には要介護者の増加に伴い介護保険制度が施行されました。

歯科においても、治療の進歩とともに2011年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定・施行され、生涯に渡る歯科保健が推進されようとしています。例えば、乳歯保護、永久歯保護、う蝕対策、歯周病対策、口腔機能回復、手術前後・がん治療前後の歯科処置などです。

今後とも変化するであろう種々の課題に対して、歯科医師も「歯と口の健康週間」を通じて、市民の皆さんのお口の健康を守るための努力をしていきたいと思います。

瀬戸内市歯科医師会  
【参考文献】  
「歯科医学史の顔」、中原 泉、学建書院、1987

# 知っ得!せとうち便

## お知らせ



### 児童手当の現況届の提出は6月30日まで

6月分以降の児童手当を受け取るためには、現況届の提出が必要です。

現況届は、児童手当受給者の6月1日現在の状況を把握

手当月額		
所得が限度額未満		
3歳未満		15,000円
3歳以上 小学校修了前まで	第1子	10,000円
	第2子	10,000円
	第3子以降	15,000円
中学生		10,000円
所得が限度額以上（特例給付）		
一律		5,000円

所得制限限度額		
扶養親族の人数	所得額	収入額の目安
0人	622万円	833.3万円
1人	660万円	875.6万円
2人	698万円	917.8万円
3人	736万円	960万円
4人	774万円	1,002.1万円
5人	812万円	1,042.1万円

し、児童手当を引き続き受ける要件を満たしているかどうかを確認するためのものです。対象者には、6月初旬に現況届の書類を送付しますの

※同時期に送付した子育て世帯臨時特例給付金の返信用封筒（薄緑色）に同封してください。  
提出がない場合、6月分以降の手当は受けられません。  
※公務員の場合は、職場で手続きをしてください。  
▽提出期限 6月30日（火）  
※郵送の場合は、子育て支援課に書類が到着した日が提出日となります。  
※記入漏れや添付書類不足などがある場合は、再度提出

が必要となります。

### ▽ 児童手当支給対象者

中学校修了までの児童（15歳に達する年度末まで）を養育している人

※父母の場合、生計を維持する程度の高い人

▽ 手当月額、所得制限限度額

左上表のとおり

▽ 支払期月 毎年2月、6月、10月（各前月までの分を支払

### ▽ 子育て支援課

☎0869・26・5947



### 子育て世帯臨時特例給付金 6月2日から受付開始

消費税率の引き上げの影響などを踏まえ、子育て世帯に對して、臨時特例的な給付措置として、子育て世帯臨時特例給付金を支給します。

この給付金を受け取るには、平成27年5月31日時点で住民票のある市区町村への申

請が必要です。

児童手当受給者には、6月初旬に市から申請書などを送付します（桃色封筒）。

申請に必要な書類などを確認して、児童手当の現況届と一緒に同封の返信用封筒で郵送してください。

※公務員の人は、勤務先から申請書などが配布されます。勤務先の証明を受けた上で子育て支援課に提出してください（郵送可）。

### ▽ 支給対象者

平成27年6月分の児童手当（特例給付を除く）受給者および要件を満たす人

### ▽ 対象児童

支給対象者の平成27年6月分の児童手当（特例給付を除く）の対象となる児童

### ▽ 支給額

対象児童1人につき3千円

### ▽ 受付期間

6月2日（火）～10月30日（金）（当日消印有効）

### ▽ 振込時期

10月9日（金）（児童手当支給日）以降、随時

### ▽ 子育て世帯臨時特例給付金

土地改良区の総代選挙  
吉井川下流土地改良区総代の任期が満了することに伴い、次のとおり選挙が行われます。  
▽ 選挙期日の告示日 6月18日（木）・19日（金）  
▽ 選挙期日 6月25日（木）  
▽ 立候補届出受付日時 6月18日（木）・19日（金）午前8時30分～午後5時  
▽ 立候補届出受付場所 瀬戸内市選挙管理委員会（総務課内）  
▽ 選挙区及び選挙すべき総代の定数  
・第7区選挙区（長船地区）8人  
・第8区選挙区（邑久地区）15人  
・第9区選挙区（牛窓地区）5人  
▽ 吉井川下流土地改良区  
☎0869・66・7050  
▽ 瀬戸内市選挙管理委員会  
☎0869・22・0792

### 医療費受給資格申請 更新手続き

心身障害者、ひとり親家庭などの皆さんには、保険診療にかかる自己負担額から一部負担金を引いた額を公費で負担する制度があります。

次の要件に該当すると思われる人は、申請の手続きを行ってください。

現在、受給資格証を持っていない人には、6月中旬ごろに更新申請書を送付します。6月30日(火)までに更新の手続きを行ってください(郵送可)。

①心身障害者医療費公費負担制度  
▽対象者

・身体障害者手帳1〜3級の所持者

・療育手帳A・Bの所持者

※平成18年10月以降に手帳を新規取得した人は、手帳交付時年齢が65歳未満の場合のみ対象です。

※所得制限があります。

▽持参するもの

・身体障害者手帳または療育手帳  
・健康保険証、印鑑(認印)  
・平成26年分の所得が分かる

もの(源泉徴収票や確定申告書の写しなど)

※本人および本人と同じ健康保険に加入している人全員分。平成27年1月1日以降に瀬戸内市に転入した人は前住所地発行の平成26年分所得課税証明書。

②ひとり親家庭等医療費公費負担制度  
▽対象者

・18歳未満の児童を養育している配偶者のいない人とその児童  
・父母のいない児童  
・父母のいない児童を養育している配偶者のいない人

※所得税非課税の人が対象です。なお、平成23年分所得から、16歳未満の年少扶養控除と16〜18歳の特定扶養控除の上乗せ分が廃止されましたが、それらの控除が引き続きあるものとして判定します。

▽持参するもの

・健康保険証、印鑑(認印)  
・平成26年分の所得が分かるもの(源泉徴収票や確定申告書の写しなど)

### 高齢者の皆さんへのサービス

市では、高齢者の皆さんへのサービスを次のとおり行っています。

事業の提供により、自立が阻害される恐れのある場合は対象外です。訪問調査を行うことがあります。ここに記載した以外にも要件がありますので、詳細については、お問い合わせください。

①高齢者等見守り体制整備事業  
高齢者が自宅で事故や病気で動けなくなったときに発見が遅れるのを防ぐため、緊急通報装置を貸与します。

②家族介護用品支給事業  
寝たきりの高齢者などを介護している家族に介護用品(紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、お尻拭きウェット

月額550円の自己負担が必要で。

▽対象者 病弱な高齢者のみの世帯の人など

②配食による高齢者等見守り事業  
健康状態の把握、孤独感の解消、安否の確認のため、食事の配達(月曜日から金曜日まで、1日1食)を行います。

1食当たり400円の自己負担が必要で。

▽対象者 調理が困難な高齢者のみの世帯の人など

③家族介護用品支給事業  
寝たきりの高齢者などを介護している家族に介護用品(紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、お尻拭きウェット

※本人および本人と同じ健康保険に加入している人全員分。平成27年1月1日以降に瀬戸内市に転入した人は前住所地発行の平成26年分所得課税証明書。

・在学証明書または生徒手帳  
※4〜6月生まれの高校2年生または高校3年生の子ど

もがいる場合

▽対象者

・国民課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所  
▽対象者

・国民課、牛窓支所、市民課、市民課

・国民課、牛窓支所、市民課、市民課

・国民課、牛窓支所、市民課、市民課

・国民課、牛窓支所、市民課、市民課

・国民課、牛窓支所、市民課、市民課

### 6月22日は「らい予防法による被害者の名誉回復及び追悼の日」

ハンセン病は、「らい菌」という極めて病原性の弱い細菌による感染症です。感染しても、発病することは極めてまれです。また、発病しても適切な治療で障害を残すことなく治ります。

しかし、ハンセン病患者を強制的に療養所に入所させるという国の誤った隔離政策のために、長い間ハンセン病は恐ろしい病気と誤解され、患者とその家族は、偏見や差別を受けてきました。

市内には、長島愛生園と邑久光明園の2つの療養所があります。

入所している人は、ハンセン病は治癒していますが、既に高齢である、後遺症としての障害がある、いまだに社会に偏見や差別が根強く残っているなどの理由で、療養所を出て地域で生活することが難しい状況にあります。

この日を機会に私たち一人一人が、ハンセン病問題について正しく理解し、これまで長く続いてきた偏見や差別をなくしていきましょう。

国民権啓発室  
☎0869-22-3922

### 離職者の 国保税軽減制度

解雇や倒産などの非自発的な離職により国民健康保険に加入した人の保険税が軽減される場合があります。

なお、軽減を受けるには申請が必要です。

▽対象者

・離職時に65歳未満で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが次に該当する人

・雇用保険の特定受給資格者(11、12、21、22、31、32)

・雇用保険の特定理由離職者(23、33、34)

▽軽減額  
保険税は前年の所得などにより算定されますが、前年

の給与所得を100分の30として計算

▽軽減期間 離職日の翌日の属する月から、その月の属する年度の翌年度末まで

(例：平成26年10月31日離職の場合、11月1日から平成28年3月31日まで)

▽持参するもの 雇用保険受給資格者証、国民健康保険被保険者証、印鑑

▽対象者  
国民課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所  
国民課

国民課  
☎0869-22-1790

### はかりの定期検査を受けましょう

取引や証明に使っているはかり(家庭用を除く)は、2年に1度定期検査を受けることが義務付けられています。

本市は、今年が検査年度となっており、次のとおり定期検査を行いますので、検査対象となるはかりを使用している人は、最寄りの会場で必ず検査を受けてください。

秤量500gを超えるはかりは、一般社団法人岡山県計量協会に依頼して、代検査を受検してください。

※種類によって異なります。当日、検査手数料を持参してください。

▽検査場所および日時

・長船支所  
6月22日(月) 午前10時〜正午、午後1〜3時

・牛窓支所  
6月23日(火) 午前10時〜正午、午後1〜3時

・瀬戸内市役所  
6月24日(水)・25日(木) 午前10時〜正午、午後1〜3時

▽定期検査が必要なのはかり  
受ける必要はありません。

▽一般社団法人岡山県計量協会  
☎086-242-3150  
☎0869-22-1284



### プレミアム付商品券を発行します

市では、地方創生に関する事業の一環として、市内の取扱店で使用可能な20%のプレミアム分を上乗せした商品券を販売します。

市内の消費拡大につなげるため、ぜひお買い求めください。なお、販売期間などの詳細は、決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

▽販売開始時期  
平成27年7月ごろ

▽販売価格  
1万円  
(額面：1万2千円)

▽購入限度  
1人5セットまで

瀬戸内市商工会  
☎0869-22-1010  
産業振興課  
☎0869-22-1284

【生活環境サービス】  
75歳以上の高齢者のみの世帯で、介護認定を受けている人や、身体的・精神的な疾患を理由に、自分で庭木などの剪定ができない人  
【いきいき長寿課 市民課、牛窓支所、裳掛出張所】  
いきいき長寿課  
☎0869-26-5948



### 食中毒に 気を付けましょう

気温が高く湿気の多いこの時期は、細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒というと、飲食店などでの食事が原因になると思われがちですが、毎日食べている家庭での食事でも発生しています。次のことに注意し、食中毒予防に努めましょう。

- ・【菌をつけない】  
手をよく洗う
- ・まな板、包丁、ふきんなどの調理器具を十分に洗浄、消毒する
- ・【菌を増やさない】  
食材は必ず冷蔵庫または冷凍庫で保管する
- ・できあがった料理は早く食べる
- ・【菌をやっつける】  
加熱する食品は中心部までよく加熱する

※特に手洗いは食中毒予防の基本です。調理をする前、調理中でも肉や魚を触った後や食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。



△平成27年成人式

- ・【園を増やさない】  
食材は必ず冷蔵庫または冷凍庫で保管する
- ・できあがった料理は早く食べる
- ・【菌をやっつける】  
加熱する食品は中心部までよく加熱する



ねんきんのおはなし♪  
「納付・全額免除・一部免除・納付猶予」と「未納」の違い

	納付	全額免除	一部免除	若年者納付猶予 (学生納付特例)	未納
受給資格期間に算入されるか	○	○	○ (注2)	○	×
年金額に反映されるか	○	○ (注1)	○ (注1・2)	×	×

(注1) 保険料を納めた場合と比べて、受け取る年金額が以下のとおりとなります(平成21年4月以降の免除期間)。  
 ・全額免除の場合 … 2分の1  
 ・4分の3免除の場合 … 8分の5  
 ・半額免除の場合 … 4分の3  
 ・4分の1免除の場合 … 8分の7  
 (注2) 一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。  
 岡市民課 ☎0869-22-1790  
 岡岡山東年金事務所 ☎086-270-7928

### 市職員を募集します

市では次のとおり職員を募集します。詳細は受験案内をご確認ください。

- ▽募集職種
- 【一般事務職】
- ①大学卒業者
- ②短期大学卒業者
- ③高等学校卒業者
- 【保育士・幼稚園教諭】
- ④大学、短期大学を卒業し、保育士資格および幼稚園教諭免許を有する人

※①②④は平成27年度末に卒業、資格取得見込みの人を含みます。③のうち、平成27年度末に卒業見込みの人は別日程で採用試験を行う予定です。

- ▽年齢要件
- ①②③④とも昭和31年4月2日以降に生まれた人
- ▽採用予定人数
- ・一般事務職 3名程度
- ・保育士・幼稚園教諭 5名程度
- ▽採用年月日
- 平成28年4月1日



### 試験日時および場所

- ・1次試験 7月26日(日) 午前9時～ ゆめトピア長船
- ・2次試験 8月30日(日) 午前9時～ 瀬戸内市役所
- ・3次試験 9月27日(日) 午前8時30分～午後5時 (土・日曜日を除く)

- ▽提出書類 市指定の願書、履歴書、受験票およびエントリーシート
- ※受験案内と市指定様式は、総務課、牛窓支所、長船支所、配布します。市ホームページからダウンロードすることもできます。

### 募 集

平成28年成人式は1月10日  
平成28年瀬戸内市成人式を次のとおり開催します。対象となる新成人には、6月中旬に

6月23～29日は男女共同参画週間です

男女が性別に関係なく、それぞれの個性や能力を発揮し、互いに人権を尊重し、喜びも責任も共に分かち合う男女共同参画社会を実現し、豊かで活力あふれる未来を築いていきましょう。

○人権啓発室 ☎0869-22-3922  
 ※受験案内などを郵送で請求する場合は、封筒の表に「市役所採用試験受験願書請求 ●希望」と朱書きし、宛名を明記したA4サイズの返信用封筒(120円切手を貼付)を同封して、総務課へ送付してください(●は「一般事務職」または「保育士・幼稚園教諭」)。  
 岡岡瀬戸内市役所総務課 〒701-4292 瀬戸内市邑久町尾張300-1 ☎0869-22-3909  
 HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

### B&G海洋センター プールがオープン

▽開館期間および時間  
7月1日(水)～8月30日(日)  
①邑久B&G海洋センター 午前9時～正午、午後1～8時

②長船B&G海洋センター 7月1日(水)～17日(金) 午後5～8時  
7月22日(水)～31日(金) 午後1～8時  
※右記期間中の土・日曜日、祝日と右記以外の期間中は、午

6月7～13日は危険物安全週間「無事故へと 気持ち集中 はっけよい」

■危険物を再度確認  
日常生活において、「危険物」といえば、ガソリンや灯油などを思い浮かべる人が多いと思います。しかし、接着剤やアロマオイル、防水スプレー、消毒用アルコールなど、身近なところにも危険物があり、取り扱いや保管方法を誤ると、引火や爆発の可能性を秘めており、大変危険です。身の回りには危険物について、もう一度確認し、正しい取り扱いや保管に努めましょう。

▽場所 ゆめトピア長船  
▽対象 平成7年4月2日から平成8年4月1日までの期間に生まれ、瀬戸内市に住民票がある人  
※対象期間に生まれ、市内の中学校を卒業した人も参加できます。参加を希望する場合は事前にご連絡ください。  
【実行委員募集】  
自分たちの手で心に残る「成人式」を企画運営する新成人を募集しています。応募期限は7月31日(金)です。  
岡岡社会教育課 ☎0869-34-5605

Books 今月のおすすめ本

ひらめき！食べもの加工  
おもしろ実験アイデアブック  
岡本靖史・著 農山漁村文化協会

アルミ缶でアイスを作ってみよう！イチゴやバナナ、味噌のアイスはどんな味だろう？食べものを作りながら、実験にも挑戦しよう。調理の難易度や子どもとの興奮度、実験への子どもへの誘い方などのコラムもあり、親子で楽しめます。

▽使用料 市内高校生以下は100円、市内一般は200円、市外は400円(1人1回当たり) ※教室開催日はコース制限あり。  
【水中運動教室】  
▽内容 下表のとおり  
▽申込期間 6月23日(火)から  
▽定員 各コース20人程度  
※先着順・定員になり次第締切  
▽参加費 各コース1回500円  
【アルバイト募集】  
受付(時給770円)・監視(時給870円)のアルバイトを募集しています。詳細

前9時～正午、午後1～8時  
日を除く、祝日の翌日(海の日を除く)、祝日の翌日  
※休館日の翌日は水質管理のため午後のみ開館します。  
▽休館日 毎週月曜日(海の日を除く)、祝日の翌日  
▽応募期間 6月2日(火)～10日(水)  
岡岡瀬戸内市体育協会事務局 (邑久・長船) ☎0869-22-2211

コース名	開催日	開催時間	場所
ベビーといっしょにアクアビクス(2回)	7月10日(金)	午前10時45分～	邑久B&G海洋センタープール
	7月26日(日)	午前11時30分	長船B&G海洋センタープール
水中ウォーク・ダンベル体操(朝の部)	7月24日(金)	午前10時～	邑久B&G海洋センタープール
	7月29日(水)	午前10時45分	長船B&G海洋センタープール
水中ウォーク・ダンベル体操(夜の部)	7月22日(水)	午後7時～	長船B&G海洋センタープール
	7月31日(金)	午後7時45分	長船B&G海洋センタープール

催し物



環境フェスタ インせとうち

瀬戸内市消費生活問題研究協議会、瀬戸内市、岡山県備前県民局の共催で「環境フェスタ インせとうち」を開催します。



△環境学習車で発電体験

「環境」と「食」をテーマとして、フードコーナー、折り紙で遊ぶコーナー、移動図書館、クイズコーナーなど、大人も子どもも環境について楽しく学べる内容となっています。資源ごみ回収も行います。

▽日時 6月28日(日)  
午前10時～午後2時

▽場所 ゆめトピア長船

▽参加費 無料(一部有料)

▽生活環境課  
☎0869・22・1899

阿藤秀一郎と近代絵画・工芸の巨匠を一堂に河合コレクシヨン展

瀬戸内市立美術館では、展覧会「阿藤秀一郎と近代絵画・工芸の巨匠を一堂に 河合コレクシヨン展」を開催します。明石被服興業株式会社の河合正照氏(第5代社長)が収集した近代絵画の洋画・日本画、人間国宝を中心とした伝統工芸および備前焼の大家による逸品を紹介します。

さらに、倉敷市児島で晩年を過ごした郷土作家・阿藤秀一郎の風景画は、質・量ともに当代随一であり、当館ゆかりの佐竹徳とご縁もあることから、展覧会の目玉として紹介します。

▽開催期間 6月20日(土)～7月12日(日)  
※期間中の休館日は、6月22



△阿藤秀一郎「鷺羽山から大槌島を見る」

6月20日(土)～7月12日(日) ※期間中の休館日は、6月22

寒風陶芸まつり 黙水さんまつり

寒風陶芸会館では、「寒風陶芸まつり」と「黙水さんまつり」を開催します。

寒風陶芸会館では、「寒風陶芸まつり」と「黙水さんまつり」を開催します。

日(月)、29日(月)、7月6日(月)  
▽開館時間 午前9時～午後5時  
(入館は午後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

▽開催期間 6月10日(水)～14日(日)  
午前9時～午後5時  
※6月10日(水)～12日(金)は展示のみ、最終日は午後4時まで

▽場所 寒風陶芸会館  
▽参加費 無料

寒風陶芸会館  
☎0869・34・3130

瀬戸内市の味 ナスとミニトマトのグラタン



- ◆材料(4人分)
- ナス(4個)
  - サラダ油(大さじ4)
  - 塩(小さじ1/2)
  - コショウ(少々)
  - 玉ネギ(小1個)
  - ニンニク(1かけ)
  - ミニトマト(12個)
  - バター(大さじ1)
  - 塩(小さじ1/3)
  - コショウ(少々)
  - ホワイトソース
  - 牛乳(2カップ)
  - バター(30g)
  - 小麦粉(30g)
  - 塩(少々)
  - コショウ(少々)
  - ナチュラルチーズ(100g)

- ◆作り方
- ①ナスはへたを除き、縦に1センチの厚さに切って、水に放し、あくを抜く。
  - ②玉ネギは薄切り、ニンニクはみじん切り、ミニトマトは、1/4に切る。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭いたナスを入れる。両面をきつね色になるまで炒め、塩、コショウをして取り出す。
  - ④③のフライパンにバターを熱し、玉ネギとニンニクを入れ炒める。透き通ったらミニトマトを入れ、さっと炒め、塩、コショウをする。
  - ⑤ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ焦がさないように炒め、牛乳を少量ずつ加えてのばす。ときどき混ぜながら、とろりとなるまで煮詰め、塩、コショウをする。
  - ⑥耐熱容器の内側にバターを塗り(分量外)、ホワイトソースの半量を入れ、③のナスを並べ入れた上に④のをのせ、その上に残りのホワイトソースをかけ、ナチュラルチーズをまんべんなく振る。
  - ⑦200～220度に熱したオーブンに入れ、5～6分(チーズが溶けて、きつね色になるまで)焼く。

今月のレシピは 鳥崎順子さん(岡山県栄養士会玉瀬支部)です。 園健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

親睦カラオケ発表会

市内で活動しているカラオケの愛好者が集まって、文化祭のカラオケ発表会を開催します。

文化祭(邑久会場)とは別日程での開催となります。

普段の活動の成果を披露します。皆さんお誘い合わせの上、お越しください。

▽日時 7月5日(日)  
午前9時～午後6時

▽場所 中央公民館(邑久)

▽入場料 無料

園中央公民館  
☎0869・22・3761

相談



弁護士・司法書士・税理士などによる合同無料相談会

午前9時～午後5時

▽場所 道の駅黒井山グリーンパークゆうゆう交流館(邑久町虫明5165・196)

▽観覧料 無料

園公益財団法人邑久光明園友愛会(邑久光明福祉課)  
☎0869・25・1574

「子どもの人権110番」強化週間

岡山地方方法務局および岡山県人権擁護委員連合会では、6月22日(月)から28日(日)までの7日間を、全国一斉子どもの人権110番強化週間とし、回線を増設して電話相談を実施します。

相談は、法務局職員と人権擁護委員が担当します。

▽開設日時  
・6月22日(月)～26日(金) 午前8時30分～午後7時  
・6月27日(土)・28日(日) 午前10時～午後5時

※右記の強化週間以外も人権相談を次のとおり受け付けています。

・午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

園相子どもの人権110番  
☎0120・007・110(フリーダイヤル)

人権啓発展示会

邑久光明園友愛会では、人権啓発展示会を開催します。

邑久光明園内外の歴史からハンセン病問題に触れ、人権についてより深く考えてみませんか。

▽開催期間 6月18日(木)～23日(火)

家庭のこと(相続、遺言、離婚など)、借金に関すること(過払金請求、破産、債務整理など)、登記や農地に関すること、税金に関すること、墓地や墓石に関すること、その他何でも無料で相談に応じます。

相談時間は1人30分以内で、先着順に受け付けます。お待たせする場合がありますので、あらかじめご了承ください。

▽日時 6月6日(土)

My Town Topics

まちの話題

秘書広報課 ☎0869-24-7095

い つまでもお元気で

100歳を迎えた高齢者をお祝い

4月1日に満100歳を迎えた高原信子さん(長船町福岡)のお祝いに、2日、武久顕也市長らが自宅を訪問しました。高原さんは家族に囲まれ、「ありがとうございます」と感謝の気持ちを述べ、笑顔でお祝い状を受け取りました。

自宅でゆっくりとした生活を送っている高原さんの楽しみは、デイサービスで他の利用者さんと会話することです。長寿の秘訣は「くよくよしないこと」。

高原さん、これからもますますお元気で過ごしてください。



お祝い状を手にする高原さん(写真中央)