

知っ得! せとうち便

お知らせ

後期高齢者医療 被保険者証を送付

現在お持ちの後期高齢者医療の被保険者証と限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は、7月31日までとなっています。

【被保険者証の更新】

7月下旬に新しい後期高齢者医療被保険者証（被保険者証）を送付します。

8月以降に医療機関などを受診する際には、必ず新しい被保険者証を窓口に表示してください。

国民健康保険 高齢受給者証を送付

高齢受給者証は70歳以上75歳未満の人を対象に、加入している医療保険者から交付されます。

瀬戸内市国民健康保険に加入している人で、現在お持ちの高齢受給者証の有効期限は、7月31日までとなっています。

【高齢受給者証の更新】

7月下旬に新しい高齢受給者証を送付します。

8月以降に医療機関などを受診する際には、必ず新しい被保険者証を窓口に表示してください。

【自己負担割合の見直し】

医療機関などの窓口で支払う自己負担割合（右下表参照）は、所得や生年月日によって異なります。世帯内の国民健康保険加入者の増減や所得に変更があった場合などは、自己負担割合が変わることがあります。

市民課

☎0869・22・1790

【一部負担金の割合の見直し】

医療機関などの窓口で支払う一部負担金の割合は、所得区分に応じて決まります（左下表参照）。所得区分は前年の所得により毎年判定し見直すため、新しい被保険者証では、割合が変更されている場合があります。

【減額認定証の更新】

所得区分が低所得者ⅡまたはⅠの被保険者の人が入院する際や高額な外来診療を受けた際に、申請により交付される後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）を、医療機関などに提示することで、窓口で支払う入院代などは自己負担限度額までとなり、1食当たりの食事代も減額されます。

現在、減額認定証をお持ちで、8月以降も所得区分が低所得者ⅡまたはⅠとなる場合は、新しい減額認定証を被保険者証に同封し、7月下旬に送付しますので、申請の手続きは必要ありません。
※ただし、次に該当する人はご注意ください。

生年月日	自己負担割合
昭和19年4月1日以前生まれの人	3割
昭和19年4月2日以降生まれの人	1割
昭和19年4月2日以降生まれの人	3割
昭和19年4月2日以降生まれの人	2割

※一定の所得がある人の自己負担割合は3割です。

腸管出血性大腸菌 （O157等）感染症に注意

大腸菌の多くは、人や動物の腸内に住んでいて、一般的には病気の原因になることはありません。

しかし、O157に代表される腸管出血性大腸菌は、腹痛や血便などの症状を起こすだけでなく、乳幼児や高齢者では、貧血や尿毒症を併発して、命にかかわることもあります。

腸管出血性大腸菌は牛などの家畜の腸管にすることがあり、その便によりさまざまな経路で食品や水などを汚染することが、感染の原因につながると考えられています。

①世帯内に所得の未申告者がいる人

世帯内に所得の未申告者がいる場合は、新しい減額認定証は送付されません。

所得がない場合でも申告が必要となりますので、市民課で申告をしてください。申告により所得区分が低所得者ⅡまたはⅠとなった場合は、減額認定証が引き続き交付されます。

②長期入院をした人
平成26年8月1日以降、所得区分が低所得者Ⅱで、減額認定証を持っていた期間内に90日を超える入院日数がある人は、市民課で申請をしてください。

申請が認められた場合、1食当たり160円となる減額認定証が交付されます。

【入院時の負担額】
①低所得者Ⅱの人
自己負担限度額24,600円
食事代（1食当たり）
・90日までの入院 210円
・90日を超える入院 160円



特定医療費（指定難病）受給者証をお持ちの人へ

現在お持ちの特定医療費（指定難病）受給者証の有効期限が9月30日までで、10月1日以降も引き続き治療を受ける場合は、保健所で更新の手続きが必要です。

▽手続き期限 7月31日（金）
岡山県備前保健所保健課
☎086・272・3934
岡山県保健福祉部医療安全課
☎086・226・7342



②低所得者Ⅰの人
自己負担限度額15,000円
食事代（1食当たり）100円
市民課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所
市民課
☎0869・22・3958
岡山県後期高齢者医療広域連合
☎086・245・0090

また、患者の便を介して人から人に感染したり、食品を不衛生に取り扱ったために食品から食品へ菌が移ってしまい、感染が広がったりすることがあります。

【感染予防】

- ・調理前、食事前、トイレ後には、手をよく洗いましょう。
- ・台所は、清潔に保ち、まな板、ふきんなどの調理器具は、十分に洗浄消毒を行いましょう。
- ・生鮮食品は、できるだけ早く食べましょう。
- ・加熱して食べる食品は、中心部まで十分に火を通しましょう。

腸管出血性大腸菌感染症の主な初期症状は、「腹痛」「下痢」などで、さらに進むと水



献血にご協力ください

400mlの献血を実施します。ご協力をお願いします。

▽日時 7月17日（金）
午前9時30分～正午、午後1～4時
▽場所 中央公民館（邑久）

▽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



献血キャラクター けんけつちゃん

▽持参するもの 運転免許証、献血カードなど
市民課
☎0869・26・5962

ねんぎんのおはなし♪

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替が利用できます。口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく、とても便利です。

口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とすことにより月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、お得です。

口座振替の申出書は市民課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所、金融機関、年金事務所の各窓口にあります。希望する人は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、申出書に必要な事項を記入して、窓口へ提出してください。

市民課
☎0869・22・1790
岡山県年金事務所
☎086・270・7928



障がいのある人へのサービス



障がいのある人へのサービスを紹介します。一部、対象者、条件などによって、サービスを受けられない場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

①運賃の割引など
電車やバス、タクシーなどを利用した場合に手帳を提示すれば、運賃の割引が受けられます。

▽対象者 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者

②医療費の助成(事前申請必要)

障がいの軽減などのため、治療・手術を受ける場合、医療費の一部が医療保険と公費で助成されます。

▽対象者 18歳未満の身体に障がいや疾病を有する児童、18歳以上の身体障害者手帳所持者

【精神通院医療】

病院などに通院する場合、医療に要する費用の一部が医療保険と公費で助成されます。

▽対象者 通院医療を受けている精神障がいのある人

③各種手当など

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、障害児福祉年金があります。

④障害福祉サービス

自宅で入浴・排泄・食事などの支援をする「居宅介護」、夜間も含めた短期間、施設で介護をする「短期入所」、日中、日常生活動作や適応訓練を行う「児童通所支援」へ介護・創作活動などを行う「生活介護」、就労や生産活動などの機会を提供し支援する「就労継続支援」など、障がいの程度に合わせたサービスを受けることができます。

【補装具】

日常生活に必要な身体機能を補うための車いすや装具などの器具の交付や修理が受けられます。

▽対象者 身体障害者手帳所持者、難病患者

【日常生活用具】

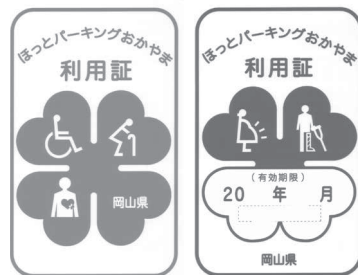
入浴補助用具、歩行支援用具、火災警報器などの用具が給付されます。

▽対象者 身体障害者手帳・療育手帳所持者など

⑥各種助成事業(事前相談必要)
福祉タクシー助成、心身障害者自動車運転免許取得・身体障害者自動車改造助成などの制度があります。

⑦ほっとパーキングおかやま
車いすマークの駐車場を利用することができます。

▽対象者 身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者、難病患者、要介護者、妊産婦(期限があります) など



ほっとパーキングおかやま駐車場利用証
有効期限なし(左) / 有効期限あり(右)

狩猟免許取得助成金制度

市内に住所を有し、新たに狩猟免許を取得した人を対象に、狩猟免許の取得に必要な経費の一部を助成します。

▽対象免許 わな猟免許、第一種銃猟免許、第二種銃猟免許

▽対象手数料(受講料)

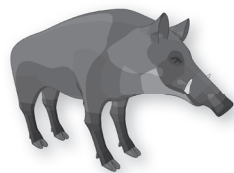
・狩猟免許受験手数料(5,200円)

※複数の免許を取得した場合であっても、一種類の免許にかかる受験手数料のみ助成します。

・免許取得講習会受講料(4,000円)

※助成は右記手数料(受講料)の全額です。免許取得後の狩猟税などの経費は、自己負担です。

※瀬戸内市最寄りの会場「西大寺緑化公園体験学習施設」



身体障害者相談員 (10人)

氏名(しめい)	地域	相談先 ☎(市外局番 0869)
大森 進(おおもり すずむ)	邑久	22-1965
木村 晴子(きむら はるこ)		22-0646
雪上 緑(ゆきうえ みどり)		22-0705
砂場 邦彦(すなば くにひこ)		24-0263
寺尾 千枝子(てらお ちえこ)		086-943-6654
岸野 康人(きのの やすと)	牛窓	22-1498
久保木 多喜子(くぼき たきこ)		34-3534
高牟礼 佑而(たかむれ ゆうじ)		34-5393
小山 恵(こやま めぐみ)	長船	26-3416
初治 仁子(ういじ ひとこ)		26-2579

知的障害者相談員 (3人)

氏名(しめい)	地域	相談先 ☎(市外局番 0869)
藤林 小百合(ふじばやし さゆり)	邑久	22-9777
守都 ますみ(もりと ますみ)	牛窓	34-3217
大塚 真理子(おおつか まりこ)	長船	26-3695

⑧相談支援

障がいのある人やその家族などからの相談に応じます。

▽対象者 身体障がい、知的障がい、精神障がい、発達障がいのある人など

▽日時 毎週火・土曜日
午前9時～午後5時

◎相対地域生活支援センタースマイル ☎0869-22-9600

⑨発達障がい専門相談(予約必要)
臨床心理士が相談を受け付けます。相談日はお問い合わせください。

▽対象者 発達障がいになる児童とその家族など

◎福祉課

⑩身体・知的障害者相談員

身体障害者相談員と知的障害者相談員を各地域に設置しています(右表参照)。

⑪その他情報提供

瀬戸内市地域自立支援協議会では、市内の障害福祉サービス事業所などの情報を提供しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

また、障害福祉サービスなどをまとめた冊子、平成27年度版「障がい者(児)について」は福祉課にあります。

◎福祉課

☎0869-26-5943
HP <http://www.city.setouchi.jp/>

百花プラザ(岡山市東区西大寺南1-2-3)で開かれる講習会・試験の日程は次のとおりです。

【狩猟初心者講習会】

▽日時 7月18日(土)

午前9時20分～
【狩猟免許試験】
▽日時 7月26日(日)
午前9時30分～
◎産業振興課
☎0869-22-3942

漏水の早期発見に努めましょう

漏水は、少量であっても長期間放置すれば、大きな使用水量につながります。

使用水量が多いと感じたときは、蛇口を全部閉めて水道メーターを確認してください。水道メーターの中のパイロット(銀色の円盤)が回っていたら、漏水の可能性がりますので、市が指定する給水装置工事業者(指定工事店)へ調査・修理を依頼してください。なお、調査・依頼などには費用がかかりますので、指定工事店と相談の上で依頼ください。

宅地内での水道管のひび割れや給水器具(蛇口・温水器など)の故障などにより漏水した場合は、漏水分の水道料金は使用者負担となります。

◎水道業務課

☎0869-22-1325



水道メーターの自主点検を行いましょ

自分の命を自分で守るために

海上保安庁では、マリレジャーシーズンを迎える7月16日(木)から31日(金)までを「全国海難防止強調運動」期間として、官民の関係者が一体となった海難防止運動を推進します。

▷自己救命策確保3つの基本

- ①海に出る際には、常にライフジャケットを着用する
 - ②携帯電話は防水パックに入れ、携帯する
 - ③海の緊急電話は118番へ
- ◎海難防止強調運動玉野地区推進連絡会議 玉野海上保安部交通課
☎0863-32-3589

▽申請受付場所・日時
ゆめトピア長船 月・金曜日
午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く。

◎福祉課
☎0869-26-5941

戦没者などの遺族に特別弔慰金を支給

戦没者などの死亡当時の遺族で、平成27年4月1日において、公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合に、第10回特別弔慰金として額面25万円、5年間償還の記名国債を支給します。

対象となる遺族は、下表の順番による先順位の遺族1人です。
※牛窓、邑久、長船地域ごとで説明会を行います。日程は、遺族会を通じてお知らせします。

▽申請受付場所・日時

ゆめトピア長船 月・金曜日
午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く。

支給対象順位

対象者
1 弔慰金の受給権者
2 戦没者などの子
3 戦没者などと生計関係を有していて、戦没者などと氏が同じである①父母、②孫、③祖父母、④兄弟姉妹
4 1～3以外の遺族で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた3親等内の親族

・瀬戸内市役所

8月3日(月)～5日(水)
午前9時～午後4時

・牛窓支所

8月6日(木)・7日(金)
午前9時～午後4時

・裳掛出張所

8月10日(月)・11日(火)
午前9時～午後4時

海岸をきれいにしませんか
リフレッシュ瀬戸内

「リフレッシュ瀬戸内（海岸清掃）」を実施します。

美しいまちづくりを推進するため、皆様のご協力をお願いいたします。

▽実施日時 7月15日（水）
午後5時30分～午後6時30分
（小雨決行）

▽実施場所

・牛窓町牛窓 筵江海岸
・邑久町虫明 扇海岸

▽集合場所 現地（いずれかの海岸）集合

※ごみ袋・軍手は市で用意します。

▽建設課
☎0869・22・2649



みんなの力で海岸をきれいにしましょう

気軽にワクワク
運動ひろば

2カ月に1度、みんなで楽しく運動しませんか。

市の健康体操とお楽しみメニューで体を動かします。市の健康情報もお伝えします。

申し込み不要、参加費無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

▽日時 7月1日、9月2日、11月4日、平成28年1月13日、3月2日（いずれも水曜日）

午前10時～午前11時15分
▽場所 ゆめトピア長船

▽対象 瀬戸内市民

▽健康づくり推進課
☎0869・26・5961

募 集

なるほど!!健康教室

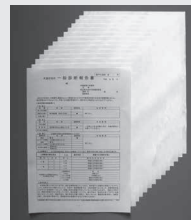
瀬戸内市民病院では、さまざまなテーマで健康教室を開催しています。

2千円で耐震診断!
～補助金のご案内～

市では、古い木造住宅の耐震診断に対し、補助金を交付しています。建築士である木造住宅耐震診断員が実地調査を行い、あなたの家がどの程度地震に耐えられるかを明らかにするものです。

一般的な住宅であれば、自己負担額が2千円で耐震診断が受けられます。

大地震の到来が懸念される中、自分の家の状態を知ることが、日頃の防災意識の向上にもつながります。ぜひ実施をご検討ください。



△診断報告書

なお、申請方法や詳しい交付要件については、お問い合わせください。

- ▷対象建物 昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅
- ▷自己負担額 2千円（延床面積200平方メートル以内の場合）

▽建設課
☎0869・22・2649

傾聴ボランティア
養成講座



相手の言葉に耳を傾け、心で聴いて受け止める「傾聴」。地域生活支援センタースマイルでは、福祉施設などで「傾聴ボランティア」として活動することを希望する人を対象に、傾聴のコミュニケーション技法を学ぶことができる講座を開講します。

▽日時 7月16日（木）
午後2～3時

▽場所 瀬戸内市民病院

▽テーマ 介護保険制度改正のポイント～元気で安心できる生活のために～

▽講師 いきいき長寿課職員

▽定員 30人

▽参加費 100円

▽申込期限 7月15日（水）

▽申込先 瀬戸内市民病院

☎0869・22・1234

▽場所 瀬戸内市総合福祉センター

（邑久町山田庄862-1）

※工事中のため、向かいの地域生活支援センタースマイルに駐車してください。

▽対象者 全回受講できる人

▽定員 30人

（先着順・定員になり次第締切）

▽費用 無料

▽申込先 地域生活支援センタースマイル

☎0869・22・9600

BPPプログラム
赤ちゃんがきた!

長船西保育園では、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りたりする機会を設ける「BPP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 8月4日、11日、18日、25日（いずれも火曜日）

午前10時～正午（全4回）

▽場所 ゆめトピア長船

▽対象 平成27年3～6月生

2015年 市町村振興宝くじ
1等・前後賞合わせて
7億円
史上最高額
今年、サマージャンボくじ
7000万と同時発売
●発売期間 '15/7/8～'15/7/31(金)
●抽選日 '15/8/11(火)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
公益財団法人岡山県市町村振興協会

まれの第1子とその母親で全4回に参加できる人
▽定員 15組
※5組以上の参加で開催し、先着順・定員になり次第締め切ります。

▽参加費 777円（テキスト代）

▽申込先 長船西保育園

☎0869・26・4401

求職者支援訓練
受講者募集

求職者支援訓練とは、雇用保険を受給できない求職者などを対象に、全国の民間教育訓練機関が実施する「就職」を目的とした公的な職業訓練です。

今回、8・9月に開講する

コースの受講者を順次、募集しています。所定の手続きが必要となりますので、詳しくはお問い合わせください。

▽募集科 基礎コース・実践コース（介護福祉、医療事務、事務分野など）

※開講日、訓練期間（3～6カ月）などは、コースによって異なります。

瀬戸内市プレミアム付商品券を
販売します

市では、地方創生事業の一環として、20%のプレミアム分を上乗せした商品券を瀬戸内市商工会に委託し、販売を行います。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。

※使用可能な商品券取扱店は、瀬戸内市商工会および市ホームページに掲載します（随時更新）。

▷販売開始 7月4日（土）から（先着順、完売次第終了）

▷販売日時・場所など

期間	時間	場所（3カ所同時販売）
7月4日（土）～6日（月）	午前9時30分～午後7時 ※6日（月）は午後5時まで	・牛窓町公民館 ・中央公民館（邑久） ・ゆめトピア長船

※駐車場の混雑が予想されますので、車でのご来場はなるべくお控えください。

※期間中に完売しなかった場合は、7月7日（火）以降、瀬戸内市商工会本部で販売します。

（土・日曜日、祝日を除く、午前9時30分～午後5時）

▷販売総数 3万1千セット（3億7千2百万円分）

▷販売価格 1万円（額面：1万2千円（千円券12枚））

▷購入限度 1人5万円（5セット）まで

▷販売対象 どなたでも購入できます。

▷使用期間 販売開始から平成27年12月31日（木）までで、期限後は無効となります。

▷使用方法 市内の商品券取扱店で利用できます。

※お釣りは出ません。

▽瀬戸内市商工会 ☎0869・22・1010

▽産業振興課 ☎0869・22・1284

障がいのある人に
県庁舎を開放します



県では、岡山市内で開催される「おかやま桃太郎まつり納涼花火大会」の当日、身体に障がいのある人を県庁舎へ招待します。

▽日時 8月1日（土）

午後6時～午後8時30分

▽場所 県庁9階大会議室

▽対象者 県内在住で、身体障害者手帳を持ち、車いす

を常時使用している人

▽定員 30人

（応募者多数の場合は抽選）
※付き添いは2人までです。
▽申込期限 7月10日（金）
午後5時（必着）
▽申込方法 福祉課、市民課、牛窓支所にある応募用紙に必要事項を記入の上、郵送またはFAXで提出してください。ホームページから電子申請もできます。

▽申込先 岡山県障害福祉課

☎086・226・7362

FAX 086・224・6520

HP <http://www.pref.okayama.jp/sosiki/39/>

B&Gアクアリズム ちびっこ水泳教室

毎年恒例のちびっこ水泳教室を開催します。レベルに合わせた3つのコースを用意しています(左表参照)。

- ▽開催場所 長船B&G海洋センター
- ▽定員 水なれコース16人程度、その他コース20人程度
- ▽参加費 各コース750円
- ※初回受付時に徴収します。
- ▽受付開始日時 7月22日(水) 8時30分
- ▽申込方法 邑久スポーツ公園

ちびっこ水泳教室のコース名など

コース名	開催日時	対象者
水なれコース	・8月6日(木) 9:00~ ・8月7日(金) 9:00~ ・8月8日(土) 9:00~	4歳以上で水に潜れない人
板キックコース	・8月6日(木) 10:00~ ・8月7日(金) 10:00~ ・8月8日(土) 10:00~	小学生で泳げない人
クロール基本コース	・8月6日(木) 11:00~ ・8月7日(金) 11:00~ ・8月8日(土) 11:00~	小学生で25分以上泳げない人

※各コース1回45分です。

の窓口で申し込んでください。
※電話、FAXでの申し込み、受付開始日時前の申し込みはできません。

◎0869・22・2211
瀬戸内市体育協会事務局

市民後見人 養成研修事前説明会

権利擁護センターは、心とせとうちでは、認知症や障がいにより判断能力が不十分な人を身近な地域で支援する「市民後見人」の養成研修事前説明会を開催します。

- ▽開催日時 7月24日(金) 午前10時~午前11時30分(午前9時30分受付開始)
- ▽場所 ゆめトピア長船
- ▽定員 30人
- ▽参加費 無料
- ▽申込期限 7月21日(火)
- ◎0869・24・7711

夏季特別展 「真剣少女の日本刀展」

備前長船刀剣博物館では、日本刀とサブカルチャーのコラボ展「真剣少女の日本刀展」を開催します。

- 平成23年の「戦国BASARA」展以降、「エヴァンゲリオン」「アニメクリエイター」「戦国無双」に続く第5弾は「しんけん!!」とのコラボレーションとなります。
- 全日本刀匠会の全面協力のもと製作された「しんけん!!」。主人公である刀匠となつて、名刀を作りながら、女子高生とともに世界を守っていくストーリーです。
- 本展では、さまざまな名刀を研究し尽くし描かれたキャラクターパネルを背景に、モデルとなった本物の名刀、同一刀匠が製作した御刀(兄弟作)、全日本刀匠会の会員刀匠が製作した写し物を展覧します。
- ▽開催期間 7月18日(土)~9月13日(日)
- ※期間中の休館日は、7月21

催し物



長洲剛 詩画展2015

瀬戸内市立美術館では、開館5周年特別展として「長洲剛 詩画展2015」を開催します。

歌手として知られる長洲剛には、もうひとつの顔があります。それは、ほとばしるような力強いメッセージを筆に込めて描く詩画家としてのもの。その情熱に満ちた作品の数々からは、見る人を圧倒する迫力が伝わってきます。



本展では、大胆で躍るような書の大作や、絵画に命や人生、自然などをテーマにした詩が添えられた作品、そして亡くなった母親への感謝を込めた柔らかなで優しい詩画などを展示します。

- ▽開催期間 7月18日(土)~8月30日(日)
- ※期間中の休館日は、7月21日(火)、27日(月)、8月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24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 一般1,000円、団体(20人以上)900円、大・高校生800円、中学生500円、小学生以下無料
- ◎0869・34・3130

おすすめ本



なにができるでしよーか?
大森裕子...作 白泉社

小さな動物たちが部品を組み立てていくと、一体何が出来るでしよーか。過程や出来上がり想像してみよう。子どもたちの大好きなモノが、どんな部品でできているのかを描いたユニークな絵本です。

市立美術館 開館5周年



邑久光明園で 納涼夏祭り

邑久光明園では、次のとおり納涼夏祭りを開催します。

- ▽日時 8月6日(木) 午後5時30分~午後8時30分
- ※雨天時は、翌日同時刻に実施。
- ▽場所 邑久光明園売店前広場
- ▽内容 花火大会(午後8時から打ち上げ)、福引(空くじなし)、カラオケ、夜店、各種ゲーム
- ◎0869・25・1278

相談



登記無料相談会

岡山県土地家屋調査士会では、登記に関する無料相談会を7月31日「土地家屋調査士の日」に合わせて開催します。申し込みは不要です。

- ▽日時 7月31日(金) 午前9時~正午
- ▽場所 中央公民館(邑久)
- ◎0869・22・2970

無料調停相談会

離婚、親権、養育費など夫婦関係の調整、年金分割、相続、金銭貸借、土地、建物、交通事故、公害、その他民事・家事に関する諸問題など、無料で相談に応じます。申し込みは不要です。

- ▽日時 7月16日(木) 午前10時~午後3時
- ▽場所 岡山弁護士会館(岡山市北区南方1-8-29)
- ◎086・222・6771

長島愛生園で 納涼夏祭り

長島愛生園では、次のとおり納涼夏祭りを開催します。

- ▽日時 7月30日(木) 午後6時~午後8時30分
- ※雨天決行。荒天の場合、花火大会のみ翌日同時刻に実施。
- ▽場所 長島愛生園愛生会館前広場
- ▽内容 花火大会(午後8時から打ち上げ)、福引(特別賞あり)、盆踊り、おみこし、ゲーム、キッズコーナー、屋台、出店
- ◎0869・25・1033

瀬戸内市の味

キュウリとオクラのツナマヨあえ



- ◆材料(4人分)
 - オクラ(10本(120g))
 - キュウリ(小1本(100g))
 - ツナ缶(1缶(80g))
 - マヨネーズ(大さじ1)
- ◆作り方
 - ①オクラはゆでて、5mmの輪切りにする。キュウリは薄切りにする。ツナ缶は油をきる。
 - ②キュウリを塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
 - ③材料をすべて混ぜ合わせる。

今月のレシピは
料理本「瀬戸内市のおいしい味、あつまれ」から紹介しています。
「瀬戸内市のおいしい味、あつまれ」は、若い世代に瀬戸内市の郷土料理や農水産物を使った料理を紹介するために作成した料理本です。市ホームページにも掲載しています。
◎健康づくり推進課
◎0869-26-5962
HP: <http://www.city.setouchi.lg.jp/>