

知っ得!せとうち便



お知らせ



整骨院や接骨院で柔道整復師の施術を受ける人へ

整骨院などの看板や広告に「各種保険取扱」とあっても、健康保険が使えない場合があります。

施術を受ける際には、負傷原因を正確に伝え、健康保険の対象になるかどうか理解した上で受診しましょう。

【健康保険が使える場合】

- ・骨折、脱臼（医師の同意書が必要です。ただし、応急手当の場合は不要）
- ・急性などの外傷性捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）



マッサージ目的では健康保険は使えません

【健康保険が使えない場合】

- ・日常生活による疲れ、体調不良や単なる肩こり
 - ・スポーツなどによる肉体的疲労
 - ・病氣（神経痛・五十肩・ヘルニアなど）からくる痛み
 - ・脳疾患後遺症などの慢性病
 - ・外科、整形外科で治療中のもの（同時期・同部位）
 - ・負傷原因が外傷性でない場合
 - ・労働災害や通勤災害の場合
 - ・マッサージ目的など
- ※市では、国民健康保険の医療費の適正化を図るため、「療養費支給申請書」の内容の点検と施術内容の調査を行っています。国民健康保険が使えない施術に該当するときは、全額自己負担となる場合があります。

※「療養費支給申請書」の負傷名、負傷原因、負傷部位、施術日、施術内容、通院回数、支払金額を確認して、必ず自分で署名してください。

※必ず領収証を発行してもらい、金額の確認をしてください。

※市から施術内容をお尋ねすることがあります。ご協力をお願いします。

〇市民課
☎0869-22-1790

狩猟期間が始まります

11月15日から狩猟期間が始まります。

農作物などへの被害防止を目的として、イノシシとニホンジカに限っては、狩猟期間を1カ月間延長し、3月15日までとしています。

野山に出掛ける際には、目立つ色の服装を心掛けるなど十分にご注意ください。

〇岡山県環境文化自然環境課
☎086-226-7310

女性応援出張相談会 地元就職面接会

岡山県主催のふるさと岡山就職応援事業により、女性応援出張相談会と地元就職面接会を開催します。

現在就職活動中、またはこれから働きたいと思っている就職活動準備中の人を対象に専門相談員がお悩み解決のサポートをします。

就職活動のこと、保育園のこと、子育てとの両立のこと、何でも気軽にご相談ください。女性就職応援セミナーも同日開催します。

- 可能)は地元企業の話を通じて聞ける貴重な機会です。
- ▽日時 12月16日(金)
午前9時30分～午後2時30分
※セミナー「笑顔力アップレッスン」は午前10～11時
※面接会は、午前11時30分～午後1時30分
- ▽場所 ゆめトピア長船
- ▽対象 就職活動中の人、就職活動準備中の人
- ▽参加費 無料
- ▽託児所利用 無料
- ※事前に予約が必要です。
- 〇運営事務局・株式会社キャリアアップランニング
☎086-235-9828
HP <http://furusato-w.okayama.jp/>

エイズなどの臨時夜間検査を実施

岡山県備前保健所では、毎月2回定期検査を行っています。すが、このたびは12月1日の「世界エイズデー」に合わせて、臨時夜間検査を実施します。

いずれも匿名、無料で受けることができます。希望する場合は、必ず事前に予約をしてください。

▽検査内容

HIV抗体検査(即日検査)、クラミジア検査、梅毒検査、肝炎ウイルス検査

▽夜間検査

▽日時 12月9日(金)
午後4時30分～午後7時

▽定期検査

▽日時 第1・第3金曜日
午前9時30分～午後3時

〇岡山県備前保健所

☎086-272-5553
(エイズホットライン)

邑久交番が一時移転しています

邑久交番新築工事のため、邑久交番は平成29年3月末ごろまで旧大富駐在所(邑久町向山36-11)へ一時移転しています。

なお、邑久交番の電話番号は次のとおり変わりません。

工事中は、地域の皆さんにご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

〇瀬戸内警察署
☎0869-34-6110
〇邑久交番(旧大富駐在所)
☎0869-22-0025



ねんきんのおはなし♪



国民年金保険料の追納をお勧めします!

国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ、老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)の受け取り額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、これらの期間の保険料は、10年以内であれば遡って古い月分から納める(追納)ことができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

一部免除を受けた期間は、残りの納付すべき保険料が納付されていない場合は追納はできません。

「納付猶予・学生納付特例期間」が「法定免除・申請免除期間」より古い(先に経過した)月分である場合は、「納付猶予・学生納付特例期間」が優先されます。

「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

「納付猶予・学生納付特例期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

「法定免除・申請免除期間」の中では、先に経過した月分から納めることとなります。

〇市民課
☎0869-22-1790

〇岡山東年金事務所
☎086-270-7925
(自動音声案内2番)

マイナンバーの通知カードは受け取りましたか

瀬戸内市に住民票がある人にマイナンバーの通知カードを送付しています。

マイナンバーは社会保障や税など各種手続きで記載・確認を求められます。まだ受け取っていない人は、お早めに受け取りをお願いします。

受け取りの際には必要な物がありますので、あらかじめお問い合わせください。また、月1回日曜日午前開設しているマイナンバーカードの臨時交付窓口でも受け取ることができます。

▽臨時交付窓口開設予定日時(変更になる可能性があります)
11月27日(日)、12月25日(日)、平成29年1月22日(日)、2月26日(日)、3月26日(日)
午前8時30分～午後0時30分(受付は午後0時15分まで)

〇市民課 ☎0869-22-1115

税金あれこれ

平成28年分の申告から

マイナンバーの記載
+
本人確認書類の提示
または写しの添付

が必要です!

詳しくは国税庁ホームページトップページ上段
社会保障・税番号制度<マイナンバー>
あなたにも、マイナンバー。はじまります。

〇税務課 ☎0869-22-1114
〇西大寺税務署 ☎086-942-3815

おかやまマラソン 2016

11月13日(日)、「おかやまマラソン2016」が開催され、1万6千人のランナーが岡山市内を駆け抜けます。大会当日は、大規模な交通規制により、交通渋滞が予想されます。

岡山市内へのお出掛けの際は、交通規制時間をご確認の上、マイカーの使用を控え、公共交通機関のご利用をお願いします。

また、大会前日と当日の2

日間、岡山県総合グラウンド陸上競技場前広場で「おかやまマラソンEXPO 2016」を開催します。

岡山のご当地グルメ、特産品の販売ブースやイベントステージなどで、岡山の魅力を発信しますので、ぜひお越しください。

詳しくは、大会公式ホームページ「おかやまマラソン」で検索)または、県庁、県民局などに備え付けのチラシをご覧ください。

▽交通規制時間 午前7時45分ごろ～午後3時15分ごろ



昨年のおかやまマラソン

【おかやまマラソンEXPO 2016】

▽日時 11月12日(土) 午前10時～午後8時
11月13日(日) 午前9時～午後3時30分

▽場所 岡山県総合グラウンド陸上競技場(シテイライオスタジアム)前広場

※両日とも駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

○おかやまマラソン実行委員会事務局
☎086-226-7905
HP <http://www.okayama-marathon.pref.okayama.jp/>

宝くじの助成金で コミュニティ活動備品を整備

今城コミュニティ協議会が、平成28年度のコミュニティ助成事業を活用し、屋外放送設備などのコミュニティ活動備品を整備しました。

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ組織の行う地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げる事業を対象に助成を行うもので、宝くじの受託事業収入を財源としています。



企画振興課 ☎0869-22-1031

募集

せとうち 防災リーダー研修会

市では、自主防災組織の結成、活動活性化の中心を担う防災リーダーを育成するため、「せとうち防災リーダー研修会」を開催します。

研修会では、地域で防災活動を進めるための知識や技術の習得を目指します。研修を受講した人には、せとうち防災リーダーの証として、修了証などを交付します。



昨年のせとうち防災リーダー研修会

男女問わず、自治会、自主防災組織のリーダー、役員をはじめ、自主防災組織の結成、防災計画作りや防災訓練などに組みたいと考えている人、防災知識を深めたい人、防災に関心がある人など、皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

▽日時 12月10日(土) 午前10時～午後4時
(午前9時30分受付開始)

※昼食は、講義で作った炊き

出し(カレライス)
▽場所 瀬戸内市消防本部
▽参加費 無料
▽内容 防災に関する講義、自主防災組織の活動事例についてなど

▽対象者 市内在住・在勤の人
▽申込方法 危機管理課に備え付けの受講申込書(市ホームページからダウンロード可能)に記入の上、持参、郵送、FAX、メールにより申し込んでください。

▽申込期限 11月25日(金)

○申込管理課
☎0869-22-3904
FAX 0869-22-3299
mail kikikanri@city.setouchi.lg.jp
HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

消費生活 安心ほっとライフ

第4話 光回線サービスの乗り換えは慎重に!

<相談事例>

大手電話会社を名乗り、「今より料金が安くなる」と電話勧誘され、サービス変更だと思い承諾した。その後、書類を確認すると、別会社との契約であることが分かり、その料金の方が今より高額になることが分かった。解約を申し出たが、「解約には違約金が必要」と言われた。

<アドバイス>

昨年からNTT東日本・NTT西日本が光回線サービスの卸売を開始し、多くの事業者がプロバイダや携帯電話などを組み合わせた独自サービスをセットにして販売するなど、契約内容が多様化・複雑化しています。

「今より安くなる」などと勧誘されてもその場で承諾せず、必ず書面を求め、契約内容や料金をよく確認してから判断しましょう。

また、5月21日から一定の電気通信サービスの契約について「初期契約解除制度」が導入され、原則契約書面の受領日から8日間は利用者都合による契約解除が可能となりました。この制度が適用されるかどうか分からない場合は、お早目に窓口へご相談ください。

消費生活相談窓口(生活環境課内)
☎0869-22-1899

市営服部墓地の 永代使用者を募集します

瀬戸内市営服部墓地の3区画について、永代使用を希望する人は次の要領で応募してください。

▽場所 長船町服部321-4

▽使用面積(永代使用料)など

※1㎡当たり 36,000円

・9.00㎡(324,000円) 1区画

・4.72㎡(169,920円) 1区画

・9.41㎡(338,760円) 1区画

▽対象者 市内に住所を有する人

※すでに市営墓地を使用している人は応募できません。

※一世帯につき、いずれか1区画のみ応募できます。

▽応募方法 生活環境課に備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可能)に記入・押印の上、平日午前8時30分から午後5時までに応募してください。

※電話、郵送での受付不可

▽持参するもの 印鑑(認印可)、申請者の本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

▽応募期限 11月17日(木)午後5時

※応募者多数の場合、後日抽選により決定します。

生活環境課 ☎0869-22-1899



秋季全国火災予防運動

「消しましょう その火その時 その場所で」



秋季全国火災予防運動が11月9日から15日までの間、実施されます。

火災は、ほんのちよっとした不注意から発生し、一瞬にして皆さんの尊い命・貴重な財産を奪ってしまいます。

火災が発生しやすい季節を迎えるに当たり、次の7項目をしっかりと守りましょう!

【3つの習慣】

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

【4つの対策】

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器(定期的に点検し、10年を目安に交換しましょう)を設置する。
- 寝具、衣類およびカーテンから火災を防ぐために防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、近隣の協力体制をつくる。

この機会に、もう一度家庭内の火の取り扱いについて確認してみましょう。

消防本部予防課
☎0869-22-1493

神崎衛生施設組合
職員募集

神崎衛生施設組合の職員を次のとおり募集します。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

- ▽職種 一般事務職員(正規職員)
▽職務内容 神崎衛生施設組合で一般事務に従事
▽採用予定人数 若干名
▽受験資格 民間企業などで一般事務経験が5年以上ある人
▽選考方法 小論文・面接
▽受験日 12月18日(日)
▽申込 神崎衛生施設組合
☎086-946-8002

放課後児童クラブ
(学童保育)の指導員募集

美和っ子クラブでは、美和小学校(長船町東須恵)敷地内の学童保育所で、小学校1年生から6年生までの児童の保育指導業務を行う指導員を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

- ▽採用予定人数 数名
▽就業時間(授業日) 午後3~7時
▽対象者 小学校教諭、幼稚園教諭、保育士、放課後児童支援員のいずれかの資格を持っている人
資格はないが、やる気のあ

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。

- ▷日時 11月17日(木) 午後2~3時
▷場所 瀬戸内市民病院
▷テーマ CT検査やMRI検査でわかること
▷講師 赤木耕平氏(診療放射線技師)
▷定員 30人
▷参加費 100円
▷申込期限 11月16日(水)
▽申込 瀬戸内市民病院
☎0869-22-1234

第10回長島愛生園
総合展示会

長島愛生園入所者・職員による秋の展示会を次のとおり開催します。

- ▽開催期間・時間 11月3日(木・祝)~5日(土) いずれも午前9時~午後4時
▽場所 長島愛生園日出会館(邑久町虫明6539)
▽内容 絵画、写真、陶芸、手芸品、短文芸など(愛生園看護学生やたんぽぽ保育園児の作品)
▽長島愛生園入所者自治会
☎0869-25-1033

おかやま介護の日
2016

岡山県社会福祉協議会では、次のとおり「おかやま介護の日2016」を開催します。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

- ▽日時 11月5日(土) 午後1時~午後4時15分
▽場所 おかやま未来ホール(岡山市北区下石井1-2-1)
☎086-270-7929

美和っ子クラブ
「月々金曜日(祝日を除く) 午後3~6時」

山口県長門市三隅町出身で、シベリアでの抑留体験と「愛と平和」をテーマに作品を描いた画家・香月泰男の油絵、水彩、デッサンの作品約80点をご紹介します。

- ▽前期 10月29日(土)~12月18日(日)
▽後期 11月11日(土)~12月18日(日)
※前期・10月29日(土)~11月11日(土)
※後期・11月11日(土)~12月18日(日)

催し物



香月泰男展「カーボン・エポック」を中心に約80点

戦没者追悼式

市では平成28年度戦没者追悼式を次のとおり開催します。ご遺族の皆さんの出席をお願いします。

- ▷日時 11月9日(水) 午前10時~
▷場所 ゆめトピア長船
▽福祉課
☎0869-26-5941



平成27年度戦没者追悼式

【対話型鑑賞会(親子対象)】

- 作品の見どころを伝える案内人と一緒に、皆で話し合いながら展示室で鑑賞します。事前申し込みが必要です。
▽日時 12月4日(日) 午前10時30分~(約60分)
▽対象 小中学生と保護者
▽定員 10組(25人)程度
▽参加費 上記の観覧料
【ギャラリートーク】
展示室で作品を鑑賞しながら、作品の魅力を解説します(事前申し込みは不要)。
▽日時 会期中の日曜日 午後1時30分~(約30分)
▽参加費 上記の観覧料
▽申込 瀬戸内市立美術館
☎0869-34-3130



「業火」1970年 高松市美術館

「女性の人権ホットライン」強化週間

岡山地方事務局と岡山県人権擁護委員連合会では、次の7日間を全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間とし、女性をめぐるさまざまな人権問題について電話相談を受け付けます。

- 相談料は無料で、秘密は厳守されます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
▽期間 11月14日(月)~20日(日)

犯罪被害者や家族のための相談窓口

- 毎年11月25日から12月1日までは、「犯罪被害者週間」です。
▽日時 会期中の日曜日 午後1時30分~(約30分)
▽参加費 上記の観覧料
▽申込 瀬戸内市立美術館
☎0869-34-3130

相談



年金相談

年金事務所の職員が年金の相談に応じます。事前に予約をしてください。

- ▽日時 11月17日(木) 午前10時~午後3時
▽場所 瀬戸内市役所
▽相談料 無料
▽申込 岡山東年金事務所
☎086-270-7929

瀬戸内市の味

アミ大根



- ◆材料(4人分)
●アミ(100g) ●砂糖(大さじ1)
●大根(300g) ●酒(大さじ1)
●ショウガ(5g) ●しょうゆ(大さじ2)

- ◆作り方
①アミはザルに入れ、水を流しながらきれいにふり洗いし、水気を切っておく。
②大根は皮をむき、厚さ5~6mmのいちょう切りにする。ショウガは千切りにする。
③鍋に砂糖、酒、しょうゆ各大さじ1を入れて煮立たせ、アミ、大根、ショウガを入れ、落としぶたをして中火よりやや弱めで、大根がやわらかくなるまで煮込む。この間2~3回煮汁をすくってかけ、味を全体によく含ませる。
④最後に、しょうゆ大さじ1を加え、ひと煮立ちさせて風味を付け、器に盛る。
※だし汁を加えずに煮るので、火加減に気を付け、煮つまらないように注意する。煮汁が足りないときは、水を加える。

今月のレシピは 裳掛地区栄養委員会です。
▽健康づくり推進課 ☎0869-26-5962