

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）

狩猟免許試験のご案内 新たに狩猟をしようとする皆さんへ

新たに狩猟をしようとする人は、狩猟免許を取得し、岡山県に狩猟者登録をしなければなりません。詳しくは、お問い合わせください。

【狩猟免許試験】

11月22日（水）までに備前県民局森林企画課へお申し込みください（有料）。申請書は、産業振興課にも設置しています。

▽日時 12月6日（水）

午前9時受付
▽場所 百花プラザ（岡山市東区西大寺南1-2-13）

【狩猟初心者講習会】

講習会の1週間前までに岡山県岡山市地区猟友会へお申し込みください（有料）。

▽日時 11月23日（木・祝）

午前9時受付

▽場所 百花プラザ

・狩猟免許試験については

岡山県備前県民局森林企画課

☎086-2333-9832

・狩猟初心者講習会については

岡山県岡山市地区猟友会事務局

☎086-2333-9824

【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
- ・病気（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

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（平成30年2月15日まで）。

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カ月延長し、平成30年3

月15日までとしています。

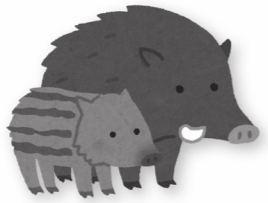
野山に出掛ける際には、目

立つ色の服装を心掛けるなど

十分にご注意ください。

岡山県備前県民局森林企画課

☎086-2333-9832



おかやまマラソン 2017

11月12日（日）開催の「おかやまマラソン2017」では、1万6,200人のランナーが岡山市内を駆け抜けます。

ることがあります。ご協力をお願いいたします。

岡市民課

☎0869-22-1790

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。ですが、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・通常検査）、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8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

岡山県備前保健所

☎086-272-5553

（エイズホットライン）



おかやまマラソン

大会当日は、コースと周辺道路において最大7時間30分にわたる交通規制を行うため、交通渋滞が予想されます。

岡山市内へのお出掛けの際

には、交通規制時間をご確認

の上、公共交通機関を利用す

るなどノーマイカーにご協力

をお願いします。

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

岡山県備前県民局森林企画課

☎086-2226-7905

HP <http://www.OkayamaMarathon.jp/>

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年以内であればさかのぼ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。

（自動音声案内2番）

☎0869-22-1790

岡山県東年金事務所

☎086-270-7925

（自動音声案内2番）

ゆるキャラグランプリ 2017 「セットちゃん」に投票を!

瀬戸内市マスコット「セットちゃん」が、ゆるキャラグランプリ 2017 にエントリーしています。

投票は、ゆるキャラグランプリ公式ホームページから、1人「1日1回」可能です。

投票終了は、11月10日（金）午後6時です。皆さん、セットちゃんに投票をお願いします!

ゆるキャラグランプリ公式 HP
HP <http://www.yurugp.jp/>
HP 秘書広報課 ☎0869-24-7095



セットちゃんの順位
（ご当地ランキング）
39位（10月17日現在）



★税金あれこれ

税金は、その種類ごとに決まりごとがあり、分かりにくい面があるため、さまざまな問い合わせが寄せられます。そこで、よく質問がある項目や疑問などについて、回答をご紹介します。

Q. 生命保険が満期になりました。申告は必要ですか?
A. 生命保険や損害保険の満期保険金、解約保険金も「一時所得」に該当します。一時所得として課税対象となる金額は、受け取った保険金から掛け金を引き、さらに50万円を引いた金額を2分の1にした金額です。

Q. 公的年金以外で個人で掛けている年金をもらいました。申告は必要ですか?
A. 「雑所得」に該当します。雑所得に該当する金額は受け取った金額から掛け金を引いた金額です。

国税務課 ☎0869-22-1114

募集

BPPプログラム
赤ちゃんがきた!

市では、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ら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。

- ▽日時 11月30日、12月7日、14日、21日(いずれも木曜日)
- ▽場所 ゆめトピア長船
- ▽対象者 平成29年6月9月生まれの第1子とその母親で全4回に参加できる人
- ▽定員 15組
- ▽参加費 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)

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。ぜひご参加ください。

- ▷日時 11月16日(木) 午後2~3時
- ▷場所 瀬戸内市民病院
- ▷テーマ 冬の感染症対策~インフルエンザ・ノロウイルス~
- ▷講師 岡本章一氏(内科医)
- ▷定員 30人
- ▷参加費 100円
- ▷申込期限 11月15日(水)



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。



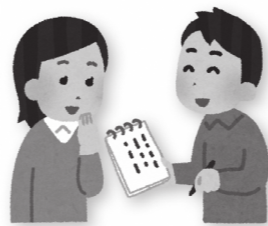
昨年のせとうち防災リーダー研修会

- 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取り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9日(土) 午前10時~午後4時
- ※昼食は、講義で作った炊き出し(カレールイス)
- ▽場所 瀬戸内市消防本部
- ▽参加費 無料

聞こえの講座

せとうち難聴者の会では、病気や加齢などによって聞こえにくくなった人たちの支援の実践、初歩的なサポートに対する講座(要約筆記・筆談あり)を開催します。

- ▽日時 11月25日、12月2日、9日、16日(いずれも土曜日、全4回) 午後1~3時
- ▽場所 中央公民館(邑久)
- ▽定員 20人程度
- ▽参加費 1,000円(資料代)
- ▽申込方法 11月20日(月)までにFAXで住所、氏名、電話番号(FAX)をお知らせください。折り返し詳しい内容を連絡します。なお、電話での対応ができません。ご了承ください。



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2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
 - ・4.85㎡(174,600円) 1区画
 - ・3.21㎡(115,560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、平日の午前8時30分から午後5時までに生活環境課までご持参ください。
- ※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(金)午後5時
- ※応募者多数の場合、後日抽選により決定します。



秋季全国火災予防運動

「火の用心
ことばを形に
習慣に」



- 【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。

消費生活
安心ほっとライフ

第16話 冬支度、使う前に
暖房器具などの点検を!

- 石油ストーブなど、灯油を使った暖房器具で、昨シーズンの灯油を使ったことが原因で、暖房器具が異常燃焼したり、故障したりしたという経験はありませんか。
- 灯油を保管するときは、灯油専用容器に入れ、日光や雨の当たらない場所に置きましょう。保管方法を誤ると日光や熱による変質、水や異種の油などの混入により、「不良灯油」になることがあります。
- 不良灯油を石油暖房機器に使用すると、少量でも異常燃焼や機器の故障につながる恐れがあり、大変危険です。



<アドバイス>
シーズン中に使い切れなかった場合や、長期保管し変質の可能性がある灯油は決して使用せず、購入した石油販売店に相談するなどして安全に廃棄しましょう。

催し物



瀬戸内市立美術館
展覧会

緑川洋一展「山紫水明」

瀬戸内市ゆかりの写真家・緑川洋一(1915・2001)は、「色彩の魔術師」と呼ばれるほどの高い撮影・現像技術によって、自然の風景を独自の色彩で表現しました。緑川は海外での経験を経て、変化に富んだ自然と風土、繊細な季節の移ろいをもつ日本の風景写真を志向していきます。



緑川洋一「秋の奥入瀬大滝―十和田八幡平国立公園―」

2014年に続き当館では2度目となるこの展覧会では、緑川が日本の自然美へと回帰し精力的に撮影を続けた、国立公園をテーマとする作品を約40点紹介します。

▽開催期間 10月21日(土)～12月10日(日)

※期間中の休館日は、11月6日(月)、13日(月)、20日(月)

▽日時 12月3日(日) 午後1時～(約60分)

▽参加費 上記の観覧料

▽ミュージアムコンサート
展示室でピアノ・山田真美氏(おかやま観光大使)によるコンサートを開催します。日本の四季・自然をテーマに即興演奏を行います。事前申し込みは不要です。

▽日時 12月3日(日) 午後2時～(約30分)

▽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、作品の魅力を分かりやすく解説します。事前申し込みは不要です。

▽関連イベント(場所は全て瀬戸内市立美術館)

【対話型鑑賞会】
ナビゲーターによって行われる、美術の知識を必要としない対話型の鑑賞会です。事前申し込みが必要ですが、※対話型鑑賞会の次に行われるミュージアムコンサートにも引き続き参加していただきます。

▽日時 12月3日(日) 午後1時～(約60分)

▽参加費 上記の観覧料

▽ミュージアムコンサート
展示室でピアノ・山田真美氏(おかやま観光大使)によるコンサートを開催します。日本の四季・自然をテーマに即興演奏を行います。事前申し込みは不要です。

▽日時 12月3日(日) 午後2時～(約30分)

▽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、作品の魅力を分かりやすく解説します。事前申し込みは不要です。



認知症サポーター
養成講座

認知症は誰でもなる可能性がある病気です。

市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために、認知症サポーターを養成しています。この講座で、認知症について学び、地域の支えあいの輪を広げていきます。

事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

※認知症サポーターとは、認知症の人の「応援者(サポーター)」のことを指し、特別なことをするのではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守っていきます。

▽日時・場所
11月15日(水)
午後1時30分～午後3時
瀬戸内市民図書館

11月22日(水)
午後7時～午後8時30分
瀬戸内市総合福祉センター(瀬戸内市民病院の南隣)

※各会場、同じ内容です。

▽講師 認知症キャラバン・メイト(研修を受講した講師)

▽対象者 関心のある人ならどなたでも

▽参加費 無料

▽瀬戸内市地域包括支援センター
☎0869・24・0001



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16日(木) 午前10時～午後3時

▽場所 瀬戸内市役所

▽相談料 無料

▽岡山東年金事務所
☎086・270・7929

「女性の権利ホットライン」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「女性の権利ホットライン」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13日(月)～19日(日)

▽時間 午前8時30分～午後7時 ※土・日曜日は、午前10時～午後5時

▽相談員 法務局職員、人権擁護委員

▽相談女性の人権ホットライン
☎0570・070・810



須恵器の円面硯を作ろう!

奈良時代、平城宮の役人たちの日常業務は、主に文書や帳簿づくりでした。彼らにとって、墨と硯と筆は、なくてはならない大切な文房具でした。

現在私たちは、四角い形の石の硯を使っていますが、奈良時代は須恵器製の丸い形の硯が一般的で、これを「円面硯」と呼んでいます。こうした円面硯が寒風古窯跡から出土しており、当時焼かれたものは奈良の都に運ばれていました。

今回は、寒風作家協議会メンバー制作の円面硯のベースに手を加え、オリジナルの円面硯に仕上げてみましょう。

▽日時 11月3日(金・祝) 午後1時30分～午後3時

▽場所 寒風陶芸会館

▽講師 末廣学氏、三浦雅人氏

▽定員 30人(要予約)

▽体験料 1人1,000円(円面硯1点)

▽寒風陶芸会館 ☎0869・34・5680



円面硯

戦没者追悼式

市では、平成29年度戦没者追悼式を次のとおり開催します。

戦没者の御霊に対し、謹んで哀悼の誠を捧げ、ご遺族の皆さんのご労苦に対し心からの敬意を表したいと考えています。

ご遺族の皆さんの出席をお願いします。

▷日時 11月10日(金) 午前10時～

▷場所 ゆめトピア長船

▽福祉課 ☎0869・26・5941



平成28年度戦没者追悼式

◆作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうを少々ふり、薄く小麦粉をまぶす。にんじん、じゃがいも、たまねぎは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分け、かためにゆでる。
- ②鍋に油大さじ1を熱し、鶏もも肉を炒めた後、にんじん、じゃがいも、たまねぎを入れて炒める。
- ③②に④を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にし、アクをとりながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④⑤の材料でホワイトソースを作る。
- ⑤③に④を加えてのばし、ブロッコリー、コーン缶を入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

<ホワイトソースの作り方>

鍋にバターを入れて弱火で溶かし、火からおろして小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。再び弱火にかけ、白っぽくサラサラになるまで7～8分炒める。火からおろし、牛乳を入れて混ぜる。再び火にかけ、とろりとするまで煮詰める。

今月のレシピは 22年会(栄養委員OB会)です。

▽健康づくり推進課 ☎0869・26・5962

瀬戸内市の味

ブロッコリーのクリームシチュー



◆材料(4人分)

- 鶏もも肉(240g)
- 塩、こしょう(少々)
- 小麦粉(少々)
- にんじん(1本)
- じゃがいも(2個)
- たまねぎ(1個)
- 油(大さじ1)
- ブロッコリー(1/2株)
- コーン缶(小1缶)
- 湯(4カップ)
- 固形スープ(1個)
- バター(大さじ2と1/2)
- 小麦粉(大さじ2と1/2)
- 牛乳(2カップ)
- 塩、こしょう(少々)