

# 知っ得!せとうち便

## お知らせ

### ノロウイルスに気を付けましょう

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、1年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは感染力が強く、手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖します。そして、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な人は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化することがあります。予防のポイントは、次のとおりです。

- ・清潔(ウイルスをつけない)調理前や用後は、せっけんを用いて十分な流水で手をよく洗いましょう。
- ・下痢やおう吐などの症状がある場合は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
- ・二枚貝などを取り扱うときは専用の調理器具(まな板、包丁など)を使用するか、取り扱った後は、調理器具を十分に洗浄消毒しましょう。



指の間まで丁寧に洗いましょう

- ・【加熱(ウイルスをやっつける)】加熱が必要な食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ・ノロウイルスには、加熱(中心部85~90℃で90秒以上)、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。

健康づくり推進課  
☎0869・26・5962

### 水質事故防止に努めましょう

農薬類や燃料(油類)を誤って水路や溝に流す事故が多発しています。

農薬類などが河川に流れ出ると、環境を汚染して、魚などの生態系にも重大な被害を与えてしまいます。

ひとたび水質事故が発生すると、その対応にかかった費用は原因者が負担することとなり、農業や漁業などへ被害が及んだ場合、多大な賠償を請求されることもあります。農薬類や燃料(油類)の取り扱いには十分注意し、燃料タンクや配管は定期的に点検してください。



また、余った農薬類などは

### 食品ロスの削減のためにできることから始めましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

国内では、年間約642万トンの食品ロスが捨てられており、世界全体の食糧援助量の約2倍の量です。そのうち約半分は、一般家庭からのものです。

家庭から出る食品ロスの量を試算すると、1人当たり1年間で24・6<sup>キ</sup>(茶碗164杯分のごはんに相当)となります。

家庭から出る食品ロスは、主に「過剰除去」、「期限切れ」、「食べ残し」が原因です。食品ロス削減のために大切なのは、一人一人が「もった

### 幼稚園の園庭を開放します

幼稚園や保育園に通っていない乳幼児を対象に、左表のとおり子育ての場として幼稚園を開放します。

開放時間はいずれも午前9時から午前11時までです。できるだけ徒歩、自転車でお越しください。

幼稚園名	問い合わせ先☎	1月	2月	3月
牛窓東	0869-34-2104	31日(火)	14日(火)	21日(火)
今城	086-943-8715	17日(火)	14日(火)	21日(火)
邑久	0869-22-0027	17日(火)	14日(火)	22日(水)
美和	0869-26-3445	17日(火)	14日(火)	21日(火)
国府	0869-26-3446	17日(火)	14日(火)	21日(火)
行幸	0869-26-3447	17日(火)	14日(火)	21日(火)

### 園庭開放日

「絶対」を意識して行動することです。具体的には、買い物時に必要な量だけを購入する、食べ切れる量だけを作る、「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解して判断するなどです。

食べ物を無駄にしないために、毎日の暮らしの中からできることを実践してみましょう。

園生活環境課  
☎0869・22・1899

### 「賞味期限」と「消費期限」の違い

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限 (best-before)。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。	期限を過ぎたら、食べない方がよい期限 (use-by date)。
表示	3カ月を超えるものは、年月で表示し、3カ月以内のものは、年月日で表示。	年月日で表示。
対象食品	スナック菓子、カップめん、缶詰、レトルト食品、ハム・ソーセージ、卵など	弁当、サンドイッチ、生めん、総菜、ケーキなど

### 適正受診にご協力ください

必要な人が安心して医療を受けられるようにすることも、国民健康保険被保険者の皆さんが負担する保険料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かかりつけ医をもつ
- ③同じ病気で医療機関の重複受診はしない
- ④薬のもらい過ぎ・飲み合わせに注意する

②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った上で、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。

るときは、医師や薬剤師に相談しましょう。  
また複数の医療機関で薬をもらう場合は、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なる際の相談窓口が開設されています。  
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)

☎#8000  
☎086・251・6608  
園市民課  
☎0869・22・1790

### 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。

### 【納付猶予制度】

学生でない50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。

※学生納付特例と納付猶予申請について承認された期間中は、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せんが、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。

園市民課  
☎0869・22・1790  
岡山山年金事務所  
☎086・270・7925  
(自動音声案内2番)

お知らせ

募集

催し物

## 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 平成29年1月19日(木)

午後2～3時

▷場所 瀬戸内市民病院

▷テーマ

回復期病棟ってどんなところ?

～新しい病棟の役割について～

▷講師 伊丹めぐみ氏(西病棟看護師長)

▷定員 30人

▷参加費 100円

▷申込期限 平成29年1月18日(水)

▽申込 瀬戸内市民病院

☎0869-22-1234

## 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、2・3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

▽申込 瀬戸内市民病院  
☎0869-942-3212

## 募 集



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(2～6カ月)などは、コースによって異なります。

▽受講料 原則無料(テキスト代などは自己負担)

※一定の要件(収入・資産など)を満たす人には、職業訓練受講給付金(月10万円と交通費(所定の額))が支給される場合があります。

▽申込 瀬戸内市民病院  
☎0869-942-3212

## 入札参加資格審査申請を受け付けます

平成29年度の建設工事、測量・建設コンサルタント、物品の製造・販売、役務の提供などの入札参加資格審査申請を次のとおり受け付けます。

申請者資格要件、提出書類などの詳しい内容は、市ホームページの「入札・契約」をご覧ください。

▽受付期間 平成29年1月4日(水)～2月28日(火)  
午前8時30分～午後5時15分  
※土・日曜日、祝日を除きます。

▽申込 瀬戸内市民病院

☎0869-22-3606

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

## 償却資産の申告が義務付けられています

瀬戸内市内に事業用償却資産を所有している人は、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。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



## 労働保険への加入はお済みですか

従業員を1人でも雇用している事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入することが法律で義務付けられています。

加入手続きを行っていない事業主は、今すぐ加入手続きを行ってください。

なお、労働保険の事務処理を代行して行う労働保険事務組合制度がありますのでご利用ください。

▽申込 瀬戸内市民病院

☎086-942-3212

▽申込 岡山労働基準監督署

☎086-225-0591

貸し付けている人、農業者、漁業者など)のうち、平成29年1月1日現在、事業用の償却資産を所有している人

【申告すべき資産】

平成29年1月1日現在において、瀬戸内市内に所在する事業用償却資産(自己が使用しているもののほか、他人に貸し付けているものも含む)が申告対象となります。

ただし、大型特殊自動車以外の自動車などで自動車税・軽自動車税の課税対象となるものや無形固定資産(ソフトウェア、漁業権、特許権など)、繰延資産(創立費、開発費など)や少額資産は、申告の対象とはなりません。

【太陽光発電設備】

個人が自宅に設置した太陽光発電設備は、申告すべき資産の対象となる場合があります。発電の全量を売却している人は、申告書を提出してください。

▽提出期限

平成29年1月31日(火)

▽申込 瀬戸内市民病院

☎0869-22-1181

## 市営住宅の入居者を募集します

市では、次のとおり市営住宅の入居者を募集します。

募集団地	団地名	所在地	構造	規格	戸数
	粟利郷団地	牛窓町長浜 6851-3	木造2階建	3LDK	1戸
	中村団地	牛窓町長浜 3630-1	簡耐2階建	3DK	1戸
	西村団地	長船町飯井 749-1	簡耐平屋建	3DK	1戸

▽募集団地

▽家賃 収入により決定

▽敷金 家賃の3カ月分

▽入居日

平成29年2月1日(水)

▽申込期限 平成29年1月4日(水)～18日(水)

午前8時30分～午後5時15分

▽申込 瀬戸内市民病院

☎0869-22-2649

日帰リ

## 恩原高原スキーバス

瀬戸内市体育協会では、次のとおりスキーバスを運行します。参加を希望する人は、邑久スポーツ公園または長船スポーツ公園までお申し込みください(電話申込不可)。

▷行き先 恩原高原スキー場 パノラマゲレンデ

▷日程 平成29年1月22日(日)

午前6時邑久スポーツ公園発、午前6時15分長船町公民館発、午後7時ごろ帰着予定

▷対象者 市内に在住または在勤の人(中学生以下は保護者同伴)

▷参加費 大人3,500円、子ども(中学生以下)2,500円 ※昼食代、リフト券、用具レンタル料金などは含まれません。

▷定員 40人(先着順)

▷申込期限 平成29年1月15日(日)

▽申込 瀬戸内市体育協会事務局 ☎0869-22-2211

瀬戸内市国民健康保険・後期高齢者医療保険被保険者の皆さんへ

## 平成29年度人間ドックの案内を 広報せとうち2月号に折り込みます

瀬戸内市国民健康保険・後期高齢者医療保険(国保・後期)では、病気の早期発見のため、保健事業の一環として人間ドックを実施しています。

人間ドックの詳細・申し込みについては、広報せとうち2月号の折り込みチラシ(緑色)でお知らせします。受診を考えている人は、お早目に申し込みをお願いします。

なお、希望者には平成29年2月上旬から市民課・牛窓支所・長船支所・裳掛出張所で同チラシを配布します。申込期間は平成29年2月8日(水)から2月24日(金)までの予定です。なお、定員に達し次第、受付を終了します。

・人間ドックの申し込み、国保・後期資格については  
▽市民課 ☎0869-22-1790(国保年金係)  
☎0869-22-3958(医療費給付係)

・人間ドックの検査内容については  
▽瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234

## マイナンバーカード 臨時交付の日が変わりました

本紙10月号・11月号でお知らせしていた、マイナンバーの通知カードおよびマイナンバーカード(個人番号カード)の臨時交付窓口開設日が次のとおり変更になりました。

▷変更前 平成29年1月22日(日)

(地方公共団体情報システム機構のシステムが停止するため)

▷変更後 平成29年1月29日(日)

なお、その他の臨時交付窓口開設日は変更ありません。

▷その他の臨時交付窓口開設日 平成29年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)

※各日16人限定の完全予約制です。詳しくは、市民課へお問い合わせください。

▽市民課 ☎0869-22-1115

## 消費生活 安心ほっとライフ

第6話 お正月は気を付けてお餅を食べましょう

高齢者の餅による窒息事故が全国で多く起きています。高齢になると、そしゃく力や飲み込む力が低下し、食べ物がスムーズに飲み込みにくくなるため、一層の注意が必要です。

<アドバイス>

餅を食べる際は、小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。急いで飲み込まず、ゆっくりよくかんで飲み込みましょう。

また、家族や周囲の人も、食事の様子から目を離さないようにしましょう。

▽消費生活相談窓口(生活環境課内)

☎0869-22-1899



催し物



瀬戸内市立美術館 展覧会

北川太郎展「時間の可視化」

彫刻家・北川太郎は、石を素材とした彫刻を行い、特に薄い石材を積み重ねて、時間を重層的に造形化する作風に特徴があります。

また、I氏賞奨励賞を受賞、文化庁新進芸術家在外研修員(3年派遣員)として南米に派遣されるなど、さまざまな活躍をしています。

若手作家を取り上げ応援する企画展として、約20点の作品を集めた内容です。

▽開催期間 12月23日(金・祝) ~ 平成29年1月22日(日)



北川太郎作

須恵器窯再現・焼成プロジェクト

寒風陶芸会館では、須恵器の窯の再現・焼成プロジェクトを進めています。

牛窓町長浜にある寒風古窯跡群では、今から約1400年前に須恵器という焼き物が焼かれていました。現在のように、電気も水道も無い時代に、当時の陶工たちはどのようにして窯を築き、土を練り、窯を焚いていたのでしょうか。飛鳥時代の陶工たちに想いをはせながら、須恵器についての学習会や陶芸体験をしてみませんか。

【陶芸体験「須恵器を作ろう!」】  
▽日時 平成29年1月14日(土) 午後1時30分~午後3時

▽場所 寒風陶芸会館

▽定員 30人

【講演会「窯の変遷について」】  
▽日時 平成29年1月15日(日) 午前10時~午前11時30分

▽場所 寒風陶芸会館

▽講師 石井啓氏(備前市埋蔵文化財管理センター所長)

▽定員 30人

※期間中の休館日は、12月26日(月)、28日(水)~平成29年1月4日(水)、10日(火)、16日(月)

井浦千砂展

彫刻家・井浦千砂はこれまでに安宅賞、富嶽ビエンナーレ展佳作入賞などを受賞。秀桜基金留学賞を受賞後、イタリアとインドに約半年間滞在します。

現在は、吹上美術館(倉敷市下津井)にほど近い古民家で滞在制作を行い、木彫と絵画制作に取り組んでいます。

この展覧会は、若手の優れた作家を紹介する瀬戸内市立美術館の取り組みの一つとして開催します。

▽開催期間 平成29年1月26日(木)~2月12日(日)

※期間中の休館日は、平成29年1月30日(月)、2月6日(月)

【以下、展覧会共通】

▽観覧料 一般400円、団体(20人以上)・65歳以上300円、中学生以下無料

▽開館時間 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)

▽場所 瀬戸内市立美術館

▽関連イベント

【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 平成29年1月8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、学芸員が作品の魅力を解説します(申し込み不要)。

▽日時 平成29年1月8日(日)、15日(日)

午後2時~(約20分)

▽参加費 上記の観覧料

【アーティストトーク】

北川太郎氏が作品の魅力を解説します(申し込み不要)。

▽日時 平成29年1月22日(日) 午後2時~(約20分)

▽参加費 上記の観覧料

▽場所 瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130



1400年前に焼かれていた須恵器

※陶芸体験と講演会、いずれも体験料・参加費無料です。また事前に申し込みをお願いします。空きがあれば、当日受け付けします。

▽開催期間 平成29年1月24日(火)~29日(日)

▽場所 寒風陶芸会館

☎0869-34-5680

ジョブスポットせとうち 就職面接会

市およびハローワーク西大寺では、次のとおり就職面接会を開催します。

市内の企業5社程度が参加します。参加費無料、予約不要です。地元企業の会社担当者として話をしてみませんか。

▽日時 平成29年1月24日(火) 午後1時30分~午後3時

▽場所 ゆめトピア長船

▽場所 丸ハローワーク西大寺

☎086-942-3212

人権啓発展示会

邑久光明園友愛会では、1月29日の「世界ハンセン病の日」に合わせて、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 平成29年1月24日(火)~29日(日)

午前9時~午後4時30分

▽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

▽会場(公財) 邑久光明園友愛会(邑久光明園福祉課)

☎0869-25-1574



邑久長島大橋「人間回復の橋」

My Town Topics

まちの話題

問 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

11月15日に満100歳を迎えた宮野章子さん(邑久町大富)のお祝いに、18日、高原家直副市長らが自宅を訪問しました。若い頃から日本画や木彫などの趣味が多彩な宮野さん、長寿の秘訣は「歯がいいこと」で、今も入れ歯がないのが自慢です。

また、11月25日に満100歳を迎えた雪上千歳さん(長船町西須恵)のお祝いに、29日、武久頭也市長らが施設を訪問しました。農業を営み、3人の子どもを育てた雪上さん、健康のためにヨーグルトや梅干しを食べることを習慣にしています。長男の勲さんから「ほんとによく食べる」と言われるほど、元気な日々を送られています。お二人とも、これからもますますお元気で過ごしてください。



お祝い状を受け取る宮野さん(写真中央)(左) / 家族に囲まれた雪上さん(写真中央)(右)

瀬戸内市の味

切干大根の炒め煮



◆材料(常備菜として1回に作りやすい量:小鉢10杯分程度)

- 切干大根(50g)
- しょうゆ(大さじ1)
- ベーコン(100g)
- みりん(大さじ1)
- しめじ(1株)
- 酒(大さじ1)
- 糸こんにゃく(1袋)
- 戻し汁(大さじ3)
- ニンジン(1本)
- ココナッツオイル(大さじ2)
- さやいんげん(適宜)
- いり白ゴマ(大さじ1)
- 天然だしパック(小1袋)

◆作り方

- ①切干大根は水で戻して水気を絞り、ざく切りにする(戻し汁はとっておく)。ベーコンは1cmくらいに切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。糸こんにゃくは下ゆでし、5cmくらいに切る。ニンジンも千切りにする。
  - ②さやいんげんは斜めうす切りにしてゆでる。
  - ③フライパンにココナッツオイルを入れ、①の材料を入れて、ココナッツオイルが全体にまわるように5分程度炒める。
  - ④天然だしパックの袋を開けて振りかけ、調味料と戻し汁を加え、汁気が少なくなるまで中火で煮る。
  - ⑤器に盛り、いり白ゴマを散らし、さやいんげんを飾る。
- ※ココナッツオイルがない場合は、オリーブオイルを使用する。

今月のレシピは 本庄地区栄養委員会です。

健康づくり推進課 ☎0869-26-5962