

知っ得! せとうち便

お知らせ

国民健康保険 被保険者証を送付

有効期間が10月1日からの国民健康保険被保険者証および国民健康保険退職被保険者証(以下「被保険者証」)(紫色)を9月下旬に世帯主宛に特定記録で送付します。
被保険者証の枚数や記載内容に誤りがないか確認してください。

現在お持ちの被保険者証(橙色)は有効期限(9月30日)を過ぎたら、悪用の恐れがないように、はさみを入れるなどして処分してください。

【一般被保険者証の有効期限】
① 昭和18年10月2日～昭和19年9月30日生まれの人
▽有効期限
75歳の誕生日の前日
※誕生日から後期高齢者医療制度の対象になります。後期高齢者医療被保険者証は、誕生日の前月末までに送付します。

【退職被保険者証の有効期限】
① 昭和28年10月2日～昭和29年9月1日生まれの人
▽有効期限
65歳の誕生日の末日
※1日生まれの人は、誕生日の前月の末日
※被扶養者は、扶養者が先にこの有効期限を迎えた場合は、扶養者と同じ有効期限になります。

② 昭和29年9月2日以降に生まれの人
▽有効期限
平成31年9月30日

特定健康診査などの 代替日をお知らせします

気象警報発令により中止となった7月6日(金)の「特定健康診査」「後期高齢者健康診査」「けんこう39健診」の集団健診を以下の日程に振り替えて実施します。
受診を予定していた皆さんには、ご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。

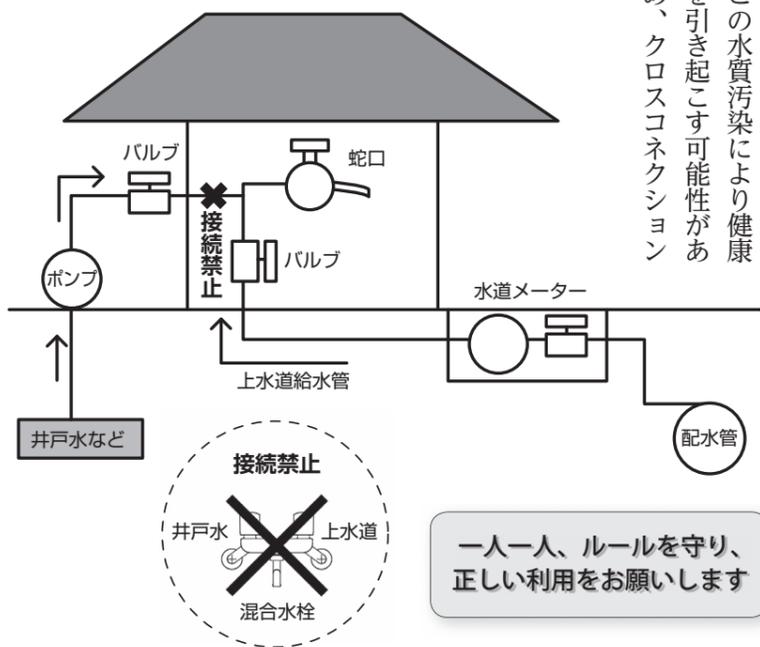
<中止となった会場>
▷月日 7月6日(金)
▷場所 中央公民館(邑久)、今城コミュニティセンター

<代替日>
▷日時・場所 9月21日(金)
●受付:午前9時30分～午前10時30分
中央公民館(邑久)
●受付:午後1時30分～午後2時30分
今城コミュニティセンター
※検尿容器は瀬戸内市役所、牛窓支所、長船支所、ゆめトピア長船で配布しています。
岡市民課 ☎0869-24-7096

給水管への誤接続 (クロスコネクション)

上水道の給水管に、井戸水などの管やその他設備に使用する管を直接連結することを「クロスコネクション」といいます。

▽給水管への誤接続(クロスコネクション)の例



は水道法で固く禁止されています。現在、給水管がこのような状態(左図参照)になっている家庭や事業所は、瀬戸内市指定給水装置工事業者に依頼の上、早急に切り離してください。

岡水道施設課
☎0869・22・1326

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ています。
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。

▽園庭開放日

幼稚園名	問い合わせ先☎	9月	10月	11月	12月
牛窓東	0869-34-2104	11日(火)	9日(火)	13日(火)	11日(火)
今城	086-943-8715	11日(火)	16日(火)	13日(火)	11日(火)
邑久	0869-22-0027		9日(火)	13日(火)	11日(火)
美和	0869-26-3445	11日(火)	9日(火)	13日(火)	11日(火)
国府	0869-26-3446	11日(火)	9日(火)	13日(火)	11日(火)
行幸	0869-26-3447	11日(火)	9日(火)	13日(火)	11日(火)

ねんぎんのおはなし♪

国民年金の任意加入制度をご存じですか

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも任意加入をすることができます(厚生年金保険・共済組合などの加入者を除く)。ただし、申し出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。

【任意加入をする条件】

- 次の①～④のすべての条件を満たす人
- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人
 - ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない人
 - ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の人

- ④厚生年金保険に加入していない人
 - ・年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の人も加入できます。
 - ・外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の人も加入できます。

【保険料の納付方法】

原則、口座振替
※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の人を除きます。

岡市民課
☎0869-22-1790
岡岡山東年金事務所
☎086-270-7925(自動音声案内2番)



▽運動入門教室 日程表

回	日時	内容
1	9月27日(木) 9:30~11:30	・オリエンテーション ・講話「ためになる健康のお話」 ～輝ける体を目指そう～ ・健康体力チェック
2	10月4日(木) 9:30~11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師:為房真由美氏(健康運動指導士)
3	10月25日(木) 9:30~11:30	
4	11月1日(木) 9:30~11:30	・演習「筋肉・関節をしなやかにするための体操」 講師:瀬戸内市民病院 理学療法士
5	11月22日(木) 9:30~11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師:為房真由美氏(健康運動指導士)
6	11月29日(木) 9:30~12:30	・講話「健康になるための食事(その①)」 講師:市管理栄養士
7	12月13日(木) 9:30~11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師:為房真由美氏(健康運動指導士)
8	平成31年1月10日(木) 9:30~11:30	
9	平成31年1月24日(木) 9:30~11:30	・講話「健康になるための食事(その②)」 講師:市管理栄養士
10	平成31年1月31日(木) 9:30~12:30	
11	平成31年2月14日(木) 9:30~11:30	・演習「楽しくためになる運動」 講師:為房真由美氏(健康運動指導士)
12	平成31年2月28日(木) 9:30~11:30	・健康体力チェック ・復習とまとめ
13	平成31年3月14日(木) 9:30~11:30	

創業塾を開催します

市では、創業に必要な知識やノウハウを習得してもらうため、専門家の講義による創業塾を備前市、和気町と合同で開催します。

この創業塾は「産業競争力強化法」に基づき、認定を受けた創業支援事業計画の特定創業支援事業に該当し、修了者(4日以上出席)は創業関連の支援を受けることができます。

▽対象者

これから創業を考えている人、創業して間もない人、市内外を問いません。

▽日時 10月28日、11月11日、18日、25日、12月2日(いずれも日曜日)
午前10時~正午

▽場所 リフレセンターびぜん(備前市伊部2264-2)

▽定員 30人

▽受講料 無料

▽申込方法 10月15日(月)までに商工観光課に置いてある申込書を提出してください。申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

▽申込書

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

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 9月20日(木) 午後2~3時
▷場所 瀬戸内市民病院
▷テーマ 「今日からの口腔ケア」
～誤嚥性肺炎予防のための第一歩～
▷講師 安藤佐知子氏(言語療法士)
▷定員 30人
▷参加費 無料
▷申込期限 9月19日(水)
▽申込 瀬戸内市民病院
☎0869-22-1234



健康になるための運動入門教室

食事により摂取したエネルギーは、身体活動などによって消費されます。消費エネルギーよりも摂取エネルギーの方が多いと、余った摂取エネルギーは脂肪として体内に蓄えられてしまいます。

内臓に脂肪が蓄積すると、血圧や血糖を上げ、動脈硬化などの生活習慣病の危険性が高まります。

内臓の脂肪はたまりやすいですが、運動することで内臓の余分な脂肪を減らし、高血圧や糖尿病などの予防につながります。

【気軽に運動しましょう】

「体を動かしたいけど、どのようにすればいいの?」「運動が苦手だ」という人に、健康運動指導士、理学療法士、保健師、栄養士があなたに合った運動と食事方法を提案し、楽しくためになる教室を開催します。

ひとり親家庭ふれあい交流旅行

母子・父子家庭などのひとり親家庭同士が情報交換し、親睦を深めませんか。

▽対象 市内在住のひとり親家庭の親子

▽日時 10月14日(日)

※ゆめトピア長船へ午前8時10分に集合し、午後4時30分に解散予定です。

▽行き先 水車の里フルーツトピア・矢掛町総合運動公園

▽内容 ふれあい交流(うどん打ち体験・芋掘り体験)、園内散策・自由行動

▽参加費 無料

※うどん以外の昼食・軽食は、自己負担です。

▽定員 親子35人(先着順)

▽申込方法 9月28日(金)までに、子育て支援課に置いてある申込書を提出してください。申込書はホームページからもダウンロードできます。

▽申込書

▽子育て支援課
HP <http://www.city.setouchi.lg.jp/>

☎0869-26-5947

瀬戸内市の味

かぼちゃのサラダ



◆材料(4人分)

- かぼちゃ(400g)
- ベーコン(4枚)
- スライスアーモンド(25g)
- パセリのみじん切り(適量)
- 塩(少々)
- こしょう(少々)

<ドレッシング>

- サラダ油(1/2カップ)
- 酢(大さじ2)
- 塩(小さじ2/3)
- こしょう(少々)
- 生クリーム(1/4カップ)

◆作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り、2cm角に切って6分程度蒸す。(レンジにかけてもよい)
熱いうちに、塩、こしょうを振りかけておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③①を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④フライパンを熱してベーコンを炒め、脂が出てきたら、スライスアーモンドを加えて炒める。
- ⑤食べる直前に①と④をドレッシングで和えて器に盛り、みじん切りパセリを散らす。



今月のレシピは 長船支部栄養委員会です。
▽健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

消費生活 安心ほっとライフ

第23話 大雨で屋根が雨漏り。修理を業者に依頼したが、さらに悪化!

<相談事例>

大雨で屋根が雨漏りするようになったため、インターネットで探した業者に、屋根の修理を依頼した。修理は終わったが、その後、雨漏りはさらにひどくなった。業者から工事代金が請求されているが、雨漏りがまったく直っていないのに、支払うのは納得できない。



<アドバイス>

●インターネットなどを見て依頼した屋根の修理や工事などで、不十分な施工や説明された金額よりも高額な請求を受けたという相談が寄せられています。

★雨漏りという急を要する事態なので、慌てて契約してしまいがちですが、依頼する前に業者の説明をよく聞き、修理内容を確認しましょう。また、他の業者からも見積もりを取ったり、家族や周囲に相談したりして慎重に検討しましょう。

★大きな被害を伴う自然災害が起きた場合は、災害への関心を利用して便乗商法が現れる傾向がありますので、よく注意しましょう。

★困ったときは、消費生活センターへ。

▽瀬戸内市消費生活センター
☎0869-24-8011

親子の絆づくりプログラム 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、子育て仲間をつくらせるプログラム「親子の絆づくりプログラム赤ちゃんがきた(BPプログラム)」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。皆さん、一緒に子育てについて話をしましょう。

▽日時 10月9日、16日、23日、30日(いずれも火曜日)
午前10時～正午(全4回)

▽場所 あいあい保育園子育て支援センター

▽対象者 平成30年5月～平成30年8月生まれの第1子とその母親で全4回に参加



催し物



瀬戸内市立美術館 展覧会

― 追悼・鬼才木彫家が

遺したもの―
小林陽介遺作展

天才的感性によって生み出されるスケールの大きな作風で注目を集めた彫刻家・小林陽介が、昨年急逝しました。

平成23～24年に瀬戸内市立美術館で行った展覧会では、無名でありながらも、大きな反響を得ており、将来を期待される作家でした。当館での新作展を約束していました。その準備を進める矢先が無念の死でした。

その死の直前までに制作された作品を集め、回顧展を開催します。

▽開催期間 9月1日(土)～10月21日(日)

※期間中の休館日は、9月3日(月)、10日(月)、18日(月)

▽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

【ギャラリートーク】
展示室内で作品を鑑賞しながら、作品の見どころを解説します(事前の申し込みは不要)。

▽日時 展覧会開催期間中の日曜日 午後1時30分～(約20分)

▽参加費 右記の観覧料

◎瀬戸内市立美術館
☎0869・34・3130

できる人
▽定員 10組(先着順)
※5組以上の参加で開催し、定員になり次第締め切ります。

▽参加費 777円(テキスト代)
◎園あいいい保育園子育て支援センター
☎0869・34・9330

瀬戸内市発達障がい 支援者研修会

「発達障がいの子どもの理解になる」と感じる子どもを理解するため、発達の特性や支援の方法について学びます。

保護者や子どもとの関わり不安がある人、地域の人のなど、どなたでもご参加ください。一緒に子どもの理解を深めましょう。

事前申し込みが必要です。

▽日時 10月13日(土)
午前10時～午前11時30分

▽場所 ゆめトピア長船

▽テーマ 「発達障がいの理解と支援」

▽講師 諏訪利明氏(川崎医療福祉大学准教授)

▽定員 45人

▽参加費 無料
◎園子育て支援課
☎0869・26・5946

長島に関する資料を お寄せください

NPO法人ハンセン病療養所世界遺産登録推進協議会では、ハンセン病療養所の世界遺産登録に向けた学術調査などに活用する長島の資料(写真、映像、記録物、書き残しなど)を収集しています。

長島愛生園、邑久光明園や長島に関する虫明地区の資料(邑久長島大橋や虫明港周辺)をお持ちの人は、どんなささいな情報でも構いませんのでご連絡ください。

なお、ご提供いただいた資料は、邑久長島大橋架橋30周年を記念して作成するパネルにも活用予定です。

※提供資料原本は返戻します。

◎NPO法人ハンセン病療養所世界遺産登録推進協議会事務局
☎0869・24・8872
mail: hansen-wh.jp@aioros.ocn.ne.jp

美術館友の会 オリーブ会

瀬戸内市立美術館友の会「オリーブ会」は、10月1日より第8期がスタートします。

瀬戸内市立美術館は平成30年10月1日で開館8周年を迎えます。「美術館のこれから」には皆さんの「支え」が必要です。ぜひ会員となつて、瀬戸内市立美術館を楽しみ、共に盛り上げていきましょう。

入会には、年会費(個人(一般)2千円が必要)です。ご入会いただくと、会員証の提示で企画展を無料で特別展を半額でご覧いただける観覧優待のほか、展覧会の情報をお届けします。

9月17日(月・祝)は「敬老の日」のため、65歳以上の人は、瀬戸内市立美術館の観覧料が無料です。

シルバーカード、保険証など、年齢の証明になるものを受付でご提示ください。

「社会を明るくする運動」標語を選定

「犯罪や非行のない明るい社会」の実現を目指して、法務省が毎年「社会を明るくする運動」を推進しています。瀬戸内市推進委員会は、市内の中学生に呼び掛け、標語を募集しました。890点の応募の中から、次の標語が優秀作品に選ばれました。

☆最優秀

あなたから手と手をつなぐかけ橋に (大戸 悠)
考えてあなたを愛する人がいる (丸山 美空) 長船中1年
やめようよ止める勇気が人救う (万代 和生) 牛窓中3年

☆優秀

たすけ合いみんなで作ろう楽しい未来(山崎 天斗) 邑久中1年
おはようはその日のスタートスマイルで(原田 成海) 邑久中1年
助け合いみんなの笑顔みたくから (内藤 千晶) 邑久中1年
助け合いみんなの笑顔を守る町 (坂井 優花) 邑久中1年
あいさつが笑顔を増やす第一歩 (上山 美花) 邑久中1年
一回止まって考えて自分の行動正しいか(柴田 亜美) 邑久中2年
ありがとうその一言で社会が変わる (弘保 和希) 邑久中3年
ふみだそう明るい未来へ第一歩 (新田 椋乃) 長船中1年
助け合いおう明るい未来つくるため (神崎 太陽) 長船中1年
ゴミ拾いきれいにしていく地域と心 (廣門 央介) 長船中2年
その言葉人生変わるわかれ道 (伊藤 祐奈) 長船中2年
あいさつは仲良くなるチャンスだよ(山本 奈々) 長船中2年
あいさつで色んな人となつがる輪 (村上 夢実) 長船中2年
楽しいはルールを守った先にある (真田 晴妃) 牛窓中1年
大丈夫?その声かけて救える命 (上田みどり) 牛窓中3年

戦没者追悼式

市では、平成30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 9月28日(金) 午前10時～
▷場所 ゆめトピア長船
◎福祉課 ☎0869-26-5941



平成29年度戦没者追悼式

スマイルまつりを 開催します

障害者の仲間づくりの場・地域生活支援センタースマイルでは、地域の人たちとの交流を目的に、第14回スマイルまつりを開催します。

多くの皆さんの来場をお待ちしています。

▷日時 9月29日(土)
午前11時～午後2時
▷場所 地域生活支援センタースマイル(市民病院の東側)



▷内容 模擬店、ゲーム、ステージなど
◎地域生活支援センタースマイル
☎0869-22-9600

備前長船刀剣博物館 特別展

こんぴらさんの名刀展

現在、金刀比羅宮には、絵画や絵巻物など数多くの宝物が奉納されていますが、刀剣も多く...

学・高校生300円、中学生以下無料、団体(20人以上)割引あり

刀剣の里体験イベント

詳しくは、市ホームページを確認するか、博物館までお問い合わせください。

相談



10月1日は「法の日」 無料法律・人権相談所

裁判所などでは、10月1日から7日までを「法の日」週間とし、無料法律・人権相談所を開設します。

土地、家屋、交通事故、金銭の貸借、離婚、相続、登記のことなど、お気軽にご相談ください(申し込み不要)。

岡山山家庭裁判所事務局総務課 ☎086-222-6771

9月17日(月・祝)は「敬老の日」のため、65歳以上の人は、備前長船刀剣博物館の入館料が無料です。

▽開催期間 9月7日(金)～11月25日(日) ※休館日は月曜日。月曜が祝日の場合は、翌日が休館日。

高齢者・障がい者 生活なんでも相談会

日々の生活の中で困っていること、悩んでいることはありますか。

弁護士・司法書士・行政書士・土地家屋調査士・税理士・社会保険労務士・社会福祉士・保健師など、異なる専門家があなたの相談に応じます。

▽日時 9月22日(土) 午後1時30分～午後4時 ※開催時間内であれば、時間制限なし。

▽場所 牛窓町公民館

▽相談内容 成年後見制度(家族で後見人になっていてる人やなろうと思ってる人の相談を含む)、相続・借金など法律関係、高齢者・障害者の制度・サービスなど福祉関係、心身の健康面、税金・年金・不動産関係



ほか、幅広く相談に応じます。 ※ボランティアで行われるため、当日都合により特定の専門家で対応できない場合もあります。

岡山権利擁護センターほつとせとうち ☎0869-24-7711

全国一斉 子どものための養育費相談会

司法書士による養育費に関する電話相談会を次のとおり開催します。相談料は無料、秘密は厳守します。

▽日時 9月8日(土) 午前10時～午後4時

瀬戸内市民限定 結婚相談所特別優待プラン



市と連携協定を交わしているハピライズ株式会社が運営する「結婚相談所サンマリエ」では、入会に当たり、瀬戸内市民限定の特別優待プランがあります。

申し込み方法など、詳しくは、市ホームページを確認するか、企画振興課までご連絡ください。

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

7月21日に満100歳を迎えた森喜美子さん(邑久町下笠加)のお祝いに、武久頭也市長らが自宅を訪問しました。



武久市長と記念撮影する森さん(写真右)

体が丈夫だった森さんは、子どもの頃は陸上部で活躍し、健康優良児として表彰されたことがあるそうです。

森さん、これからもますますお元気で過ごしてください。

森陶岳作品展 真髓を求めて

平成28年に85mの大窯焼成を終え、次への取り組みを始めた森陶岳氏。新たに53mの窯で焼成実験に取り組む陶岳氏の作品成果をご覧ください。

▽期間・時間 9月8日(土)～30日(日) 午前9時～午後5時(入場は午後4時まで) ※9月10日(月)、18日(火)、25日(火)は休館です。

下水道へ 早期に接続しましょう

下水道への接続は、下水道が使えるようになってから、くみ取り便所の場合は3年以内、浄化槽の場合は遅滞なく接続することが、下水道法で義務付けられています。



市内を流れる河川の水質改善など、市の良好な環境を守っていくため、ご協力をお願いします。

下水道マスコットキャラクター「スイスイ」 ☎0869-22-5151