



【表紙写真】ひまわり畑（牛窓町牛窓・幡地区）

Contents	新型コロナウイルス感染症情報	2	知っ得!せとうち便	6
	健康ライフ(運動を継続しよう!)	3	まちの話題	13
	認知症になっても、安心して暮らせるまちに	4	9月の予定表	14
	瀬戸内発見伝	5	みんなの広場	15



楽しみながら 運動を継続しよう！



健康ライフ
健康づくり推進課
☎0869-26-5961

健康維持のためには体を動かすことが大切です。その基本となるのが「歩くこと」です。「足は第二の心臓」といわれるように、体は歩くことで血液の循環を活発にしています。あまり歩かない生活が続いていると、足の筋肉が衰えたり、内臓の機能に悪影響を及ぼしたりします。これを防ぐには、日常生活の中に適度な運動を取り入れることが効果的です。まずは、歩くことから始めてみましょう！

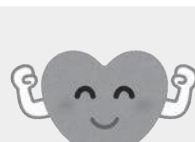
積極的に歩くと いろいろな効果があります！



骨が丈夫に



脳が活性化



心肺機能アップ



肥満解消



足腰の筋力アップ



血圧改善



免疫力アップ



ストレス解消

ポイント

有酸素運動を取り入れよう！

呼吸をしながら、体内に酸素を取り入れて行う運動を有酸素運動といいます。有酸素運動を1日20分間行うことで心肺機能を高め、血流をよくし、脂肪を燃焼することができます。

好きな運動を自分のペースで楽しく続けることで、無理なく健康を維持しましょう。

有酸素運動の例



ウォーキング



ラジオ体操



サイクリング



ストレッチ

生活活動の例



窓ふき



洗濯物を干す



風呂掃除



農作業

ポイント

毎日の生活に動きをプラス！

運動したいけど何をすればいいかわからない。そんなときは、1日の生活の中で今より10分多く体を動かすようにしましょう！

身体活動には、ウォーキングやスポーツなどの「運動」と、家事や仕事など日常生活の中で行う「生活活動」の2種類があります。「生活活動」を10分行うことでも健康寿命をのばすことができます。

まずは10分程度の時間を見つけて、自分が楽しいと思えることから始めましょう。

新型コロナウイルス感染症情報

岡山健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

12～15歳の人のワクチン接種を行っています

8月16日から12～15歳の人のワクチン接種を行っています。中学3年生までの人のワクチン接種には、保護者の同意が必要です。予診票へ保護者が署名をした上で、接種時には必ず同伴をお願いします。



接種の際には、必ず接種券をお持ちください

接種券がない場合は、接種を行うことができません。接種の際には必ず接種券をお持ちください。

紛失するなどして接種券がお手元ない場合は、再発行の手続きをしてください。なお、ワクチンの誤接種を防止するため再発行には日数がかかりますので、早めの手続きをお願いします。

※再発行に必要な申請書はゆめトピア長船、総合窓口（本庁）、牛窓・長船支所に備え付けてある他、市ホームページからダウンロードすることもできます。



市ホームページ

【接種券を再発行する場合】

●窓口で手続き

健康づくり推進課（ゆめトピア長船）、総合窓口（本庁）、牛窓・長船支所のいずれかに接種券再発行申請書をご提出ください。

●郵送で手続き

下記宛先へ接種券再発行申請書を郵送してください。

〒701-4264 瀬戸内市長船町土師 277-4
健康づくり推進課 宛て

感染力が強い変異株にご注意ください

新型コロナウイルス変異株は、従来株よりもさらに感染、重症化しやすいといわれており、急速な感染拡大につながるおそれがあるため十分な警戒が必要です。

変異株にも基本的な感染予防対策が有効です。「マスクの着用」「手指の消毒」「3密の回避」などを徹底するとともに、発熱や体調不良を感じたら早めにかかりつけ医などに相談し、受診するようにしましょう。



「もしかしてコロナかも」と思ったら、すぐ相談！

受診相談センター（備前保健所）

●平日（午前9時～午後5時）

☎086-272-3934

※上記の時間以外の受診先の相談は、
下記の一般相談窓口へご連絡ください。

一般相談窓口

☎086-226-7877（24時間対応）

岡山県ホームページ

岡山県 新型コロナ



岡山県ホームページ

情報は随時更新されますので、
定期的にご確認ください。

認知症になっても、安心して暮らせるまちに

～認知症は早期発見・早期対応が大切です～

認知症初期集中支援チームによるサポートをしています！

認知症は、加齢に伴い誰もがかかりうる疾患といわれています。適切な治療を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

市では、できるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症またはその疑いがある人やその家族を早期に支援する「認知症初期集中支援チーム」をトータルサポートセンターに設置し、支援チームによるサポートをしています。



対 象

市内の自宅で生活している 40 歳以上で、ご家族の相談などにより認知症が疑われる人や認知症の人で、次のいずれかに該当する人

- 医療および介護保険サービスを受けていない、または中断している
- 医療または介護保険サービスを受けているが、適切なサービスに結びついていない
- 認知症の症状が著しく、ご家族など支援者が対応に困っている

支援内容

- チーム員による家庭訪問などの実施
- 認知症に関する情報提供
- 医療機関の受診、介護サービス利用の支援
- 生活環境の改善 など

チーム員は、
認知症サポート医や
保健師、社会福祉士など



認知症の症状でお困りになったら、まずは 瀬戸内市地域包括支援センターにご相談ください

【相談・問い合わせ先】

- ・瀬戸内市地域包括支援センター（邑久町山田庄 862 - 1、瀬戸内市総合福祉センター内）
☎0869-24-0001 FAX 0869-24-0061
- ・トータルサポートセンター（邑久町山田庄 845 - 1、瀬戸内市民病院内）
☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801

「もの忘れ相談会」を開催します！

こんなことで困っていませんか？

- ・最近、もの忘れがひどくなった気がして心配
- ・財布や鍵、通帳などを置いた場所が分からなくなる
- ・今までできていたこと（料理、片付けなど）に時間がかかる、できなくなった
- ・同じものをたくさん買い込んでいる など



気になることがあれば、自分だけ、または家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。相談は予約制（1人約30分）で、保健師や社会福祉士、認知症地域支援推進員が対応します（相談料は無料）。

▷日時・場所 10月13日（水）午後1時30分～午後3時 瀬戸内市総合福祉センター

▷対象者 もの忘れや認知症が心配な本人またはその家族

▷予約期限 10月6日（水）※電話、FAX、市ホームページのメールフォームで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。申し込み多数の場合は、別の相談日をご案内します。

問予トータルサポートセンター ☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801



市ホームページ

瀬戸内市は大きな博物館

瀬戸内発見伝

巻之百四十四

瀬戸内市の文化財

皆さんは、瀬戸内市にどれくらいの文化財があると思いますか。国や県、市の指定文化財を合わせると約150もの文化財があり、未指定のものを含めるとそれ以上になります。

では、市内のどこにどんな文化財があるかご存じでしょうか。市では、指定文化財を紹介する「文化財探訪マップ」を作成していますが、今年7月に、新たに市の文化財を紹介するパンフレットを作成しました。

このパンフレットは、実際の文化財を見ることで学校での学びをより確かなものに

できるように、小・中学校の歴史学習で習う文化財（史跡を含む）のうち、市内で見ることができものを紹介しています。

縄文時代から大正時代まで

パンフレットには、主に次のような文化財を掲載しています。

- ・縄文時代の貝塚
- ・弥生時代の貝塚や再現した竪穴式住居
- ・古墳時代の古墳
- ・飛鳥・奈良時代の須恵器
- ・平安時代の仏像
- ・鎌倉時代の福岡の市跡、一遍上人絵伝デジタル画像
- ・室町時代の武士の館跡
- ・安土・桃山時代の山城跡

・江戸時代の朝鮮通信使関連史跡

・解体新書

・明治時代の軍服

・大正時代の竹久夢二の生家
このように、瀬戸内市は各時代の文化財を市内で見ることができのです。まるで、一つの大きな博物館みたいだと思いませんか。

市内で修学旅行気分を味わう

コロナ禍で、なかなか県外に行きにくい状況が続いており、宿泊を伴う旅行も少なくなっています。そのため、修学旅行や校外学習の行先の選定に困っている学校も多いと聞きます。また、家族で出かけるにも、できるだけ密に

ならない場所を探すのが難しいという話も耳にします。

そこでお勧めなのが、瀬戸内市内の文化財を見て回りながら、近場で修学旅行気分を味わう休日の過ごし方です。市内には、美味しいものを味わえるお店や、美しい景色を眺めながら泊まることができ、宿泊施設などがあります。文化財やそれにまつわる歴史を楽しみながら、市内のお店や施設も合わせて巡ってみてはいかがでしょうか。

パンフレットを閲覧するには

今回のパンフレットは、現在またはこれから歴史を学習する市内の小学5・6年生、中学1・2年生に配布しています。その他、市内の図書館や公民館、瀬戸内市観光センター瀬戸内きらり館などで閲覧できます。さらに、市のホームページでも見ることができ、ぜひご覧ください。



市ホームページ



パンフレット表紙



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（以下「被保険者証」）（藤色）を9月下旬に世帯主宛てに特定記録郵便で送付します。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。

新しい被保険者証の有効期限は次のとおりです。

【有効期限】

今年度分から有効期限が変更となります！

①昭和21年10月2日～昭和22年7月31日生まれの人、75歳の誕生日の前日まで

※75歳の誕生日から後期高齢者医療制度の対象になります。

これまで、70歳以上75歳未満の国民健康保険加入者には、「被保険者証」と「高齢受給者証」の2枚を交付していましたが、利便性向上の観点から、令和4年8月1日更新分から「被保険者証兼高齢受給者証」として1枚にまとめて交付します。

☎0869-222-1790

「被保険者証と「高齢受給者証」が1枚になります」

この通知書も同封しますの

で、指定する期限までに市役所または通知に記載しているお近くの金融機関で納付してください。

なお、返納した療養給付金（医療費）は、受診時に加入していた健康保険の保険者に申請すると、期限内であれば払い戻しを受けることができますので、ご確認ください。

☎0869-222-1790

知っ得！せとうち便

お知らせ

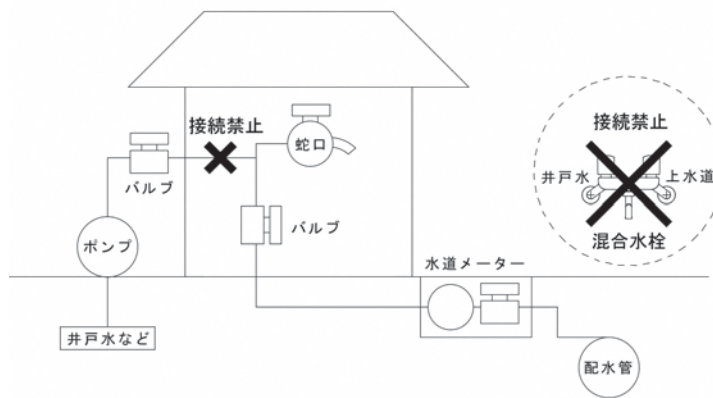


給水管への誤接続（クロスコネクション）

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。

クロスコネクションをすることにより、井戸水などが給水・配水管へ逆流することがあり、水質汚染につながります。この水質汚染により健康被害を引き起こす可能性があります。そのため、クロスコネクションは水道法で固く禁止されています。

△クロスコネクションの例



一人一人がルールを守り、正しい利用をお願いします

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。

☎0869-222-1326

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、左表の通り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。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、検温とマスク着用にご協力ください。また、感染症の拡大状況によっては中止する場合がありますので、来園前に必ず各幼稚園にお問い合わせください。

▽園庭開放日

幼稚園名	問い合わせ先☎	10月
牛窓東	0869-34-2104	12日（火）
邑久	0869-22-0027	12日（火）
国府	0869-26-3446	12日（火）
行幸	0869-26-3447	12日（火）

※できるだけ徒歩、自転車でお越しください

9月から受付開始

介護保険の要支援、要介護認定の人へ「高齢福祉タクシー利用券」を交付します



市ホームページ

市では、介護保険法に規定する要支援、要介護の認定を受けている人に対してタクシーなどの乗車料金の一部を助成する「高齢福祉タクシー利用券」の申請受付を9月から開始します。

▷対象者 次の要件①②を全て満たしている人

①介護保険法に規定する要支援、要介護の認定を受け、認定期間内に市内に住所を有する在宅の人

②運転免許証（原付・バイクを含む）を保有していない人（免許証の有効期限切れも含む）

※次のいずれかの施設に入院、入所または入居している期間は対象外となります。

病院または診療所、認知症対応型共同生活介護施設（グループホーム）、特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院

▷助成額 利用券1枚につき500円まで（一乗車につき複数枚利用可能）

▷交付枚数 6枚×年度残月数（9月申請の場合42枚）

▷申請方法 申請書をいきいき長寿課（長船支所内）、本庁（総合窓口）、牛窓支所、裳掛出張所のいずれかへ持参するか、いきいき長寿課へ郵送またはFAX（☎0869-26-8840）してください。申請書は各窓口に備え付けのほか市ホームページからダウンロードもできます。

▷利用できる事業者

①市へ登録のあったタクシー会社事業者（岡山県タクシー興業株式会社発行のタクシーチケットが利用できる事業者も利用できます）

②市へ登録のあった介護タクシー事業者

③市へ登録のあった福祉有償運送事業者

▷注意事項 本年度、すでに「福祉タクシー利用券」「タクシー活用事業利用券」を申請した人は申請できません。

☎いきいき長寿課 ☎0869-26-5926

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある人へ

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、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した場合と比べて、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の年金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、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。ただし、免除などを受けた期間の翌年度から数えて3年度目以降に追納する場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

なお、追納された保険料は全額、社会保険料控除の対象になります。

【注意事項】

・一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料

を納付していない場合は、追納できません。（例：3／4免除の期間を追納する場合は、残りの1／4の保険料を納めている必要があります）

- ・老齢基礎年金を受給している人は、追納できません。
- ・追納は、免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ・追納するためには、申し込みが必要です。市役所国民年金医療給付課、各支所・出張所の窓口または年金事務所です。

☎0869-222-1790

岡山県東年事務所

☎086-270-7925（自動音声案内2番）

日本年金機構 HP <https://www.nenkin.go.jp/>



日本年金機構
ホームページ

民生委員児童委員の交代

このたび民生委員児童委員が交代しました。新しい委員は次のとおりです。

▽民生委員児童委員	
氏名	近藤 輝久
担当区域	【邑久地区】 台・渡場・下村東・福山団地・下村前ノ庄・本村・宮畑
電話番号	086-943-8520

福祉課
☎0869・26・5941

美しいまちづくりにご協力ください

市では、市環境衛生協議会と市環境美化推進巡視員、瀬戸内警察署、備前県民局と連携し、市内の不法投棄パトロールを行っています。定期的にパトロールを行い、清掃や不法投棄防止の啓発看板を設置するほか、不法投棄の監

ご活用ください 市民活動応援補助金

対象…自治会または自治会の連合体

市では、令和3年度市民活動応援補助金の交付申請を受け付けています。

対象は、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに実施する地域の美化活動、レクリエーション活動など自主的に行うコミュニティ活動の経費です。

なお、事業を実施する場合には、新型コロナウイルス感染症に関する市の方針や各種団体が出しているガイドラインなどを遵守してください。

▽申請期限 9月30日（木）

岡市企画振興課

☎0869・22・1031

下水道を正しく使いましょう

下水道に汚水以外のものを流すと排水設備や下水道管が詰まり、下水道が使えなくなります。また、中継ポンプ場や浄化センターの機能を低

下させることにもつながります。

次のことを守って、下水道を正しく使いましょう。

▼台所では、天ぷら油などの廃油類、野菜くずやご飯の残りを流さないでください。台所ますの油の除去を定期的にやってください。

▼水洗トイレでは、ウェットティッシュ、赤ちゃんのおしりふき、衛生用品、布など水に溶けないものを流さないでください。

▼有害物質を流さないでください。ガソリン、シンナー、石油およびアルコール類などの揮発性の高いものを流すと、爆発を起こす原因となります。

岡下水道課

☎0869・22・5151



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

木造住宅耐震診断・耐震改修事業費補助金制度のお知らせ

岡山県は災害が少ない県だと思われていますが、今後は大きな確率で地震の発生が予想されているため、備えが必要です。そこで、市では地震に強い安全なまちづくりを目的に、古い基準で建てられた木造住宅の所有者が実施する耐震診断や耐震改修工事の経費に対して、費用の一部を補助しています。

耐震診断、耐震改修いずれも契約・着手前に申請手続きが必要です。また、補助金の対象となる条件がありますので、詳しくは建設課へお問い合わせください。

▷補助金の種類と費用

【木造住宅耐震診断事業費補助金】

①現況診断

診断員が地震に対する強さを診断します。

②補強計画

診断の結果から、どこを補強すればいいかなどの工事に向けた計画を立てます。

※費用は①、②それぞれに発生します。

・延床面積 200㎡以内の場合
費用 71,200 円のうち 60,000 円補助（1 棟）
（自己負担額）11,200 円

・延床面積 200㎡を超える場合の 100㎡ごとに追加となる費用
費用 9,100 円のうち 8,000 円補助（1 棟）
（自己負担額）1,100 円

【木造住宅耐震改修事業費補助金】

補助対象工事費の 80%補助（1 棟）

※限度額は 80 万円です。

▷注意事項

・耐震改修事業を実施するには、事前に①現況診断と②補強計画を行う必要があります。

・補助金交付決定前に工事契約や工事着手をした場合や、同時に行ったりフォーム工事にかかる費用などは対象外です。

・今年度から補助率と限度額が上がりました。

▷対象となる木造住宅

・昭和 56 年 5 月 31 日以前の古い基準で着工された住宅

・地上階数 2 階建て以下かつ一戸建て住宅

・年度内に 1 つの補助事業が完了すること など

▷申請受付期間

令和 3 年 12 月 3 日（金）まで

※受付は先着順で、今年度予算がなくなり次第、申請受付を終了します。

岡建設課

☎0869・22・2649



募集



介護予防リーダー養成研修

地域のはたらき教室や介護予防事業の応援隊である「介護予防リーダー」の養成研修を開催します。本研修会は6月7月に開催予定でしたが、感染症の影響により10月11月に延期しました。この機会に、ぜひご参加ください。

▽日時（全8回）

10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日、25日（いずれも木曜日）

午前9時30分～午前11時30分
※10月28日、11月25日のみ午後1時30分～午後3時30分

▽場所 市総合福祉センター
▽定員 10人（先着順、定員になり次第締め切ります）

▽参加費 無料

▽申込期間 9月6日（月）～30日（木）

岡市瀬戸内地域包括支援センター
☎0869・24・7718

9月10～16日は「自殺予防週間」です

新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化やコロナ禍のさまざまな影響で、うつ病などのこころの病気を発症する人が増えています。一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。悩み事を解決する糸口が見つかり、話すことで心が軽くなるかもしれません。

また、あなたの身近にいる人が悩んでいる様子なら、まずは優しく声をかけてください。周囲の気づきと温かなことばで、大切ないのちを支えることができます。 岡健康づくり推進課 ☎0869・26・5961

声をかける	周囲からの温かな一言で、心の負担を軽くすることができます。
傾聴する	相手を否定したり安易に励ましたりせず、じっくりと相手の言葉に耳を傾けることが大切です。
つなぐ・見守る	早めに専門家に相談するよう促し、専門家につないだ後も温かく寄り添い、見守っていることを伝えましょう。

●こころの健康相談
毎月1回（要予約）臨床心理士による相談
岡健康づくり推進課 ☎0869・26・5961

●精神保健福祉相談
毎月1回（要予約）精神科医による相談
岡岡山県備前保健所 ☎086・272・3934

●岡山いのちの電話（24時間受付）
☎086・245・4343

●岡山県自殺対策推進センター
火・金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時30分～正午、午後1～4時
岡岡山県精神保健福祉センター ☎086・224・3133

市職員を募集

市では、次のとおり職員を募集します。詳細は受験案内をご確認ください。

▽募集職種

【一般事務職(高校卒業程度)】
高等学校卒業程度の学力を有する人

※学校教育法に基づく大学(短期大学を含む)またはこれと同等と認める学校などを卒業または令和4年3月31日までに卒業見込みの人は受験できません。

【土木技術職】

高校、大学などで土木の専門課程を修了した人または令和4年3月31日までに卒業見込みの人

▽年齢要件

【一般事務職(高校卒業程度)】
昭和61年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人

【土木技術職】

平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人
▽採用予定人数
いずれも若干名

▽採用年月日

令和4年4月1日

▽試験日時・場所

・1次試験 10月17日(日)
午前9時～ 瀬戸内市役所
・2次試験 11月中旬
※日時・場所は1次試験合格者に別途通知します。

▽受付期間

8月25日(水)～9月17日(金)
午前8時30分～午後5時
(土、日、祝日を除く)

※郵送の場合は9月17日(金)必着です。

▽提出書類

市指定の受験申込書、受験票、エントリーシート
※受験案内と市指定様式は、総務課、牛窓支所、長船支所配布します。市ホームページからダウンロードすることもできます。

※受験案内などを郵送で請求する場合は、封筒の表に「市役所採用試験受験案内請求」
●希望」と朱書きし、宛名を明記したA4サイズの返信用封筒(120円切手を貼付)を同封して、総務課へ送付してください(●

●は「一般事務職」または「土木技術職」。

問 申請総務課

〒701-4292
瀬戸内市邑久町尾張300-1
☎0869-22-3909
HP <https://www.city.setouchi.jp/>

縁結びサポーターになりませんか

市では、結婚を希望する人への出会いの機会の提供や、結婚に対する不安の解消に向けた支援を行う「縁結びサポーター」を募集しています。
10月14日(木)、28日(木)に備前市と連携して縁結びサポータースキルアップ講座を開催する予定です。詳細は随時市ホームページなどでお知らせしますので、関心のある人はお問い合わせください。
備前市・瀬戸内市結婚支援協議会(こども政策課)
☎0869-24-8015



結婚支援の情報は
こちら

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した、早期就職のための職業訓練です。
今回、10～12月に開講するコースの受講者を募集しています。

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 事務、デザイン、介護福祉分野など

※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。詳しくは「高齢・障害・求職者雇用支援機構岡山支部のホームページ」をご覧ください。

▽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。

問 ハローワーク西大寺

☎086-942-3212

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 11月7日、14日、21日、28日、12月5日(いずれも日曜日)

午前10時～正午
▽場所 ゆめトピア長船

▽定員 30人

▽受講料 無料

▽申込方法 10月15日(金)までに産業振興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ダウンロード

ひとり親家庭 ふれあい交流会

母子・父子家庭などのひとり親家庭同士で情報交換し、親睦を深めませんか。
親子で参加し、楽しいひと時を過ごしましょう。

▽対象 市内在住のひとり親家庭の親子

▽日時 10月24日(日)

※長船美しい森へ午前9時30分に集合し、正午に現地解散予定です。

※雨天決行。ただし、大雨などの悪天候の場合は中止。

▽場所 長船美しい森

▽内容

①こどもひろばでふれあい遊び(ブレイカーが来ます！)
②ふわふわスモアづくり
※小麦、卵にアレルギーがある人はご相談ください。
▽参加費 無料

あなたの結婚をサポート！ 縁結びサポーター相談会 を開催します

「結婚したいけど出会いの機会がない」「子どもの結婚について相談したい」などのお悩みはありませんか？

市では、9月25日(土)に縁結びサポーターによる結婚についての相談会を実施します。結婚に関するお悩みがある人は、ぜひご利用ください。

申込方法や相談会の詳細などは市ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

問 市ホームページ
☎0869-24-8015



市ホームページ

消費生活 安心ほっとライフ

第46話 自宅の売却トラブルに 要注意！

<相談内容>

午前10時から午後9時まで家を売るように勧誘され、強引に売却契約をさせられた。その後、解約を申し出たところ、解約するなら900万円支払うように言われた。
<トラブルにあわないためのポイント>

●納得できるまで契約しない

自宅を不動産業者に売却した場合、クーリング・オフはできません。業者に聞いても分からないことがあれば、納得できるまで契約しないようにしましょう。勧誘が迷惑だと思った場合は、「売る気はありません」ときっぱり断りましょう。

●1人に対応しようとしな

契約前に周りの信頼できる人に相談し、なるべく1人に対応しないようにしましょう。不安に思ったときは「188」に相談しましょう。

問 瀬戸内市消費生活センター ☎0869-24-8011

※消費生活相談は『消費者ホットライン☎局番なし188(イヤヤ!)]もご利用できます。



シニアからはじめる 家事援助サービスとスマホ・タブレット講座

下記のとおり、シニアのための無料講習会を開催します。講習会では、スマホ・タブレットの操作や家事援助サービスの基本など、仕事に欠かせない技能を学ぶことができます。参加費は無料ですので、お気軽にご参加ください！

▷日時 10月29日、11月5日、12日、19日(いずれも金曜日)
午前10時～午後1時
▷場所 ゆめトピア長船
▷対象者 市内在住で55歳以上の人
▷定員 15人程度
▷申込期限 各開催日の5日前まで
▷内容 介護・福祉分野の仕事に生かせる

家事援助サービスの基本(食事調理、洗濯、清掃、接客マナーなど)と、業務に役立つタブレットなどの操作方法
※申し込みは先着順で、定員になり次第締め切ります。

※申込人数や新型コロナウイルスの影響により中止するなどの変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。

問 委託事業者
(株式会社吹穴カレッジサービス)
☎086-236-0225
問 ゆめワークせとうち(生涯現役促進協議会)
☎/FAX 0869-24-8558
mail: yumeseto8558@gmail.com



申し込みフォーム

▽定員 親子35人(先着順)
▽申込方法 9月30日(木)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。申込書は市ホームページからダウンロード

問 子育て支援課
☎0869-26-5947
HP <https://www.city.setouchi.jp/>

ふれあい釣り大会 体験地引網

邑久ライオンズクラブでは、ふれあい釣り大会と体験地引網を開催します（賞品あり）。皆さんの参加をお待ちしています！

▽日時

9月12日（日）雨天決行

※午前9時30分に集合、午後3時に解散予定

▽場所

旧西脇海水浴場

▽対象

市内の小学生

▽参加費

無料（保護者分を含め、昼食を準備します）

▽定員

100人（先着順）

※定員になり次第、締め切り

ます。

▽持参するもの

釣り具（竿、えさを含む）

▽申込締切

9月7日（火）

▽その他

新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止する場合があります。

関市邑久ライオンズクラブ

☎0869・22・1060

FAX 0869・22・3941

mail oku-ic@lapis.pala.or.jp

相談



子どものための 養育費相談会

岡山県青年司法書士協議会は、全国青年司法書士協議会および岡山県司法書士会と共催で、養育費に関する電話相談会を開催します。相談料は無料、事前予約は不要です。秘密は厳守されますので、養育費でお悩みの人はぜひご相談ください。

▽日時

9月25日（土）

午前10時～午後4時

▽相談電話番号

☎0120・567・301

（フリーダイヤル）

岡山県青年司法書士協議会

（担当：藤澤）

☎086・460・3456



お知らせ

募集

催し物

相談

催し物



瀬戸内市立美術館 展覧会

緑川洋一展 モノクローム尾道

瀬戸内市ゆかりの写真家・緑川洋一（1915・2001）は歯科業のかたわらアマチュアの写真家として、高度な撮影技術と現像技術により写真でしかできない独自の表現を創りあげてきました。

約4年ぶり3度目となる本展では、緑川が光の魔術師と呼ばれる以前の、表現を模索していた1953年から1956年までに尾道で撮影した、郷土の文化のあり方を記録することをテーマとした作品を全4章・約80点紹介します。

▽期間

9月4日（土）～10月17日（日）

▽観覧料

一般400円、団



緑川洋一「町の音楽」1956年 緑川洋一記念室

体（20人以上）・65歳以上300円、中学生以下無料

▽場所

瀬戸内市立美術館

▽開館時間

午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

▽休館日

毎週月曜日（9月20日を除く）、9月21日（火）、24日（金）

関瀬戸内市立美術館

☎0869・34・3130

次の2日間は、瀬戸内市立美術館の観覧料が無料になります。
●9月20日（月・祝）
「敬老の日」のため65歳以上の人は観覧料が無料。年齢が確認できるものを受付でご提示ください。
●10月1日（金）
開館記念日のため、瀬戸内市民は観覧料が無料。免許証など、市民であることが分かるものを受付でご提示ください。

My Town Topics



まちの話題

問 秘書広報課：☎0869-24-7095

大 人も子どもも楽しく泥あそび

FOS 泥んこ大会

7月11日、邑久町豊原の田んぼで瀬戸内市FOS少年団連盟が泥んこ大会を開催しました。小学生の団員、指導員、保護者らは、水を張った田んぼの中で綱引きやソリを使ったリレーなどをチームで競い、ビーチフラッグならぬ「田んぼバット」などで全身泥まみれになりました。

最初は泥水に入るのをためらっていた子どもたちも、いったん田んぼに足を入れると、走ったり、座って遊んだり、ダイブしたりと、日頃できない泥んこ遊びを大いに楽しみました。



ソリを使ったチーム対抗リレー

検温や運動時以外のマスク着用など、感染症対策を講じた上で開催されました。



バットに向かってまっしぐら！

前 島バスが島内を走ります！

前島地域内交通実証事業出発式



出発式



前島バスに乗車する前島住民

市では、8月から牛窓町前島地区で、島民の自宅とフェリー乗り場（前島側）間を電気自動車で送迎する新たな交通実証事業を開始しました。これは、運転免許証を保有していない高齢者などの前島住民が、本土側へ出向いて買い物をしたり通院したりしやすくすることを目的としています。

島内を走るのは、4人乗り電気自動車の「前島バス」。環境にもやさしく、狭い道もスムーズに運行できるコンパクトなサイズの車両です。

運行開始に先駆けて前島で開催された出発式には、関係者ら約50人が参加。式に参加した前島住民らは、さっそく前島バスに乗車し、その乗り心地を確かめていました。

瀬戸内市の味

いしもち入り飛龍頭



◆材料（2人分）

- いしもち（100g）
- 木綿豆腐（1丁）
- 乾燥ひじき（6g）
- にんじん（20g）
- ごぼう（30g）
- グリーンピース（適量）
- サラダ油（適量）
- 卵白（1個分）
- 片栗粉（大さじ2）
- 酒（小さじ1）
- しょうゆ（小さじ1/2）
- 塩（小さじ1/3）
- 生姜汁（少々）

◆作り方

- ①いしもちは頭を取り、包丁でたたく。
- ②豆腐は熱湯に通し、水気をきり、すりつぶす。
- ③ひじきは水に戻し、2～3cmの長さに切る。
- ④にんじんは千切り、ごぼうはさがきにす。
- ⑤②に、いしもち、ひじき、にんじん、ごぼう、グリーンピース、Aを入れて混ぜ、中温の油にスプーンで丸めながら落とし入れ、色よく揚げる。
- ⑥お好みでポン酢、甘辛たれでいただく。



今月のレシピは 楽食の会です。
関健康づくり推進課 ☎0869-26-5961



投稿をお待ちしています

- ① 1歳のお子さんの写真
氏名、住所、生年月日、家族（氏名、続柄：2人まで）からのひとことを記入
②短歌・俳句・川柳・詩
③催し物の告知や募集
④イラスト・絵手紙
⑤瀬戸内市の風景などの写真
写真の題名、撮影場所・日時、コメント、市ホームページへの掲載可否などを記入
★応募方法
住所・氏名・電話番号を明記し、はがき・FAX・電子メールなどで秘書広報課へ送付してください。匿名・ペンネームを希望する場合は、その旨もお書きください。
☎秘書広報課
〒701-4292 瀬戸内市邑久町尾張300-1
☎0869-24-7095
FAX 0869-22-3304
mail: hiroba@city.setouchi.lg.jp

黙水さんまつり

寒風ボランティア協議会では、瀬戸内市が誇る在野の考古学者・時實黙水氏を顕彰するため、「黙水さんまつり」を開催します。

黙水氏は、60年間コツコツと史跡の発掘調査を行い、戦後の考古学者の中でも一目置かれた存在でした。寒風古窯跡群が国の史跡に指定された背景には、彼の地道な努力と情熱があったのです。

事前申し込みは不要です。皆さん、ぜひお越しください。

▷日時 9月11日（土）午前9時～午後3時

▷会場 寒風陶芸会館

▷参加費 入場無料

▷内容

- ①講演会（午前10時～午前11時30分）
「経筒に祈りをこめて」講師：伴祐子氏（倉敷考古館学芸員）
②時實コレクション里帰り展
・黙水さんを須恵器に誘った収集第一号杯のふた
・現在整理中の黙水さんの須恵器のイッピン
③遊びましょう
復元かりうち（韓国のすごろくユンノリが原型の古代盤上遊戯）
☎寒風陶芸会館 ☎0869-34-5680

医療事務に関する職業訓練受講生を募集

医療事務職として病院、診療所、調剤薬局などでの業務ができる能力を身に付ける「医科医療事務科」の職業訓練受講生を募集します。

詳細については、岡山県立北部高等技術専門学校美作校へお問い合わせください。

▷募集期間 8月16日（月）～9月30日（木）

▷訓練期間（原則、土・日・祝日は休校）

11月5日（金）～令和4年2月4日（金）

午前9時20分～午後3時50分

※午後4時50分までの日もある可能性あり。

▷訓練場所 岡山商工会議所西大寺支所

- ▷定員 15人
▷受講料 無料
※テキスト代などとして、16,500円程度の自己負担が必要
▷申込方法
所定の入学願書を、住所地を管轄する公共職業安定所へ提出してください。願書は、各公共職業安定所にあります。
☎岡山県立北部高等技術専門学校美作校
☎0868-72-0453
FAX 0868-72-0492

文芸コーナー

（敬称略）

選挙済む朝の静けさ柿若葉

的場 松葉（牛窓町長浜）

一畳の己が住ひや梅雨籠

原野信一郎（牛窓町牛窓）

島ロード行く人見えて梅雨晴間

野口 慶子（牛窓町牛窓）

朝焼や飛行機雲の棚引きて

後藤 靖子（牛窓町牛窓）

百歳のはじける笑顔夏帽子

福本 曙生（牛窓町牛窓）

メダル咲く！オリンピックの我が日本

大倉 衛（長船町飯井）

早朝より白鷺一羽田草取り

服部 文枝（邑久町大窪）

盛装の短歌講師にふと思う

わが見合い日もかくありしこと

蛙鳴く水田の果ての村の灯に

消え入るほどに傾ぐ新月

桂舟道人（邑久町山田庄）

コロナ禍に賛否両論オリンピック

何はともあれ頑張れ！日本

舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

2021年9月の予定

	刀	美
1 水		休館日
2 木	⑧窓口業務の時間延長 17:15～19:00 瀬戸内市役所	
3 金		
4 土	⑥瀬戸内市体協ゴルフ大会 9:00～ 長船カントリークラブ	
5 日	⑥瀬戸内市スポーツ吹矢大会 9:00～ 邑久 B&G 海洋センター ⑥瀬戸内市団体対抗ソフトテニス大会 8:00～ 邑久スポーツ公園	
6 月		休館
7 火	⑤こころの健康相談 9:00～12:00 ゆめトピア長船	
8 水	⑦1歳6カ月児健診【対象：令和2年2月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	
9 木	⑦2歳児健診【対象：令和元年5月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	
10 金	④離乳食講習会【対象：7～12カ月児】 9:45～10:00 ゆめトピア長船 ⑥精神保健福祉相談 13:30～15:00 ゆめトピア長船	
11 土		
12 日	⑨マイナンバーカード申請・交付休日窓口 9:00～16:30 瀬戸内市役所 ⑥歩こう会 岡山後楽園コース 8:29 邑久駅発 ⑥瀬戸内市陸上競技選手権大会 9:00～ 備前市総合運動公園	
13 月		休館日（展示替え）
14 火		
15 水	⑦乳児健診（4カ月児）【対象：令和3年4月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	
16 木	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所	
17 金	④離乳食講習会【対象：4～6カ月児】 9:45～10:00 ゆめトピア長船	
18 土	⑥瀬戸内市秋季ベタタンク大会 8:00～ 円張釣公園	
19 日		
20 月	敬老の日	
21 火		休館
22 水	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 牛窓支所 ⑦3歳児健診【対象：平成30年3月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	
23 木	秋分の日	
24 金	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 ゆめトピア長船	休館
25 土	縁結びサポーターによる相談会 13:00～17:00 ゆめトピア長船	休館
26 日	⑨マイナンバーカード申請・交付休日窓口 9:00～16:30 瀬戸内市役所 ⑥瀬戸内市秋季ソフトボール大会 7:00～ 邑久スポーツ公園、長船スポーツ公園	
27 月		休館
28 火	③育児相談 9:30～11:00 ゆめトピア長船	
29 水		
30 木		

⑦「武将・名家の品格 ― 受け継がれた刀剣 ―」（開催中～9月12日）
「吉備津彦神社と御神刀 ― 桃太郎伝説を伝える備前国一宮の御神宝 ―」（9月18日～11月14日）

⑧「緑川洋一展 モノクローム尾道」（9月4日～10月17日）

問い合わせ・予約先など

- ①行政相談（主に行政全般に関する相談）
【相談員：行政相談委員（予約不要・無料）】
固総務課 ☎0869-22-1112
②なやみごと相談（主に人権や身近な悩みごとに関する相談）
【相談員：人権擁護委員（予約不要・無料）】
固市民課 ☎0869-22-3922
③育児相談（乳幼児に関する相談）
固健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
④離乳食講習会
【対象：生後4カ月以上の乳児の保護者（要予約・無料）、
定員：4～6カ月児、7～12カ月児、各4人】
健康づくり推進課 ☎0869-26-5961
⑤こころの健康相談
固☎【相談員：臨床心理士（要予約）】
固☎健康づくり推進課 ☎0869-26-5961
⑥精神保健福祉相談（精神保健福祉に関する相談）
【相談員：精神科専門医（要予約）】
固☎岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
⑦子どもの健診
固健康づくり推進課 ☎0869-26-5962
⑧窓口業務の時間延長（市民課、税務課等の業務の一部）
※取り扱いができない業務もあります。詳細はお問い合わせください。
固・市民課 ☎0869-22-1115
・国保年金医療給付課 ☎0869-22-1790
・税務課 ☎0869-22-1114
⑨マイナンバーカード申請・交付休日窓口
固市民課 ☎0869-22-1115
※①～⑨の日は、左のカレンダーをご覧ください。

- 消費生活相談（架空請求・訪問販売などに関する相談）
（予約不要・市役所開庁日に相談受付）
固消費生活センター ☎0869-24-8011
○発達障害専門相談
【相談員：臨床心理士（要予約・相談日はお問い合わせください）】
固☎健康づくり推進課 ☎0869-26-5962

- ⑦備前長船刀剣博物館の行事
固備前長船刀剣博物館 ☎0869-66-7767
⑧瀬戸内市立美術館の行事
固瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130
⑨瀬戸内市体育協会の行事
固瀬戸内市体育協会 ☎0869-22-2211
HP <http://setouchi-taikyo.or.jp/>

注意
新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、イベント・相談などが中止または延期となったり、博物館・美術館が閉館となったりする可能性があります。

人の動き 《令和3年8月1日現在、かつこ内は前月比》

人口	36,863人	(-16)	男	17,777人	(-7)
世帯	15,803世帯	(-2)	女	19,086人	(-9)

9月30日（木）が納付期限の市税・保険料

国民健康保険税【3期】 介護保険料【3期】
※納付には口座振替が便利です。ぜひご利用ください。