

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、国民健康保険が使える場合と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、国民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。

【国民健康保険が使える場合】

- 骨折、脱臼（緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要）
- 打撲、挫傷（肉離れを含む）
- 【国民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。

〆0869・22・1790

狩猟期間のお知らせ

11月15日から狩猟期間が始まります。

狩猟期間は、原則として令和4年2月15日までですが、岡山県においてはイノシシとニホンジカに限って狩猟期間を1カ月延長し、令和4年3月15日までとしています。

狩猟期間中に野山へ出かける際には、目立つ色の服装を心掛け、わなの標識がある場所には近づかないようにするなど、十分にご注意ください。

また、狩猟者は関係法令とマナーを守り、安全を最優先した狩猟を行ってください。

〆岡山県鳥獣対策室
〆086・226・7439

〆岡山県備前県民局森林企画課
〆086・233・9832



避難の際に支援が必要な人の名簿を作成しています

市では、台風や地震などの災害時に自分では避難することが困難な人（在宅の要介護者や障がいのある人など）の情報掲載した名簿を作成し、警察、消防団、自主防災組織、民生委員児童委員などの地域関係者に事前に提供することで、災害時の情報伝達や安否確認などの支援に役立てています。

地域関係者への名簿の情報提供には本人の同意確認が必要となるため、対象者には市から11月下旬に同意書を郵送します。書類が届いた場合は、同意または不同意について記入し、危機管理課へ提出してください。

また、対象者以外の人で支援を受けるために名簿への登録を希望する場合は、お問い合わせください。

▽提出期限
令和4年1月7日（金）

〆0869・22・3904

40～74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者を対象とした「瀬戸内市特定健診（ワンコイン健診）」	
これから受診する予定の人	12月17日までに市内、岡山市または備前市（一部除く）の医療機関で受診してください。 ※受診の際は、事前に医療機関にお問い合わせください。
医療機関に通院している人	かかりつけ医に相談の上、診療情報の提供にご協力をお願いします。
医療機関で「人間ドック」を受けている人	全額自費で人間ドックを受けた人は、申請により5,000円の助成が受けられます。 ※市の特定健診や人間ドックを受けた人、職場などで人間ドックの補助を受けた人は除きます。



まだ受診していない人は、左表を確認し、お早めに受診をお願いします。

〆0869・24・7096

知って防ぼう！インフルエンザ

〆健康づくり推進課
〆0869-26-5961



インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。高齢者や乳幼児など抵抗力が弱い人は、肺炎や脳症を併発して重症化する場合があります。注意が必要です。

季節性インフルエンザは例年12月から翌年3月にかけて流行し、一度流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がるため、流行を防ぐ対策が必要です。流行を防ぐためには「原因となるウイルスを体内に侵入させないこと」「かかったときには周囲にうつさないこと」が大切です。一人一人がインフルエンザに「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

効果の高いインフルエンザ予防策

●手洗い、うがい

外出後は流水で手を洗い、うがいを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

●規則正しい生活

十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

●予防接種

予防接種は、インフルエンザ発症の可能性を減らし、発症しても重症化するのを防ぐ効果があります。ワクチンの十分な効果が得られる期間は、接種後約2週間から5カ月とされています。流行が予想される前に接種しましょう。



ねんぎんのおはなし♪

年金生活者支援給付金制度をご利用ください



年金生活者支援給付金とは、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金の受け取りには、請求書の提出が必要です。制度のご案内や事務手続きなどは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

▷対象者

- ①老齢基礎年金受給者（以下の要件をすべて満たす人）
 - ・65歳以上の人
 - ・世帯員全員の市民税が非課税となっている
 - ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
- ②障害基礎年金受給者、遺族基礎年金受給者（以下の要件をすべて満たす人）
 - ・前年の所得額が約472万円＋扶養親族の数×38万円以下

▷請求手続き

- ・新たに給付金受取対象者となる人
令和2年分の所得額が低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の対象になった人へ、8月31日から簡易請求書（はがき）を順次送付しています。
- ・年金を受給し始める人
年金の請求手続きと合わせて年金事務所または市役所で請求手続きをしてください。

★日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や口座番号などを聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

〆給付金専用ダイヤル

〆0570-05-4092（ナビダイヤル）

▽募集団地

団地名	所在地	構造	規格	戸数
津行団地	牛窓町長浜 6865-62	簡耐 2階建	3DK	3戸
中村団地	牛窓町長浜 3630-1	簡耐 2階建	3DK	2戸
粟利郷団地	牛窓町長浜 6851-3	木造 2階建	3LDK	1戸
弁天団地	牛窓町長浜 6880-64	木造 平屋建	2LDK	1戸
東町団地	牛窓町牛窓 2229-3	簡耐 2階建	3DK	2戸
飯井団地II	長船町飯井 744	簡耐 2階建	3DK	1戸

☎0869・26・5941
閩福祉課

▽民生委員児童委員

氏名	神實 純子
担当区域	【牛窓地区】 粟利郷
電話番号	0869-34-2862

このたびは民生委員児童委員
 が交代しました。新しい委員
 は次のとおりです。

**民生委員児童委員の
交代**

☎0869・22・2649
閩建設課

- ▽家賃 収入により決定
- ▽敷金 家賃の3カ月分
- ▽入居日 12月1日(水)
- ▽申込期間 11月1日(月)～15日(月)
- 午前8時30分～午後5時15分
 (土・日、祝日を除く)

**市営住宅の入居者を
募集します**

市では、左表のとおり市営
 住宅の入居者を募集します。

**募
集**



- ▽参加費 無料
- ▽申込期限 12月10日(金)
- ☎0869・26・5962
閩健康づくり推進課

12月18日(土)
 午前10時～午前11時30分
閩場所 福田保育園

「発達障がい児・者の理解
 と支援、そして地域での支え
 あいに向けて」
 講師 諏訪利明氏(川崎
 医療福祉大学准教授)
 定員 30人(先着順)
 ※定員になり次第締め切ります。

**発達障がい支援者
研修会**

「発達や行動が少し気にな
 る」と感じるお子さんなどを
 理解するために、発達の特性
 や支援方法について学ぶ研修
 会を開催します。

保護者の人や関心のある人
 など、どなたでも参加できま
 す。地域ぐるみで発達障がい
 への正しい理解を深めましょ
 う。参加希望の人は、事前に
 お申し込みください。

**参加者
募集!**

スキルアップセミナー・縁結びイベントに参加しませんか?

**第一印象アップセミナー &
昔なつかし駄菓子交流会**

閩備前市・瀬戸内市結婚支援
 協議会(こども政策課内)
 ☎0869-24-8015

備前市・瀬戸内市結婚支援協議会では、結婚を希
 望する人への出会いの機会の提供を行っています。
 このたび、瀬戸内市において結婚希望者向けにス
 キルアップセミナー、縁結びイベントを開催します。
 参加を希望する人は、事前にお申し込みください。
 ※セミナーとイベントは同日に開催します。
 ※感染状況によりセミナー、イベントの開催がで
 きなくなった場合には、オンラインでの開催となり
 ます。

- ▷場所 日本一のだし売場
 (長船町東須恵 1373-5)
- ▷対象者 おおむね 35 歳以上の
 独身男女各 15 人
- ▷参加費 男女ともに 2,000 円
 (オンライン開催の場合は無料)
- ▷申込期限 11月20日(土)
- ※申込者多数の場合は抽選を行い、全員に抽選結果
 通知をお送りします。



申し込みはこちら



市 HP 結婚支援ページ



【住宅用火災警報器の点検方法】
 本体のボタンを押すか、付
 属のひもを引きます。正常な
 場合、正常を知らせる音声や
 警報音が鳴ります。

忘れていませんか?
住宅用火災警報器の点検・交換!

11月9日から15日まで、秋
 季全国火災予防運動が実施さ
 れます。
 火災は、ほんのちよつとし
 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。新
 型コロナウイルス感染症によ
 り、おうちで過ごす時間が増
 える中、家庭内で防火につい
 て話し合ってみませんか。

秋季全国火災予防運動



少なくとも年2回(春・秋
 季火災予防運動の時期など)
 は点検しましょう。反応しな
 い場合はすぐに交換しましょ
 う。交換の目安は10年です!

☎0869・22・1493
閩消防本部予防課

ミニ手話コーナー イラスト協力:はっし

指で50音を、手話であいさつを表現してみよう

グーにした 手をこめか みに当てて、 顔をこぶし 側にかしげ て、手をお ろすのと同 時に頭を上 げます	右手をチョキ にして顔にあ てる ※時計の針が 12時をさし ている状態を 表しています	両手をパー にして前にむ け、目の前 で交差させ るように弧 を描いて引 き寄せます		
おはよう	こんにちは	こんばんは		
ま行 ※相手から見た 手の形です	み	む	め	も



夏祭りなどで使用する音響設備や
 コミュニティ活動で使用する印刷機
 などを整備しました。

☎0869・22・1031
閩企画振興課

豊原地区コミュニティ協議
 会が、令和3年度のコミュニ
 ティ助成事業を活用し、コ
 ミュニティ活動で使用する備
 品を購入しました。
 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。

**宝くじの助成金で
コミュニティ活動用
備品を購入**

12月3日(金)～9日(木)は「障害者週間」です

障害者週間とは、障がいのある人の福祉について国民の関心と理解を深めるとともに、障がいのある人が社会、経済、文化そのほかのあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために定められています。

ヘルプマーク・ヘルプカードとは?

「障害者週間」に合わせてヘルプマークとヘルプカードをご紹介します。
 ヘルプマークは、援助や配慮が必要なことが外見から分かりにくい人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。ヘルプカードは、いざというときに手助けしてもらいたいことや自分の情報(障がいなどの特性や連絡先など)を記載するカードです。身に付けておくことで、困ったときに周囲に手助けをお願いしやすくなります。
 ヘルプマークやヘルプカードを身に付けた人を見かけたら、公共交通機関で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。
 ▷対象者 義足などを使っている人や内部障がいの人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としている人
 ▷交付および申請場所 福祉課(ゆめトピア長船)、市民課、牛窓支所、裳掛出張所
 ▷費用 無料



ヘルプマーク ヘルプカード(瀬戸内市版)

閩福祉課
 ☎0869-26-5943
 FAX 0869-26-8002

第1回
「せとうちゼミナール」

市では、次のとおり「せとうちゼミナール」を開催します。参加を希望する人は、事前にお申し込みください。

▽日時 11月9日(火)
午後1時30分～午後3時
▽場所 瀬戸内市民図書館
▽内容

①「進む高齢社会と男女共同参画」
・講師 高槻貴子氏(岡山県男女共同参画推進センター所長)

②ミニ講座「超高齢社会の暮らし方」
・講師 小林鈴代氏(終活カウンセラー、自分史活用アドバイザー)

▽定員 20人(要約筆記あり)
※お子さん連れでの参加も可能です。定員になり次第締め切ります。
※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。

岡山県主催の「女性のためのお仕事応援フェア」が開催されます。会場では、専門員による個別相談や就職応援セミナー、企業説明会によるマッチングなどを行います。子育て世代をはじめとする女性の就職をサポートしますので、お気軽にご参加ください。なお、参加を希望する人は、電話またはWEBから事前にお申し込みください。

▽日時 11月26日(金)
午前10時～午後2時30分
▽場所 ゆめトピア長船
※無料で託児所を利用できます。利用を希望する人は、事前にご予約ください。



イベントの詳細や申し込みはこちら

HP http://anabuki-cs.jp/jobssupport_w
086-236-0225

催し物



瀬戸内市立美術館
展覧会

隠崎隆一「形と表情の変遷」
—形と表情の変遷—

隠崎隆一(長崎県出身、瀬戸内市在住)は、現代の備前焼を代表する陶芸家の一人です。隠崎は、既存の備前焼とは一線を画した造形感覚によって自身の制作を追求するとともに、本来作陶には向かないさまざまな質の土がまだらに混ぜ合わさった陶土(混漚土)を生かした作品制作を推し進めています。この展覧会では「形」と土の質感や窯変による「表情」



隠崎隆一「位相」1995年

に注目し、修業時代の作品から最新作までの約50点を展示することで、備前焼に独自の地平を切り拓いてきた隠崎隆一の陶芸を紹介します。
▽開催期間 開催中～12月19日(日)
※期間中の休館日は、毎週月曜日、11月4日(木)、24日(水)

▽観覧料 一般800円、団体(20人以上)・65歳以上700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】
・作家によるスライドトーク
▽日時 11月13日(土)、23日(火・祝) 午後2～3時
▽定員 30人(要申し込み)
・館長によるスライドトーク
▽日時 11月6日、12月4日、11日、18日(いずれも土曜日) 午後2時～午後2時30分
▽定員 30人(申し込み不要)
※当日の午後1時から受付で整理券を配付します。

岡山県立美術館
0869-34-3130

相談



「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(相談料無料)。

▽期間 11月12日(金)～18日(木)
▽受付時間 午前8時30分～午後7時
※土・日曜日は午前10時から午後5時まで
▽相談員 法務局職員、人権擁護委員

岡山県立図書館からのお知らせ
0570-070-810

相続セミナーおよび無料相談会

岡山県立図書館で、相続に関するセミナーと、司法書士、税理士、土地家屋調査士による

る相談会を開催します。相続や遺言、税金(確定申告に関するものは除く)、境界などについてお困りの人は、ぜひご相談ください。
相談会は、事前に予約をした人が優先されます。相談料は無料で、相談内容などの秘密は厳守します。

▽内容
①県立図書館からのお知らせ 午後1時～(約15分)
②セミナー(相続・遺言) 午後1時15分～(約30分)
③無料相談会 午後2時～午後4時30分

岡山県立図書館からのお知らせ
086-289-6515

脂肪さよなら! スリム教室

市では、次のとおり「脂肪さよなら! スリム教室」を実施します。この教室は、肥満が原因で起こる糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を解消することを目的としています。最近、肥満気味だと感じている人、運動不足だと感じている人、検査値が少し気になっている人、いつまでも健康で生き生きとした生活を送りたい人は、ぜひご参加ください。あなたに合った運動、食事を運動指導士、保健師、栄養士と一緒に考えていきます。



	日程	主な内容
第1回	12月2日(木)	肥満予防のお話、正しい歩き方チェック!
第2回	12月23日(木)	チョイトレ運動、脂肪さよなら食事のお話①
第3回	1月6日(木)	体ほぐし体操、脂肪さよなら食事のお話②
第4回	1月27日(木)	膝・腰痛予防運動、脂肪さよなら食事のお話③
第5回	2月10日(木)	体幹を整えるストレッチ
第6回	2月24日(木)	二の腕サヨナラ運動、脂肪さよなら食事のお話④
第7回	3月3日(木)	脂肪を燃やすための運動、脂肪さよなら食事のお話⑤
第8回	3月24日(木)	毎日楽しく続けられる運動

▷対象 40～69歳の瀬戸内市民
▷定員 15人(先着順)
▷時間 午前9時30分～午前11時30分
▷場所 ゆめトピア長船
▷参加費 1,000円
▷申込期限 11月24日(水)
※申し込みの際は、氏名、住所、電話番号を電話またはFAXでお知らせください。
健康づくり推進課
0869-26-5961
FAX 0869-26-8002

年金相談

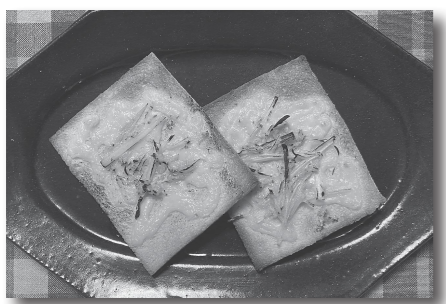
年金事務所の職員が、年金の相談に応じます。相談を希望する人は、事前に予約をしてください。

▷日時 11月18日(木)
・午前10時～正午
・午後1～3時
▷場所 瀬戸内市役所
▷相談料 無料
岡山県立年金事務所
086-270-7925
(自動音声案内1番)



瀬戸内市の味

あみと白ねぎのチーズトースト



- ◆作り方
①あみえびはきれいに洗い、水分をよくきる。白ねぎは2～3cmの長さに切る。
②あみえび、白ねぎをAで和える。
③サンドイッチ用食パンにピザ用チーズ、②を順にのせる。
④トースターで約3分、パンがカリカリになり、チーズがとろけるまで焼く。

- ◆材料(3人分)
●あみえび(20g)
●白ねぎ(20g)
●ピザ用チーズ(60g)
●サンドイッチ用食パン(6枚)
●マヨネーズ(大さじ1弱)
A ●塩(少々)

今月のレシピは
岡山県栄養士会玉瀬支部瀬戸内ブロック
健康づくり推進課
0869-26-5961