

令和4年10月1日から、75歳以上等の一定以上の所得がある人は、医療費の窓口負担割合が2割になります（ただし、現在の窓口負担割合が3割の人（現役並み所得者を除きます）。

変更対象となるのは、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の人です。なお、住民税非課税世帯の人は、基本的に1割負担となります。

窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上等の人の令和3年中の所得をもとに、令和4年6月ごろから判定が可能になります。

後期高齢者医療制度の窓口負担割合が変わります

お知らせ



知っ得!せとうち便

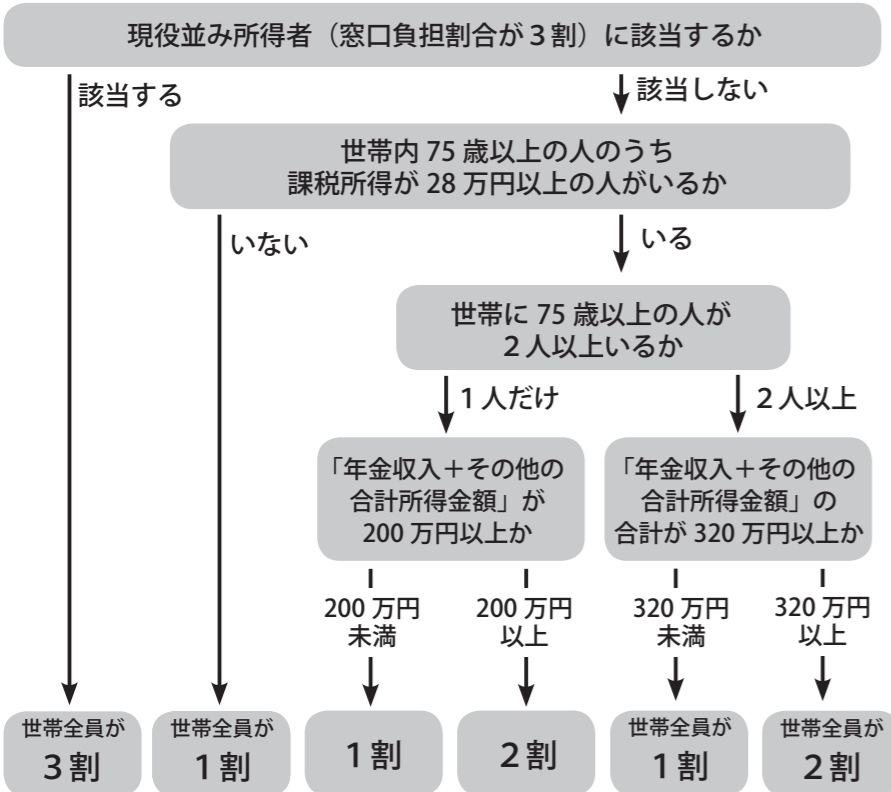
窓口負担割合が2割になる人へ負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、1カ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。

【負担割合の見直しに関するご質問】
 岡山県後期高齢者医療広域連合
 ☎0869-22-3958
 岡山県後期高齢者医療広域連合
 ☎086-245-0090
 【制度改正の背景に関するご質問】
 厚生労働省コールセンター
 ☎0120-002-719

※「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。
 ※「年金収入」には遺族年金や障害年金は含まれません。
 ※「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。

▽窓口負担割合の確認フローチャート



見逃さないで! ところのSOS

健康ライフ

健康づくり推進課
 ☎0869-26-5961

～ 3月は自殺対策強化月間です ～



令和2年の自殺者数は、全国で2万1081人と前年比で912人（4.5%）増加しました。動機別では、うつ病などの精神疾患を含む健康問題が多い状況です。新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化や行動制限なども、私たちに大きなストレスをもたらしています。

大きな環境の変化や不安などから苛立ちを感じたり、気持ちが不安定になることがあります。ところの不調は自分では気づきにくいので、「少し疲れているだけ」など見過ごされ放置されてしまうと、うつ病などのところの病気に進展してしまうことがあります。

◆うつ病は誰にでも起こる病気です

1日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、食欲がない、夜眠れないなどの身体症状が現れ、日常生活に支障が生じている場合、うつ病の可能性あります。

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどから、脳がうまく働かなくなっている状態です。うつ病かもしれないと思ったら、自己判断せずに、専門家に相談しましょう。早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれています。また、休養をとることも大切で、心身の休養がしっかりとれるように環境を整えることが大事です。精神的ストレスや身体的ストレスから離れた環境で過ごすことは、その後の再発予防にも重要です。



◆ひとりで悩まずに相談しましょう

- ところの健康相談（要予約）
 ▷日時 毎月1回 午前9時～正午
 ※臨床心理士による相談
 岡山健康づくり推進課
 ☎0869-26-5961
- 精神保健福祉相談（要予約）
 ▷日時 毎月1回
 午後1時30分～午後3時
 ※精神科医による相談
 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（岡山県精神保健福祉センター）
 ▷日時 火・金曜日
 午前9時30分～正午、午後1～4時
 ※祝日・年末年始を除く
 ☎086-224-3133

★プライバシー保護には十分配慮します。
 ★家族や関係者からの相談も受け付けています。
 自分だけ、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください。



ねんぎんのおはなし♪

年金の予約相談をご利用ください



日本年金機構では、全国の年金事務所、「街角の年金相談センター」で年金相談の予約を受け付けています。年金事務所などの窓口で年金請求の手続きや、受給している年金についての相談を希望する人は、ぜひ予約相談をご利用ください。

▷予約相談のメリット

相談を希望する人の都合にあわせて、スムーズに相談できます。また、相談内容にあったスタッフが事前に準備の上、丁寧に対応します（混雑状況によっては、時間どおりに案内できない場合があります）。

▷予約受付専用電話

☎0570-05-4890
 （050で始まる電話でかける場合）
 ☎03-6631-7521

▷予約受付時間

午前8時30分～午後5時15分（月～金曜日）

▷予約相談の実施時間

午前8時30分～午後6時（月曜日）
 午前8時30分～午後4時（火～金曜日）
 午前9時30分～午後3時（第2土曜日）

▷予約を対象とする相談内容

年金相談全般

▷受付期間 予約相談希望日の1カ月前から前日まで
 ※予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。

※お近くの年金事務所でも受け付けています。

岡山東年金事務所・予約専用電話番号
 ☎086-270-7925（自動音声案内1→2番）

**春季全国火災予防運動
が始まります**

3月1日から7日までの7日間、春季全国火災予防運動が実施されます。

春先は空気が乾燥し、風の強い日が多いことから火災が発生しやすい季節になります。火の元・火の取り扱いは十分注意しましょう。

【3つの習慣】

- ・寝たはこは絶対にしない
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた場所で使用する
- ・ガスコンロ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、住宅用火災警報器を設置して定期的に点検する
- ・寝具や衣類からの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消火器などを設置する



・高齢者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

**個人墓地の設置には
事前の許可が必要です**

墓地の新設や移設には事前

に許可が必要です。なお、自己所有地に設置する場合であっても許可は必要です。

個人墓地の設置などの許可を受けることができるのは、自己・親族のために設置する小規模(20平方メートル以下)な墓地です。

また、墓地の設置場所(住宅などの敷地から100メートル以上離れていること)や、許可基準に合致していなければ許可されません。

手続きなどの詳細は、生活環境課までお問い合わせください。また、設置などを検討している場合は、必ず設置前

園生活環境課

☎0869-22-1899

募集

協働提案事業補助金
などの審査会の一部を
一般公開します

令和4年度協働提案事業補助金および市民活動応援補助金の審査会を次のとおり開催します。

審査会では、申請団体がプレゼンテーションにより事業内容を説明し、審査員による審査が行われます。審査は非公開ですが、申請団体のプレゼンテーションは一般公開します。

市民活動や地域活動などに興味がある人は、ぜひお越しください。

▽日時

3月10日(木)

午前10時30分～午後3時30分

▽場所 瀬戸内市民図書館

(つどいのへや)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、公開を中止したり入場を制限したりする場合があります。

園企画振興課

☎0869-22-1031

**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とした早期就職のための職業訓練です。今回、4～6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。

▽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。

☎086-942-3212



**各種自衛官などを
募集します**

防衛省では、令和4年度各種自衛官などの募集を左表のとおり行っています。

受験に関する詳細は、自衛隊岡山募集案内所へお問い合わせください。

園自衛隊岡山募集案内所

☎086-224-2824
HP <https://www.mod.go.jp/pco/okayama/>

▽自衛官試験の受験種目など

受験種目	対象者	受付期間	試験日
幹部候補生	一般	3月1日～4月14日	1次: 4月23日・24日 2次: 5月27日～6月2日 3次: (海・空飛行要員のみ) (海): 6月23日～27日 (空): 7月16日～8月4日
	院卒者試験	修了者など(見込)で、20歳以上28歳未満の人	
歯科・薬剤科	専門の大卒(見込)20歳以上30歳未満の人 ※薬剤科は20歳以上28歳未満の人	3月1日～4月14日	1次: 4月23日 2次: 5月27日～6月2日
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の人	年間を通じて行っています。	受付時にお知らせします。
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の人	①4月11日～17日 ②9月25日～10月10日 いずれか1日を指定されます。
	技能	18歳以上で国家免許資格などを有する人(資格により53歳未満～55歳未満の人)	①1月6日～4月8日 ②6月1日～9月16日

※状況により、試験日を変更する場合があります。

ミニ手話コーナー

イラスト協力: はっし

わ (手を引く) (「ん」を空音) (手を引く) (「ー」を空音)

わ を ん 促音 長音

**消費生活
安心ほっとライフ**

考える!新成人シリーズ③

民法の改正により、令和4年4月から成年年齢が18歳になります。契約や買い物は、しっかりと「考えて」からするようにしましょう。



●口約束でも契約は成立する!

契約はお互いに同意すれば成立します。例えば、スーパーで買い物をする場合、客が買いたい物をレジに出し、店員がレジを打ち始めたときに契約が成立します。

●契約書は契約の内容をハッキリさせるもの

契約書は同意した内容をハッキリさせ、証拠を残すためのものです。契約書にサインをすることは、契約書の記載事項を全て了承することを意味します。

●自分の都合で勝手に契約はやめられない

契約したら勝手にキャンセルはできません。契約を守らないと違約金を支払わなければならないか、訴えられたりします。

園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)も利用できます。

**「幼児教育・保育の無償化」の
認定申請手続きをお忘れなく!**



市ホームページ

「幼児教育・保育の無償化」の対象となるためには、事前に「施設等利用給付認定」を受ける必要があります。認定には、認定申請書とその他書類の提出が必要ですので、対象の人は申請手続きをお願いします。※年度ごとに申請が必要です。令和3年度に認定を受けている人も、必要に応じて申請手続きをしてください。※スケジュールなどの詳細は市ホームページをご確認ください。

▷手続きが必要な人

- 3～5歳児または市民税非課税世帯の0～2歳児のうち、次のいずれかに該当する人(令和4年4月から利用予定の人も含む)
- ・新制度未移行の幼稚園を利用している人
- ・幼稚園、認定こども園(幼稚園部分)の預かり保育を利用する人のうち「保育の必要性」がある人
- ・認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業を利用する

人のうち「保育の必要性」がある人(幼稚園、保育園、認定こども園を利用している人を除く)

▷提出先

- ・市内の幼稚園、他自治体の新制度未移行幼稚園を利用する人: 総務学務課(牛窓支所内)
- ・上記以外の人: 子育て支援課(ゆめトピア長船内)

園総務学務課 ☎0869-34-5640

園子育て支援課 ☎0869-26-5946

瀬戸内市体育協会
硬式テニス教室

瀬戸内市体育協会主催の硬式テニス教室の参加者を募集します。参加希望の人は、体育協会事務局へ直接お申し込みください。

【一般クラス(10回コース)】

- ▽日時 4～6月の火曜日
- ・初心者コース(先着8名) 午後1時30分～午後3時
- ・経験者コース(先着8名) 午前10時～午前11時30分
- ▽参加費 1回1500円
- ※当日に集金します。

【ジュニアクラス(10回コース)】

- ▽日時 4～6月の火曜日
- ・小学生コース(先着12名) 午後4時30分～午後6時
- ▽参加費 1回1000円
- ※初回日に一括集金します。

【以下、各クラス共通】

- ▽対象者 市内外問わず、誰でも参加可能
- ▽場所 邑久スポーツ公園
- ▽初回日 全コース4月5日(火)

問 瀬戸内市体育協会事務局
☎0869・22・2211
mail info@setouchi-taikyo.or.jp

催し物



瀬戸内市立美術館
展覧会

佐竹徳展

ーごいしスケッチ
最初の描線ー

佐竹徳(1897・1998、大阪府出身)は20歳のときに第11回文展に初入選し、中央画壇で活躍した画家です。62歳のときに初めて牛窓を訪れ、それから40年近く牛窓で作品を描き続けました。

この展覧会では、当館が所蔵する風景画の主要な作品とともに、1950(昭和25)年第6回日展に審査員として出品した作品「ごいし」のもととなったスケッチ32点を展示します。制作の過程を知る資料としても貴重なこれらのスケッチを通じて、佐竹徳の新たな魅力をお楽しみください。

▽開催期間 3月5日(土)～4月3日(日)



佐竹徳「ごいし 部分2」1950年

※期間中の休館日は毎週月曜日(3月21日を除く)、3月22日(火)

- ▽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(講演会)

- ▽日時 3月20日(日) 午後2時～午後2時50分
- ▽場所 美術館3階研修室
- ▽講師 岡本昌康氏
- ▽定員 20人(予約制、空席があれば当日参加も可能)

問 瀬戸内市立美術館
☎0869・34・3130

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、会期・イベントなどを変更する場合があります。

相談



縁結びサポーター
相談会

「結婚したいけれ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」などの悩みはありませんか。

市では、市の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、随時ご確認ください。

▽開催日 3月26日(土)

▽相談料 無料



市ホームページ

問 子育て政策課
☎0869・24・8015



My Town Topics

まちの話題

問 秘書広報課 ☎0869-24-7095

長船東保育園の園庭で

びっくり! おもしろい形の大根を収穫!

長船東保育園の5歳児クラスでは、園庭の畑で大根や白菜、ブロッコリーなどの野菜を育てています。ある日、大根を抜いてみるとびっくり! とてもおもしろい形の大根が収穫できました。

「座っている人みたい!」「ここは足かな?」と園児たちも興味津々。「顔を描こう」「ズボンも描こうよ!」と、子どもたちの手によってあっという間に可愛い「大根ちゃん」に変身しました。

後ろから見るとハートの形にも見える不思議な大根に、大興奮の子どもたちでした。



子どもたちの手によって変身した「大根ちゃん」

後ろから見るとハートにも見える!

い つまでもお元気で

100歳を迎えた高齢者をお祝い

1月4日に満100歳を迎えた藤原翠さん(長船町)のお祝いに武久頭也市長らが自宅を訪問し、お祝い状などを贈呈しました。

藤原さんは、長船町飯井で4人きょうだいの長子として生まれ、長船町牛文に嫁ぎました。手先が器用で、刺繍や折り鶴が得意とのこと。特に千羽鶴をたくさん作っており、90歳ごろまで折り紙の裏面が見えないほどきれいに折っていたそうです。長寿の秘訣は「好き嫌いせず、なんでも食べること」。

また、1月7日に満100歳を迎えた柴田ミサ子さん(牛窓町)のお祝いに武久市長らが自宅を訪問し、お祝い状などを贈呈しました。福岡県の旧八幡市に一人娘として生まれた柴田さんは、23歳のときに神戸で結婚しましたが、疎開のため牛窓に移住。歌が好きで、60歳から98歳までコーラスグループに所属し、コンサートで歌を披露していたそうです。長寿の秘訣は「たくさん食べて、みんなと仲良くすること」。

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藤原さん(写真右)



家族に見守られながらお祝い状を受け取る柴田さん(写真前列左)

免疫カアップ!
鮭のちゃんちゃん焼き



◆材料(4人分)

- 鮭(4切れ)
- 酒(適宜)
- キャベツ(800g)
- エリンギ(4本)
- 赤パプリカ(1個)
- 油(大さじ1と1/3)
- みそ(大さじ1と1/3)
- (A) みりん(大さじ1と1/3)
- 酒(大さじ1と1/3)

◆作り方

- ① 鮭は酒をふり、一口大に切る。
- ② キャベツはざく切り、エリンギは薄切り、パプリカは乱切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭を焼く。焼き色が付いたら皿に取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、キャベツ、エリンギ、赤パプリカを入れ、さっと炒める。軽く火が通ったら③を戻し、(A)を加え、ふたをして弱火で4分ほど蒸し焼きにする。

※鮭は魚焼きグリルで焼いても良い。

今月のレシピは 邑久地区栄養改善協議会です。
問 健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

