

# 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体的疲労
- ・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。

☎ 0869・22・1790  
 岡国保年金医療給付課

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16日（金）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。

※「けんこう39健診」（20歳～39歳までの瀬戸内市国民健康保険被保険者）「後期高齢者健診」（75歳以上の瀬戸内市後期高齢者医療被保険者）も市内医療機関のみで受診可能です。

### 瀬戸内市国民健康保険 特定健診の受診は お早めに

瀬戸内市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの人を対象にした令和4年度の特定健診（ワンコイン健診）は、12月16日で終了します。

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。  
 ☎ 0869・24・7096  
 岡国保年金医療給付課



### 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5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5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。

☎ 086・226・7439  
 岡山県備前県民局森林企画課  
 ☎ 086・233・9832



### 避難行動要支援者名簿・個別避難計画の作成

市では、在宅の要介護者や障がいのある人など、災害時に自ら避難することが困難な人の情報を掲載した「避難行動要支援者名簿」を作成し、同意した人の情報を、社会福祉協議会、警察、消防団、自主防災組織、民生委員児童委員に事前に提供すること、災害時の避難支援などに役立てています。

また、対象者一人ごとに、災害時の避難行動などをあらかじめ確認するための「個別避難計画」の作成を推進しています。

対象者には市から12月上旬に同意書と個別避難計画の記入様式を郵送しますので、危機管理課へ提出してください。また、対象者以外の人で名簿への登録などを希望する場合は、お問い合わせください。

▽提出期限  
 令和5年2月10日（金）  
 岡危機管理課  
 ☎ 0869・22・3904

ねんきんのおはなし♪

### 国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です!



国民年金保険料は所得税法および地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、令和4年1月1日から令和4年12月31日までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

また、ご家族（配偶者や子どもなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

このため、次のとおり「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が日本年金機構から送られる予定ですので、届いた証明書は大切に保管

- 月々金曜日  
 午前8時30分～午後7時
- 第2土曜日  
 午前9時30分～午後4時
- ※ 祝日（第2土曜日を除く）と12月29日（令和5年1月3日は利用できません）
- ☎ 086・270・7925  
 岡山山東年金事務所  
 （自動音声案内2番）

## 12月3日（土）～9日（金）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）

☎ 福祉課  
 ☎ 0869-26-5943  
 FAX 0869-26-8002

秋季全国火災予防運動

秋季全国火災予防運動が11月9日から15日までの7日間、実施されます。近年、複数棟全焼する大規模な建物火災が全国的に相次いで発生しています。新型コロナウイルス感染症拡大により、家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。

忘れていませんか？  
住宅用火災警報器の点検・交換！

【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。

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。

消防本部予防課  
☎0869・22・1493

宝くじの助成金で  
コミュニティ活動用  
備品を購入

福田地区コミュニティ協議会が、令和4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。

企画振興課  
☎0869・22・1031



コミュニティ活動で使用するパソコンやプリンターなどを整備しました。

募集

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。  
▼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（木）  
▼申込期間 11月1日（火）～15日（火）  
午前8時30分～午後5時15分（土・日、祝日を除く）  
☎0869・22・2649

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	3DK	1戸
西浜団地	牛窓町鹿忍 847-41	簡耐2階建	3DK	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

ミニ手話コーナー  
「手話で【身近な言葉】を表現してみよう!!」

<p>スマートフォン</p> <p>※スマートフォンを操作する仕草</p> <p>左手を開き手のひらを上に向け、右手の人差指でシュッシュツと右斜め前に2回スライドさせます</p>	<p>アプリ</p> <p>※ツィッターの「リツイート」の仕草</p> <p>両手を指文字の「ア」の形にして、親指を上下に構え、同時に右周りに回します</p>	<p>Twitter</p> <p>※ツィッターの「リツイート」の仕草</p> <p>右手で指文字の「ツ」にして、親指と人差指・中指を開いたり閉じたりします</p>	<p>LINE (ライン)</p> <p>※ツィッターの「リツイート」の仕草</p> <p>両手を指文字の「し」の形にして、胸の前で交互に前後させます</p>
---	---	--	---

糖尿病性腎症予防  
講演会

糖尿病は、放置し続けると全身にさまざまな障害を引き起こし、やがて人工透析や手足の切断、失明など、日常生活に大きな障害をもたらします。それらの重症化を防ぐためには、生活改善と早期からの適切な治療が大切です。重症化して手遅れになる前に、今からできる予防法を学びませんか。

日時 12月8日（木）  
午後1時30分～午後3時30分

場所 ゆめトピア長船

テーマ  
糖尿病性腎症予防「守ろう腎臓！防ごう腎臓病！」

講師 内田 治仁氏  
（岡山大学大学院教授）

定員 40人  
※定員になり次第締め切ります。

参加費 無料

申込期限 12月2日（金）

☎0869・24・7096  
☎0869・24・3973

オミクロン株対応ワクチン接種のお知らせ

- 9月28日から、オミクロン株に対応した新型コロナワクチン接種が始まっています。
- ▷ワクチンの種類  
オミクロン株と従来株に対応した2価ワクチン（ファイザー社製、モデルナ社製）
  - ▷対象者  
初回接種を完了した12歳以上の人のうち前回の接種（2～4回目）から所定の期間が経過し、接種可能な時期を迎えた人
  - ▷接種場所  
①接種を実施する岡山県内の医療機関  
②ゆめトピア長船などでの集団接種  
※岡山県営の集団接種会場もあります。接種場所などの詳細や最新情報については県や市のホームページをご確認ください。
  - ▷接種費用  
無料
  - ▷持参物  
予診票、予防接種済証、本人確認書類（健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど）  
紛失などで接種券がお手元がない人は再発行できますので、問い合わせ先へ連絡してください。
  - ▷予約方法  
①インターネット②瀬戸内市公式LINE③コールセンター  
詳細は接種券に同封している資料またはホームページをご確認ください。  
※電話予約は混雑が予想されますので、できるだけインターネットでの予約をお願いします。  
電話が繋がりにくい場合は、時間をおいておかけ直してください。

【ワクチン接種に関する問い合わせ先】  
瀬戸内市新型コロナワクチン接種相談窓口  
☎0869・24・8030  
受付時間：午前8時30分～午後5時



岡山県営会場情報 HP



瀬戸内市ワクチン情報 HP

瀬戸内はつらつ教室（美和）

はつらつ教室は、週に1回程度、瀬戸内市オリジナルの体操などを行っています。今回、地元教室がない人などの通いの場として「瀬戸内はつらつ教室（美和）」を開設します。

- ▷日時 11月18日（金）より毎週金曜日  
午前9時30分～午前11時
  - ▷場所 旧美和図書室（長船町飯井190-2）（長船町公民館美和分館隣）
  - ▷対象 近くにはつらつ教室がない人など  
※参加条件がありますので、問い合わせ先までご相談ください。
  - ▷定員 10人  
※定員になり次第締め切ります
  - ▷申込期限 11月1日（火）～11日（金）まで
- ☎瀬戸内市地域包括支援センター  
☎0869・24・7718

考える！新成人シリーズ⑤

民法の改正により2022年4月から、成年年齢が18歳になりました。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。

これは契約！？ あれも これも すべて契約

<p>スーパーでご飯を買う</p>	<p>遊園地で遊ぶ</p>	<p>スマホで音楽のダウンロード</p>	<p>お医者さんに行く</p>
-------------------	---------------	----------------------	-----------------

☎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188（イヤヤ）」も利用できます。

お知らせ

募集

催し物

相談



女性の人権ホットライン  
0570-070-810

相談員 法務局職員、人権擁護委員

受付時間 午前8時30分～午後7時  
※土・日曜日及び祝日は午前10時から午後5時まで

期間 11月18日(金)～24日(木)

「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、女性をめぐる人権問題について電話相談を受け付けます。

「女性の人権ホットライン」は、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性の人権問題に関する専用相談電話です。

相談



女性の人権ホットライン強化週間

第1回「せとうちゼミナール」(全2回)

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18日(金)

午後1時30分～午後3時

場所 瀬戸内市民図書館

テーマ

「セクシュアリティと人権」

講師 眞野 豊氏(国立大学法人鳴門教育大学大学院)

学校教育研究科 言語・社会系教科実践高度化コース

准教授

定員 20人(要約筆記あり)

※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。

岡山市民課人権啓発室

0869-22-3922



眞野 豊氏

催し物



瀬戸内市立美術館 展覧会

神々の視座

井手康人

井手康人は瀬戸内市在住の日本画家で、日本美術院の同人(正会員)に推挙され、現在では日本画壇を牽引する存在です。インドネシアのバリ島を毎年取材し、一人の踊り子をモチーフにして神秘的な世界を描き続けました。井手康人展では、井手の院展出品を中心に、代表作、大作を一堂に展示します。バリの神輿や伝統的なカヌーなども展示し、井手の絵画における世界観とともに作品を紹介します。



井手康人「山乃神」 2020年

800円、オリーブ会員(友の会) 450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

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、展覧会の開催期間などを変更する場合があります。

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17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  
岡山東年金事務所  
086-270-7925  
(自動音声案内1番)



ブロッコリーの簡単ケーキ



ブロッコリーは瀬戸内市の特産物です

作り方

- ブロッコリーはみじん切りにする。
- ボウルに卵を割り入れて混ぜ、Aを加えて混ぜる。
- ホットケーキミックス、おからパウダー、①を加えて混ぜる。
- 炊飯器に生地を入れ、通常炊飯する。
- 炊きあがったら釜から出し、粗熱をとる。

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

- 材料 (20cmのホールケーキ1台分)
- ブロッコリー (1株)
  - 卵 (2個)
  - ホットケーキミックス (180g)
  - おからパウダー (20g)
  - きび砂糖 (大さじ3)
  - はちみつ (大さじ1)
  - サラダ油 (大さじ1)
  - 無調整豆乳 (60cc)

引き続き感染拡大防止へのご協力をお願いします

オミクロン株は、感染拡大の速度が非常に速いのが特徴ですが、このウイルスに対しても基本的な感染対策が有効です。

また、季節性インフルエンザも流行する時期です。大切な人や私たちの日常を守るためにも基本的な感染対策の徹底をお願いします。

手洗いの徹底

すき間なくマスク着用

3密の回避

密接 密閉 密集

こまめな換気

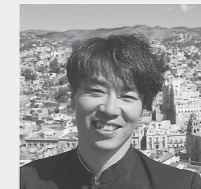
「書楽家時間」でっかく書こう!筆!墨!紙!を開催します

市では、書楽家として揮毫やデザインの仕事を軸に活動している安田有吾氏をお招きし、東京を中心に全国で実施しているワークショップ「書楽家時間」を開催します。このワークショップでは、書道教室というより「想う」「考える」「書く」「描く」「作る」「見る」「観てもらう」など、さまざまな要素を楽しみつつ、「書」を通して表現の多様性やそれぞれの想いに触れていく、そんな「時間」が体験できます。年齢性別問わず楽しめる内容となっています。ご参加お待ちしております。

日時 12月4日(日) 午後3～5時  
場所 瀬戸内市中央公民館 多目的ホール  
講師 書楽家 安田 有吾氏  
定員 20人 ※定員になり次第、受付を終了します。  
対象 小学1年生から大人まで

申込方法 電話、メール、FAX、申込フォームからのいずれか  
※メールまたはFAXの場合は、参加者の①名前 ②住所 ③電話番号 ④年齢(学年)をお知らせください。

岡山市民課人権啓発室  
0869-22-3922 mail: jinken@city.setouchi.lg.jp  
FAX 0869-22-3973



安田有吾氏



ワークショップの一例



申し込みフォーム