



【表紙写真】第20回日本のエーゲ海マラソン(牛窓町前島)

Contents

子育て情報	2	知っ得!せとうち便	8
親子クラブで仲間づくりをしませんか	4	3月の予定表	13
健康ライフ(自殺対策強化月間)	6	瀬戸内市の味、みんなの広場	14
地震に備える	7		





子育て情報

通常の保育園などの入所以外で利用できる保育サービスを紹介します。

病児・病後児保育事業

子どもが病気のときに
一時的にお預かりします

子どもが熱を出したけれど、仕事は休めない…。
病児・病後児保育事業は、そんなときに一時的に専任の看護師や保育士が、子どもをお預かりする事業です。

利用者の利便性を図るため
相互利用協定を締結した市町の事業所も利用できます

▽対象者

- 市内に住所を有する小学校6年生までの児童
- 病気の治療中や回復期などにあり、保育園、幼稚園、小学校などでの集団生活が困難な児童
- 保護者の勤務などの都合により家庭での育児が困難な児童

▽利用日時

当日の予約状況や症状によっては、受け入れできない場合があります。
○瀬戸内市民病院病児保育室
さんさんキッズ
月～金曜日
午前9時～午後5時30分
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

○長船ちとせこども園

月～金曜日
午前9時～午後6時
※土・日曜日、祝日、お盆、年末年始を除く。

▽利用方法

事前に利用施設への登録が必要ですが（緊急の場合は、利用当日の登録も可）。利用施設に直接お申し込みください。

▽利用料 1日2500円
園ごと家庭課
☎0869-24-8004

▽利用できる施設一覧

施設名	所在地	連絡先 ☎
瀬戸内市民病院病児保育室さんさんキッズ（瀬戸内市民病院）	瀬戸内市邑久町山田庄 862-1	0869-22-1234
長船ちとせこども園	瀬戸内市長船町土師 128-1	0869-26-3988
病児保育ルームドレミ（表町ファミリークリニック）	岡山市北区表町 3-10-71	086-222-4939
うらら病児保育園（黒田医院）	岡山市北区神田町 2-8-32	086-223-1455
チャイルド・ケア ハーモニィ（撫川クリニック）	岡山市北区撫川 1470	086-292-8133
ますかつと病児保育ルーム（岡山大学）	岡山市北区鹿田町 2-5-1 鹿田キャンパス内歯学部棟 3階	086-235-7301
病児保育室みらい（数内小児科医院）	岡山市中区中井 1-5-2	086-275-5036
山陽ちびっこ療育園（青木内科小児科医院）	岡山市南区大福 281-5	086-281-2277
ピオーネ病児保育室（山本医院）	岡山市南区泉田 418-25	086-243-2011
病児保育所はしま（羽島こども診療所）	倉敷市羽島 199-1	086-426-5037
ももっ子病児保育ルーム（田嶋内科）	倉敷市児島柳田町 862	086-474-3310
玉島病院病児保育室（玉島病院）	倉敷市玉島乙島 4030	086-522-4141
あさき病児保育室（あさき小児科）	倉敷市水島南幸町 1-9	086-446-1110
玉野市民病院病児・病後児保育室（玉野市民病院）	玉野市宇野 2-3-1	0863-31-2101
笠岡第一病院病児保育室すこやかキッズルーム（笠岡第一病院）	笠岡市横島 1945	0865-67-0211
病児保育室「ほっとチュッピー」（三宅内科小児科医院）	総社市井手 919	0866-93-8882
備前市病児・病後児保育室（吉永病院）	備前市吉永町吉永中 563-4	090-7138-7377

※生活保護・市民税非課税世帯の場合、利用料の減額制度があります。必ず利用前に減額申請手続きを行い、減額資格証を利用施設に提示してください。

一時保育事業

家庭での保育にお困りのときに
子どもを一時的にお預かりします

保護者の仕事や病気・介護、冠婚葬祭、育児疲れなど家庭での保育にお困りのときに利用できます。

▽対象者

市内に住所を有する就学前の児童（各保育園で利用可能な年齢が異なります）

▽利用日数

1カ月13日以内
※4時間以内の利用は0.5日として換算

※当日の予約状況によっては、受け入れできない場合があります。

▽利用料

- 8時間まで 2000円
- 4時間まで 1000円

※生活保護・市民税非課税世帯の場合、利用料の減額制度があります（要事前申請）。
▽申込方法 下表の各保育園に直接お申し込みください。

園ごと家庭課
☎0869-24-8004

▽実施施設一覧

実施施設	所在地	申込先 ☎	利用可能年齢
牛窓ルンビニ保育園	牛窓町牛窓 4959-5	0869-34-2309	生後2カ月から
あいあい保育園	牛窓町鹿忍 4455-1	0869-34-9330	生後2カ月から
邑久ルンビニこども園	邑久町山田庄 378-1	0869-24-1309	生後2カ月から
長船ちとせこども園	長船町土師 128-1	0869-26-3988	1歳から
邑久保育園	邑久町尾張 1159-1	0869-22-0089	生後6カ月から
福田保育園	邑久町福元 671-1	0869-22-0457	生後6カ月から
長船東保育園	長船町牛文 729-1	0869-26-3326	1歳から

生活保護世帯、市民税非課税世帯については、令和6年3月31日までは令和4年度、令和6年4月1日以降は令和5年度の申告内容で判定します。

ファミリー・サポート・センター事業

会員相互で
子育てを応援します

瀬戸内ファミリーサポートセンターは、子育ての応援をしてほしい人（依頼会員）と子育ての応援をしたい人（提供会員）とで構成する子育ての助け合い活動組織です。事前に会員登録をしていただければ、次のようなサポートが受けられます。

▽サポートの内容

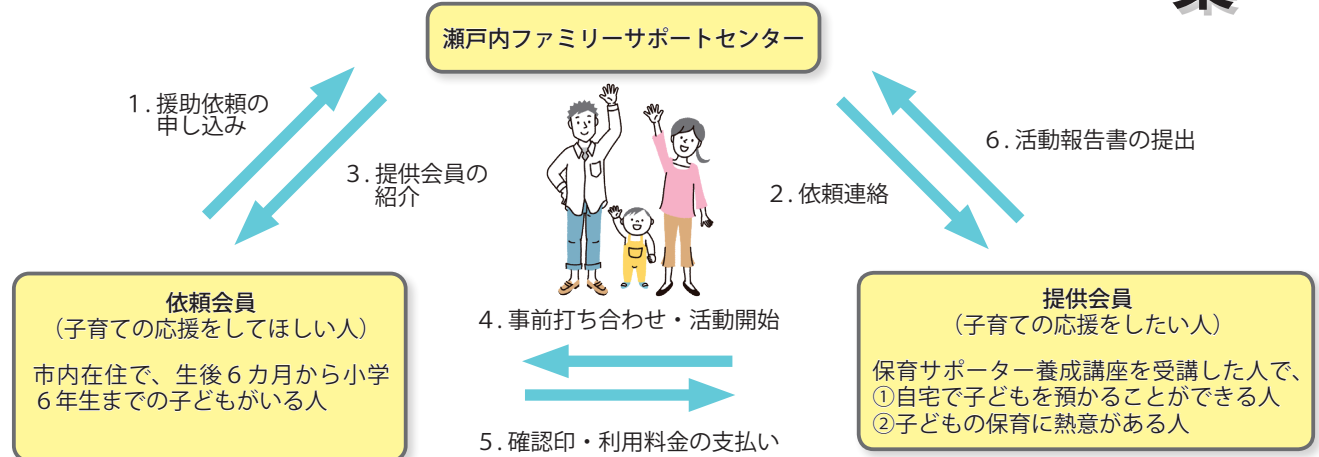
- ① 保育園や幼稚園の保育開始時間まで、また保育時間終了後の子どもの一時預かり
- ② 保育園や幼稚園、病児保育施設までの子どもの送迎
- ③ 学童保育終了後や放課後の子どもの一時預かり
- ④ 子どもが軽い病気などのときの臨時的な子どもの預かり
- ⑤ 冠婚葬祭、学校行事、その他の外出時の子どもの一時預かり

依頼会員を随時募集しています。
ぜひご登録ください。

問 瀬戸内ファミリーサポートセンター事務所
（邑久町尾張 1159-1 邑久保育園内）
☎0869-22-0092

▽利用料金

時間区分など	1時間当たり利用料金
月～金曜日 午前7時～午後7時	700円
午前7時以前 午後7時以降	900円
上記以外の場合	900円



親子クラブで



4月からの活動に向けて、それぞれのクラブで会員を募集しています。市内在住の未就園の子どもとその保護者であれば、いつでも入会できます。あなたも親子クラブで仲間づくりをしませんか？

親子クラブの問い合わせ・申込先

場 所	電話番号
牛窓ルンビニ子育て支援センター	0869-34-2309
あいあい保育園子育て支援センター	080-4152-5591
長船ちとせこども園子育て支援センター	0869-26-3988
邑久子育て支援センター	0869-22-0222
福田子育て支援センター	0869-24-0020
健康づくり推進課	0869-24-8061

※長船町おやこクラブの申込書は、長船ちとせこども園子育て支援センター、長船町公民館、健康づくり推進課にあります（申し込みは先着 20 組まで）。

※おくげんきっこクラブの申込書は、邑久子育て支援センターと健康づくり推進課にあります（申し込みは先着 20 組程度まで）。

子育て支援センターとは
子育てが家庭や地域の皆さんが気軽に集い、交流できる場所です。子育ての知識や経験がある保育士が、子育ての悩みや不安について、情報提供や助言を行ったり、親子クラブをはじめ、子育てサークルの活動の支援などを行っています。

仲間づくりをしませんか

このページでは、親子クラブについて紹介します。市内で活動する2つのクラブの皆さんに、活動の様子を聞きました。



親子クラブとは？

親子クラブは、親子の交流を通して、地域で子育てをしているみんなが手をつなぎ、より良い子育てを目指している会です。市内では、2つの親子クラブが活動しています。親子クラブでは、地域の未就園の子どもとその保護者が、季節の行事などを楽しみ、親子同士の交流を通して親も子も仲間づくりができます。また、保護者同士が子育てする上での喜びや悩みを共有し、子どもと一緒に成長することができる場となります。

4月からの活動に向けて、それぞれのクラブで会員を募集しています。市内在住の未就園の子どもとその保護者であれば入会できます。あなたも親子クラブで仲間づくりをしませんか？



長船町おやこクラブ



活動内容

いちご狩りや七夕撮影会、ハロウィンなどの季節の行事やこどもひろばと水遊びや豆まき、クリスマス製作など、地域の皆さんや支援センターの皆さんとも関わりながら、親子や皆さんと一緒に楽しめる活動をしています。

会員から一言

皆さんとても気さくで温かく、いつも一緒に活動をしながら、いろいろな話で盛り上がり、お子さんの成長を喜び合っています。お子さんと一緒に、楽しい時間を過ごしませんか？ご入会をお待ちしています。

活動場所	長船町公民館、社会福祉協議会（瀬戸内市総合福祉センター）
活動頻度	月1回程度
現会員数	大人 20 人、子ども 22 人（令和5年12月現在）



おくげんきっこクラブ



活動場所

社会福祉協議会（瀬戸内市総合福祉センター）など

活動頻度

月1回程度

現会員数

大人 14 人、子ども 15 人（令和5年12月現在）

活動内容

うどん作り体験やみかん狩り、ミニ運動会や消防署見学、季節の行事を年齢の近いお友達や親子で楽しめる活動をしています。

会員から一言

体験、料理、運動など、こんなことができるかなと思ったことが実現できる場です。おいしい！楽しい！おもしろい！親子で思い出を作りましょう！



地震に備える

関危機管理課
☎0869-22-3904

～いざという時の「備え」、できていますか？～

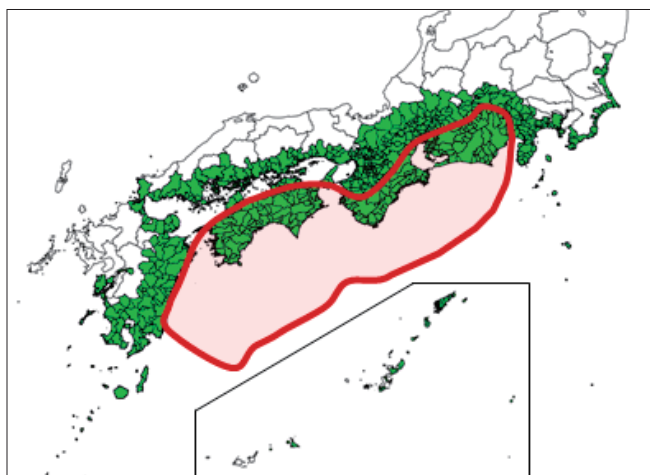
令和6年1月1日、石川県能登地方を震源とするマグニチュード7.6（最大震度7）を観測した「能登半島地震」が発生しました。この地震による建物の倒壊や津波によって多数の犠牲者が出ており、被災地では現在も復旧・復興に向けた支援が続いています。元日という誰もが気の緩みやすいタイミングで発生した今回の地震で、改めて「自然災害はいつ起こるか分からない」という恐ろしさを感じた人も多いのではないのでしょうか。いざという時の備えは「今」しかできません。家庭や地域に必要な備えは何か、いま一度考えてみましょう。

南海トラフ地震発生の危険が高まっている！

「南海トラフ地震」とは、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域とした大規模地震です。おおむね100～150年の間隔で大規模地震が繰り返されていますが、過去の大地震からすでに70年が経過しており、次の南海トラフ地震がいつ発生してもおかしくない状況です。

南海トラフ地震が発生したらどうなる？

南海トラフ地震が発生した場合、想定では、瀬戸内市域に最大震度6弱の揺れをもたらします。地震発生から約2時間後には沿岸部を中心に最大2.8メートルの津波が到達。地震や液状化、津波により、死者・負傷者約300人、建物約4,000棟に及ぶ被害が想定されています。



南海トラフ地震防災対策推進地域（気象庁ホームページより）

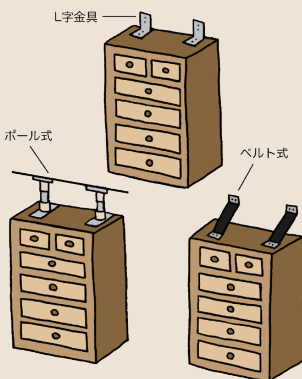
今、私たちにできること

～地震に備える4つのポイント～

①家中の安全を確保しましょう

地震により家具や家電が移動・転倒し、けがをする場合があります。しっかりと固定し、家中の安全を確保しましょう。

また、窓ガラスなど割れる恐れのあるものは、飛散を防止するフィルムを張りましょう。



③正確な情報を入手しましょう

大規模な災害が発生した後は、被害状況や支援のための情報など多くの情報が飛び交います。デマに惑わされないためにも、正確な情報を入手することが大切です。瀬戸内市防災アプリなどを活用して、平時から備えましょう。



②非常持出品を準備しましょう

家族構成を踏まえ、生き延びるために最低限必要なものはあらかじめまとめておき、とっさに持ち出せるよう玄関やベッドの横などに置いておきましょう。瀬戸内市防災ハザードマップ（令和2年3月）9ページを参考にしてください。



④地域で防災活動に取り組みましょう

地域にはさまざまな人が生活しており、中には災害時の避難に支援が必要な人もいます。お互いに助け合えるよう、日頃から「顔の見える関係」をつくっておくことが大切です。

また、地域で自主防災組織を結成し、防災訓練などに取り組むことも有効です。



見逃さないで！ こころのSOS

～3月は自殺対策強化月間です～



令和4年の全国の自殺者数は2万1,881人で、前年より874人増加しています。男性は13年ぶりに増加し、女性の約2.1倍です。女性は3年連続増加しており、自殺は大きな社会問題となっています。自殺の原因にはさまざまな要因がありますが、最も多い原因は「健康問題」で、次に「家庭問題」「経済・生活問題」の順で多くなっています。

環境の変化や不安などからささいなことで苛立ちを感じたり、気持ちが不安定になったりすることがあります。こころの不調は自分では気付きにくいので、「少し疲れているだけ」などと見過ごして放置してしまうと、うつ病などのこ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

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。

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、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性がります。

うつ病かもしれないと思ったら、一人で悩まずに相談しましょう。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、うつ病の治療には休養をとることも大切です。心身の休養がしっかりとれる環境を整え、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つながります。



一人で悩まずに相談しましょう

●こころの健康相談（要予約）

▷日時 毎月1回
※臨床心理士による相談
関健康づくり推進課
☎0869-24-8031

●岡山県こころの健康相談

▷日時 月～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
☎086-201-0828

●精神保健福祉相談（要予約）

▷日時 毎月1回
※精神科医による相談
関岡山県備前保健所
☎086-272-3934

●岡山いのちの電話（24時間受付）

☎086-245-4343



知っ得!せとうち便

お知らせ

ジェネリック医薬品を使ってみませんか?

春になると多くの人が悩まされる花粉症は、早めに医療機関を受診し症状を抑えましょう。

花粉のシーズンが終わるまで薬の服用を続けると費用がかさみますが、安価なジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用することで、上手に薬代を節約できる場合があります。

ジェネリック医薬品の利用を希望する人は、医師や薬剤師にご相談ください。

【ジェネリック医薬品とは】先発医薬品の特許が切れた

「書かない窓口システム」の運用がスタートします

「書かない窓口システム」とは転入、転居などの手続きの際に、窓口のタブレットを使用することで書きによる負担が軽減され、手続きが簡単になるサービスです。

▽「書かない窓口システム」でできること

本人確認を行ったうえで、職員が届出内容を聞き取りし、システムの入力を行うことで、届出書の作成を支援します。届出に際して関連する手続きがリストアップされるので、分かりやすく、漏れのないご案内ができます。

また、事前にパソコンやスマホを使って、市のホームページから必要事項を登録しておくことで登録内容がタブレットに反映され、窓口での手続きがさらに簡単になります。※事前登録だけでは、手続きは完了しません。必ず窓口までお越しください。

▽対象となる手続き

ほかの市区町村から瀬戸内

後に販売される、同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ医薬品のことです。一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬の価格が安くなっています。

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。コンセントは、ほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

春季全国火災予防運動

火を消して

不安を消して

つなぐ未来

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・火の取り扱いには十分注意しましょう。

住宅防火 いのちを守る

10のポイント

【4つの習慣】

・寝たばこは絶対にやめる
・ストーブは燃えやすいもの

【6つの対策】

・火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する

・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器の設置、点検をする

・寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災用品を使用する

・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は、避難経路と避難方法について確認する

・地域ぐるみの防火対策を行うために、防火防災訓練に参加する

市民の皆さんが火災予防の意識を一層高めることにより、火災の発生を防止し、火災から尊い生命と貴重な財産を守りましょう。

▽消防本部予防課

☎0869-22-1493

協働提案事業補助金・市民活動応援補助金の審査会を一部公開します

令和6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ので、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19日(火) 午前10時30分～午後3時
▽場所 瀬戸内市民図書館 (つどいのへや)

※当日の進行状況などにより終了時間変更になる場合があります。

▽企画振興課

☎0869-22-1031



「書かない窓口システム」で使用するタブレット



お知らせ

募集

催し物

相談

消費生活 安心ほっとライフ

賃貸住宅退去時の精算トラブル

<相談事例>

賃貸アパートの退去の手続きの際、高額な修繕費用が請求され敷金が返ってこない。きれいに使ったのに納得いかない。

<アドバイス>

●国土交通省が定める「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に費用負担のあり方が示されています。近時の裁判例や取引などの実務を考慮し、トラブルの未然防止の観点から妥当と考えられている一般的な基準を定めています。

●借主は、通常の使用で生じた損耗を除き原状を回復する義務があります。壁紙や畳の日焼けなどは「自然損耗」に該当するため、貸主の負担とする一方、故意や過失による傷、手入れ不足など「使用状況が原因のもの」は借主の負担とすることが基本とされています。

どうすればいいの?

★修繕費用の内訳を貸主から取り寄せて確認し、請求に納得できない場合は、具体的な説明を求めましょう。疑問を感じたら、相談窓口へ。

★賃貸住宅の退去時には、貸主と一緒に物件現状を確認し、修繕が必要な箇所の写真を撮るなど、証拠となる記録を残すことも大切です。



▽瀬戸内市消費生活センター

☎0869-24-8011

※『消費者ホットライン

☎局番なし188(イヤ!)』でもつながります。

ねんさんのおはなし♪

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実施しています。

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で始まる電話からかける場合)

☎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9時～午後6時(月曜日)

午前9時～午後4時(火～金曜日)

午前10時～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)



「幼児教育・保育の無償化」の認定申請手続きをお忘れなく!

令和6年度幼児教育・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」を受けることが必要です。認定を受けるためには、認定申請書と必要書類の提出が必要ですので、対象となる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が、令和5年度に認定を受けている人も必要に応じて認定申請手続きをしてください。

- ▼手続きが必要な人 3歳児から5歳児または市民税非課税世帯の0歳児から2歳児のうち次のいずれかに該当する人(令和6年4月から利用予定の人も含む) ①新制度未移行の幼稚園を利用している人 ②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

戸籍の広域交付が始まります

3月1日から、戸籍証明書などが本籍地以外の市区町村の窓口でも取れるようになります。

- ▼取得できる証明書 ・本人 ・夫または妻(配偶者) ・父母、祖父母など(直系尊属) ・子、孫など(直系卑属)の戸籍証明書など



- ▼利用できる窓口 ・市役所本庁総合窓口 ・牛窓支所 ・長船支所 ・裳掛出張所

0869-22-1115

③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 ①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 ②①以外の人…こども家庭課



0869-34-5640 0869-24-8004

慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、蛋白尿が出るといった腎臓に異常が続く状態をいいます。

募集

求職者支援訓練 受講者募集のご案内

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公的職業訓練です。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。

【募集科】 事務・デザイン・介護福祉分野など、さまざまな分野で募集を行っています。 ※開講日、訓練期間(2〜6か月)などは各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】 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)に対しては、「職業訓練受講給付金(月

成人の8人に1人いると考えられています。初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人は自分が慢性腎臓病であると気づいていません。

【発症要因】 生活習慣病に伴う高血圧や糖尿病、肥満、喫煙など

定期的健康診断を受け、まずは生活習慣病を予防することから始めましょう。 0869-24-7096

ミニ手話コーナー 父さん、母さん、おじさん. Includes QR code and QR code instructions.

こども食堂交流会と助成金説明会を開催します

市社会福祉協議会では、市から委託を受けてこども食堂を応援する取り組みを行っています。このたび、次のとおり「こども食堂応援事業説明会・交流会」を開催します。

- ▼日時 3月25日(月) 午後1時30分〜午後3時30分
- ▼場所 市総合福祉センター
- ▼内容 ・こども食堂の名付け親で、「気まぐれ八百屋だんだん」の店主、近藤博子氏による講演(演題:こども食堂・情報交換、令和6年度助成金の説明会など)



ふるさと納税「こどもひろばプロジェクト」 市では、全国の皆さんから寄せられた「こどもひろばプロジェクト」へのふるさと納税を主な財源として、子育て世帯が高い関心を寄せる「子どもの遊び環境」の充実に取り組んでいます。

1 day こどもパークにいこう! 牛窓西脇海岸でのこどもひろば. Includes QR code and contact info: 0869-24-8015

催し物

瀬戸内市立美術館 佐竹徳展「名画の生まれたオリブ園を訪ねて」

瀬戸内の海とオリブ園をこよなく愛した画家・佐竹徳は牛窓オリブ園にて40年近くもの間制作を続け、温暖で風光明媚な瀬戸内の風景を数多く描きました。 本展では、オリブ園にて描かれた風景画の制作スポットを調査・記録し、佐竹がどのような場所で作品と向き



1	金			
2	土	④瀬戸内市スポ協ゴルフ大会 9:00 長船カントリークラブ		
3	日	④歩こう会 姫路城コース 邑久駅 8:57 発		
4	月		休替	
5	火			
6	水	⑦1歳6カ月児健診【対象：令和4年8月生】 13:15~13:45 中央公民館		
7	木	⑧窓口業務の時間延長 17:15~19:00 瀬戸内市役所		休替
8	金	④離乳食講習会【対象：7~12カ月児】 10:00~11:30 中央公民館 ⑥精神保健福祉相談 13:30~15:00 瀬戸内市役所		休替
9	土			
10	日	⑨マイナンバーカード申請・交付休日窓口 9:00~16:40 瀬戸内市役所 ④瀬戸内市シングルテニス大会 9:00 邑久スポーツ公園テニスコート ④瀬戸内市スキー指導者講習会 未定 ④瀬戸内市スポーツウエルネス吹矢大会 9:00 B&G 海洋センター サブアリーナ		休替
11	月			
12	火			
13	水	⑦乳児健診(4カ月児)【対象：令和5年10月生】 13:15~13:45 中央公民館		
14	木	⑤こころの健康相談 13:30~16:30 瀬戸内市役所 ⑦2歳児健診【対象：令和3年11月生】 13:15~13:45 中央公民館		
15	金			
16	土			
17	日			
18	月		休替	休替
19	火			
20	水	春分の日		
21	木	①②行政・なやみごと相談 10:00~12:00 瀬戸内市役所	休替	休替
22	金	①②行政・なやみごと相談 10:00~12:00 長船支所 ④離乳食講習会【対象：4~6カ月児】 10:00~11:30 中央公民館		
23	土			
24	日			
25	月		休替	休替
26	火	③育児相談 9:30~11:00 中央公民館		
27	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：令和2年9月生】 13:15~13:45 中央公民館		
28	木			
29	金			
30	土			
31	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）】
☎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）】
☎ダイバーシティ推進室 ☎0869-22-3922
- ③育児相談（乳幼児に関する相談）
☎健康づくり推進課 ☎0869-24-8061
- 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8人、7・8カ月児6人、9~12カ月児6人】
☎健康づくり推進課 ☎0869-24-8031
- ⑤こころの健康相談
【相談員：臨床心理士（要予約）】
☎健康づくり推進課 ☎0869-24-8031
- 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）】
☎岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
- ⑦子どもの健診
☎健康づくり推進課 ☎0869-24-8061
- 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。
☎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
※交付については事前予約が必要です。
☎市民課 ☎0869-22-1115
※①~⑨の日時は、左のカレンダーをご覧ください。
- ⑩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）
☎消費生活センター ☎0869-24-8011
- ⑪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）】
☎にじいろスクエアせとうち ☎0869-24-8862
- ⑫住宅増改築相談
【相談員：住宅相談員（要予約・相談日はお問い合わせください）】
☎建築住宅課 ☎0869-22-2649

- ⑬備前長船刀剣博物館の行事
☎備前長船刀剣博物館 ☎0869-66-7767
- ⑭瀬戸内市立美術館の行事
☎瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130
- ⑮瀬戸内市スポーツ協会の行事
☎瀬戸内市スポーツ協会 ☎0869-22-2211
HP <https://setouchi-taikyo.or.jp/>

縁結びサポーターによる相談会

▷日時 3月23日（土）午後1時~午後5時
▷場所 中央公民館（邑久）
詳細については、本誌12ページをご確認ください。
☎こども家庭課内 ☎0869-24-8015

⑰「鐘の世界」（開催中~4月21日）

⑱「興格優護・溢澤星展」（開催中~3月3日）
⑲「佐竹徳展—名画の生まれたオリブ園を訪ねて—」（3月12日~4月21日）

瀬戸内ブルーシャインズ試合情報

岡山県女子硬式野球交流戦
▷日時 3月17日（日）12:00~（1試合目の勝者チームと対戦）
▷場所 邑久スポーツ公園野球場

人の動き 《令和6年2月1日現在、かつこ内は前月比》

人口	36,481人	(-2)	男	17,657人	(+1)
世帯	16,178世帯	(+12)	女	18,824人	(-3)

市税・保険料の納付には口座振替が便利です。ぜひご利用ください。

知っ得!せとうち便

相談

縁結びサポーターによる相談会

「結婚したいけど出合いの機会がない」「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？結婚に関するお悩みがある人に向けて、縁結びサポーターによる無料相談会を実施します。

▽日時 3月23日（土）午後1~5時
（1組約40分）

▽場所 中央公民館（邑久）

▽定員 8組

▽対象者 結婚希望者または結婚希望者の親族

▽申込期限 3月15日（金）

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎0869-24-8015

市ホームページ

成年後見セミナー 2023&生活なんでも相談会

成年後見制度と、同制度を担う市民後見人の活動を知ってもらうためにセミナーを開催します。午後からは、複数の専門職が相続や税金、生活などの相談に応じます。

▽日時 3月23日（土）

セミナー
午前10時~午前11時30分
相談会
午後1時30分~午後4時
（受付は午後1時から）

▽場所 瀬戸内市総合福祉センター

▽セミナー内容

①かとう社会福祉士事務所 社会福祉士 加藤貴之氏の講演「成年後見制度の基本〜安心した生活を送るための活用方法〜」

②市内の市民後見人からの活動報告

▽セミナー定員 40人（要予約）

※定員になり次第締め切ります。

※相談会は予約不要です。

※対応する専門職の状況により、待ち時間が発生する場合があります。

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 3月21日（木）午後2~3時

▷場所 瀬戸内市民病院

▷テーマ 便秘のおはなし

▷講師 水野悠己氏（内科医師）

▷定員 20人

▷参加費 無料

▷申込期限 3月19日（火）

☎瀬戸内市民病院 ☎0869-22-1234

合があります。

瀬戸内市権利擁護センター
ほっと♡せとうち
☎0869-24-7711

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

12月14日に満100歳を迎えた銅前静子さん（邑久町大富）のお祝いに、武久市長らが自宅を訪問しました。銅前さんは家族とともにお祝い状を受け取りました。結婚前は今城村役場に勤め、結婚後は夫と岡山市表町商店街で鏡を専門に扱う家具屋を営んでいました。おだやかだがよくしゃべり、社交的な性格です。つい最近まで、電車で百貨店に買い物に出かけていたそうです。長寿の秘訣は「好き嫌いをなく食べること、無理に体を動かさないこと」。

銅前さん、これからもますますお元気で過ごしてください。



ご家族、武久市長とともに記念撮影をする銅前さん（写真前列中央）

みんなの広場

わが家の宝1歳です!

前田 隆成ちゃん
お住まい 邑久町尾張

ひとこと
生まれてきてくれてありがとうの
元気で優しい男の子になってね。
(父 啓起さん 母 知加子さん)



RYUSEI
令和4年12月21日生まれ

円張しゃぎり体験会

小学生を対象とした円張しゃぎり体験会を開催します(どの回でも参加可能)。地区伝統の和楽器に親しむチャンスです。一緒に祭りばやしを楽しみましょう!

▷日時 3月30日(土)から4月28日(日)までの土・日曜日、午後7時~午後7時30分
▷場所 豊原つどいの館(邑久町豊原1345)

▷参加費 無料

▷申込方法 右記二次元コードからお申し込みください。

※「しゃぎり」とは、太鼓、鼓、鉦、篠笛で演奏する「祭りばやし」のことで、数百年もの長い歴史があります。大賀島権現祭りでは、だんじり(指定文化財)に乗って演奏します。

問申円張しゃぎり保存会(宮崎)
☎070-5671-9392



活動の様子・申し込みはこちら



投稿を募集しています

- 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
- 短歌・俳句・川柳・詩
- 催し物の告知や募集
- イラスト・絵手紙
- 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。紙面の都合上掲載できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

問申秘書広報課
〒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

家族ふれあい陶芸体験

地域の歴史と文化にふれよう

邑久ライオンズクラブでは、次のとおり「家族ふれあい陶芸体験」を開催します。参加を希望する人は、電話、FAXまたはメールでお申し込みください(参加費無料)。

▷対象者 市内在住の小学生とその保護者
※後日、作品を取りに来ることができる人に限ります。

▷日時 3月31日(日)午後0時30分集合

▷場所 寒風陶芸会館(牛窓町長浜5092)

▷定員 50人(先着順、定員になり次第締切)

▷参加費 無料

▷申込期限 3月28日(木)

問申邑久ライオンズクラブ (mail: oku-lc@lapis.plala.or.jp)

☎0869-22-1060 FAX 0869-22-3941



文芸コーナー (敬称略)

穏やかに新年迎し我が家族
服部 文枝(邑久町大窪)

新年や身を勞りつ過ごしゆく
原野信一郎(牛窓町牛窓)

日の出まつ一人住まいのお元日
野口 慶子(牛窓町牛窓)

唐梅のひとつひとつの香りかな
後藤 靖子(牛窓町牛窓)

風邪病みのグレーの空が嫌だなと
寒波予報に首をすくめる
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)

点と見し小舟たちまちV型に
波押し分けて港に入り来る
上山 幸子(邑久町豊安)

学寮に酒を飲みては涙ぐむ
能登の生れは確か珠洲かと
桂舟道人(邑久町山田庄)

祈るだけ能登の山々陽が沈む
服部 敬一(邑久町大窪)

はばたけよ未来の空へ新成人
美しく咲け青春時代
大倉 衛(長船町飯井)

長島愛生園 園内見学スタディツアー募集

美和会館では人権講座として、市内にある国立療養所長島愛生園でハンセン病問題について正しい知識を学ぶ、園内見学スタディツアーを開催します。

スタディツアーでは、園内の施設を学芸員の説明を聴きながら見学ができます。ぜひご参加ください。

▷日時 3月13日(水)
午前9時20分~午後2時50分
▷視察先 長島愛生園
▷参加費 無料
▷定員 20人(先着順)
▷集合場所 長船町公民館美和分館
▷申込期間 2月26日(月)~3月11日(月)
※定員になり次第、募集を締め切ります。
※昼食は、各自でご準備ください。
問申美和会館 ☎0869-26-3594
(受付時間:平日午前8時30分~午後4時)



瀬戸内市の味 キャベツと春雨の中華炒め



フライパン1つで簡単調理♪

- ◆材料(2人分)
- キャベツ(300g)
 - 豚バラ肉(100g)
 - 春雨(乾)(30g)
 - サラダ油(適量)
 - 顆粒の中華だし(大さじ1)
 - 水(75ml)
 - しょうゆ(大さじ1)
 - ナッツ(アーモンド、くるみ)(適量)

- ◆作り方
- ①キャベツは1cm幅の短冊切り、豚バラ肉は一口大に切る。春雨は5cmの長さに切る。ナッツは砕いておく。
 - ②フライパンに油を熱し、豚バラ肉を炒める。キャベツ、中華だしを加えて混ぜ、ドーナツ状に広げる。
 - ③中心に春雨、水を加え、上からキャベツをかぶせ、ふたをして春雨がやわらかくなるまで蒸す。
 - ④しょうゆを回しかけ、器に盛り、ナッツをかける。

◆今月のレシピは 牛窓支部栄養改善協議会
問健康づくり推進課
☎0869-24-8031



キャベツは瀬戸内市の特産物です