

August
2024
Number.237

8

せとうち

Public Relations Setouchi city

広
報

【表紙写真】上寺山餘慶寺 福鈴まつり(邑久町)

Contents



自主防災組織を育てましょう	2	各種手当の届出期間	9
都市計画について	4	知っ得!せとうち便	10
ふるさと納税実績報告	6	8月の予定表	17
瀬戸内発見伝	7	瀬戸内市の味、みんなの広場	18
特定健診のご案内	8		

「自主防災組織活性化促進事業補助金」を活用しましょう

自主防災組織による防災活動の実施や、防災資機材の整備などを支援します（補助率 10/10）。



自主防災活動促進事業

防災訓練や研修会などの自主防災活動に係る費用を補助します。

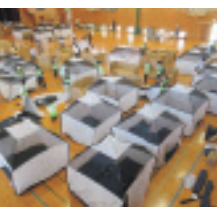
上限額：5 万円



防災資機材整備促進事業

防災資機材の整備に係る費用を補助します。

上限額：8 万円



学区等連携促進事業

学区等の防災体制の整備・強化に係る費用を補助します。

上限額：20 万円



防災マップ作成促進事業

地域独自の防災マップを作成する事業に係る費用を補助します。

上限額：5 万円

※本補助金の制度は、令和 7 年度までです。

※補助金を活用するためには、自主防災組織として認定を受ける必要があります。

★詳しい内容は市ホームページ

「自主防災組織活性化促進事業補助金について」をご確認ください▶



申請手順



①自主防災組織を結成し、市の認定を受ける

・規約、組織図を作成し、自主防災組織として認定を受けることで、補助金を活用することができます。

②市へ補助金交付申請書を提出

・必ず事業の実施前に交付申請書を提出してください。
・交付決定前に事業を実施した場合は交付対象外です。

③交付決定通知書の受領・事業の実施

・必ず交付決定通知の受領後に事業を実施してください。
・事業内容を変更する場合は、変更承認申請書を提出してください。

④市へ実績報告書を提出・交付確定通知書の受領

・請求書または領収書の写し、防災活動の内容・写真、資機材の納入写真など事業成果が分かるものを添付し、実績報告書を提出してください。
・市から交付確定通知書を送付します。

⑤補助金交付請求書を提出・補助金の受領

・交付確定通知書を受領後、補助金交付請求書を提出してください。
・指定の口座へ補助金を入金します。

防災活動に「女性の視点」を



過去の大規模災害においては、さまざまな意思決定過程への女性の参画が十分に確保されず、女性と男性のニーズの違いなどが配慮されないといった課題が発生しています。また、避難所などプライバシーの確保が難しい環境において、性暴力、DV、児童虐待などが発生した事例もあります。

「防災」というと、「男性の力仕事」や「専門知識が必要な特殊な分野」というイメージがあるかもしれませんが、一人一人の安全安心を守り、災害を乗り越えるためには、地域の活動に「女性の視点」を取り入れることが大切です。

市では、各種研修会・出前講座などの機会に「女性の視点」の重要性について啓発を行います。自治会・自主防災会においても、女性が活動しやすい環境をつくることで主体的な参画を促していきましょう。



避難生活支援リーダー／サポーター研修の様子
(令和 5 年 10 月 28 ～ 29 日開催)



女性のための防災講演会の様子
(令和 6 年 2 月 10 日開催)

ぜひぜひ一緒に参加

過ごしやすい避難所をみんなで検討

自主防災組織を育てましょう



美和地区自主防災会／炊き出し訓練の様子

固危機管理課
☎0869-22-3904



自主防災組織とは

自主防災組織とは、地域住民が自主的に結成し、災害時における被害を防止・軽減するために、平常時から防災活動に取り組む組織のことです（瀬戸内市では、「自主防災会」と呼んでいます）。

これまでの大規模災害の教訓から、行政主導の災害対策では限界があり、住民主体の防災対策を進めていく必要があるといわれており、自主防災組織は、そうした対策の核となる組織です。

■自主防災組織を結成する



本庄地区自主防災会／災害図上訓練の様子

自主防災組織は、自治会や連合町内会、コミュニティ・まちづくり協議会、学校区など、地域の特性や取り組みの進めやすさに応じてさまざまな単位で結成することができます。地域で自主防災組織を立ち上げ、規約と組織図を作成し、危機管理課に届け出ましょう。

また、地域には災害時に配慮が必要な人（高齢者や障がい者、乳幼児、妊産婦、外国人など）もいます。さまざまな立場の人の意見を取り入れながら取り組みを進めることが大切です。役員に必ず女性を登用する、親子で参加できる取り組みを考える、要配慮者と一緒に避難訓練を行うなどの工夫をしましょう。

■自主防災組織の活動

自主防災組織は、災害が発生した場合、情報収集・伝達、水防・初期消火、避難誘導、避難所運営など、幅広い活動を行います。しかし、いざ災害となった時、地域で助け合いの活動をするのが難しい場合があります。

そこで、自主防災組織を中心に、日頃から災害に備え、地域の防災活動やつながりづくりを進めていくことが重要です。

危機管理課では、災害に関する基本的な知識や備えの方法、自主防災組織の活動の進め方などについて防災出前講座を行っています。防災出前講座の開催を希望する場合は、危機管理課へご連絡ください。

平常時の活動例

防災知識の普及啓発、防災マップの作成、防災資機材の整備、防災訓練、地域の要配慮者の把握などを行いましょう。既に行われている自治会活動に組み合わせて行うと効果的です。

- ・草刈り時に消火栓の確認
- ・子ども会行事で防災クイズ（景品：防災グッズ）
- ・自治会の総会に合わせて避難訓練
- ・地域のお祭りで炊き出し訓練 など



CHECK

自主防災組織の結成方法や、活動の進め方などについての詳細を市ホームページで紹介しています。



▲自主防災組織の結成



▲防災出前講座の活用

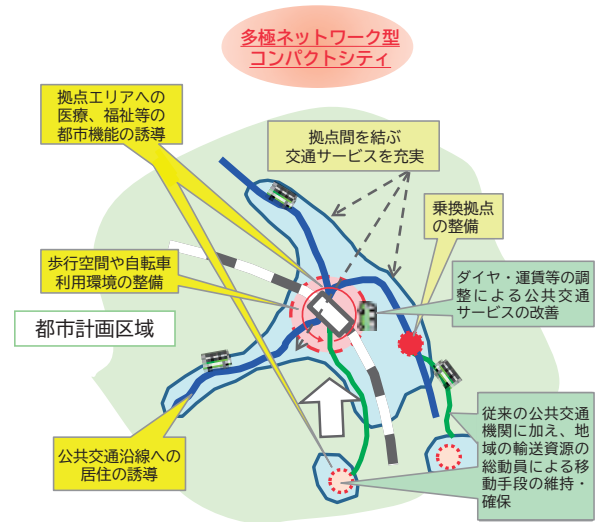


▲自主防災組織の手引きの活用

市民参画による策定を進めています



「安全・快適で魅力ある住みよいまち」をテーマに市内各地で開催したワークショップの様子



引用：国土交通省「コンパクトシティ政策について」

都市計画の導入に向けた取り組みは、市ホームページで確認できます ▼



市ホームページ

市では、令和4年度に策定した国土利用計画に基づき、都市計画の導入に向けた取り組みを行っています。

令和5年度からは、市町村の都市計画に関する基本的な方針の案「都市計画マスタープラン（案）」の策定を進めています。

都市計画マスタープラン（案）では、市の現況や課題を整理した上で、市のまちづくりの基本理念や市のあるべき都市の骨格を示す「将来都市像」のほか、土地利用、都市施設整備、市街地整備等、各分野別のまちづくりの方針を示す「全体構想」、4地域（牛窓、邑久西、邑久東、長船）

ごとの現況と課題に応じたまちづくりの構想を示す「地域別構想」を定めます。

都市計画マスタープラン（案）の作成に当たっては、地域住民や邑久高等学校生徒、子育て世代などを対象にワークショップを開催するなど市民の皆さんの参画を得ながら取り組んでおり、市民の皆さんからいただいた意見を踏まえながら検討を行っています。

都市計画マスタープラン（案）は、学識経験者や市議会議員などで構成する瀬戸内市都市計画審議会の答申を経て策定します。策定は令和7年3月を予定しています。

「コンパクト・プラス・ネットワーク」による持続可能な都市構造を目指します

市の人口は、平成17年以降減少し続けており、今後の推計においても減少が続くと予測されています。人口減少が進行すると、これまで一定の人口集積により支えられてきた生活に必要なサービスの維持が困難となり、店舗の閉店など市民生活にさまざまな影響を及ぼすことが懸念されます。

こうした課題に対応するため、都市計画マスタープラン

ン（案）では、国や岡山県の都市計画の方向に沿って、医療・福祉・子育て支援、商業などの都市機能や居住などがまとまって立地した拠点を形成し、それらの拠点を公共交通で結ぶ「コンパクト・プラス・ネットワーク」により、便利で暮らしやすいまちづくりを進める方向を示すこととしています。

コラム

都市計画区域に指定されると変わること～集団規定について～

建物の建築に当たり、現在は、建築基準法に基づく個々の建物の構造、防火、衛生に関する全国一律の「単体規定」のみが適用されています。今後、お住まいの地域が都市計画区域に指定された場合、良好な集団的建築環境の確保を目的とする「集団規定」が新たに適用されるようになります。

集団規定としては、敷地と道路の関係を定めた「接道規制」、建物の用途の制限を定めた「用途規制」、建物の高さや敷地に対する建築面積・延べ床面積の割合などの制限を定めた「形態制限」などがあります。集団規定の具体的な内容は、今後、都市計画導入に向けた取り組みの報告に合わせてお知らせします。

安全・快適で住みよいまちを目指して

「都市計画マスタープラン（案）」を策定しています

企画振興課
☎ 0869-22-1031

市では、近年、民間バス路線の廃止やJR赤穂線の減便、市周辺部における空き家や荒廃農地の増加など、市民の皆さんの暮らしを支える基盤が弱まってきている状況があります。こうした課題に対応しながら、市の豊かな自然環境や農地、美しい景観を保全しつつ、市民の皆さんが住みたい・住み続けたいと思える安全で快適な住環境を整備していく必要があります。

そのため、安全で利便性の高い市街地を形成するための手法として新たに「都市計画」の導入を目指し、令和5年度から市の都市計画に関する基本的な方針の案（都市計画マスタープラン（案））の策定を進めています。

都市計画の概要や都市計画マスタープラン（案）*の策定に向けた取り組みの一部をお知らせします。

*本マスタープラン（案）は、今後の市のまちづくりの基本的な方針の案です。市のマスタープランの作成に当たっては、県が今後策定する区域マスタープランに即する必要があります。

都市計画とは

都市計画とは、農林漁業との健全な調和を図りつつ、住民が安全で快適に生活や活動ができる都市や生活環境をつくるための手法で、土地の利用や建物を建築する際のルール、道路や下水道、公園・緑地などの整備計画を定めることができます。

もしも都市計画がなかったら？

都市計画の無いまちでは、誰もが自由に建てたいものを建てることできるため、住宅や商業施設、工場などが無秩序に立ち並んで生活しづらくなってしまうだけでなく、自然にも悪影響が出てしまいます。

一方、都市計画のあるまちでは、住むところや買い物を

都市計画の決め方

都市計画は、望ましいまちの将来像と方針に沿って決定します。市町村においてその基本的な方針を定めたものを「都市計画マスタープラン」といいます。

この都市計画マスタープランは、広域的な視点から都道府県が定める「都市計画区域マスタープラン」と市町村の総合計画に即した上で、その他の関連計画を踏まえ、策定するものです。

良好な市街地形成のための秩序ある土地利用



都市計画のあるまちのイメージ

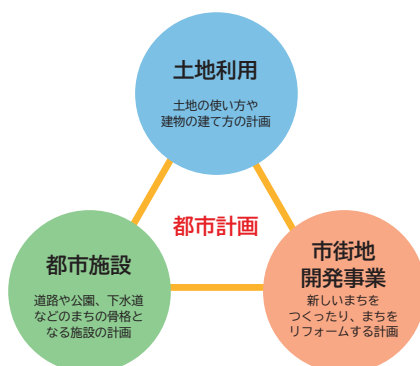
するところ、働くところなどがまとまっており、自然環境も保たれているため、生活しやすく快適なまちになります。

都市計画区域とは

都市計画を定めることができる区域のことを「都市計画区域」といいます。岡山県では、県内27市町村のうち、21市町で都市計画区域が指定されています。現在、瀬戸内市には都市計画区域は指定されていません。

都市計画の内容

都市計画は、左図のように「土地利用」「都市施設」「市街地開発事業」の3つを柱とし、さらに細かい制度が「都市計画法」に定められています。これらを組み合わせ、それぞれが効果を発揮しながら一体的に機能することで都市計画が構成されます。





色々威甲冑

瀬戸内市誕生20周年特別展「瀬戸内市の名宝展」

瀬戸内市は、国・県指定の文化財数が岡山市、倉敷市に次いで多く、歴史文化資源が豊かに残る地域です。

備前長船刀剣博物館では、今年で瀬戸内市誕生20周年となるのを記念して、特別展を開催します。

7月27日から9月23日まで、市内に伝わる国宝・重要文化財の武具・甲冑を一堂に集めた瀬戸内市初となる展



紅糸素懸威銀箔押二枚胴具

示を行います。

前期（7月27日～8月18日）の展示では、重要文化財の「色々威甲冑」と「藍韋威肩白腹巻（伝足利尊氏奉納）」が登場し、後期（8月24日～9月23日）の展示では、国宝「太刀 無銘 一文字（山鳥毛）」と重要文化財「大雑刀 銘 盛光」を展示し、前期・後期で一部内容を変え開催します（後期は要予約）。

そのほかにも、会期中には岡山県指定重要文化財の「紅糸素懸威銀箔押二枚胴具

足」や「樋時絵衛府太刀拵」なども展示します。

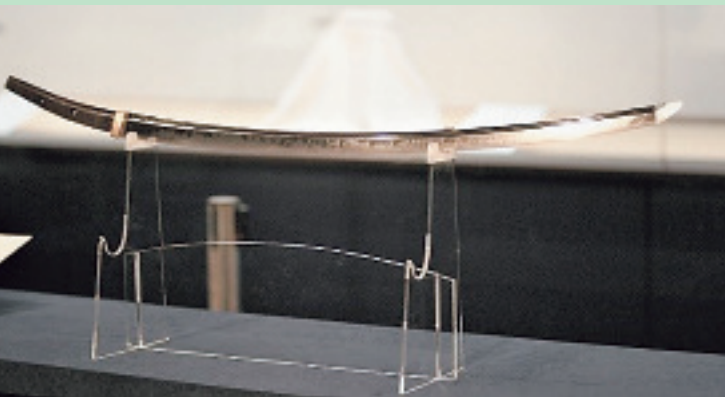
前期【国指定重要文化財】色々威甲冑

「色々威甲冑」は、豊原北島神社（邑久町北島）に伝わる南北朝時代に製作された大鎧です。本作はその名の通り、さまざまな色彩で彩られた美しい甲冑で、江戸幕府の老中であった松平定信が全国の優れた美術品を紹介した『集古十種』という書物にも掲載されました。

後期【国指定重要文化財】大雑刀 銘 盛光

「大雑刀 銘 盛光」は、遍明院（牛窓町千手）に伝わる室町時代初期に製作された大雑刀です。

本作は、長船派の棟梁筋であった盛光が製作したもので、足利尊氏によって奉納されたと伝えられています。



太刀 無銘 一文字（山鳥毛）

瀬戸内市の文化財

瀬戸内癸見伝

卷之百五十四

前期 後期

【岡山県指定重要文化財】紅糸素懸威銀箔押二枚胴具足

後期

【国宝】太刀 無銘 一文字（山鳥毛）

上杉謙信の愛刀として知られる太刀で、鎌倉時代初期に製作された福岡一文字派の作品です。

瀬戸内市誕生20周年という節目の機会に、市内に伝わる優れた武具などの文化財から、本市の歴史に触れてみませんか。

全国の皆さんから

10億6,553万3,212円

ご寄附をいただきました

■個人からの寄附

寄附金の使い道	件数（件）	金額（円）
①産業の振興に関する事業	2,214	48,825,400
②自然または環境の保全に関する事業（人と猫が幸せに暮らせるまちづくりのために）	5,926（内338）	128,196,175（内9,296,000）
③医療または福祉の充実にに関する事業	4,035	86,191,000
④教育、文化またはスポーツの振興に関する事業	4,956	117,611,500
⑤安全・安心なまちづくりに関する事業	1,175	24,740,000
⑥人権に関する事業	379	7,496,000
⑦SDGsの推進に関する事業	713	14,255,000
⑧市民活動団体の支援に関する事業	93	1,779,500
⑨市長が必要と認める事業	16,018	328,220,000
⑩市長が必要と認める事業（※各種プロジェクト）	12,279	272,688,000
合 計	47,788	1,030,002,575

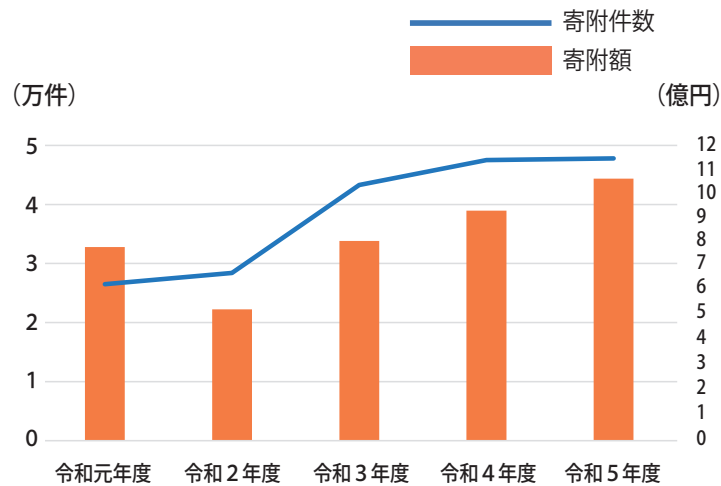
■企業からの寄附

プロジェクト名	件数（件）	金額（円）
ハンセン病療養所世界遺産登録推進プロジェクト	2	3,000,000
夢二のふるさと芸術交流プロジェクト	1	3,000,000
こどもひろばプロジェクト	4	800,000
JR駅前等整備プロジェクト	1	3,000,000
食のしあわせプロジェクト	9	20,530,637
協働のまちづくり推進事業	1	100,000
パリ五輪セーリング競技支援事業	7	4,100,000
伝統工芸美術品「備前☆」の継承・活用による地域振興事業	1	1,000,000
合 計	26	35,530,637

令和5年度の主な使い道

- 産業の振興に関する事業
企業立地促進補助金 9,928,000円
- 自然または環境の保全に関する事業
長船美しい森管理運営事業 12,929,000円
- 医療または福祉の充実にに関する事業
タクシー活用助成事業 17,654,000円
- 教育、文化またはスポーツの振興に関する事業
邑久スポーツ公園野球場整備事業 44,035,000円
- 安全・安心なまちづくりに関する事業
消防施設（指揮車、資機材搬送車、高性能消防指令センター）整備事業 22,935,000円
- 人権に関する事業
ハンセン病療養所世界遺産登録推進協議会補助金 5,026,000円
- 市長が必要と認める事業
こどもひろば推進事業 18,755,000円

寄附件数と寄附額の推移



図秘書広報課 ☎0869-24-7095

各種手当の届け出は
期間内に提出を



現在、児童扶養手当や特別児童扶養手当・特別障害者手当などを受けている人は、毎年8月1日現在の状況を記載した「現況届（所得状況届）」の提出が必要です。これは、手当を引き続き受ける要件の有無を確認するためです。現況届の提出がないと、支給を受けることができなくなりますのでご注意ください。なお、児童扶養手当の届出先は福祉事務所（市役所本庁舎西棟1階）のみとなっています。提出の際は間違いないよう、ご注意ください。

届出が必要な受給資格者の皆さんには、書類を郵送します。また、現在手当を受けておらず、該当すると思われる人はご相談ください。

▽各種手当の届出期間など 受付時間 午前8時30分～午後5時15分（土、日、祝日を除く）

手当名	児童扶養手当	特別児童扶養手当	特別障害者手当	障害児福祉手当															
届出期間	8月1日（木）～8月30日（金）		8月13日（火）～9月11日（水）																
制度内容	父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭の生活の安定と自立の促進に寄与するため、児童扶養手当を支給し、児童の福祉の増進を図ることを目的とした制度です。 父または母がいらない家庭（父または母が重度の障害状態のときも含む）で、年度末までに18歳に達する児童（障害のある場合は20歳未満）を養育する母、または父（父母以外の養育者）に児童扶養手当を支給します。 ※所得制限があります。（申請者本人および同居の扶養義務者の所得額により、手当の一部または全部が支給停止となる場合があります。）	精神、知的または身体に障害のある児童を家庭で監護・養育している人に、国が特別児童扶養手当を支給し、その児童の福祉の増進を図ることを目的とした制度です。	精神、知的または身体に重度の障害があるため日常生活で常時特別な介護を必要とする状態の人に支給し、障害者の福祉の向上を図ることを目的とした制度です。	精神、知的または身体に重度の障害があるため日常生活で常時介護を必要とする状態の児童に支給し、障害児の福祉の向上を図ることを目的とした制度です。															
対象者	次のいずれかに該当する児童 ▷父母が婚姻を解消（離婚）した児童 ▷父または母が一定の障害の状態にある児童 ▷父または母の生死が明らかでない児童 ▷父または母に引き続き1年以上遺棄されている児童 ▷父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童 ▷父または母が死亡した児童 ▷母が婚姻によらない（未婚）で出産した児童 ▷父または母が配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律に基づく保護命令を受けた児童	20歳未満の精神、知的または身体に障害がある児童を家庭で監護している父母か、養育している養育者 【対象外になるとき】 ▷児童が児童入所施設・社会福祉入所施設などに入所しているとき ▷児童が障害を支給事由とする年金を受けることができるとき	20歳以上で、重度の障害を重複して有する人、これに準ずる程度の障害を有する人 【対象外になるとき】 ▷障害者が障害者支援施設・社会福祉入所施設などに入所しているとき ▷障害者が病院・診療所に継続して3カ月を越えて入院するに至ったとき	20歳未満で、重度の障害が1つ以上ある人 【対象外になるとき】 ▷障害児が児童入所施設・社会福祉入所施設などに入所しているとき ▷障害児が障害を支給事由とする年金を受けることができるとき															
支給額	月額（令和6年4月から改定） <table><tr><th>児童数</th><th>全部支給</th><th>一部支給</th></tr><tr><td>1人目</td><td>45,500 円</td><td>45,490 ～ 10,740 円</td></tr><tr><td>2人目</td><td>10,750 円加算</td><td>10,740 ～ 5,380 円加算</td></tr><tr><td colspan="3">以降児童が1人増すごとに下記の額を加算</td></tr><tr><td>1人ごと</td><td>6,450 円</td><td>6,440 ～ 3,230 円</td></tr></table> ※一部支給の場合、所得に応じて額が決定します。また、物価の変動により、支給額が変更される場合があります。	児童数	全部支給	一部支給	1人目	45,500 円	45,490 ～ 10,740 円	2人目	10,750 円加算	10,740 ～ 5,380 円加算	以降児童が1人増すごとに下記の額を加算			1人ごと	6,450 円	6,440 ～ 3,230 円	1級（重度）月額 55,350 円 2級（中度）月額 36,860 円 ※障害者本人、障害者を扶養する人などの前年所得による支給制限があります。	月額 28,840 円（令和6年4月から改定） ※障害者本人、障害者を扶養する人などの前年所得による支給制限があります。	月額 15,690 円（令和6年4月から改定） ※障害児本人、障害児を扶養する人などの前年所得による支給制限があります。
児童数	全部支給	一部支給																	
1人目	45,500 円	45,490 ～ 10,740 円																	
2人目	10,750 円加算	10,740 ～ 5,380 円加算																	
以降児童が1人増すごとに下記の額を加算																			
1人ごと	6,450 円	6,440 ～ 3,230 円																	
支払時期	請求した日の属する月の翌月分から支給します。 毎年奇数月5・7・9・11・1・3月の6回に分けて、支給月の前月までの2カ月分をまとめて振り込みます。	請求した日の属する月の翌月分から支給します。 毎年4・8・11月の3回に分けて、それぞれの月の前月までの4カ月分をまとめて振り込みます。	請求した日の属する月の翌月分から支給します。 毎年2・5・8・11月の4回に分けて、それぞれの月の前月までの3カ月分をまとめて振り込みます。																
問い合わせ先	こども家庭課 子育て支援係 ☎0869-24-8006		福祉課 障害福祉係 ☎0869-24-8847																
届出先	福祉事務所（市役所本庁舎西棟1階）のみ		福祉事務所（市役所本庁舎西棟1階）、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所																

／ 今年はまだ受けましたか？ ／

特定健診のご案内

問 申 国保年金医療給付課
☎0869-24-7096

40～74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者を対象にした「特定健康診査（ワンコイン健診）」を6月から実施しています。平日、仕事などで忙しく受診が難しい人には、休日に受けることができる健診もあります。

※受診する際には、以下の持参物が必要です。

- 特定健診受診券（紛失した場合は、国保年金医療給付課にお問い合わせください）
- 国民健康保険証 ● 受診料 ● 検尿 ● 昨年度の健診結果（ある場合）



集団健診 受ける機会を逃した人はまだ受診できます！

6月から実施している特定健診（ワンコイン健診）の未受診者健診を実施します。電話または、はがき（送付済みの受診券に同封）で予約が可能です。予約なしでも受診できますが、予約者優先で受付します。

▷日時 令和6年9月19日（木）
受付：午前9時～午前10時30分

▷日時 令和7年2月2日（日）
受付：午前8時30分～午前10時30分

▷場所 ゆめトピア長船
「けんこう39健診」「後期高齢者健康診査」も受診可能です。

※けんこう39健診：20～39歳までの瀬戸内市国民健康保険被保険者が対象の健診
※後期高齢者健康診査：瀬戸内市後期高齢者医療被保険者が対象の健診



個別健診 医療機関によっては土曜日に受診が可能です

市内医療機関や岡山市および備前市の医療機関（一部除く）で受診する「個別健診」は、医療機関によっては土曜日に受診することが可能です。

受診曜日や予約の有無について、必ず事前に医療機関にお問い合わせください。
※「けんこう39健診」「後期高齢者健康診査」は市内の医療機関のみで受診可能です。

プレミアム国保総合健診 受付期間を延長中！定員になり次第受付終了します

特定健康診査とがん検診を同時に受けることができます。
オプション検査（別途料金）もあり、人間ドック並みの検査内容となっています。
※子宮頸がんと乳がんの検診はありません。

基本の検査内容

- 特定健診（採血、身体計測、体脂肪測定、血圧測定、検尿、内科診察）
- 心電図 ● 眼底検査 ● 腹部エコー検査
- 骨密度測定 ● 大腸がん検診（検便）
- 胃がん検診（エックス線検査） ● 肺がん検診

▷日時 令和6年9月8日（日）、令和7年2月1日（土）
（受付：午前8～11時）
▷場所 ゆめトピア長船
▷基本料金 10,000円
▷定員 40人
▷申込方法 国保年金医療給付課に電話でお申し込みください。（平日の午前8時30分～午後5時15分）

※本年度に年齢が40～74歳になる国民健康保険被保険者の人が対象です。

がん検診に対するこんな「思い込み」はありませんか？

がん検診は時間がかかる。
仕事が忙しく、受ける時間がない…

がん検診は長時間かかりません。
市では地域のコミュニティセンター
や公民館で受診することができます。

健康状態に自信があるため、
必要性を感じない

がんは年齢とともにかかる確率が高
くなります。2人に1人が生涯にお
いて1度はがんにかかると推計され
ており、誰でもかかる可能性のある
病気です。

心配なときはいつでも医療機関を
受診すればいい

がんの初期は自覚症状がないことが
多く、自分では気付けないことがほと
んどです。
健康で無症状のときにがん検診を受
診することががんの早期発見・早期治
療につながります。

日本では、がんは30年以上
も死因第1位になっており、
2人に1人ががんになると言
われています。
がんによる死亡や、治療な
どによる生活の質の低下を減
らすには早期発見・早期治療
が重要で、がん検診はその力
ぎを握ります。

受け忘れていませんか？

がん検診

「がん総合検診」と「休日検診」を実施します

「がん検診をまとめて受けたい」「休日にがん検診を受けたい」人や、4～7月のがん検診を受診できなかった人は、この機会を利用してがん検診を受診しましょう。

▽がん総合検診日程

月日	受付時間	会場	検診項目（定員）	予約開始日時
9月9日（月）	7：30～9：30	ゆめトピア長船	・胃がん【エックス線検査】（50人） ・子宮頸がん（60人） ・乳がん（80人） ・結核肺がん（130人） ・大腸がん※予約不要	8月1日（木） 8：30～

▽休日検診

月日	受付時間	会場	検診項目（定員）	予約開始日時
11月4日 （月・振休）	9：30～11：30	ゆめトピア長船	・子宮頸がん（60人） ・乳がん（80人）	10月1日（火） 8：30～

※がん総合検診・休日検診は予約が必要です。予約方法やがん検診の受け方など詳細については「瀬戸内市健康づくりガイド」をご確認ください。

がん検診の予約申し込みはこちらから



申込フォーム

健康づくりガイドは市ホームページ
でも確認できます



市ホームページ



☎健康づくり推進課

☎0869-24-8031

お知らせ



8月は北方領土返還運動全国強調月間です

択捉島、国後島、色丹島および歯舞群島の北方四島は、我が国固有の領土です。

1855年「日魯通好条約」が結ばれ、択捉島以南を日本の領土と決めましたが、1945年にソ連に不法占拠され、ソ連が崩壊してロシアとなった現在もその状態が続いています。

北方四島の一日も早い返還のためには、私たちみんながこの問題への理解と関心を深め、世論を結集させることが

児童遊園地の遊具などの整備費用を一部助成します

自治会で管理している児童遊園地の遊具や設備の新設、撤去、増設および改設並びに点検に要する費用の一部を助成します。

▽補助金額 補助対象事業費の3分の2以内（予算の範囲内での交付となります）。

【上限金額】

- ・新設・撤去20万円（同時に行う場合40万円）
- ・増設・改設10万円
- ・遊具の点検1万円

※着工後の申請は対象外となりますので、必ず事前に申請してください。

☎子ども家庭課

☎0869-24-8015

空き家情報を募集しています

■空き家バンク登録物件の片付けに補助金が使えます

市では、市内にある空き家の有効活用と定住人口の増加を図ることを目的に、空き家バンク制度を設けています。

空き家バンクは、市内で住み替えを検討している人や移住を検討している人に利用されており、これまでに約7割の物件が成約に至っています。

近年、紹介できる物件が不足しています。市では、空き家の有効活用を促進するため、令和6年度から空き家バンクの登録物件を対象に空き家の家財などの片付け費用の2分の1（上限20万円）を補助する制度を開始しています（条件あり）。

空き家バンクに関心をお持ちの人は、ぜひ情報を提供してください。

☎企画振興課

☎0869-22-1031



市ホームページ

消費生活 安心ほっとライフ

代引きで身に覚えのない荷物が送られてきたら…



<相談事例>

インターネット通販会社から代引きの荷物が届いた。受取人が不在だったので、家族が代金を支払い、荷物を受け取った。開封して内容を確認すると、全く注文した覚えのない商品だった。返金してほしいが、どうしたらよいか。

<アドバイス>

- 身に覚えのない、商品の受け取りや支払いをしない。
- 家族宛てなど、受け取るべきかその場で判断できないときは、すぐに支払いをせず配送業者（ドライバー）に事情を話して、荷物を一旦持ち帰ってもらう。

代引きで荷物を受け取ってしまった場合は…

- ★荷物の発送元に身に覚えのない商品であることを伝え、返品や返金の依頼をしましょう。
- ★普段からの備えとして、通販を利用した場合は、代引きなどの支払い方法も含め必ず家族に伝えるなど、家族間でのルールを決めておきましょう。

☎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。

献血にご協力ください

400ミリリットル献血を次のとおり実施します。

▷日時・場所 8月22日（木）

・瀬戸内市役所

午前10時～午前11時45分、
午後1～4時

▷対象者

男性17～69歳、女性18～69歳
※体重50キログラム以上の人のみ
※65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験のある人のみ

▷持参する物

献血カード、初めての人は本人確認ができるもの（運転免許証など）

☎健康づくり推進課

☎0869-24-8061



お知らせ

募集

催し物

相談

【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10万円＋交通費（所定額）」が支給されるケースがあります（所定の手続きが必要となります）。

▽日時 9月8日（日）
午後1～4時

▽開催期間 8月1日（木）～10月31日（木）
※景品がなくなり次第景品の配布は終了とします。
▽開催場所 長船美しい森、倉敷美しい森、真備美しい森

今年、瀬戸内海国立公園90周年という特別な年でもあり、瀬戸内市の海を題材として

玉田多紀「ネオアンモナイト」2015

市職員募集のお知らせ

市では次のとおり職員を募集します。（採用年月日：令和7年4月1日）

募集職種・試験区分		採用 予定人数	年齢要件	受験資格	第1次 試験日	第2次 試験日
一般事務職 （高校卒）	一般枠	若干名	平成元年4月2日から 平成19年4月1日までに 生まれた人 （35歳以下）	①高等学校卒業程度の学力を有する人（令和7年3月31日までに卒業見込みの人も含む）※1 ②次のいずれかに該当する人 （1）瀬戸内市内に住んでおり、採用後も住み続ける人 （2）瀬戸内市出身者で採用後に瀬戸内市内に居住する人 （3）採用後に移住して、瀬戸内市内に居住する人	9月22日（日） 会場：瀬戸内市役所 時間：職種により異なります （詳細は受験案内をご確認ください。）	10月19日（土）
	移住・定住枠	若干名		①高等学校卒業程度の学力を有する人（令和7年3月31日までに卒業見込みの人も含む）※1 ②次のいずれかに該当する人 （1）瀬戸内市内に住んでおり、採用後も住み続ける人 （2）瀬戸内市出身者で採用後に瀬戸内市内に居住する人 （3）採用後に移住して、瀬戸内市内に居住する人		
【第2回】一般事務職（大卒・短大卒）		若干名	昭和39年4月2日以降に生まれた人	大学、短期大学を卒業した人または令和7年3月31日までに卒業見込みの人 ※第1回第1次試験の不合格者および辞退者は受験不可	10月18日（金）	
土木技術職 （高校卒）	専門試験枠（専門試験がありますが、教養試験は課しません。※2）	若干名	平成元年4月2日から 平成19年4月1日までに 生まれた人 （35歳以下）	高等学校卒業程度の学力を有する人（令和7年3月31日までに卒業見込みの人も含む）※1		
	一般教養試験枠（専門試験を課しません。一般事務職と同じ試験で受験できます。※2）	若干名		高等学校卒業程度の学力を有する人（令和7年3月31日までに卒業見込みの人も含む）※1		
【第2回】土木技術職（大卒・短大卒）		若干名	昭和39年4月2日以降に生まれた人	大学、短期大学を卒業した人または令和7年3月31日までに卒業見込みの人 ※第1回および随時試験の第1次試験不合格者および辞退者は受験不可		
保健師		1名	昭和39年4月2日以降に生まれた人	保健師の免許を有する人または令和7年3月31日までに取得見込みの人		
学芸員（刀剣）		1名	昭和39年4月2日以降に生まれた人	次の①～③の要件を全て満たす人（令和7年3月31日までに卒業、学芸員資格取得見込みの人を含む） ①大学、大学院において、工芸・美術・歴史を専攻し、または研究し、学士、修士または博士と称することを得る人 ②日本工芸（主に刀剣）に関する調査研究および安全な取扱いに関する知識・能力を有する人 ③学芸員の資格を有する人		

※1 学校教育法に基づく大学（短期大学を含む）またはこれらと同等と認める学校等を卒業した人または令和7年3月31日までに卒業見込みの人は受験できません。
※2 試験科目は記載のある試験のみではありません。
◆受付期間 7月25日（木）～8月22日（木）午前8時30分～午後5時（土、日曜日、祝日を除く）郵送は8月22日必着
◆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、市ホームページからダウンロードすることができます。また総務課、牛窓支所、長船支所でも配布します。
※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サイズの返送用封筒（140円切手を貼付）を同封して、総務課へ送付してください。（●●は受験職種を記入）
岡山県瀬戸内市役所総務課 ☎0869-22-3909 〒701-4292 岡山県瀬戸内市邑久町尾張300-1

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、7～9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カ月）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10万円＋交通費（所定額）」が支給されるケースがあります（所定の手続きが必要となります）。

受講相談は最寄りのハローワークへ



ホームページ

岡山ハローワーク西大寺
☎086-942-3212

応急手当について 考えてみませんか？

9月9日は「救急の日」です。救急車が現場に到着するまでの時間は全国平均で約9分とされており、その間の市民による応急手当はとても重要です。いざという時、自分に何ができるか「救急の日」に考えてみませんか。

消防本部では次の日程で普通救命講習を開催します。心臓マッサージやAED、病气やけがに対する応急手当について、消防職員が分かりやすく説明します。

申し込み、問い合わせは電話にて受け付けていますので、子どもからシニアまでお気軽にご参加ください。

▽日時 9月8日（日）
午後1～4時

催し物

美しい森謎解き
スタンプラリーを
開催します

県内の美しい森6カ所が合同で周遊型謎解きイベントを開催します。

美しい森を回遊しながら謎解きを進め、正解するとスタンプと景品がもらえます。県内6カ所ある美しい森のうち、3カ所以上のスタンプを集めればさらに景品がもらえますのでぜひご参加ください。

▽開催期間 8月1日（木）～10月31日（木）

※景品がなくなり次第景品の配布は終了とします。

▽開催場所 長船美しい森、倉敷美しい森、真備美しい森

瀬戸内市立美術館 展覧会

造形作家 玉田多紀
海のいきもの
ダンボール物語より

玉田多紀は古紙ダンボールを制作の素材としてアートに魅了せ、生命力あふれる生きものたちを生み出す造形作家です。ダンボールの強度と柔軟性に魅了され、見る人を惹きつける立体作品を17年以上にわたって制作し続けています。SDGsが社会テーマにもなっている今、リサイクルが可能な段ボールを使い、海の環境問題・絶滅危惧種など海をテーマとする作品を取り上げています。

今年、瀬戸内海国立公園90周年という特別な年でもあり、瀬戸内市の海を題材として

森、高梁美しい森、久米南美しい森、和氣美しい森
▽参加費 無料
▽観覧料 一般600円、団体（20人以上）・65歳以上500円、小・中学生300円、未就学児童無料

た絶滅危惧種であるスナメリの作品も新たに加わり、海のゆりかごといわれるアマモ育成に取り組むパネル展示など身近な環境問題についても紹介します。

▽開催期間 7月13日（土）～9月1日（日）

▽観覧料

一般600円、団体（20人以上）・65歳以上500円、小・中学生300円、未就学児童無料

▽開館時間 午前9時30分～午後5時
（入館は午後4時30分まで）

▽休館日

毎週月曜日（月曜日が祝日・振替休日の場合は開館、翌日休館）

▽場所 瀬戸内市立美術館

岡山県瀬戸内市立美術館
☎0869-34-3130

1	木	⑧窓口業務の時間延長 17:15～19:00 瀬戸内市役所		
2	金			
3	土	⑫瀬戸内市スポ協ゴルフ大会 9:00 長船カントリークラブ		
4	日	⑫歩こう会 長船美しい森コース 5:45 長船スポーツ公園		
5	月		休替	休替
6	火			
7	水	⑦1歳6カ月児健診【対象：令和5年1月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
8	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4年4月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
9	金	④離乳食講習会【対象：7～12カ月児】 10:00～11:00 ゆめトピア長船 ⑥精神保健福祉相談 13:30～15:00 瀬戸内市役所		
10	土			
11	日	⑨マイナンバーカード申請・交付休日窓口 9:00～12:00 瀬戸内市役所 山の日		
12	月	振替休日		
13	火		休替	休替
14	水			
15	木	年金相談（本紙16ページ） 10:00～12:00、13:00～15:00 牛窓町公民館		
16	金			
17	土			
18	日			
19	月		休館日（展示替え）	休替
20	火			
21	水	⑦乳児健診（4カ月児）【対象：令和6年3月生】		
22	木	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所		
23	金	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 長船支所		
24	土			
25	日			
26	月		休替	休替
27	火	③育児相談 9:30～11:00 ゆめトピア長船		
28	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3年2月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
29	木			
30	金	④離乳食講習会【対象：4～6カ月児】 10:00～11:00 ゆめトピア長船		
31	土	⑫瀬戸内市スポーツウエルネス吹矢大会 9:00 邑久 B&G 海洋センター サブアリーナ		

⑦ 夏季特別展「瀬戸内市の名宝展」
（前期：開催中～8月18日 後期：8月24日～9月23日）

⑧ 「造形作家 玉田多紀 海のいきものダンボール物語より」（開催中～9月1日）

相続遺言・登記・成年後見等相談

▷日時 8月10日（土） 9:30～12:00
▷場所 中央公民館（邑久）
▷相談員 司法書士 ※相談料無料、事前予約は不要です。
岡岡山県司法書士会 おかやま総合相談センター ☎086-226-0470

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）】
岡総務課 ☎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）】
岡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）

岡健康づくり推進課 ☎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】
岡健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

⑤こころの健康相談

【相談員：臨床心理士（要予約）】
岡健康づくり推進課 ☎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）】
岡岡山県備前保健所 ☎086-272-3934

⑦子どもの健診

岡健康づくり推進課 ☎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。
岡・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。
岡市民課 ☎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）
岡消費生活センター ☎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）】
岡にじいるスクエアせとうち ☎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）】
岡建築住宅課 ☎0869-22-2649

⑬備前長船刀剣博物館の行事

岡備前長船刀剣博物館 ☎0869-66-7767

⑭瀬戸内市立美術館の行事

岡瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130

⑮瀬戸内市スポーツ協会の行事

岡瀬戸内市スポーツ協会 ☎0869-22-2211
HP <https://setouchi-taikyo.or.jp/>

9月2日（月）が納付期限の市税・保険料

市県民税【2期】・国民健康保険税【2期】
介護保険料【2期】・後期高齢者医療保険料【1期】
※納付には口座振替が便利です。ぜひご利用ください。

人の動き《令和6年7月1日現在、かつこ内は前月比》

人口 36,269人 （－8） 男 17,606人 （＋29）
世帯 16,239世帯 （＋39） 女 18,663人 （－37）

認知症の啓発イベントのご案内

「世界アルツハイマーデー」
（9月21日）に合わせて、認知症の啓発イベントを行います。

■認知症サポーター養成講座

※事前申し込みが必要です。

▽日時 9月14日（土）

午後1時30分～午後3時

▽場所 瀬戸内市民図書館

■上寺山餘慶寺オレンジライ

トアップ

▽日時 9月17日（火）午後7時

岡瀬戸内地域包括支援センター

☎0869-24-0001

相談



もの忘れ相談会を開催します

もの忘れや認知症が心配な
本人または家族を対象に、もの忘れ相談会を開催します。

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。初期の段階で治療を行うことにより、症状が改善したり、進行を遅ら

せたりすることがある場合があります。また、検査をすることで別の病気が見つかることもあります。

「同じものを何度も買ってしまふ」「探し物をするこ

が増えた」など気になるこ

や困ったことがあれば、自分

や家族だけで抱え込まず、お

気軽にご相談ください。

相談は予約制（1人約30分）

です。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。

▽日時 9月14日（土）

午前10時～午前11時30分

▽場所 中央公民館（邑久）

▽相談対応職員 保健師、社

会福祉士、看護師など

▽相談料 無料

▽予約期限 9月6日（金）

岡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

▽青少年相談員

氏名（しめい）	学区	相談先☎ （市外局番 0869）
豊田 一枝（とよた かずえ）	牛窓東	090-8997-0628
土井 和子（どい かずこ）	牛窓西	090-2868-8845
松尾 敦（まつお あつし）	牛窓北	090-7128-1833
古松 健二（ふるまつ けんじ）	邑久	22-2517
戸井 今日子（とい きょうこ）		24-2877
松川 千明（まつかわ ちあき）	玉津	090-1482-0477
蟻正 博美（ありまさ ひろみ）	今城	22-1780
河崎 邦夫（かわさき くにお）	裳掛	25-2033
小谷 和志（こだに かずし）	美和	26-8161
北谷 知代（きただに ちよ）		080-3059-6021
布野 浩子（ふの ひろこ）	国府	090-5693-1871
水田 正子（みづた まさこ）	行幸	080-5613-8239
神坂 俊規（かみさか としのり）		090-6438-0898
沖津 由美（おきつ ゆみ）		26-3731

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 8月15日（木）

午前10時～正午、

午後1～3時

▽場所 牛窓町公民館

▽相談料 無料

岡岡山東年金事務所

☎086-270-7925

『自動音声案内1番→2番』

ミニ手話コーナー

《手話で《夏》を表現してみよう!!》



イラスト協力
はっしー

二次元コードを
読み込んでみよう！



今月の手話が動画で
見られます



わが家の宝1歳です！

さほ
長江 紗穂ちゃん
お住まい 長船町土師

ひとこと
これからたくさん
遊んでたくさん食べて
元気に大きくなってね！
(父 芳彦さん
母 日香さん)



SAHO
令和5年3月18日生まれ

私たちと一緒に活動しませんか？ シルバー人材センター会員募集

シルバー人材センターでは、毎月第1・第3月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）に入会説明会を行っています。60歳以上の人で、働く意欲のある人、友人の輪を広げたいとお考えの人など、シルバー人材センターでの活動に関心のある人は、ぜひお気軽にお越しください。入会・説明会に関するお問い合わせは、瀬戸内市シルバー人材センター事務局へご連絡ください。

【入会説明会】

- ▷日時 毎月第1・第3月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）午後1時30分～
- ▷場所 瀬戸内市シルバー人材センター事務局（邑久町上笠加 125-1）
- ※都合により来られない人には常時各事務所でも説明をしています。

問 瀬戸内市シルバー人材センター事務局
☎0869-24-0467



秋季ソフトボール大会 参加チームを募集します



友人、職場の仲間とぜひ一緒に参加してください！

▷参加資格

- ・瀬戸内市在住もしくは勤務先が瀬戸内市の人
- ・中学生以上の選手により構成されたチームであること（学生チーム可）

※年齢性別を問いません

▷開催日

9月22日（日）＜予備日 10月20日（日）＞

▷場所 長船スポーツ公園多目的グラウンド

問 瀬戸内市スポーツ協会事務局

☎0869-22-2211

問 瀬戸内市ソフトボール部（担当：三宅）

☎090-8249-1789



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。
- 問 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

文芸コーナー （敬称略）

水を張り田んぼ活き活き田植待つ
服部 文枝（邑久町大窪）
住み慣れた村にどっしり根を下ろし
服部 敬一（邑久町大窪）
梅雨晴れ間青木眺めつ八五才参り
川野 富子（邑久町尻海）
剪定を怠けしさつき少し咲く
原野信一郎（牛窓町牛窓）
行列に手を出す園児に老の手を
野口 慶子（牛窓町牛窓）
オリーブの花八十年をこの里で
後藤 靖子（牛窓町牛窓）
まぼろしか玄関土間に背の高き
美青年立つ夏訪ひくれしよ
上山 幸子（邑久町豊安）
「序破急」を心の裡に抜き放ち
即二之太刀の止めを送る
桂舟道人（邑久町山田庄）
懐しの母校はおかき工場にて
土日賑わう校門辺り
舟積由紀子（牛窓町鹿忍）
UFOで遊びにいで宇宙人
愛とロマンに輝く地球
大倉 衛（長船町飯井）

瀬戸内市の味

きゅうりは今が旬です

きゅうりのチャンプルー



食育冊子「瀬戸内市のおいしい味、あつまれ！」から抜粋しています



冊子はこちらから

◆材料（4人分）

- ベーコン（2枚）
- 卵（1個）
- にんじん（1/2本）
- サラダ油（少々）
- きゅうり（2本）
- 塩（小さじ1/2）
- もやし（1/2袋）
- こしょう（少々）
- 焼き豆腐（1/2丁）
- しょうゆ（小さじ1）

◆作り方

- ①ベーコンは2cmに切る。にんじんは縦半分に切り、斜め薄切り、きゅうりは縦半分に切り、2～3mm厚さの斜め切りにする。もやしは食べやすい長さに切る。焼き豆腐はザルに入れて水気をきる。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、にんじんを炒める。
- ③にんじんに火が通ったらきゅうり、もやしを加え、さっと炒める。
- ④焼き豆腐を手でくずしながら加え、塩・こしょうで味をつける。
- ⑤溶きほぐした卵を流し入れ、手早く混ぜる。
- ⑥しょうゆをまわし入れ、味をととのえる。



問 健康づくり推進課

☎0869-24-8031

Let's Enjoy Tennis !!

硬式テニス教室のご案内

前期 10～12月、後期 1～3月の各10回コースです。

一般クラス 開催：10～3月の木曜日

＜初級・中級コース＞

- ▷初回日 10月3日（木）
- ▷時間 午後1時30分～午後3時
- ▷定員 8人（先着順）
- ▷参加対象 市内・市外問わず誰でも参加可能
- ▷参加費（当日集金・保険料含む）
一般クラス：1,800円／90分
申し込み・キャンセルなどは電話・メールで受け付けています。詳細はお問い合わせください。

問 瀬戸内市スポーツ協会事務局

☎0869-22-2211

mail info@setouchi-taikyo.or.jp



瀬戸内市スポーツ協会
ホームページ