



【表紙写真】3月20日、邑久スポーツ公園で瀬戸内市女子野球タウン認定記念大会が開催され、試合終了後に瀬戸内ブルーシャインズによる野球体験会が行われました。

Contents



令和7年度当初予算

2

知っ得! せとうち便

10

食のしあわせプロジェクト

6

まちの話題

16

市職員の給与状況

8

5月の予定表

17

令和7年度国民健康保険税率のお知らせ

9

食育だより・みんなの広場

18



令和7年度 当初予算

当初予算概要

全会計の総額は
前年度当初と比べて0.5%減

令和7年度の当初予算は、限られた財源の中、市の持続的な発展を目指し、子育てや教育、生活基盤の整備に力を入れたものとしています。

一般会計の予算額は、前年度当初と比べて15億131万円増の249億8,718万円で、過去最大の予算規模となっています。また、特別会計は、8億6,584万円減の95億6,378万円、事業会計は、8億4,735万円減の70億7,751万円となり、全会計の総額は、2億1,189万円減の416億2,847万円となっています。

▽会計別当初予算

区 分		予算額 (万円)	前年度比
一般会計		2,498,718	6.4%
特別会計	国民健康保険	433,297	△ 4.0%
	裳掛診療所	1,888	△ 4.2%
	介護保険	440,826	2.6%
	後期高齢者医療	77,714	△ 4.5%
	土地開発事業	813	△ 33.1%
	企業団地造成事業	1,840	△ 97.6%
計		956,378	△ 8.3%
事業会計	病院事業	238,963	4.6%
	水道事業	188,398	△ 14.4%
	下水道事業	280,390	△ 18.4%
	計	707,751	△ 10.7%
合計		4,162,847	△ 0.5%

令和7年度 主な事業

○未来に輝く人づくりと文化の創造

▽教育情報機器整備事業

4億7961万円

GIGAスクール構想の環境整備として、児童生徒用端末および教師用端末の更新、GIGAスクールサポーターやICT支援員の配置、端末用ソフトウェアの導入、教育用ネットワークの管理などに取り組みます。

▽こどもみらいサポートセンター事業

3451万円

青少年育成センター（健全育成）と教育支援センター（適応指導教室、教育相談）を併設し、青少年の健全育成と、長期欠席・不登校の児童生徒の学校復帰や社会的な自立を目指します。

▽スポーツ公園等整備事業

1億2165万円

邑久スポーツ公園野球場の防球ネット整備工事やスコアボードの設置工事、長船スポーツ公園体育館トイレの洋式化などの改修工事、外壁・屋根などの改修に係る設計、牛窓体育館解体・牛窓中学校渡り廊下などの整備に係る設計などを実施します。

▽中央公民館改修事業

2億3425万円

トイレの洋式化、バリアフリー化、大ホール天井の落下防止対策をはじめ、非常用電源や防災倉庫など避難所の機能強化に係る改修工事を実施します。

▽文化観光拠点計画事業

6208万円

「日本刀の聖地」の位置付けの確立を目指し、備前長船刀剣博物館を拠点とした特別展との連携、ミュージアムグッズ開発・販売、多言語支援員の配置、紹介情報設備の更新工事などに取り組みます。

▽邑久高校魅力向上支援事業

754万円

地域の発展に関わる人材育成に向けた邑久高校の魅力向上を図るため、地域おこし協力隊員の配置や地域と連携した学校活動の支援に加え、留学を含めたキャリア教育を支援します。

▽小・中学校給食費負担軽減事業／食のしあわせプロジェクト事業

1億9487万円

食のしあわせプロジェクト事業により、小・中学校の給食の地産地消などを推進するとともに、給食費（小学校350円／食・中学校404円／食）の負担軽減（国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金、食のしあわせ基金、応援基金の活用により1年間の無償化）を図ります。

▽学校給食食物アレルギー対応事業

1021万円

食物アレルギーを有する児童生徒および園児に対して、除去食（卵・乳の2品目）の学校給食を提供します。

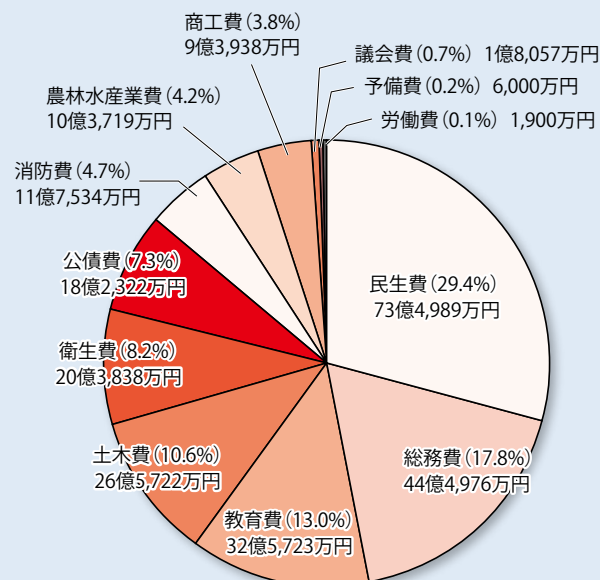
歳出の内訳

■市の持続的な発展のための投資的経費などを計上

一般会計では、小・中学校給食費の1年間の無償化、高校生世代までの医療費の無償化、DXの推進、公共交通再編などに係る経費を計上しています。主な投資的経費は、中央公民館改修事業や消防施設整備事業、地域ビジネス支援センター整備事業などとなっています。

特別会計では、国民健康保険特別会計の給付費やヘルスアップ事業費、介護保険特別会計の給付費や介護予防事業費、後期高齢者医療特別会計の保健事業費などを計上しています。

また、事業会計では、病院事業会計の医療機器整備費や日曜日の小児の救急患者対応のための小児寄付講座事業、水道事業会計の管路整備費、下水道事業会計の管渠整備費などを計上しています。



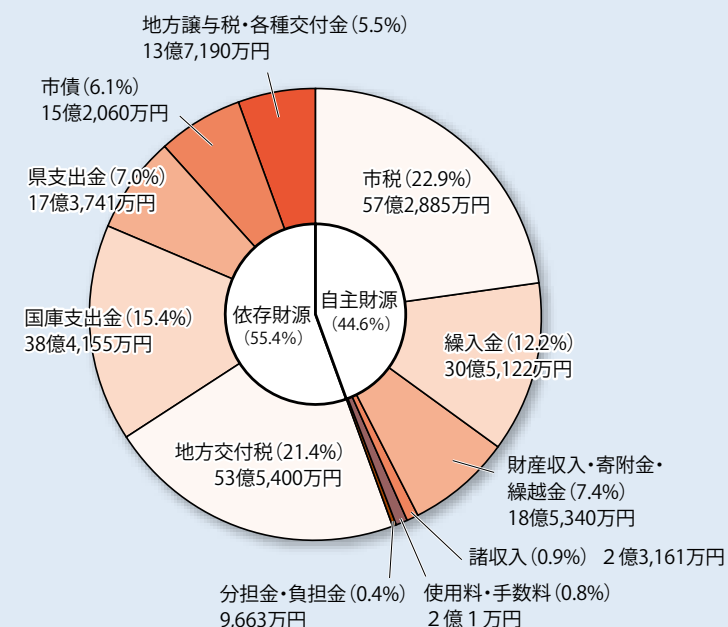
歳入の内訳

■市税、地方交付税は増加、市債は減少

一般会計の歳入のうち、市税は、国の定額減税により減収となっていた個人市民税や前年度の実績見込みなどから法人市民税の増額が見込まれ、前年比3.2%（1億7,754万円）増の57億2,885万円を見込んでいます。

また、地方交付税は、普通交付税の代替措置である臨時財政対策債が制度創設以来初めて発行なしとなったことや、公債費償還額の変動などにより前年比5.8%（2億9,500万円）増の53億5,400万円を見込んでいます。

市債は、合併特例事業債の終了や臨時財政対策債の皆減などにより、前年比46.3%（13億850万円）減の15億2,060万円を見込んでいます。



○健やかでいきいきとした暮らしの実現

▽こども医療費給付事業

2億1561万円

18歳になった最初の3月31日までの医療費の自己負担額を全額助成し、経済的負担の大きい子育て世代を支援します。

▽タクシー助成事業

2474万円

在宅の障害者（身体障害者手帳1・2級または療育手帳A）および要支援・要介護認定者（免許返納者など）に対して、利用券（1枚500円・月6枚）を交付します。

▽こどもひろば推進事業

1348万円

外遊びを通じた「こどもひろば」の開催や地域連携による移動遊び場「プレーカー」の運行などで外遊びを楽しむまちづくりを進めます。

▽すくすくチャイルドサポート事業

2669万円

紙おむつや育児用ミルクなどの育児用品購入チケットを

月額3千円（第3子以降5千円）、満3歳到達月まで交付し、経済的負担の軽減や健やかな成長を支援します。

▽母子健康手帳アプリ導入事業

172万円

電子手帳機能や子育て情報機能、オンラインによる妊婦届や健診予約など妊婦・子育て世帯のニーズに即した必要な支援と情報提供を行います。

▽妊産婦タクシー助成事業

124万円

妊産婦に対して、妊娠期間から出産後3カ月までの間、利用可能なタクシー利用券（1枚500円×20枚）を交付します。

▽小児寄付講座事業

2000万円

小児医療の課題解決による教育研究活動の一環として、岡山大学に寄付講座を開設し、小児科医師の派遣を受けて、日曜日の小児の急病患者対応に従事するなどの活動を行います。

○安全・安心で快適な暮らしの実現

▽定住促進事業

2627万円

移住希望者の相談、お試し住宅、空き家の改修費や家財処分費などの助成などニーズに沿ったきめ細かな支援体制の充実を図ります。

▽公共交通再編事業

1億2119万円

牛窓中央線および虫明・長島愛生園線の路線維持を含めた市営バスの運行、タクシー活用助成や前島の地域内交通による不便地域の解消を図るとともに、地域交通計画の策定に取り組みます。

▽都市計画導入事業

6646万円

計画的な土地利用と持続可能な社会基盤の整備に向けた都市計画制度の導入を進めるため、用途地域の指定案の作成や、建築基準法上の道路指定に係る道路現況調査および指定道路図の作成などを実施します。

▽重点対策加速化事業

1億9546万円

市全域のゼロカーボン実現のため、住宅用および民間事業所用太陽光発電設備や蓄電池、高効率空調設備などの導入への補助を行います。

▽市道整備等事業

4億1224万円

国の交付金を活用して狭あい道路の拡幅や通学路の交通安全対策、橋梁の更新を行うとともに、市道の改良舗装工事や維持管理などを行います。

▽河川整備等事業

1億1531万円

常設の排水機場ポンプ設備の更新を行うとともに、河川の修繕や樋門・排水機場の維持管理、豪雨等に備え、仮設の排水ポンプの設置などを行います。

▽市営住宅整備事業

2億8320万円

長寿命化計画に基づき、市営住宅の忌久地域3団地の集約建替の整備（令和7年度は建築工事）を実施します。

▽脱炭素先行地域づくり事業

2億7856万円

先行エリアを対象としたゼロカーボン実現のため、公共施設の照明LED化や高効率空調設備の設置、瀬戸内市民電力株式会社が実施するPPA事業（公共施設、遊休地、玉津・裳掛地区の住宅・事業所）での太陽光発電設備導入への補助を行います。

▽消防施設整備事業

4億5847万円

消防庁舎の改修工事（非常用電源などの更新・移設、消防団訓練施設のグラウンド舗装など）、救助工作車および消防団車両の更新などを実施します。

○活力ある産業と魅力ある観光都市の創出

▽有害鳥獣等被害防止対策事業

6582万円

防護柵の設置助成、捕獲に対する助成、捕獲活動を行う実施隊の活動支援、捕獲個体処理施設（冷凍庫など）の整

備などを総合的に実施、強化することで効果的な被害防止対策に取り組みます。

▽食のしあわせプロジェクト事業（小・中学校給食除く）

1546万円

園児への給食の地産地消の推進および給食費の負担軽減、環境負荷低減の栽培技術の普及、子どもたちや保護者への食育、こども食堂の開催などに取り組みます。

▽畜産クラスター事業

3億3512万円

畜産農家の規模拡大・労働力低減への取り組みや耕畜連携を通じて地域ぐるみの農業生産体制の構築を図るため、畜産クラスター協議会へ種鶏場の整備に対する補助を行います。

▽地域ビジネス支援センター整備事業

7億1992万円

市内の事業者支援施設や就労支援施設を集約した拠点として、地域ビジネス支援センターの整備（令和7年度は建

財政健全化に向けた取組状況

令和6年10月に策定した財政運営適正化計画に沿って、持続可能で安定した財政運営の実現に向け、財政健全化に取り組んでいきます。

具体的には、公共施設の統廃合や集約化による将来負担の抑制、DXの推進による業務の効率化、ふるさと納税などによる収入の確保、有利な市債の有効活用などに積極的に取り組みます。

基金・市債残高の状況

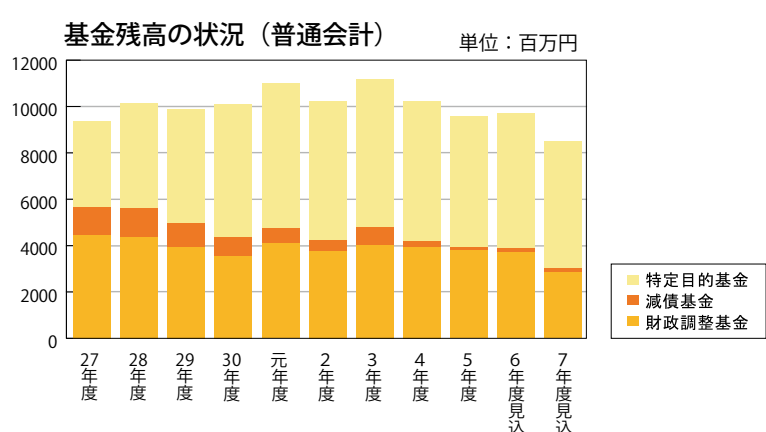
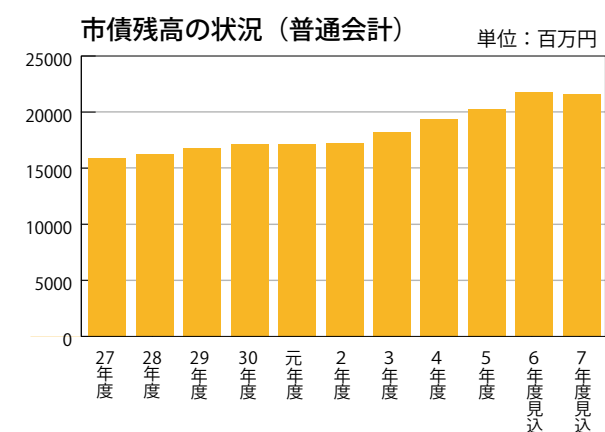
令和7年度は、中央公民館改修事業や消防施設整備事業、地域ビジネス支援センター整備事業など災害に備えた関連施設の整備や産業振興に向けた投資を行い、魅力ある瀬戸内市の創出に取り組むこととしています。また、財源不足に対応するために財政調整基金を8億7千万円取り崩して予算を編成しました。

市ホームページで予算書・予算概要を公開しています。



市ホームページ

図財政課
0869・22・3905

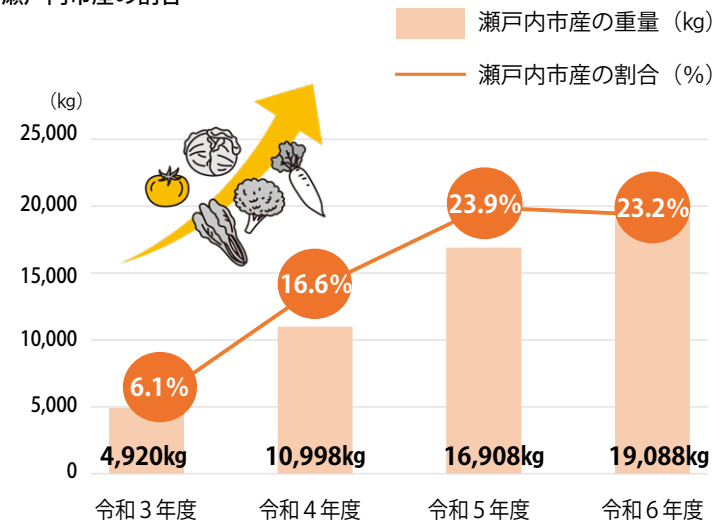


子どもの給食における地産地消の推進

令和7年3月末現在の地産地消率（重量ベース）は23.2%です。プロジェクトが開始した令和4年度以降、約17%増加しています。

■地産地消率 **23.2%**（令和7年3月末現在）

給食に使用した全野菜（重量）のうち瀬戸内市産の重量と瀬戸内市産の割合



子ども・保護者への食育の推進



生産者らが学校や園を訪問し、農業体験や出前授業を通じて交流することにより、地産地消の良さや生産者の想い、給食には生産・運搬・調理などさまざまな人が関わっていることなどを伝え、地元の農業や食への関心を高めています。

子どもの居場所づくり支援

市内5カ所で取り組まれている「こども食堂」に対して、立ち上げや活動継続のための支援や研修会を行っています。



環境負荷低減農業の推進支援

農業の生産力向上と持続性の両立を目指し、環境負荷を低減した栽培技術の検討、実証、普及を行っています。

新たに8人の生産者が、化学肥料・農薬使用量を一般的に使用される量の5割以下に抑えて栽培した農産物を給食に納入し始めました。

食のしあわせプロジェクトは
ふるさと納税で支援されています



「食のしあわせプロジェクト」は、食材の買い上げなどに必要な費用をふるさと納税（自分が選んだ自治体に寄附することで税金の控除を受けられる制度）による皆さんからの寄附を活用しています。

プロジェクトを開始した令和4年10月から令和7年3月末までの間に、延べ2万620件、5億1,012万2,543円の寄附をいただきました。そのうち、企業からの寄附は23件あり、お米など食材の現物寄附もありました。

それらの寄附をいただいたことで、今まで給食で提供することができなかった市内産の果物やデザートなどの購入ができ、子どもたちがより一層楽しめる給食を提供することができました。

ふるさと納税についてはこちらから
瀬戸内市ふるさと納税ポータルサイト▶



CHECK プロジェクトの
展示を行います

食のしあわせプロジェクトの取り組みについて、瀬戸内市民図書館で展示を行います。映像資料や関連書籍なども紹介します。ぜひご覧ください。

▶期間 5月1日（木）～27日（火）
▶場所 市民図書館1階

■給食に地場産物を納入している
生産者数も増加しています

15人 ▶▶ 32人
(令和4年3月末) (令和7年3月末現在)



市内では給食向けのにんじんは栽培されていませんでしたが、市内の若手農業経営者が組織する「瀬戸内農業経営者クラブ」の会員が給食向けのにんじん栽培に立ち上がるなど、給食に地場産物を納入する生産者が少しずつ増えています。

市内で作った野菜などを子どもたちへ
提供する仲間を募集中！

詳しくは産業振興課へ
お問い合わせください。



—地産地消 100%給食を目指して—

food project Setouchi city
食のしあわせ
のプロジェクト

「食のしあわせプロジェクト」は、給食に地場産物を増やすことにより、食育推進、農業の活性化、地域経済の循環などを目指し、令和4年10月に開始したプロジェクトです。

市内の保育園・こども園、幼稚園、小・中学校において、毎日約3,900人が給食を食べています。その給食に地場産物を活用することで、子どもたちの豊かな食の経験や健やかな成長の一助とするともに、地場産物を適正価格で買い上げるなどにより生産者の支援を行っています。これまでの取り組みや進捗状況などを紹介します。

関産業振興課 ☎0869-22-3934



令和7年度 国民健康保険税率のお知らせ

国民健康保険税率について

国民健康保険は病気やけがに備えて被保険者の皆さんがお金を出し合い、医療費の補助などに充てる助け合いの制度です。

国民健康保険特別会計は、令和6年度から、岡山県が示す標準税率を採用しています。令和7年度の税率は以下のとおりです。

令和7年度の国民健康保険税の税率・賦課限度額

内 記		改正前 (令和6年度)	
		保険税率	限度額
医療給付費分	所得割	9.05%	65 万円
	均等割	27,213 円	
	平等割	23,167 円	
後期高齢者 支援金分	所得割	3.19%	24 万円
	均等割	10,457 円	
	平等割	8,021 円	
介護納付金分	所得割	2.49%	17 万円
	均等割	10,713 円	
	平等割	7,031 円	

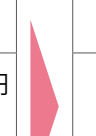


内 記		改正後 (令和7年度)	
		保険税率	限度額
医療給付費分	所得割	9.61%	66 万円
	均等割	26,663 円	
	平等割	22,825 円	
後期高齢者 支援金分	所得割	3.14%	26 万円
	均等割	9,539 円	
	平等割	7,355 円	
介護納付金分	所得割	2.50%	17 万円
	均等割	9,546 円	
	平等割	6,545 円	

国民健康保険税の軽減の対象基準が拡大されます

前年中の所得が一定の基準額以下の世帯の場合は、均等割と平等割が軽減されます。国の法令改正により、以下のとおり5割軽減・2割軽減の対象者が拡大されます。

軽減率	令和6年度までの基準額	軽減率	令和7年度からの基準額
7割	43万円＋10万円×（給与所得者等の数-1）以下の世帯	7割	変更ありません
5割	43万円＋（29.5万円×加入者数）＋10万円×（給与所得者等の数-1）以下の世帯	5割	43万円＋（30.5万円×加入者数）＋10万円×（給与所得者等の数-1）以下の世帯
2割	43万円＋（54.5万円×加入者数）＋10万円×（給与所得者等の数-1）以下の世帯	2割	43万円＋（56万円×加入者数）＋10万円×（給与所得者等の数-1）以下の世帯



問・国保年金医療給付課 ☎0869-22-1790
・税務課 ☎0869-22-1114

市職員の給与状況

市職員の給与は、人事院の勧告やほかの地方自治体との均衡を考慮して、条例で定められていますが、市民の皆さんにより一層のご理解をいただくため、現在の状況をお知らせします。

問総務課 ☎0869-22-3909

1 人件費の状況（令和5年度普通会計決算）

住民基本台帳人口 (R6.1.1 現在)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費比率 B/A
人 36,484	千円 24,057,486	千円 622,318	千円 3,835,248	% 15.9

(注) 人件費には市長・議員などの給料・報酬などを含んでいます。

2 職員給与費の状況（令和5年度普通会計決算）

職員数 A	給与費				1人当たり給与費 B/A
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 B	
人 421	千円 1,470,136	千円 222,153	千円 575,980	千円 2,268,269	千円 5,388

(注) 職員手当には退職手当を含みません。また、職員数は令和5年4月1日現在的人数です。

3 一般行政職の給与水準（ラスパイレス指数の状況） R6.4.1 現在

瀬戸内市	県内 14 市平均（岡山市を除く）
96.0	98.7

(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。

4 職員の平均年齢、平均給料月額状況 R6.4.1 現在

区分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	歳 41.8	円 308,600
技能労務職	55.4	262,000

(注) 平均給料月額とは、令和5年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。

5 職員の初任給の状況 R6.4.1 現在

区分	瀬戸内市	国
一般行政職	大学卒 円 196,200	円 196,200
	高校卒 166,600	166,600
技能労務職	高校卒 164,000	—

6 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 R6.4.1 現在

区分	経験年数			
	10 年	20 年	25 年	30 年
一般行政職	大学卒 円 250,540	円 328,100	円 382,825	円 397,640
	高校卒 —	—	—	387,400

7 一般行政職の級別職員数の状況 R6.4.1 現在

区分	7 級	6 級	5 級	4 級	3 級	2 級	1 級	計
標準的な職務内容	部長・参事	課長・参事	課長補佐	係長・主幹	主査	主任	主事	
職員数	人 12	32	21	45	26	30	59	225
構成比	% 5.3	14.2	9.3	20.0	11.6	13.4	26.2	100.0

8 職員手当の状況（上水道・病院事業職員を除く全職員）

(1) 期末手当・勤勉手当 R6.4.1 現在

区分	6 月期	12 月期	計
期末手当	月分 1.225	1.275	2.50
勤勉手当	月分 1.025	1.075	2.10

(2) 退職手当 R6.4.1 現在

区分	勤続 20 年	勤続 25 年	勤続 35 年	最高限度額
自己都合	月分 19.6695	28.0395	39.7575	47.709
勤奨・定年	月分 24.586875	33.27075	47.709	47.709
令和5年度1人当たり平均支給額 勤奨・定年 17,871 千円				

(注) 退職手当の1人当たり平均支給額は、令和5年度に退職した職員に支給された平均額です。

(3) 特殊勤務手当 R6.4.1 現在

支給実績（令和５年度決算）			3,188 千円
支給職員１人当たり平均支給年額（令和５年度決算）			38,410 円
職員全体に占める手当支給職員の割合（令和５年度）			19.7%
手当の種類（手当数）			7
手当名	支給対象職員	主な支給対象業務	支給単価
防疫作業手当	作業従事職員	感染病防疫作業	日額 1,000 円
犬猫死体処理手当	作業従事職員	犬猫等の死体処理作業	１体 1,000 円
行旅病人死体取扱手当	作業従事職員	行旅死亡人の死体処理	１体 3,000 円
環境衛生手当	作業従事職員	一般廃棄物の処理作業	月額 15,000 円
火葬業務手当	作業従事職員	火葬作業（平日）	１体 18,000 円
		火葬作業（土・日・祝日）	１体 25,000 円
消防業務手当	消防業務従事職員	休日等出勤	１回 300 ～ 500 円
		救急出勤等	１回 150 ～ 510 円
災害応急作業等手当	作業従事職員	緊急の防災もしくは復旧または他の地方公共団体に派遣され被災地支援に従事	１日 710 円

(4) 時間外勤務手当

支給実績（令和5年度決算）	79,564 千円
職員1人当たり平均支給年額（令和5年度決算）	247 千円

(5) その他の手当 R6.4.1 現在

手当名	内容・支給単価	支給実績 (令和5年度決算)	支給職員1人当たり 平均支給年額 (令和5年度決算)
扶養手当	配偶者、子どもなどの区分により被扶養親族1人につき6,500 ～ 10,000 円	千円 38,592	円 233,891
地域手当	東京都特別区 給料の20%	0	0
住居手当	家賃区分により最高月額28,000 円	26,987	243,126
通勤手当	・交通機関利用者 運賃の額に応じて最高55,000 円まで支給 ・自動車などの使用者 距離に応じて2,000 ～ 31,600 円	30,296	77,682
単身赴任手当	距離に応じて88,000 円を上限として支給	0	0
管理職手当	職に応じて31,000 ～ 53,000 円	43,088	458,383
管理職員特別勤務手当	管理職が緊急時、休日等に勤務した場合1回上限4,000 円、6時間超6,000 円	1,384	173,000
宿日直手当	1 回 4,400 円	4,334	20,937

9 特別職の報酬等の状況 R6.4.1 現在

区分	給料月額	期末手当
給料 報酬	市長 880,000 円	令和5年度支給割合 2.95 月分 (6 月期 1.475 月分、12 月期 1.475 月分) ・加算措置 44%
	副市長 720,000	
	教育長 640,000	
	議長 450,000	令和5年度支給割合 3.05 月分 (6 月期 1.525 月分、12 月期 1.525 月分) ・加算措置 15%
	副議長 380,000	
	議員 350,000	

10 部門別職員数の状況と主な増減理由

区分		職員数		対前年 増減数	主な増減理由	
		R5.4.1	R6.4.1			
普通会計部門	一般行政部門	議会	4 人	4 人	0 人	
		総務	86	84	△ 2	学芸員の退職不補充など
		税務	21	19	△ 2	配置換え
		農林水産	7	7	0	
		商工	11	10	△ 1	配置換え
		土木	20	20	0	
		民生	109	114	5	保育体制の強化・充実など
		衛生	33	31	△ 2	保健師・事務職の退職不補充
	計	291	289	△ 2		
	教育部門	56	59	3	公民館移転対応に伴う増など	
消防部門	74	77	3	長期採用計画による年齢構成の平準化		
小計	421	425	4			
公営企業等部門	病院	134	144	10	医師の補充・地域診療体制の拡充など	
	水道	19	19	0		
	下水道	11	12	1	育児休業復帰	
	その他	19	19	0		
	小計	183	194	11		
	合計	604	619	15		

知っ得！ せとうち便

お知らせ



5月5～11日は
「こどもまんなか
児童福祉週間」です

毎年5月5日の「こどもの日」から1週間は「児童福祉週間」としてきましたが、令和6年度から「こどもまんなか児童福祉週間」と定めて全国各地でさまざまな啓発事業や行事を実施します。

令和7年度「こどもまんなか児童福祉週間」の標語は、「いつだって まんまるまんなか こどもたち」です。家族や子どもの健やかな成長をみんなで考えていきましよう。児童福祉関係の心配ごとなどがある人は、お気軽にご相談ください。

ニュースポーツ 出前講座

市では、スポーツ推進委員によるニュースポーツの派遣指導「ニュースポーツ出前講座」を行っています。

ニュースポーツは、子どもから高齢者までの幅広い年齢層が楽しめるスポーツとして普及しており、競い合うことよりも「楽しむ」ことが重視されます。健康づくりや家族、地域での世代を超えたコミュニケーションづくりのにぜひご利用ください。

派遣指導を希望の人は、種目、日時、開催場所、参加予定人数を申込書に記入の上、希望する日時の30日前までに社会教育課へ提出してください。詳細や手続きについては、社会教育課へお問い合わせください。

▽対象種目

- 【屋外】
- ・デイスクゴルフ
- ・ターゲット・バードゴルフ
- ・ペタンク
- ・グラウンド・ゴルフ

障害児福祉年金を支給します

市では、障害児に対し、年1回7月に福祉年金を支給します。次の要件に該当する人は、申請手続きを行ってください。なお、瀬戸内市障害児福祉年金証書を持つている人は、4月下旬に郵送している現況届を提出してください。

申請書類などは、福祉課窓口に備え付けのほか、市ホームページからダウンロードすることが出来ます。

▽支給要件

令和7年4月1日までに手帳を取得し、令和7年4月1日時点で1年以上市内に居住している20歳未満の人で、次のいずれかに該当する人

- ※児童福祉施設などに入所している人は、対象外です。
- ①身体障害者手帳1～4級を所持している人
- ②療育手帳を所持している人
- ③精神障害者保健福祉手帳1

図こども家庭センター
☎0869・24・8033

- ・スナッグゴルフ
- ・ノルディック・ウォーク
- ・フレスコボール

【屋内】

- ・ドッジビー
- ・シャフルボード
- ・フロッカー
- ・クロリティー
- ・スカットボール
- ・ポケットボール
- ・キンボール
- ・フレスコボール

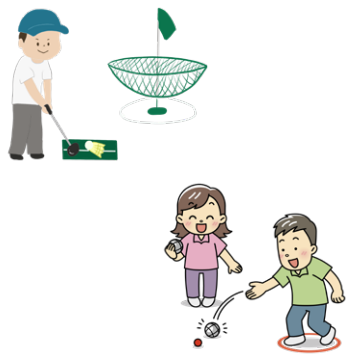
▽費用 無料
▽その他 道具は、スポーツ推進委員が用意します。

図申社会教育課

☎0869・34・5605



市ホームページ



～2級を所持している人

▽受付期間

5月1日(木)～30日(金)

▽受付窓口

福祉課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所

手帳名	支給額 (年額)
身体障害者手帳1～2級 療育手帳A 精神障害者保健福祉手帳1級	10,000円
身体障害者手帳3～4級 療育手帳B 精神障害者保健福祉手帳2級	8,000円

▽支給額



市ホームページ

図福祉課
☎0869・24・8847
FAX 0869・24・8840

全国大会などへの出場者に 激励金を交付します

市ではスポーツ活動において、オリンピックやパラリンピック、国際大会、国民スポーツ大会、全国障害者スポーツ大会、競技種目別の全国大会などに出場する選手、団体、指導者などに対し、「瀬戸内市スポーツ大会激励金」を交付します。

申請は全国大会などが開催される日までに行う必要があります。交付希望者は全国大会などへの出場決定後、早めに申請書類などを提出してください。

申請書類などは、社会教育課窓口で備え付けのほか、市ホームページからダウンロードすることが出来ます。

▽対象者

予選会または選考会を経て全国規模以上の大会に出場する選手のうち、全国大会などが開催される時点において瀬戸内市内に現住所を有する個人(選手・監督・コーチなど)または活動拠点を置く団体

5月は 赤十字運動月間

5月1日から1カ月間、全国一斉に赤十字運動が展開されます。日本赤十字社の活動への賛同と資金協力をお願いします。

赤十字の活動は、皆さんからの寄附によって支えられています。本年度も温かいご支援とご協力をお願いします。

図日本赤十字社岡山県支部
瀬戸内市地区事務局・福祉課
☎0869・24・8843



市ホームページ

図申社会教育課
☎0869・34・5605

市役所の機構改革

令和7年4月1日からの市役所組織の主な変更内容は次のとおりです。

変更前	4月1日から
【副市長直轄組織】 DX戦略室・ダイバーシティ推進室	⇒ DX戦略室を総務部所管、ダイバーシティ推進室を総合政策部の所管とし、副市長直轄組織を廃止する。

こども・健康部内に こども家庭センターを設置しました

令和7年4月から、妊産婦や乳幼児の保護者の相談に対応する「子育て世代包括支援センター」(母子保健機能)と、さまざまな心配ごとを抱えた子どもやその家庭の相談に対応する「子ども家庭総合支援拠点」(児童福祉機能)を統合した相談窓口として、「こども家庭センター」を設置しました。

妊産婦や子どもとその家庭が安心安全な生活を送れるよう、保健師をはじめとした複数の専門職員が連携しながら対応します。ぜひお気軽にご相談ください。

図こども家庭センター ☎0869・24・8033

こんなお悩み、ご相談ください

- ・出産準備は何をすればいい?
- ・子育てがづらい、疲れる…
- ・子どもの成長や発達が心配

子どもからの相談も対応します

- ・お父さんやお母さんにたたかれたり、けられたりする
- ・家族の世話ばかりで、自分の時間がない

など





犬や猫は マナーを守って正しく飼いましょう



犬や猫に関する苦情が市へ多く寄せられており、迷い犬が保護されるケースも発生しています。飼い主の皆さんは、いま一度飼い方について確認してください。

家族の一員でもあるペットが他人に迷惑や危害を及ぼすことがないように、十分な配慮と正しいしつけをし、生涯愛情を持って飼いましょう。

■犬を飼うときの義務

市への登録（生涯に1回）と、狂犬病の予防注射（1年に1回）が法律で義務付けられています。交付される鑑札と注射済票は、飼い犬に着けましょう。

■犬や猫を飼うときのマナー

ふん・尿の始末は、近所の迷惑にならないよう飼い主が責任を持って適切な処理をしましょう。どんな理由があっても愛護動物である犬や猫を捨てることは、犯罪になります。無責任な飼育はしないようにしましょう。

放し飼いは、他人に危害を加えたり、犬や猫自身が交通事故に遭ったりする可能性を高めます。飼い犬は必ずリード（手綱）などでつなぐか、ケージ（おり）や柵で囲い、逃げ出さないようにしましょう。猫は、室内飼いを心掛けましょう。

犬の登録・狂犬病予防注射済票
交付申請についてはこちらから



市ホームページ

岡山生活環境課

☎0869-22-1899



消費生活 安心ほっとライフ

<相談事例>

国内旅行をしようと思い、キャンセル料無料の温泉宿をインターネットで検索した。表示された旅行予約サイトで温泉宿を予約したが2時間後にキャンセルしたところ、100%のキャンセル料金が発生してしまった。旅行予約サイトを運営する海外事業者の海外事務所に相談したが、回答が得られなかった。温泉宿にも相談したが、「当宿にキャンセル料無料の設定は無い」と言われ、旅行予約サイトにも「キャンセル料無料」との表示はなかったことがわかった。

旅行予約サイトの表示をよく確認しなかったとはいえ、5カ月先の予約を2時間後にキャンセルしたのに100%のキャンセル料金は納得できない。

<アドバイス>

■サイト運営事業者の情報を確認し、海外事業者の場合はカスタマー対応窓口の情報（電話番号、連絡方法など）を確認しましょう。

旅行予約サイトでトラブルに！? トラブル防止のためのチェックポイント

- キャンセル条件や契約内容をよく確認しましょう。
- 予約確認メールやマイページで契約内容を確認しましょう。事業者にお問い合わせを行った場合は、その問い合わせ内容も保管しておきましょう。
- 事業者にお問い合わせを問い合わせフォームから行う場合、フォームに入力した内容（画面）のスクリーンショットを保管してください。

岡山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（イヤヤ!）』でもつながります。



岡山県備前保健所保健課
☎086-272-3934

▽日時 奇数月の第3水曜日
午後1時30分～午後3時30分
5月21日、7月16日、9月17日、11月19日、令和8年1月21日、3月18日
▽場所 備前保健所（岡山市中区古京町1-1-17）
※状況により中止する可能性があります。参加前に必ずご確認ください。

▽対象者 大切な人を自死（自殺）で亡くした人
▽日時 奇数月の第3水曜日
午後1時30分～午後3時30分
5月21日、7月16日、9月17日、11月19日、令和8年1月21日、3月18日
▽場所 備前保健所（岡山市中区古京町1-1-17）
※状況により中止する可能性があります。参加前に必ずご確認ください。

令和7年度 わかちあいの会

岡山県からのお知らせ

5月8日（木）から発売される「ドリームジャンボ宝くじ」は、1等・前後賞を合わせて5億円となっています。同じく1等・前後賞を合わせて5,000万円の「ドリームジャンボミニ」も同時発売されます。

県内での宝くじの売り上げは、公園、学校などの教育施設の充実など、県民の皆さんの身近なところに役立てられています。宝くじは、「県内」でご購入ください。

岡山県総務部財政課

☎086-226-7254

ねんきんのおはなし

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和7年4月分から翌年3月分までの国民年金保険料は、月額1万7,510円です。

令和5年2月から、新たにスマートフォンアプリを利用した電子（キャッシュレス）決済ができるようになりました。対応する決済アプリをスマートフォンなどの端末にインストールし、端末のカメラ機能で納付書に印字されたバーコードを読み取ることで納付できるサービスです。対象決済アプリについては、日本年金機構ホームページをご確認ください。

また、日本年金機構では、保険料を納付期限までに納めていない人に対し、電話・文書・訪問により早期に納めるよう案内を行っています。

未納のまま放置すると、強制徴収の手続きにより督促を行い、指定期限までに納付がない場合は、延滞金が課されるだけでなく、納付義務者の財産を差し押さえられることがありますので、早めの納付をお願いします。

■国民年金保険料免除などの申請について

国民年金保険料が未納の状態、万一、障害や死亡

といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、未納のままにせず「国民年金保険料免除・納付猶予制度」をご活用ください。

免除の申請は、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請することができます。令和7年度分（令和7年7月分から翌年6月分まで）の免除などの受付は、本年7月1日から開始します。

また、免除申請については、スマートフォンやパソコンとマイナンバーカードで、マイナポータルを利用して電子申請することもできます。手続きや申請方法については、日本年金機構ホームページをご確認ください。

岡山県保年金医療給付課

☎0869-22-1790

岡山県東年金事務所

☎086-270-7925

（自動音声案内2番→2番）

日本年金機構ホームページ

☎0869-22-1790

岡山県東年金事務所

☎086-270-7925

（自動音声案内2番→2番）



キャッシュレス
決済について



マイナポータル
について

募 集



あなたの力を地域で活かしてみませんか？ 介護予防リーダー 養成研修

市では、高齢になっても元気で安心して暮らせる地域づくりを目指し、それぞれの地域内で、皆さんが歩いて行ける「通いの場（はつらつ教室）」を作る取り組みをしています。

この「通いの場（はつらつ教室）」づくりをはじめとする介護予防事業を通して、体操などによる介護予防の目的だけでなく、地域の「仲間づくり」「見守り」などを行っているのが介護予防リーダーです。

介護予防リーダーの養成研修を次のとおり開催します。
「少し自分の時間ができたので何か始めたいな」「地域のことをもっと知りたいな」など興味のある人はぜひ地域を支える介護予防リーダーになりませんか？

▽対象者

- ・瀬戸内市在住の人
- ・介護予防リーダー活動に参加できる人
- ・原則、全6回の研修を受講できる人

▽内容

椅子でできるストレッチ体操、筋力トレーニングなどの介護予防体操、健康講話（市の介護予防の取り組み、運動や口腔機能の大切さ、認知症予防など）、地域でできるレクリエーションなどを運動指導士・保健師などから学びます。

▽日時

6月17日、24日、7月1日、8日、15日、22日（いずれも火曜日、全6回）

▽場所

瀬戸内市総合福祉センター

▽定員

15人
※先着順で、定員になり次第締め切ります。

▽参加費

無料

▽申込期限

5月12日（月）～6月6日（金）

岡山地域包括支援センター

☎0869・24・7718

きれいな砂浜を取り戻そう！ 海ごみ清掃のご案内

瀬戸内海には毎年4500トンもの海ごみが流れ込んでいるとの報告があります。

海ごみのうちプラスチック類は分解されずに細くなり、魚介類が餌と間違えて食べてしまい、その魚介類を食べることで私たちも体内に取り込んでしまうといわれています。

このたび、（公財）おかやま環境ネットワークでは、きれいな砂浜を取り戻すための海ごみの清掃活動を通して、海ごみ問題について学べる活動を行います。ぜひ皆さんご参加ください。

▽日時 5月24日（土）

午前10時～正午

▽場所 庭江海岸の砂浜（牛窓町）

▽定員 50人（先着順）

▽参加費 無料

▽申込期限 5月16日（金）

問申（公財）おかやま環境ネットワーク

☎070・2355・1420

mail kankyounet@okayama.coop

催し物



瀬戸内市立美術館 展覧会

全部、佐竹徳

瀬戸内市立美術館開館15周年記念特別展

瀬戸内市立美術館の開館15周年を記念し、特別展を開催します。

佐竹徳と特に親交の深かった、日本で最も歴史のある洋画商「日動画廊」のコレクションの中から、岡山では普段目にするのできない大作を含めた作品をまとめて展示します。

また、生前の写真やアトリエを構えていた牛窓オーリーブ園の写真などもあわせて展示します。

▽開催期間

4月25日（金）～6月29日（日）

▽観覧料

一般700円、団体（20人以上）・65歳以上600円、年間パスポート2000円、中学生以下無料

手話奉仕員 養成講座（入門編）

聴覚障害者の「ことば」である手話。手話で日常会話ができる技術を習得することにも

に、聞こえない人への理解と認識を深めることを目的とし、初めて手話を学ぶ人を対象に養成講座を開催します。

会場での講座に加え、自宅などでインターネットを通じての動画視聴学習を予定しています。

▽対象者 瀬戸内市在住・在勤の人

▽日時

6月18日（水）～11月5日（水）
毎週水曜日（8月13日は除く）
※午後6時30分～午後8時30分（初回のみ午後9時まで）

※全20回の連続講座です。

▽場所

ゆめトピア長船

▽定員

25人

▽参加費

無料

※別途、テキスト代4290円、動画視聴システム利用料1760円が必要です。

▽修了条件

全20回中14回以上の出席

▽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（5月5日は開館）、5月7日（水）

▽場所

瀬戸内市立美術館

関連イベント

【開館15周年記念ライブ】

「珈琲と音楽を楽しむ初夏の午後」

▽内容 生の歌声に耳を傾けながら、佐竹徳が好んだ珈琲をお楽しみください。

▽出演

コジマサナエ（ジャズシンガー）、宮木賢人（ピアノ）

▽会場

瀬戸内市立美術館

▽日時

6月1日（日）
午後2～3時（開場…午後1時30分）

▽参加費 500円

※参加には美術館の鑑賞券が必要です。

▽定員

60人（先着順）

▽申込 申込フォームからお申し込みください。



申込フォーム

問瀬戸内市立美術館

☎0869・34・3130

要約筆記者・ 手話通訳者養成講座

要約筆記者・手話通訳者養成講座について次のとおり開催します。

各講座についての詳細は、岡山県聴覚障害者センターへお問い合わせください。

■要約筆記者養成講座

▽実施期間 6月1日（日）～12月14日（日） 全18回

▽教材費 2000円

※別途テキスト代4000円が必要です。

▽申込期限

5月23日（金） 必着

▽場所

岡山県聴覚障害者センター（きらめきプラザ／岡山市北区南方2丁目13・1）

■手話通訳者養成講座

▽対象者 手話奉仕員養成講座を修了した人、および同等の技術を習得している人

▽実施期間 9月13日（土）～2月21日（土）（全20回）

▽教材費 2000円

※別途テキスト代5060円が必要です。

▽申込期限

8月30日（土） 必着

※往復はがきで申し込みしてください。

▽受講試験

9月6日（土） 午後1時30分開始

▽場所 岡山県聴覚障害者センター



岡山県聴覚障害者センター
ホームページ

問岡山県聴覚障害者センター
☎086・224・0221



佐竹徳「牛窓」



イラスト協力
はっしー

今月の手話が
動画で見られます



ミニ手話コーナー ――《手話で5月を表現してみよう！》――

休み／連休 連休 休み 【休み】両手の手のひらを下に向けて、左右から真ん中へ同時に寄せて、人差指側をつけて並べます。 【連休】【休み】の手話を右から左へ移動しながら3回ほど繰り返します。	ゴールデンウィーク ① ② ①左手の人差指と親指と右手の人差指を曲げて「G」の形を作り、 ②【連休】の表現をします。	こいのぼり 左手は人差指を立てて柱へ見立て、右手は手を開いてこいのぼりはためくようにゆらゆらさせながら右に移動させます。
--	---	--

なるほど!!健康教室

▷日時 5月15日（木） 午後2～3時

▷場所 瀬戸内市民病院

▷テーマ

・サルコペニア・フレイルについて

・集いの場（はつらつ教室OB会）で行っている「はつらつ体操」を体験しよう

▷講師 沖田充司氏（外科医師）、瀬戸内市地域包括支援センター生活支援コーディネーター

▷定員 20人 ▷参加費 無料

▷申込期限 5月14日（水）

問瀬戸内市民病院

☎0869・22・1234

2025 年5月の予定

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	憲法記念日 ⑦瀬戸内市スポ市協ゴルフ大会 9:00～ 長船カントリークラブ		
4	日	みどりの日 ⑧歩こう会 岡山サウスヴィレッジ 8:29発 邑久駅		
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水		休替	休替
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5年1月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
9	金	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 ⑧瀬戸内市ソフトテニス大会 8:00～ 邑久・長船スポーツ公園 ⑦瀬戸内市陸上競技記録会 8:00～ 備前市チオビタ運動公園 ⑧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		
12	月		休替	休替
13	火			
14	水	⑦1歳6カ月児健診【対象:令和5年10月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
15	木	②なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所		
16	金			
17	土			
18	日			
19	月		休替	休替
20	火			
21	水	⑦乳児健診(4カ月児)【対象:令和6年12月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
22	木			
23	金	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 ゆめトピア長船		
24	土			
25	日	⑧B&G会長杯瀬戸内市ダブルステニス大会 9:00～ 邑久スポーツ公園・長船スポーツ公園		
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11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			

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

みんなの
の
広場

わが家の宝1歳です！

二瀬 栄暢 ちゃん

お住まい 長船町

くみとこと

いっぱい食べていっぱい遊んで
元気に大きくなってね！

(父 裕弥さん 母 美沙さん)

HIDENO

令和6年4月9日生まれ

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。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 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

皆さんの投稿を
お待ちしております！

文芸コーナー

(敬称略)

大寒にひっそり芽吹くチューリップ

服部 文枝 (邑久町大窪)

直家に思いをはせし乙子城

険しき道や共歩き

久安佐江子 (邑久町北島)

春光の散歩楽しや老夫婦

原野信一郎 (牛窓町牛窓)

侘助のピンクの花を手の平に

野口 慶子 (牛窓町牛窓)

お土産は京の漬物春の旅

後藤 靖子 (牛窓町牛窓)

牛窓の海辺の太き丸太棒に

君と腰掛け語りしあの刻

上山 幸子 (邑久町豊安)

いつ見ても寂しい顔だと思いつつ

眉引いてみる紅引いてみる

舟積由紀子 (牛窓町鹿忍)

庭清め朝陽の縁に安らえば

ほろ／＼こぼる畑の白梅

桂 舟道人 (邑久町山田庄)

島民の総意の血断請願書

あの日あの時ピリオドか

詠み人知らず (牛窓町牛窓)

桜たち津軽海峡越えてゆけ

恋を咲かせろ北の大地に

大倉 衛 (長船町飯井)

毎食
やさい

Setouchi city

食育だより

食育だよりでは、地元の産物を使ったレシピや食材の栄養素、食育の情報をお伝えします。

春を感じる
アスパラポテトサラダ

材料 (2人分)

●じゃがいも 1個 (150g)

●アスパラガス 2本 (40g)

●魚肉ソーセージ 1本 (20g)

●マヨネーズ 大さじ1・1/2 (18g)

●塩・こしょう 少々

●サラダ油 適量

★1人分の栄養価 エネルギー 169kcal

たんぱく質 3.2g、

脂質 12.7g、炭水化物 15.4g、

食塩相当量 0.7g

Point!!

アスパラガスに含まれる「葉酸」は、胎児の正常な発育と赤血球の形成に関わる栄養素です。

作り方

①じゃがいもは皮をむいて大きめに切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ (500W) で3分半程度加熱する。加熱し終わったら、熱いうちにつぶす。

②アスパラガス、魚肉ソーセージはひと口大に切る。フライパンに油を熱し、さっと炒める。

③①、②、④を混ぜ合わせる。

*アスパラガスの旬は春から初夏です。シンプルな味付けで、素材の甘みをしっかりと感じることができます。

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

☎0869-24-8031

市ホームページ「みんなの食育ひろば」で野菜の効果について紹介しています。ぜひあわせてご覧ください▶

市ホームページ「みんなの食育ひろば」

QRコード

市ホームページ「みんなの食育ひろば」

19 2025. 5

広報せとうち No.246 18