



【表紙写真】7月5日、長船町服部の田んぼで「どろりんピック2025」が開催されました。イベントは市民団体「せとうち発見隊」とNPO法人「0-99おかやまおしえてネット」が主催。参加した親子らは田植え体験のほか、綱引きや駆けっこ、そり遊びを泥だらけで思い切り楽しみました。

Contents



ふるさと納税実績報告

2

知っ得! せとうち便

6

みんなでつくる都市計画 Vol.2

4

9月の予定表

13

認知症の人と家族を地域で支える

5

食育だより・みんなの広場

14

ふるさと納税への出品と ご寄附をお願いします

子どもたちの未来と笑顔のために



瀬戸内市長
黒石健太郎

令和6年度も、個人・企業の皆さんから多くのご寄附をいただき、心から感謝いたします。皆さんからのご寄附により、令和7年度は、学校給食での地産地消などの推進や高齢者への補聴器購入費の助成、交通不便地域の方などへのタクシー活用助成、令和8年度の邑久高校全学年への教科書無償提供、邑久スポーツ公園の防球ネット整備やスコアボード設置など、数多くの市民サービスが実現される予定です。

これからさらに、市民サービスの充実、未来を担う子どもたちへの応援の輪を拡大するために、ふるさと納税額を倍増させる意気込みで取り組んでいます。瀬戸内市の皆さんには、ぜひとも、返礼品の出品の拡大や企業版ふるさと納税など、お力添えをお願い申し上げます。

全国の皆さんに瀬戸内市の魅力を届けませんか？

瀬戸内市ふるさと納税返礼品提供事業者を募集中！

市では、ふるさと納税ポータルサイトを活用し寄附を募っています。寄附者に対するお礼の品として、魅力ある特産品・商品を提供していただける事業者を募集しています。全国の皆さんへ瀬戸内市の素晴らしい特産品をお届けでき、市のPRにもつながる返礼品への出品をぜひご提案ください。

ふるさと納税の返礼品に出品するとこんなメリットがあります



サイト掲載料無料

大手ポータルサイトに商品を掲載することができ、販路拡大にもつながります。



送料不要

送料は市が負担します。また、送り状の発行サポートを利用すると送り状の作成作業も不要です。



返礼品の対象となる品やサービス

瀬戸内市内で提供している
体験やサービス

- ・施設利用券・施設利用年間パスポート
- ・ゴルフ施設プリペイドカード
- ・食事券・宿泊券・島巡り体験
- ・陶芸体験・地引網体験 など

瀬戸内市内で生産・加工
している農水産物や食品

- ・野菜・果物・米・オリーブオイル
- ・和洋菓子・塩・卵・牡蠣の加工品
- ・うどん・ちりめん・ひじき・わかめ
- ・練り物・はちみつ・酢
- ・ドレッシング・ジャム
- ・お茶・日本酒・コーヒー豆 など

瀬戸内市内で製造・
製作している雑貨など

- ・石鹸・入浴剤・包丁
- ・ペーパーナイフ
- ・備前焼・虫明焼
- ・寒風須恵器
- ・オーダーメイド品
- ・ボールペン など

返礼品への出品については手厚くサポートします。まずは秘書広報課へご連絡ください！

「ふるさと納税返礼品に出品したい」とお申し付けください
☎ 0869-24-7095

ご寄附は
こちらから

寄附は、

- インターネット（各ふるさと納税ポータルサイト）の申込フォーム
- 応援寄附申込書 のいずれかからお申し込みいただけます。

瀬戸内市民の皆さんもご寄附いただけます（返礼品を受け取ることはできません）。

個人の寄附は
こちらから▶



企業の寄附は
こちらから▶



令和6年度瀬戸内市応援寄附（ふるさと納税）実績報告

☎ 秘書広報課 ☎ 0869-24-7095

全国の皆さんから 13億3,600万4,442円の ご寄附をいただきました



市では、「ふるさと納税制度」がスタートした平成20年から「瀬戸内市応援寄附条例」に基づいて、いただいた寄附金を寄附者の意向に沿った事業に活用しています。

ふるさと納税制度とは？

自分の生まれ育ったまちや住んでいたことのあるまち、好きなまちなど、応援したい自治体へ寄附を行う制度です。全国どここの自治体に対しても行うことができます。また、税の申告をすることで、所得税の還付や住民税の控除を受けることができます。

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	2,801	70,722,500
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）	6,364 （内 542）	162,971,100 （内 13,955,000）
③医療または福祉の充実に関する事業	4,274	112,488,000
④教育、文化またはスポーツの振興に関する事業	4,984	150,749,500
⑤安全・安心なまちづくりに関する事業	1,576	38,333,000
⑥人権に関する事業	325	8,342,000
⑦SDGsの推進に関する事業	651	15,525,500
⑧市民活動団体の支援に関する事業	136	3,511,000
⑨市長が必要と認める事業	15,562	363,895,000
⑩市長が必要と認める事業（※各種プロジェクト）	14,947	384,973,000
合 計	51,620	1,311,510,600

※各種プロジェクト：山鳥毛里づくりプロジェクト、ハンセン病療養所世界遺産登録推進プロジェクト、夢二のふるさと芸術交流プロジェクト、こどもひろばプロジェクト、食のしあわせプロジェクト、UNHCRを通じた世界難民支援プロジェクトなど

■令和6年度の実績（個人＋企業）
（令和6年4月1日～令和7年3月31日）

寄附件数 51,642 件

寄附金額
13億3,600万4,442円

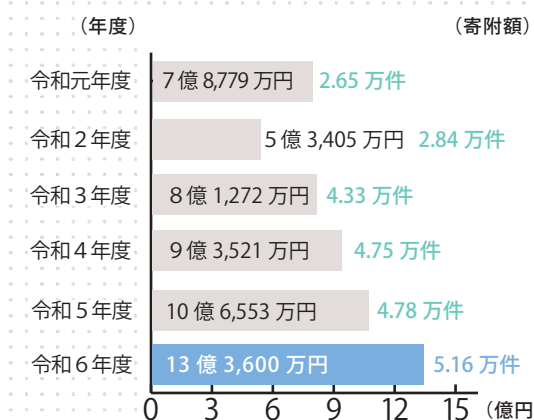


寄附状況（個人）など
詳しくはこちら

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	3	3,500,000
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	2	600,000
地方創生SDGsの推進	1	100,000
食のしあわせプロジェクト	11	15,593,842
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	2	600,000
山鳥毛里づくりプロジェクト	1	1,000,000
合 計	22	24,493,842

寄附件数と寄附額の推移（個人＋企業）



認知症の人と家族を 地域で支える

市内で行われている認知症の人やその家族を支える
取り組みを紹介します。

認知症カフェ

認知症の人やその家族、地域の人、専門職など誰でも参加できます。参加者は交流しながらゆったりと過ごし、認知症についてもわかりやすく学ぶことができます。

名称	場所	開催日	時間
つくしカフェ	市総合福祉センター	偶数月第1火曜日	午前10時～ 午前11時30分
土師カフェ	土師地域交流サロン	奇数月第2火曜日	
尻海カフェ	玉津コミュニティ	毎月第4金曜日	
健脳カフェゆう	邑久町尾張（個人宅）	毎月第3火曜日	要相談
Fashion with Café	不定（要相談）	依頼後調整	



つくしカフェの様子

■出張カフェをぜひご利用ください！

興味はあるけれど交通手段がなく参加が難しい人、会場が遠方で参加できない人向けに、お住まいの地域の集会所などに
出向く「出張カフェ」があります。希望する場合は、まずはご相談ください。

認知症介護家族の交流会

『認知症介護家族の交流会』は、認知症の人を介護している家族が同じ立場で、悩みを語り、
想いを分かち合い、また介護について勉強することで、気分転換できる場として開催しています。

	場所	開催日	時間
座談会「ホンネで語ろう！介護の悩み」 対象者：認知症の人を介護している人、 介護した経験のある人	市総合福祉センター	奇数月第1火曜日	午前10時～ 午前11時30分

〒0869-24-0001 FAX 0869-24-0061

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。適切な治療を早い段階から行うことで、症状が改善したり、
進行を遅らせたりすることができます。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う」「探し物をすることが増えた」など、気になること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から、相談者の氏名
と連絡先をご連絡ください。

▷日時 10月2日（木）午後1時30分～午後3時

▷場所 瀬戸内市総合福祉センター

▷相談対応職員 保健師、社会福祉士、看護師など

▷予約期限 9月26日（金）

〒0869-22-3800 FAX 0869-22-3801



市ホームページ



Check!!

LINE やインスタグラムで
認知症カフェの開催情報
や社会福祉協議会からの
お知らせなどを発信して
います。

 LINE

 インスタグラム

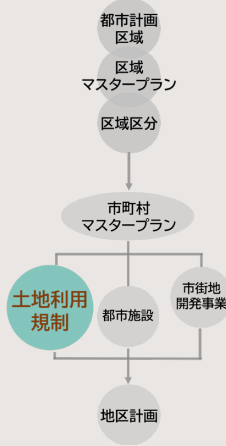
みんなでつくる 都市計画 Vol.2

問 建築住宅課 都市計画準備室

☎ 0869-24-7320

市では、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まちをつくるため、新たに「都市計画」の導入に取り組んでいます。

導入に向けて、今年度から都市計画の制度などを
シリーズでお伝えしています。今回は、都市計画
の柱の一つである「土地利用規制」のうち、今後都市計画マスタープラン（案）に沿って指定を
検討している「用途地域」の制度について紹介し
ます。



01

用途地域ってなに？

▶▶▶ 住みやすいまちをつくるためのルールです。

用途地域とは、「この場所にどのような建物を建ててもよいのか」
を定めるルールです。このルールによって、住宅地は静かで安心
して暮らせる場所になり、お店の並ぶエリアでは商売がしやす
くなるなど、まち全体が快適で使いやすくなります。

ここは住宅地として
使ってほしいな



ここは商業地として
発展するように使って
ほしいな



02

どんなルールや種類があるの？

▶▶▶ 13種類のルールで建物の使い方や高さ、広さなどを定めています。

用途地域は、住む場所（住居系）、お店や会社が集まる場所（商業系）、工場がある場所（工業系）
の大きく3つに分けられ、全体で13種類の細かい地域に分類されています。それぞれの地域の目
的や特徴に合った、建物の「用途（どんな目的で使う建物か）」「形（建物の高さや広さ）」などのル
ールが決められています。用途地域の一覧は国土交通省のホームページで確認できます。



国土交通省
ホームページ

用途地域の一例

住居系 第一種低層住居専用地域

低層住宅の良好な環境を守るための
地域です。小さな店や事務所を兼ね
た住宅・小中学校などが建てられます。



商業系 近隣商業地域

近隣の住民が日用品の買い物を
するお店などの業務の利便を図る
地域です。住宅やお店のほかに小
規模の工場も建てられます。



工業系 工業地域

主に工業の業務の利便増進を図る地
域で、どんな工場でも建てられます。
住宅やお店は建てられますが、学校、
病院、ホテルなどは建てられません。



03

なぜ、用途地域を定めるの？

▶▶▶ 安全・快適で魅力的な住環境をつくるためには、土地の使い方のルールが必要です。

市街地やその周辺にお住まいの市民の皆さんを中心に、住宅やお店、工場などが無秩序に立ち並ぶ状況での
生活のしづらさや通学路の安全性に対する不安の声などが多く寄せられています。また、防災や景観などの観
点から、自然環境を守っていくための取り組みが求められています。

安全・快適で魅力ある住環境をつくるためには、「土地の使い方を計画的に進めていく」用途地域のルール
を使って、まちづくりを進めていく必要があります。



▶▶▶ 次回（11月号予定）は、都市計画を構成する「都市施設」を中心に紹介します。

知っ得！ せとうち便

お知らせ



下水道を正しく 使いましょう

下水道に汚水以外のものを流すと排水設備や下水道管が詰まり、下水道が使えなくなります。また、中継ポンプ場や浄化センターの機能を低下させることにもつながります。次のことを守って、下水道を正しく使いましょう。

- ・台所では、天ぷら油などの廃油類、野菜くずやご飯の残りを流さないでください。
- ・水洗トイレでは、ウエットティッシュ、衛生用品、衣類など水に溶けないものを流さないでください。

・有害物質を流さないでください。ガソリン、シンナー、石油およびアルコール類などの揮発性の高いものを流すと、爆発を起こす原因となります。

下水道課

☎ 0869・22・5151

ご活用ください 市民活動応援補助金

対象：自会または自会の連合体

市では、令和7年度市民活動応援補助金の交付申請を受け付けています。

対象は、令和7年4月1日から令和8年3月31日までに実施する地域の美化活動、レクリエーション活動など自主的に行うコミュニケーション活動の経費です。

申請に必要な書類の様式は市ホームページからダウンロードすることも可能です。

▽申請期限 9月30日（火）

国庫企画振興課

☎ 0869・22・1031



市ホームページ

なくそう！不法投棄

農道や山林の道路脇など、人目に付かない場所へのごみの不法投棄が後を絶ちません。

市では、市内の不法投棄パトロールを市環境衛生協議会と市環境美化推進巡視員、瀬戸内警察署、備前県民局と連携して行っています。不法投棄パトロールを行い、清掃や不法投棄防止の啓発看板を設置するほか、不法投棄の監視などの活動を続けています。

ごみはすべての人が等しく決められたルールに従って適切に処理をする責任が課せられており、不法投棄には、廃棄物処理法で厳しい罰則が設けられています。

もし、不法投棄を見かけたら市役所または瀬戸内警察署に連絡してください。



国庫生活環境課

☎ 0869・22・1899

令和7年国勢調査を実施します



調査員が訪問します

国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。9月下旬頃から、調査員が皆さんの自宅を訪問し、調査書類を配布します。

国勢調査にご理解とご協力をお願いします。

■調査結果は、わたしたちの暮らしに役立てられます

調査結果は、国や地方公共団体だけではなく子育て支援への利用、防災対策への利用、企業などでの利用など、わたしたちの身近な暮らしに使われています。

■ご注意ください！

調査員が、銀行口座の暗証番号やクレジットカードの番号などを聞くことはありません。調査員を装った不審な電話やメールなどにご注意ください。

国民年金保険料の追納をおすすめします

ねんさんのおはなし♪

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納付した場合と比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

そこで、将来受け取る年金額を増やすために、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納する）ことができます。なお、追納された保険料は全額、社会保険料控除の対象になります。

■追納に関する注意事項

- ・追納ができるのは、10年以内の免除などの期間に限られます。
- ・免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ・免除などを受けた期間の翌年度から起算し、3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料額に一定の

加算額が上乗せされます。

- ・老齢基礎年金を受け取ることができる方は、追納できません。

■追納の手続き

- ・追納するためには申し込みが必要です。市役所国保年金医療給付課、各支所・出張所の窓口または年金事務所で手続きすることができます。
- ・追納申込書は「ねんきんネット」から印刷することができます。「ねんきんネット」に関する詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

日本年金機構ホームページ▶

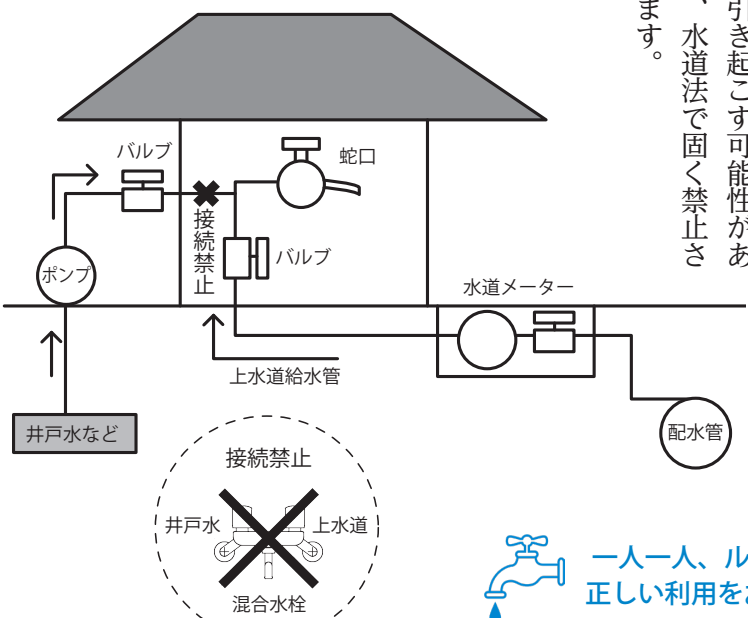


国保年金医療給付課 ☎ 0869・22・1790

岡山山東年金事務所

☎ 086・270・7925（自動音声案内2番→2番）

▽給水管への誤接続（クロスコネクション）の例



一人一人、ルールを守り、正しい利用をお願いします

☎ 0869・22・1326

国庫水道施設課

現在、給水管がこのような状態（左図参照）になっている家庭や事業所は、瀬戸内市指定給水装置工事業者に依頼の上、早急に切り離してください。

回答は、簡単・便利なインターネットで！

スマホからの回答は、二次元コードを読み取ることで簡単にログインできます。IDやパスワードの入力は必要ありません。スマホやパソコンから、簡単・便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

詳しくは、国勢調査キャンペーンサイトご確認ください。



国勢調査 2025
キャンペーンサイト

国庫企画振興課

☎ 0869・22・1031

歯周病検診のご案内

全身疾患を引き起こす原因となる歯周疾患の早期発見と予防などを目的とした歯科（歯周病）検診を9月から市内の歯科医院で実施します。検診の対象者に該当し、普段、歯科医院に行っていない

歯周病のセルフチェック

- ☐ 歯茎に赤くはれている部分がある
- ☐ 歯茎に触ると痛いところがある
- ☐ 歯磨きすると血が出る
- ☐ 歯が長くなったように見える
- ☐ かむと歯が揺れる感じがある
- ☐ 歯と歯の隙間が目立ってきた
- ☐ 口のおいが気になる

日歯8020テレビ

当てはまる方は歯周病が進んでいる可能性があります
まずは歯科医院にご相談下さい

※対象の人には受診券を送付します。

国保年金医療給付課
☎ 0869・24・7096

人や前回の受診から期間が空いている人は、この機会にぜひ受診しましょう。

▽実施期間
令和7年9月1日（月）～
令和8年2月28日（土）

▽対象者

- ・瀬戸内市国民健康保険に加入中で年度内に年齢が40歳、50歳、60歳および70歳になる人
- ・瀬戸内市後期高齢者医療制度に加入中で年度内に年齢が80歳になる人

9月23日は「手話言語の国際デー」

2017年12月19日、国連総会で毎年9月23日を「手話言語の国際デー」と宣言する決議が採択されました。決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保証されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることがを促進することとされています。また、9月23日は世界ろう連盟が設立された日でもあります。

ブルーライトアップを実施
世界・市民・コミュニティ・社会を団結させることを目的に、さまざまな地域でライトアップが実施されます。市内3カ所でもライトアップを実施します。日時など詳細は市ホームページをご確認ください。



INTERNATIONAL DAY OF SIGN LANGUAGES



市ホームページ

LED防犯灯への取り替えはお早め！

蛍光灯は、製造に使用される水銀の国際規定により製造や輸出入が廃止されます。蛍光灯をLED化すると、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量を少なくすることができ環境への負荷を低減することが出来ます。

地域が管理する防犯灯（防犯灯管理番号Bで始まるもの）で蛍光灯の器具については、灯りが切れてからではなく、計画的にLED防犯灯への取り替えをお願いします。

計画的な取り替えを促進するため、市で実施している蛍光灯の球替え作業は今年度で終了します。ぜひ自治会でLED化をご検討ください。

自治会が行う取り替えには、LED防犯灯設置事業補助金を活用することが出来ます。詳しくは、市ホームページをご確認ください。
※Bで始まる番号の防犯灯は一部企業など他の契約者のものもあります。詳細は地

お知らせ

募集

催し物

相談

瀬戸内市手話言語条例

手話が言語であるとの認識に基づき、手話に対する理解を広げ、地域で支え合い、手話を使って安心して暮らすことができるまちを目指しています（平成30年3月20日施行）。
この機会に手話に触れてみませんか？

広報せとうちでは、毎月簡単な手話を「ミニ手話コーナー」で紹介しています。動画も合わせてご覧ください。

ミニ手話コーナー 《手話で長寿のお祝いを表現してみよう！》

喜寿 ① 両手を開いて胸の正面で交互に上下させて[喜] ② 両手をおなかあたりの高さで軽く握り（すほめた感じ）祝福の気持ちを込めてパツと開きながら上へ上げます [寿]	米寿 ① 右手の人差し指と親指をつまんだ形にして、その2指の指先を口の端に当て[米] ② 両手をおなかあたりの高さで軽く握り（すほめた感じ）祝福の気持ちを込めてパツと開きながら上へ上げます [寿]	卒寿 ① 両手の手のひらを上に向けて胸の前あたりまで上げたら、親指を人差し指に当てながら左右同時に斜め下へ引く[卒] ② 両手をおなかあたりの高さで軽く握り（すほめた感じ）祝福の気持ちを込めてパツと開きながら上へ上げます [寿]
--	---	---

イラスト協力 はっしー
手話の動画はこちら



0869・24・8847

LEDの防犯灯（一例）



市ホームページ

0869・22・3904

がん患者医療用補整具購入費を助成しています

がん治療に伴う外見の変化に対応する医療用補整具（医療用ウィッグ・乳房補整具）の購入費の一部を助成します。
▽助成対象者（次のすべてに該当する人）
・がん患者であること

木造住宅耐震診断・耐震改修等事業費補助金制度

全国各地で地震が頻発しており、いっどこで地震が起こってもおかしくありません。南海トラフ地震が発生した場合、瀬戸内市においては震度6弱を観測しうることが予想されているため、地震への備えが必要です。

市では、古い基準（昭和56年5月以前の基準）で建てられた木造住宅の所有者が実施する耐震診断や耐震改修などの経費に対して、費用の一部を補助しています。耐震診断、耐震改修いずれも契約・着手前に申請手続きが必要です。詳しくは建築住宅課へお問い合わせください。

- ▽補助金の種類と費用
- 木造住宅耐震診断等事業費補助金
 - ①現況診断
診断員が地震に対する強さを診断します。
 - ②補強計画
診断の結果からどこを補強

すればよいか工事に向けた計画を立てます。
※費用は①、②それぞれに発生します。
※費用9万円のうち8万円補助／1棟
（自己負担1万円）
※延床面積200㎡を超える場合は追加費用が発生します。

木造住宅耐震改修等事業費補助金

・改修工事
補助対象工事費の80%補助／1棟（限度額100万円）
※事前に①現況診断と②補強計画を行う必要があります。
※補助金交付決定前に工事契約や工事着手をした場合や、同時に行ったりリフォーム工事にかかる費用などは対象外です。

※地震時に命を守るための空間を確保することを目的とした、1階の寝室内への部分耐震改修工事・耐震シェルターの設置・防災ベッドの設置についても補助を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

- ・申請日において、瀬戸内市に住民登録があること
- ・助成対象者および同一世帯に属する者が市税を滞納していないこと
- ・同種の補整具に対し、他の自治体から同様の助成を受けていないこと

▽助成対象となる用品

- 【医療用ウィッグ】
全頭用の医療用ウィッグ（頭皮保護ネットを含む）
・補整下着（パッド単体を含む）
・人工乳房などの胸部補整具

▽助成対象経費

令和7年4月1日以降に購入した医療用補整具の購入費
※ただし、付属品およびケア用品の購入費・購入に係る送料や手数料を除く

▽助成金の額

対象経費の2分の1（千円未満切り捨て、上限3万円）
※助成対象者一人につき、医療補整具ごとに1回限り
▽申請に必要なもの
【共通】
・交付申請書（市ホームページ、または健康づくり推進

▽対象となる木造住宅
・昭和56年5月31日以前の古い基準で着工された住宅
・地上階数2階建て以下かつ一戸建て住宅
※年度内に一つの補助事業が完了することなど要件があります。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

▽申請受付期間
12月5日（金）まで
※受付は先着順で、予算がなくなり次第申請受付を終了します。早めにお問い合わせの上、申請してください。

受付状況の確認はこちら



市ホームページ

0869・22・2649



募集

創業塾を開催します

市では、創業に必要な知識やノウハウを習得してもらうため、専門家の講義による創業塾を備前市、和気町と合同で開催します。修了者（4回以上受講）は、創業関連の支援を受けることができます。

▽対象者
これから創業を考えている人、創業して間もない人

▽日時
11月2日、9日、16日、30日、12月7日（いずれも日曜日）午前10時～正午
▽場所 備前市役所
▽定員 40人（先着順）
▽受講料 無料
▽申込期限 10月10日（金）

市ホームページ



申込フォーム



0869・22・1284

あなたの出会い・結婚をサポート！

結婚応援情報



市では、結婚を希望する人に広域的な出会いの機会を提供するため、近隣自治体や企業と連携してイベントを行っています。また、結婚カウンセラーによる成婚サポートや結婚に関する悩みがある人に向けた無料相談会も実施します。ぜひ、ご参加ください。



婚活イベント情報

岡有限会社チアーズ ☎086-461-0506

■出会いのドレッシング ～備前の恋仕込み～

創業120年を迎える老舗店「鷹取醤油」の趣ある蔵でオリジナルのドレッシング作りにチャレンジ！落ち着いた雰囲気の中での体験型婚活イベントです。

▷日時 10月11日（土）午後1～4時

▷場所 鷹取醤油（燕来庵）

備前市香登本887番地

▷対象 20～30歳の独身の人

▷定員 男女各15人

※応募者多数の場合は抽選

▷参加費 2,000円

▷申込締切 9月27日（土）



申込はこちら

■ときめきデイキャンプ♡ BBQ & アウトドアクッキング

岡山空港近くの開放的なリゾート空間で、みんなでBBQやアウトドアクッキングを楽しみながら婚活しませんか？

色づく秋の景色も楽しみながら、リラックスした時間を過ごしましょう。

▷日時 10月26日（日）午前10時30分～午後3時

▷場所 レスパール藤ヶ鳴（バーベキューハウスセレノ）

岡山市北区菅野3399-1

▷対象 20～30歳の独身の人で、瀬戸内市を

含む連携市町に在住・在勤の人

▷定員 男女各20人※応募者多数の場合は抽選

▷参加費 3,000円

※岡山駅から無料送迎バスあり

▷申込締切 10月14日（火）



申込はこちら



結婚カウンセラーによる成婚サポート

結婚相談所「有限会社チアーズ」と連携し、成婚に向けたサポート事業を実施します。有限会社チアーズが加盟するマッチングシステムを利用し、1対1のお見合いやアドバイスなど、経験豊富な結婚カウンセラーが成婚に至るまで全面的にバックアップします。詳細はホームページをご確認ください。

▷登録条件

瀬戸内市にお住まいの20歳以上39歳以下の結婚を希望する独身の人で、結婚後も瀬戸内市に居住の意志がある人（初婚、再婚は問いません）

岡こども家庭課 ☎0869-24-8015

岡申有限会社チアーズ ☎086-461-0506

登録・詳細は
こちら



有限会社チアーズ
ホームページ



- ✓ システム登録料などの費用の一部を市が負担
- ✓ スマホやパソコンから、24時間365日いつでも利用可能！



縁結びサポーターによる無料相談会

結婚に関する悩みのある人に向けて、市が認定した結婚支援ボランティア「縁結びサポーター」による無料相談会を実施します。

▷日時 9月20日（土）午後1～5時（1組約40分）

▷場所 瀬戸内市役所西棟 ▷定員 先着4組

▷対象者 結婚希望者 ▷申込期限 9月12日（金）

岡用備前市・瀬戸内市結婚支援協議会（こども家庭課内） ☎0869-24-8015



申込はこちら

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 9月18日（木）午後2～3時

▷場所 瀬戸内市民病院 さんさんホール

▷テーマ そうだったのか！CT検査&MRI検査

▷講師 赤木耕平氏（放射線技師）

▷定員 20人 ▷参加費 無料

▷申込期限 9月17日（水）

岡用瀬戸内市民病院

☎0869-22-1234

9月10～16日は自殺予防週間です



岡健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

自殺は、精神的な問題だけでなく、健康問題、経済問題、育児や介護疲れ、職場や学校での問題といったさまざまな要因や背景があり、その多くが自殺以外の選択肢を考えられない状態に追い詰められてしまった結果であるといわれています。

「死にたい」と考えている人自身も、「生きたい」という本心との間で激しく揺れ動いており、自殺に至る前に何らかのサインを発していることが多いことから、自殺は防ぐことのできる問題であるといわれています。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ひとりで悩まず、相談してみませんか？解決の糸口が見つかったり、こころが軽くなったりするかもしれません。

あなたの身近な人の様子がいつもと違うと感じた時、「眠れている？」「元気がないけれど、大丈夫？」などと声をかけてみてください。その周囲の気づきと声かけで、大切ないのちを支えることができます。

対面・電話・SNSなど、いろいろな相談場所があります

■こころの健康相談

毎月1回（要予約）臨床心理士による相談

岡用健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

■岡山県精神保健福祉センター こころの健康相談

月～金曜日 午前9時30分～正午、午後1～4時

☎086-201-0828

■精神保健福祉相談

毎月1回（要予約）精神科医による相談

岡用岡山県備前保健所 ☎086-272-3934

■厚生労働省ホームページ「まもろうよ こころ」

悩みの内容や相談者の年代、相談したい時間に合わせて、相談先を選ぶこともできます。夜間も相談ができる場所、LINEやチャットなどでの相談窓口もあります。



あなたの声を
聴かせてください。

厚生労働省
まもろうよこころ▶



消費生活 安心ほっとライフ

還付金詐欺が増加しています！

ATMだけじゃない！ネットバンキングを使う手口にも注意

<相談事例>

市役所の保険担当課の職員を名乗り、「健康保険料の返金が約4万円ある。書類を送ったが、申請がないので連絡した」という電話があった。「インターネットバンキングを利用すると、送金がお得になる。口座番号と暗証番号を教えてください、こちらで手続きをする」と言うので口座番号と暗証番号を伝えてしまった。

<アドバイス>

■市役所などから「お金が返ってくる」という電話がかかってきたら、それは還付金詐欺です。相手の話は聞かず、すぐに電話を切ってください。

■還付金に心当たりがある場合は、自分で市役所などの担当部署を調べた上で連絡し、確認してください。

■名前や住所、銀行名、口座番号などの個人情報を聞かれても絶対に答えてはいけません。

■不審な電話の対策として、防犯機能付き電話機の導入や、電話機の留守番電話機能、ナンバー・ディスプレイ機能などを活用しましょう。

<補助金をご活用ください>

特殊詐欺などによる被害を未然に防ぐための防犯機能付き電話機器の購入に要する経費の一部を補助しています（補助率1/2、上限5,000円）。

要件や必要書類など詳しくは市ホームページをご確認ください。



市ホームページ



岡用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。

2025 年 9 月の予定

1	月		休	美
2	火		休	
3	水		休	
4	木	⑧窓口業務の時間延長 17:15～19:00 瀬戸内市役所	休	
5	金		休	
6	土	②瀬戸内市スポ協ゴルフ大会 9:00 長船カントリークラブ	休	
7	日	②歩こう会 備前茶臼山コース 8:57 発 邑久駅 ②瀬戸内市陸上競技選手権大会 8:00 備前市チオビタ運動公園陸上競技場	休	
8	月		休	
9	火		休	
10	水	⑦1歳6カ月児健診【対象：令和6年2月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	休	
11	木	⑤こころの健康相談 13:00～16:30 瀬戸内市役所 ⑦2歳児健診【対象：令和5年5月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	休	
12	金	⑥精神保健福祉相談 13:30～15:00 瀬戸内市役所	休	
13	土		休	
14	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 ②瀬戸内市ソフトテニス大会 8:00 邑久スポーツ公園テニスコート 長船スポーツ公園テニスコート	休	
15	月	敬老の日	休	
16	火		休	
17	水	⑦乳児健診（4カ月児）【対象：令和7年4月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	休	
18	木	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所	休	
19	金		休	
20	土	②瀬戸内市秋季ペタンク大会 8:30 円張釣堀公園	休	
21	日		休	
22	月		休	
23	火	秋分の日	休	
24	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4年3月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船	休	
25	木		休	
26	金	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 ゆめトピア長船 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	休	
27	土		休	
28	日	②瀬戸内市秋季ソフトボール大会 8:00 長船スポーツ公園多目的広場 ②瀬戸内市ダブルステニス大会 9:00 邑久スポーツ公園テニスコート	休	
29	月		休	
30	火	③育児相談 9:30～11:00 ゆめトピア長船	休	

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】
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
※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。
- 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
- 発達障害専門相談
要予約・相談日はお問い合わせください。
岡福祉課 ☎0869-24-8862
- 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
- ⑦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
- 美瀬戸内市立美術館の行事
岡瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130
- ⑧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/>

縁結びサポーターによる相談会

- ▷日時 9月20日（土）午後1～5時
▷場所 瀬戸内市役所西棟1階
詳細は本紙11ページをご確認ください。
岡備前市・瀬戸内市結婚支援協議会（こども家庭課内）
☎0869-24-8015

9月30日（火）が納付期限の市税・保険料

- 国民健康保険税・介護保険料【3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7年8月1日現在、かつて内は前月比》

人口	35,988人	(- 3)	男	17,440人	(- 12)
世帯	16,347世帯	(+ 28)	女	18,548人	(+ 9)

催し物



瀬戸内市立美術館
展覧会

大島愛
Historical
studies

人物主題の絵画を軸に制作を続ける大島愛は、岡山県倉敷市で生まれ育ち、現在も地元で制作を続けています。

主に木炭画・油彩画・ビデオインスタレーション作品を制作する大島は、2019年に岡山県ゆかりの新進美術家に贈られる「I氏賞奨励賞」を受賞するなど今注目の若手作家です。

本展では、さまざまな過去の出来事を学ぶ「Historical studies」をテーマとし、歴史上の人物、ハンセン病に関する新作など、歴史にまつわる作品を約40点展示します。

▽開催期間
9月9日（火）～10月13日（月・祝）

▽観覧料

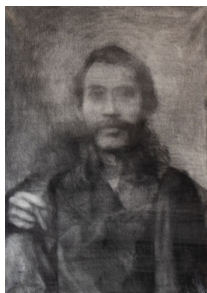
一般500円、団体（20人以上）・65歳以上400円、中学生以下無料

▽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（月曜日が祝日の場合は開館、翌日休館）、9月24日（水）

▽場所 瀬戸内市立美術館



大島愛「知るための肖像（Toshimichi Ookubo）」

■関連イベント

申し込みなど詳細については美術館ホームページをご確認ください。

【ギャラリートーク（申込不要）】

大島愛氏と館長・学芸員によるギャラリートークを開催します。

▽日時 9月14日（日）、21日（日）、10月5日（日）
午後2時～30分程度

【破壊と再構築の木炭画教室】

大島愛氏を講師として、木

炭画教室を開催します。

▽日時 9月21日（日）
午前10時～正午

【小野環×大島愛トークセッション】

大島愛氏の恩師である小野環氏とのトークセッションを行います。

▽日時 10月12日（日）
午後2時～午後3時30分



美術館
ホームページ

岡瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130

相談



第1回生活なんでも相談会

生活の中で困っていること、悩んでいることはありますか？弁護士・司法書士・行政書士・社会福祉士などの専門職があなたの相談に応じます（相談無料・予約不要）。

▽日時 9月27日（土）

午後1時30分～午後4時（午後1時受付開始）

▽場所 瀬戸内市総合福祉センター

▽相談内容

生活の中で困っていること、成年後見制度の利用、相続登記、多重債務、高齢者・障がい者の福祉制度、年金、不動産関係の相談などが状況により希望する専門家が対応できない場合があります。

■ミニセミナー同日開催

▽時間

午後1時30分～午後2時45分（午後1時受付開始）

▽内容

「成年後見制度に関する民法改正と意思決定支援」

▽講師 弁護士 竹内俊一氏

▽定員 30人（要申込）

▽申込期限 9月26日（金）



ミニセミナー
申込フォーム

岡権利擁護センターはつとせとち
☎0869-24-7711

9～10月は「行政相談月間」です

「行政相談月間」は、総務省が行政相談制度を広く国民の皆さんに知ってもらうために、全国一斉に実施しているものです。

市では、行政相談委員による「行政相談」を毎月開催しています（日時・場所については13ページ参照）。

国などの行政に関わる仕事やその手続、サービスなどについての困りごとやご意見など、お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

なお、総務省岡山行政監視行政相談センターでは、年間を通じて、電話・FAXなどの方法で相談をお受けしています。

岡総務省岡山行政監視行政相談センター

☎0570-090110

☎086-224-1100

FAX 086-221-5661

岡総務課
☎0869-22-1112

みんなの
の
広場

わが家の宝1歳です！

えん
本川 縁ちゃん
お住まい 長船町

くみとことく
笑顔が素敵な縁ちゃん♪
これからも健康に笑顔いっぱい
成長してね！

(父 優斗 さん
母 汐美 さん)

EN
令和6年4月6日生まれ

投稿をお待ちしています

①1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。
〒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

日常英会話

英語に親しむ！(初級者向け)

日時

9月27日(土)・10月18日(土) am10:00 - 12:00
11月、12月の日程は後日決定

場所

仲崎邸(長船町福岡)

定員

10人程度

料金

1000円(各回毎/参加した場合のみ)
＊カフェサービス

講師

国際交流員のヒポリット・レア

●カフェサービス(コーヒーか紅茶)が付きます。
●ウォーミングアップゲーム・ロールプレイなど
●ファシリテーター： 猶井 裕 (仲崎邸管理)

市の国際交流員ヒポリット・レアさんを講師とした初級者向け英語講座を開催します。楽しみながら英語に親しもう♪
参加希望日を記載の上、下記までメールでお申し込みください。
mail: nhiro2366@gmail.com
(写し cc: l-hippolyte@city.setouchi.lg.jp)

先着 100人
参加費無料

みんなで楽しもう！

家族ふれあい釣り大会

邑久ライオンズクラブでは、次のとおり「家族ふれあい釣り大会」を開催します(参加費無料)。
▷対象者 市内在住の小学生とその保護者
▷日時 10月5日(日)
午前9時30分～午後1時(小雨決行)
▷場所 牛窓海水浴場
▷持参品 釣り具(竿・えさ含む)、飲み物
※昼食は軽食を用意します。
▷申込期限 10月1日(水)
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

★賞品あり！
★最後に決選の清掃をします

Facebook

申込フォーム

文芸コーナー (敬称略)

久々の雨や酷暑もひと休み
原野信一郎(牛窓町牛窓)

炎天下神楽の笛に玉の汗
野口 慶子(牛窓町牛窓)

ふる里の富士に似し山夕焼くる
後藤 靖子(牛窓町牛窓)

平凡に生きた証の日記帳
服部 敬一(邑久町大窪)

猛暑日はエアコンの部屋猫昼寝
服部 文枝(邑久町大窪)

花水木今年も咲けり
好きだった従弟を偲び植えし木なりて
上山 幸子(邑久町豊安)

古稀過ぎて尚反抗期迷う道
飛行機雲の一直線
河嶋 栄子(邑久町福谷)

駆け抜けた生まれは戦後復興期
貧しいけれど虹を抱いてた
舟積由紀子(牛窓町鹿忍)

夕雲を田水に送り蕭々と
早苗を撫でて風わたるなり
桂 舟道人(邑久町山田庄)

ひまわりにサヨナラすれば秋が来る
虫たちの歌月が聞いている
大倉 衛(長船町飯井)

響く音ラフマニノフや
倉敷にピアノ踊るよ暑さ忘れし
久安佐江子(邑久町北島)

毎食やさい
Setouchi City

食育だより オクラのツナ和え

POINT

オクラのネバネバ成分である水溶性食物繊維「ペクチン」には、
★腸内環境を整える
★血糖値の上昇を抑える
★コレステロールの吸収を抑制する
などの効果があります。

材料(2人分)

●オクラ (100g) ●塩 小さじ1(6g)
●ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
A ●ポン酢しょうゆ 小さじ1・1/2(7.5g)
●ゆず胡椒 小さじ1/2(3g)
●ごま油 小さじ1(4g)
●かつお節 適量

★1人分の栄養価
エネルギー: 130kcal
たんぱく質: 8.2g
脂質: 9.7g
炭水化物: 3.9g
食塩相当量: 1.0g

作り方
①オクラを塩で板ずりし、2分ほど茹でて水で冷やしておく。
②①の水気を切り、ヘタを切り落として1cm幅に切る。
③Aを混ぜ合わせ、②と汁気を切ったツナを加えてよく混ぜる。
④お好みでかつお節をちらす。
*きゅうりやトマトを追加してもおいしく食べられます♪

岡健康づくり推進課
☎0869-24-8031

食育情報を発信中！
市ホームページ「みんなの食育ひろば」▶

QRコード

知ろう・作ろう・食べてみよう／

大人の食育教室

問 岡健康づくり推進課 ☎0869-24-8031

日程・内容(内容は変更する場合があります)

	日程	テーマ	調理実習の内容
第1回	10月16日(木)	「毎食やさい」を食べよう	旬の地元野菜を美味しく食す
第2回	10月30日(木)	糖尿病を予防しよう	体験！バランスのとれた食事
第3回	11月20日(木)	瀬戸内市の食文化を伝える	瀬戸内市の郷土料理にチャレンジ
第4回	12月4日(木)	災害時の食の備え	災害時に役立つパッキング

対象 食育に興味のある市民
定員 20人(先着順)
*過去に参加されたことがない人を優先
時間 午前9時30分～午後0時30分
場所 ゆめトピア長船(健康スタジオ)
参加費 300円(各回)
申込期間 9月8日(月)～26日(金)
申込方法 電話または右の二次元コードからお申し込みください。

QRコード

15 2025. 9

広報せとうち No.250 14