

・日常生活による疲れ、体調

☎ 0869-22-1790

☎ 0869-22-1326



市ホームページ

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

知っ得！
せとうち便

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、捻挫（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、術日、施術内容、通院回数、支払金額を確認し、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

水道水の水質検査結果

令和7年7月に、市内5地点で、水質基準項目（51項目）および水質管理目標設定項目（27項目）について水質検査を実施しました。その結果、全ての項目で基準値や目標値を下回っていました。

また、PFOS・PFOAについては、今年度から検査回数を増やして監視体制を強化しました。福山浄水場と長船水源地に加え、市内3カ所の管末給水栓で検査した結果、いずれも5ナノグラム／L未満で、国の暫定目標値（PFOS・PFOAの合計が50ナノグラム／L）以下でした。

今後も継続的に水質検査を実施し、水道水の安全性を確認します。検査結果の詳細は市ホームページで公開しています。

☎ 0869-22-1326

市ホームページ



市ホームページ

ねんきんのおはなし

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

単胎妊娠の場合は出産予定日または出産日の前月から4カ月間、多胎妊娠の場合は出産予定日または出産日の3カ月前から6カ月間免除されます。

この免除期間は、保険料を納付したとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、付加保険料を納めることができます。

対象者は、国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産した人です。任意加入期間の人は対象になりません。

届出は、出産予定日の6カ月前からでき、出産後でも可能です。また、平成31年2月1日以降に出産をしている人で届出をしていない場合は、今からでも手続きできます。届出の際、母子健康手帳など出産予定日が確認できるものを持参してください。

なお、産前産後期間の免除申請は、マイナポータルからでも申請できます。詳細は日本年金機構ホームページをご確認ください。

☎ 0869-22-1790

☎ 086-270-7925 『自動音声案内 2→2』



日本年金機構
ホームページ



みんなでつくる 都市計画 Vol.3

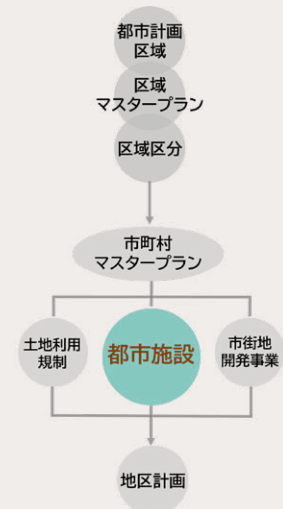
問 建築住宅課 都市計画準備室

☎ 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。

9月号では、都市計画の柱の一つである「土地利用規制」のうち、用途地域について紹介しました。

今回は、市民生活に欠かせない「都市施設」について紹介します。



国土交通省
ホームページ

01 都市施設ってなに？

生活に欠かせないまちづくりの基盤となる施設です。

都市施設とは、道路、公園、下水道など、住民が安全で快適に生活する上で欠かせない、まちづくりの基盤となる施設のことです。これらは都市計画の中で必要に応じて「都市計画施設」として定めることができます。

都市施設の詳細は国土交通省ホームページでも確認できます。



02 都市計画で都市施設を定めるとどうなるの？

都市計画施設の区域内では、事業を進めるために土地の使い方に一定のルールが設けられることがあります。



都市計画で都市施設を定めると、「どこに施設を作るか」「どう整備するか」といった計画が明確になり、地域の未来を見据えたまちづくりが進められるようになります。

一方で、都市計画で決定された都市施設の区域内の土地には、使い方に一定のルールが設けられています。例えば、将来道路を整備する予定の区域では、新しく建物を建てたり、土地の形を大きく変えたりすることに制限がかかることもあります。このルールによって、予定された施設をスムーズに整備できるようになり、より便利で住みやすいまちになります。

市としては、こうしたルールの背景や理由を市民の皆さんと共有しながら、住みやすい未来のまちと一緒に築いていきたいと考えています。

次回（12月号予定）は、都市計画を構成する「地区計画」を中心に紹介します。

11月1日は 瀬戸内市民の日！



市民の皆さんがふるさと瀬戸内市に誇りを持ち、伝統行事や文化の継承などを通じて郷土愛を醸成し、活力ある瀬戸内市をつくっていくことを目的に、11月1日を「瀬戸内市民の日」と定めています。
今年、「瀬戸内市民の日」を記念して、瀬戸内市民の皆さんを対象に、市営バスの運賃無料キャンペーンを行います。この機会にぜひご利用いただき、ふるさとの魅力を感じる日にしてください。

／瀬戸内市民限定／
11月1日（土）～3日（月・祝）
市営バスの2路線が運賃無料！

市営バス「虫明・長島愛生園線」、「牛窓中央線」を
運賃無料でご利用いただけます。

問企画振興課
☎0869-22-1113



市営バスで
出かけよう！

免許証や郵便物など
住所が確認できるものを
市営バスの運転手に提示
してご利用ください！



消費生活 安心ほっとライフ 地震や台風…停電復旧後の通電火災に注意！

<停電が発生したら>

- 停電復旧時に予期せぬ動作を防ぐため、特にヒーターを内蔵した電気ストーブなどの電熱器具は電源プラグをコンセントから抜きましょう。
- 自宅から避難する際に時間の猶予がある場合は、分電盤のブレーカーを切りましょう。

<停電が復旧したら>

- 浸水などの被害を免れた電気機器を使う際は、機器の外観に異常がないか、電源プラグやコードに損傷はないかなどを確認してから分電盤のブレーカーを入れましょう。
- 機器の電源プラグを1台ずつコンセントに差し、様子を確認しながら使用しましょう。

<アドバイス>

- 電気ストーブやヒーター類などの電熱器具の周辺に可燃物を置かないようにしましょう。
- 地震発生時などに家具が揺れると本などの可燃物が散乱し、電気ストーブやヒーターに接触して発火するおそれがあります。可燃物が散乱しないよう家具は固定しましょう。

問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。



山火事を防ごう

冬から春にかけての時期は空気が乾燥し、山火事の発生が多くなります。今年は岩手県大船渡市、愛媛県今治市、隣接の岡山市など全国各地で大きな山火事が発生し、貴重な山林が大量に焼失しました。また、周辺の住民は避難生活強いられ、生活道路が通行止めになるなど社会に大きな影響を及ぼしました。

山火事は傾斜が急で険しい場所で発生し、水利の確保が難しく消火活動が困難なため、一旦発生すると鎮火までに何日も要する場合があります。そして、回復には長い年月と多くの資金や労力が必要となります。

山火事の原因は、たき火や枯れ草焼きからの延焼、たばこの不始末など人の不注意によるものが大半を占めます。一人一人が注意をして、山火事を起こさないように次のことを守りましょう。

①枯草があるなど火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。

②たき火など火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。

③強風時および乾燥時は、たき火や枯草焼きをしない。

④たき火などの火を使用する際は消防署へ届出をし、消火の準備をする。

⑤たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻の始末を確実に行う。

貴重な山林と人命、財産を火災から守るため、火気の取り扱いには十分気をつけましょう。

岡消防本部警防課

☎0869-22-1492

『急ぐ日も 足止め火を止め準備よし』

秋季全国火災予防運動

11月9日から15日まで秋季全国火災予防運動が実施されます。火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、市民一人一人が火災予防に努めることが大切です。

人が火災予防に対する意識を持ち、次のポイントをしっかりと守り、火災を起こさないようにしましょう。

■火災予防のポイント

- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ・住宅用火災警報器、住宅用消火器を設置する。

■リチウムイオン電池の火災が増えています！

【適切な充電器を使用する】

デバイスや電池に指定された純正の充電器を使い、過充電を防ぎましょう。

【劣化した電池を交換する】

長期間使用したり、膨張や変形が見られる電池は使用を中止し、新しい電池に交換してください。

【過熱を防ぐ】

・使用中に電池が異常に熱くなる場合は、使用を中止してください。

・電池を高温環境に置かないように注意してください。

岡消防本部予防課

☎0869-22-1493

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8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8年3月15日までとしています。

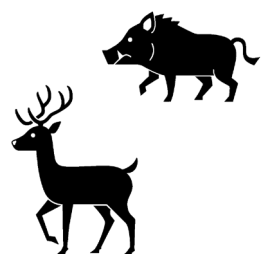
狩猟期間中に野山へ出かける際には、目立つ色の服装を心がけ、わなの標識がある場所には近づかないようにするなど、十分注意してください。また、狩猟者は関係法令とマナーを守り、安全を最優先した狩猟を行ってください。

岡山県鳥獣対策室

☎086-226-7439

岡山県備前県民局森林企画課

☎086-233-9832



狩猟期間中の 捕獲補助金について

市では、シカおよびイノシシによる農作物などの被害を防止するため、狩猟期間のシカおよびイノシシの捕獲に対する助成を行っています。

捕獲補助金の申請を希望する場合は、事前に産業振興課までお問い合わせください。

▽対象者

- ・瀬戸内市内に住所を有する者で、当該年度において岡山県の狩猟者登録を行った人
- ・岡山県岡山市地区猟友会瀬戸内市瀬戸内分会の会員

（ただし、鳥獣の保護および管理並びに狩猟の適正化に関する法律に基づき適正に捕獲をした者に限る）

▽助成金額

シカ、イノシシともに1頭当たり6000円



市ホームページ

問産業振興課

☎0869-24-7221

宝くじの助成金で
コミュニティ活動用
備品を購入しました

本庄地区コミュニティ協議
会が、令和7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
組織が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。



印刷機やワイヤレスアンプなどを購入しました

企画振興課
☎0869・22・1031

東京2025
デフリンピック開催

デフ（Deaf）とは、英
語で「耳がきこえない」とい
う意味で、デフリンピックは
国際的な「きこえない・き
こえにくい人のためのオリ
ンピック」です。4年に1度、
夏季大会と冬季大会が開催さ
れます。国際手話がコミュニ
ケーション手段として使わ
れ、視覚的なルールも特徴で
す。日本での開催は初めてで
また、デフリンピックが開催
されてから100周年の記念
となる大会です。

大会の開催を契機に、手話
言語、デフスポーツへの理解
を広げ、障害の有無や、性別、
国籍などさまざまな違いのあ
る人々が互いに尊重し合い、
支え合う共生社会の実現を目
指しましょう。

▽開催期間 11月15日（土）
～26日（水）



詳しくはこちら

図福祉課
☎0869・24・8847

12月3日～9日は
障害者週間です

障害者週間は、障害のある
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
害のある人が社会、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。

■ヘルプマークやヘルプカー
ドを知っていますか？

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（障害な
どの特性や連絡先など）を記
載するカードです。身につけ
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
ドを身につけた人を見かけた
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

募 集

せとうちゼミナールを
開催します

12月4日から10日は人権週
間です。「人権×防災」をテ
マに講演会を実施します。

講師の榎原氏は、平成30年
西日本豪雨で自宅が全壊。生
活を再建しながら地域の支援
活動を始め、倉敷市真備町で
復興活動に取り組むための団
体「川辺復興プロジェクトあ
るく」を結成しました。自身
の経験をもとに、地域防災の
重要性について講演します。

参加を希望する人は、下記
申込フォームからお申し込み
ください。

【第3回】

▽日時 12月10日（水）

午前10時～午前11時30分

▽場所 ゆめトピア長船

▽演題 「人とのつながりが
教えてくれた自分でできる
3つのこと」

▽講師 川辺復興プロジェクト
トあるく代表 榎原聡美氏

瀬戸内市総合防災
訓練を実施します

図
ダイバーシティ推進室
☎0869・22・3922



申込フォーム



講師：榎原聡美氏

▽定員 30人（手話通訳・要
約筆記・ヒアリンググループ、
キッズスペースあり）

市では南海トラフ地震を想
定し、避難訓練や救出救助訓
練、避難所運営訓練などを行
います。市民の皆さんも積極
的にご参加ください。

※少雨決行（気象警報などの
状況により中止する場合が
あります。）

▽日時 11月8日（土）

午前9時から

▽場所 牛窓西小学校

▽駐車場

牛窓中学校（体育館）、牛
窓体育館、牛窓町公民館鹿忍
分館など

※会場には一般参加者用の駐
車場はありませんのでご注
意ください。

※旧牛窓学校給食調理場から
会場まではシャトルバスに
よるピストン送迎を行います。



市ホームページ



昨年の防災訓練の様子

図危機管理課
☎0869・22・3904

かけるなど、思いやりのある
行動をお願いします。

■ヘルプマークやヘルプカー
ドの交付について

▽対象者

義足などを使っている人や
内部障害の人、妊娠初期の人
など、援助や配慮を必要とし
ている人

▽交付・申請場所

福祉課・牛窓支所・長船支
所・裳掛出張所

▽費用 無料



ヘルプマーク



図福祉課
☎0869・24・8847

献体にご協力ください

献体とは、死後、自分の遺
体を医学生・歯学生などの解
剖実習のために、また、医師
による高度な医療技術の発展
のために、大学へ無償で提供

することです。

献体には、本人の生前の意
思だけでなく家族などの同意
も必要となります。詳しくは
「ともしび会」へお問い合わせ
してください。

解剖実習後は、大学におい
て遺体を丁寧に火葬し、死後
1年から2年に遺骨を遺族に
お返しします。

医学・歯学の発展のため、
ご協力をお願いします。

岡山大学医学部内ともしび会
☎086235・7092

ミニ手話コーナー——《手話で行事を表現してみよう！》——

東京

両手を指文字の【し】の形に
して、上に2回上げます。
※1回だと【東】になります。

デフリンピック

①左右それぞれの親指と人差し指で輪を
作ったら、右手の中指、薬指、小指を
上向き、左手は下向きにし、輪を重ね
ます。
②次は左右の上下を反対にして輪を重ね
ます。

イラスト協力
はっしー

今月の手話の
動画はこちら

人 権 講 座

阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター スタディツアー参加者募集

美和会館では人権講座として、神戸市の「阪神・
淡路大震災記念 人と防災未来センター」で災害を
学び、防災や人権について考えるスタディツアー
を開催します。

日本各地を始め、世界中で大きな災害が発生し
ています。いつどこで自身が被災者になるかわか
りません。災害への備えやいざという時に命を守
る知識を持つことは非常に重要です。

また、災害時には、人権への意識が薄らいでし
まい、避難所などで人権侵害が発生することもし
えられます。

語り部の人たちの話や当時の記録をみることに
より、防災と災害時の人権について一緒に考えて
みませんか？

- ▷日時 11月21日（金）
午前8時30分～午後6時ごろ（集合：午前8時20分）
- ▷視察先 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター
（神戸市中央区）
- ▷参加費 通常入館料 650円（70歳以上は300円）
- ▷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

11月4日（火）募集開始
※定員になり次第締め切ります。
※昼食は、各自で準備してください。

センターまで
バスで向かいます！



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30分）



食育だより

POINT

1品で主食、主菜、副菜、カルシウムが摂れるお手軽レシピです。

市ホームページ「みんなの食育ひろば」で食育情報を発信中！▶



鮭と小松菜のクリームパスタ



■材料（2人分）

- スパゲッティ 200g
- 鮭 2切れ（150g）
- 小松菜 150g
- 玉ねぎ 50g
- 牛乳 400ml
- 小麦粉 大さじ2（18g）
- 固形コンソメ 1個
- 塩・こしょう 少々
- バター 適量

■作り方

- ①鮭は一口大に切る。小松菜は3cm長さのざく切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、鮭を入れて両面を焼き、一度取り出す。
- ③②のフライパンにバターを足し、小松菜、玉ねぎを入れて炒める。
- ④全体に火が通ったら、①、コンソメを加えて煮る。とろみがついたら②を戻し入れる。
- ⑤たっぶりの湯に塩を適量加え、スパゲッティを表示時間どおりに茹でる。
- ⑥④に⑤を加えて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

食育情報

寒くなるこれからの季節、ノロウイルス食中毒に注意！

ノロウイルス食中毒の予防4原則は「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」です。調理する人の健康管理、手洗い、中心まで十分な加熱、清掃・消毒などを心がけましょう。

今月のレシピは 健康づくり推進課

健康づくり推進課
☎0869-24-8031

～いつまでもお元気で～

100歳の誕生日をお祝い

満100歳を迎えたお祝いに武久顕也前市長らが2人を訪問しました。4月10日に満100歳を迎えた久山妙子さん（長船町土師）は4月17日、入居している施設でお祝い状を受け取りました。

備前市で生まれ、結婚を機に長船町に引っ越した久山さん。近所の会社に勤めたり、自宅の田畑を耕作したりして生計を立てました。花が好きで庭にたくさん花を植え、家庭菜園にも精を出していました。

誰とでも気さくに話ができる、おだやかな性格の持ち主です。長寿の秘訣は「好き嫌がなく、おいしいと言って食事をする事」。

また、4月28日に満100歳を迎えた佐藤悦子さん（長船町牛文）は5月1日、入居している施設でお祝い状を受け取りました。

備前市で生まれ、岡山市の附属小の高等科から師範学校に進学し、小学校教員となった佐藤さん。主に備前市内の小学校や分校に勤め、32年間教員として過ごしました。50歳のころ長船町に住み始めました。

茶道、華道、習字、能、日本舞踊など多くの趣味を持ち、特に茶道では表千家の号を持っているそうです。

「幼いときは体が弱かったが、教員1年目のとき研修でドイツ帰りの先生に教わった身体育成法で体が強くなり、今日まで生きてこれたと思う」と長寿の秘訣を話しました。

久山さん、佐藤さん、これからもますますお元気で過ごしてください。

※7月号へ掲載予定でしたが紙面の都合により今月号に掲載しています。



ご家族、武久前市長とともに記念撮影をする久山さん



武久前市長とともに記念撮影をする佐藤さん



催し物

備前長船刀剣博物館 秋季特別展

秋季特別展
「刀剣は人を救う
ふなっしーの刀剣展」

YouTubeやバラエ

ティー番組などで活躍する千葉県船橋市の非公認キャラクター「ふなっしー」は愛刀家としても知られています。

本展では、ふなっしーが所蔵する平安時代～現代の刀剣の中から、厳選した43口を展示し、ふなっしーが刀剣に魅せられ愛刀家となるに至った経緯なども紹介します。

後期の展示では、南北朝時代の「金象嵌銘 綾なみ／長義」を展示します。

さらに、現代刀匠・安藤広康氏とふなっしーによる合作刀剣を展示し、現代の注文打ちとして刀剣の魅力を伝えます。

▽開催期間 10月1日（水）～11月24日（月・休）

▽入館料

一般1500円、団体（20人以上・65歳以上・高校生・大学生1000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）

▽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 備前長船刀剣博物館

備前長船刀剣博物館

☎0869-66-7767



瀬戸内市立美術館 展覧会

美の宝 S&K
アートコレクション展

岡山県内の個人収集家によるコレクションを紹介する展覧会を開催します。

郷土・岡山の作家を中心に、

絵画や陶芸、彫刻など幅広い分野の作品を展示します。日本画の小野竹喬、陶芸の金重陶陽、木彫の平櫛田中など、

普段観ることができない秀作を一堂に公開します。

▽開催期間 10月23日（木）～12月14日（日）

▽観覧料 一般700円、団体（20人以上）・65歳以上600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

瀬戸内市立美術館

〒760-0001 瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130

▽日時 会期中の毎週日曜日 午後1時30分～30分程度

▽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）】

美術館展示室内にて担当者による作品解説を行います。

▽日時 会期中の毎週日曜日 午後1時30分～30分程度

▽参加費 無料

※参加には美術館の鑑賞券が必要ですが、

【講演会「瀬戸内市立美術館が歩んだ15年」（要申込）】

▽日時 11月3日（月・祝）、24日（月・休）

午後1時30分～2時間程度

▽講師

岸本員臣（瀬戸内市立美術館館長）

瀬戸内市立美術館

館長



美術館ホームページ



小野竹喬「山」

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 11月20日（木） 午後2～3時

▷場所 瀬戸内市民病院

▷テーマ

- ・「せん妄」ってどんなもの？
- ・「せん妄」の対処方法は？

▷講師 本城千鶴氏・小阪淳子氏（看護局）

▷定員 20人 ▷参加費 無料

▷申込期限 11月19日（水）

▽申込瀬戸内市民病院

☎0869-22-1234

