



【表紙写真】

邑久スポーツ公園で10月13日、瀬戸内市スポーツフェスティバル2025が開催されました。参加者はリズム体操、スポーツ吹矢、スナッグゴルフなど各体験コーナーを回り、楽しみながら体を動かしていました。

Topics ごみ処理手数料と分別方法が変わります 2

令和6年度瀬戸内市会計決算報告 4

税の申告準備をお忘れなく! 6

もしものときのために「人生会議」をしていますか? 7



瀬戸内市 LINE
公式アカウント



友だち募集中!

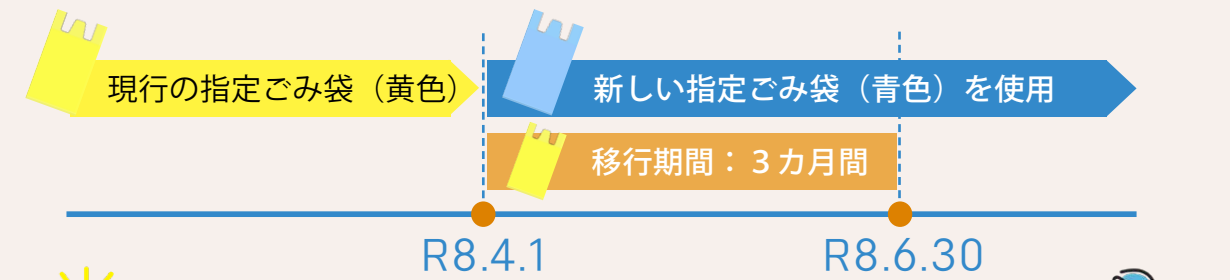
市内のお役立ち情報、行政手続きの電子申請、当番医やごみの出し方、ハザードマップなどにアクセスできます!▶

友だち追加は
こちらから▼



指定ごみ袋の移行スケジュール

現行の指定ごみ袋（黄色）は令和8年3月31日までに使い切ってください。使い切れなかったごみ袋に限り、経過措置として令和8年6月30日まで使用できます。令和8年7月1日以降は現行の指定ごみ袋（黄色）でごみステーションに出すことはできません。



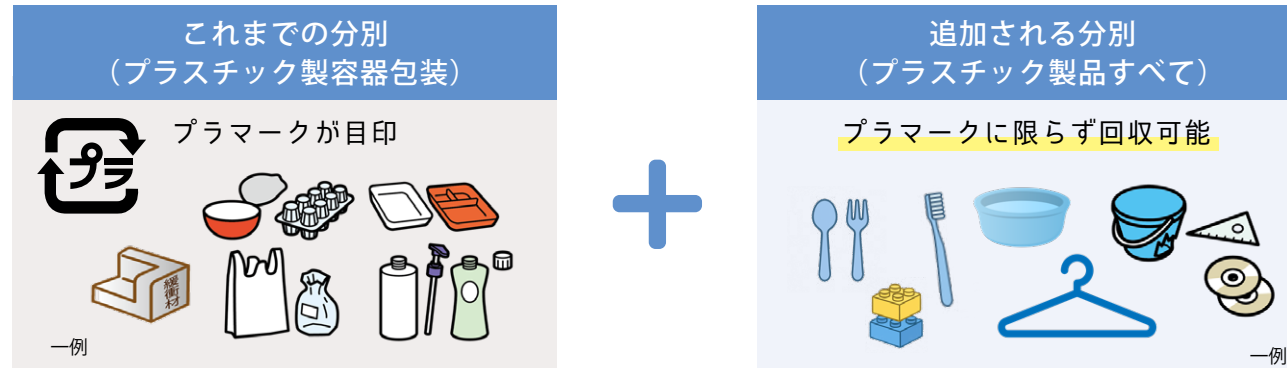
CHECK

令和8年6月30日までに使いきれなかった現行の指定ごみ袋（黄色）は、未使用（未開封）のものに限り、1組単位で同額の新しい指定ごみ袋（青色）と交換します。交換を希望する人は生活環境課（市役所本庁舎1階）・各支所・出張所の窓口にお越しください。袋のサイズや枚数に関わらず、購入時の金額総額を基準として交換します。おつりは出ませんのでご注意ください。



プラスチック資源の一括回収

令和8年4月1日から、新たに『プラマークの無いプラスチック製品』を資源化物として回収しリサイクルします。これまでのプラマーク製品と一緒にまとめて出してください。さらに、回収日を月2回から4回に増やします。



- ※ハンガーやボールペンなど金属部品が少量であれば、出すことができます。
 - ※ひどく汚れているもの、洗っても汚れが落ちないものは燃やすごみで出してください。
 - ※プラスチック製でも電気・電池を使用するものは対象外です。
- （例）モバイルバッテリー⇒市役所などの回収窓口へ プラスチック製小型家電⇒小型家電の日へ



詳しくはこちら

紙おむつ・剪定枝・草のごみは無料で出せるようになります

令和8年4月1日から、家庭から出る紙おむつ（汚物は取り除く）、剪定枝や草、落ち葉は、指定ごみ袋ではなく、透明または半透明の任意のごみ袋で、燃やすごみの日にごみステーションへ出すことができます。

- ※他の燃やすごみが混ざる場合は、指定ごみ袋を使用してください。
- ※「紙おむつ」「剪定枝や草、落ち葉」はそれぞれ別の袋で出してください。
- ※ペット用の紙おむつやトイレシートは燃やすごみ袋（青色）へ入れてください。



透明・半透明の袋でOK！

令和8年4月1日から

ごみ処理手数料と分別方法が変わります

☎ 生活環境課 ☎ 0869-22-1899

近年、地球温暖化防止に向けたCO2の削減や海洋マイクロプラスチック問題への対応として、全国的にごみの減量化および資源化が進められています。本市においても、「ごみ30パーセント減量」を目標に掲げ、燃やすごみの減量に取り組んできました。

しかし、直近の数年間は15パーセント台の減量率で横ばいとなっていることから、ごみ減量の取り組みを更に積極的に進める必要があります。

また、一般廃棄物処理に必要な費用は年々増えており、この10年間で約9,700万円増加しました。さらに、数年以内には老朽化による廃棄物処理施設（クリーンセンターかもめ）の大規模改修が必要となることから、これまで以上に市の財政負担が増える見込みです。

こうした状況を踏まえ、令和8年4月から新たに始めるプラスチック資源の一括回収にあわせて、一般廃棄物処理手数料を排出量に応じた公平な負担となるように改定します。資源化物の分別徹底による燃やすごみの減量化にご理解とご協力をお願いします。



ごみ処理手数料の改定

指定ごみ袋の価格改定

令和8年4月1日から指定ごみ袋の価格をどのサイズでも1リットルあたりの単価が1円となるよう改定します。

現行（黄色のごみ袋）

種類	容量 1組（10枚）あたり	価格 1組（10枚）あたり	1リットルあたりの単価
大	45リットル相当	200円	0.4円
小	20リットル相当	150円	0.7円
特小	10リットル相当	100円	1.0円



改定後（青色のごみ袋）

種類	容量 1組（10枚）あたり	価格 1組（10枚）あたり
大	45リットル相当	450円
中	30リットル相当	300円
小	20リットル相当	200円
特小	10リットル相当	100円

クリーンセンターかもめへの持ち込み手数料の改定について

ごみを出す量に応じた費用を負担するという原則に基づき、近隣自治体のごみ処理手数料とも比較・検討した上で、手数料と負担水準を改定します。

家庭系廃棄物 現行

区分	10キログラムあたり
50キログラムまで	300円
50キログラムを越えると10キログラムごとに	30円加算



改定後

区分	10キログラムあたり
50キログラムまで	300円
50キログラムを越えると10キログラムごとに	60円加算

事業系廃棄物 現行

区分
10 キログラムごとに 120 円



改定後

区分
10 キログラムごとに 180 円

歳入の内訳

歳入 255 億 8,074 万円

歳入全体は、前年度と比べて 8 億 966 万円（3.3％）の増額となっています。普通交付税、法人市民税の増加や応援寄附金、火葬場整備受入事業収入などの諸収入の増加が主な要因となっています。

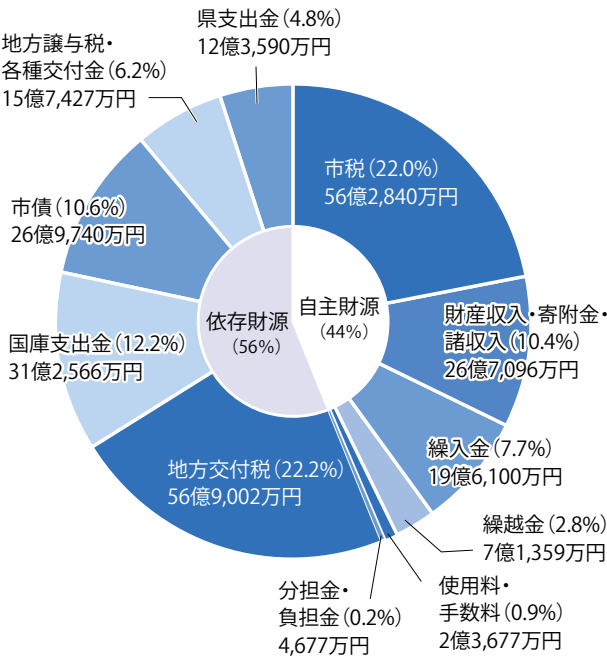
歳出の内訳

歳出 248 億 3,951 万円

歳出全体では、前年度と比べて 7 億 8,202 万円（3.3％）の増額となっています。給与改定などによる人件費の増加、障害福祉サービスや定額減税補足給付金（調整給付）給付事業などの扶助費の増加が主な要因となっています。

令和 6 年度の歳出を目的別に分類してみると、介護保険事業や私立保育園運営委託事業などの民生費が全体の 29.6％と最も多くを占めています。市債（借入金）の返済である公債費は 8.5％となっています。

また、性質別に分類してみると、普通建設事業費が全体の 18.9％、人件費が 16.6％となっています。



普通会計決算の概要

令和 6 年度の市の普通会計（一般会計）の決算額は、歳入 255 億 8,074 万円に対し、歳出 248 億 3,951 万円で、令和 7 年度へ繰り越した事業の財源を差し引いた 6 億 2,404 万円が実質的な黒字となりました（会計間の繰入・繰出の重複などを控除しているため、下表の一般会計の額とは異なります）。

また、市の貯金である基金のうち、災害などに備える財政調整基金の年度末残高が 37 億 444 万円となり、令和 5 年度末残高と比較して 9,189 万円減少しましたが、財政の健全な運営に資するために必要な一定の水準を確保しています。

会計別決算		(単位：万円)		
区 分		歳入額	歳出額	差引額
一般会計		2,558,632	2,484,509	74,123
特別会計	国民健康保険	396,649	395,234	1,415
	国民健康保険診療施設差掛診療所	1,531	1,511	20
	介護保険	453,598	444,224	9,374
	後期高齢者医療	74,933	74,900	33
	土地開発事業	4,564	34	4,530
	企業団地造成事業	90,679	89,664	1,015
	計（一般会計・特別会計）	3,580,586	3,490,076	90,510
事業会計	病院事業会計	182,792	205,601	△ 22,809
	水道事業会計	99,710	95,720	3,990
	下水道事業会計	149,716	141,087	8,629
	計（事業会計）	432,218	442,408	△ 10,190

※事業会計については、収益的収入および収益的支出を計上しています。

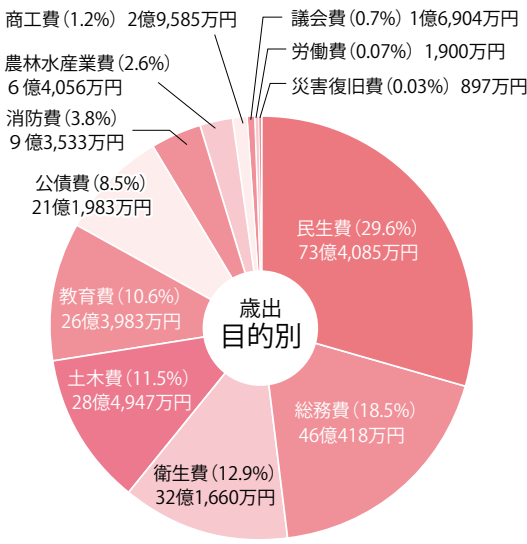
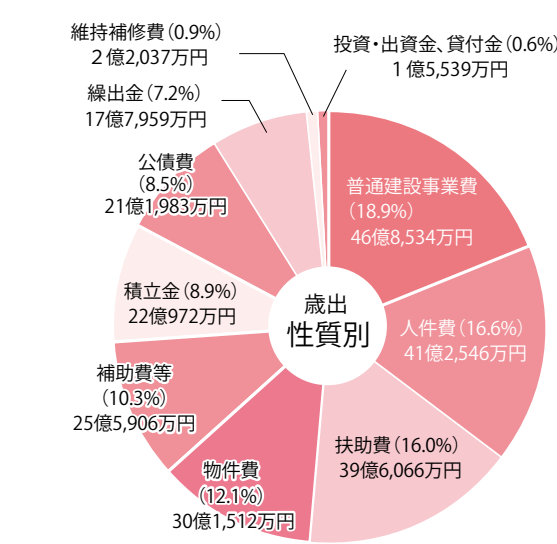
決算報告

令和 6 年度
瀬戸内市会計決算

令和 6 年度瀬戸内市会計決算とは、令和 6 年 4 月 1 日から令和 7 年 3 月 31 日までの瀬戸内市の収入と支出の実績のことです。

昨年度、どのくらい収入があり、市のまちづくりにどのように使われたのか、決算の概要から市の財政状況をお知らせします。

財 政 課 ☎0869-22-3905



市民一人あたりの歳出額

市民一人あたりに使われたお金 688,666 円

民生費 203,522 円 高齢者や障がい者、子どもなどの福祉	総務費 127,649 円 庁舎の維持管理、市税の賦課徴収、広聴広報など	衛生費 89,179 円 環境対策、保健・医療、ごみ処理など	土木費 79,001 円 公園や道路の整備など	教育費 73,188 円 学校教育や生涯学習など
公債費 58,771 円 国や金融機関から借りた市債の返済	消防費 25,932 円 消防や救急、災害対策など	農林水産業費 17,759 円 農業振興、農道・林道の整備、有害鳥獣対策など	商工費 8,202 円 観光振興、中小企業支援など	議会費 4,687 円
				労働費 527 円
				災害復旧費 249 円

※普通会計の歳出が一人あたりいくらかになるのかを令和 7 年 4 月 1 日現在の人口（36,069 人）で算出しています。

財政指標

代表的な財政指標のうち、財政構造の弾力性を判断するための経常収支比率は 87.4％と 1.5 ポイント低下しました。これは、人件費や扶助費などの義務的経費は増加したものの、普通交付税や法人市民税などの一般財源が増えたことが主な要因となっています。

また、財政健全化法に基づく指標は、いずれも財政の早期健全化が義務付けられる基準を下回っており、実質公債費比率は 8.5％と市債発行について県の許可が必要となる 18％以下を維持しています。

今後の財政計画

将来の財政状況を見通し、中・長期的な視点に立つて財政運営を行うため、今後 5 年間の財政計画である「瀬戸内市中期財政計画（令和 7 ～ 12 年度）」を策定しています。詳細は市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

財政健全化判断比率など

指 標		市の比率 %	早期（経営）健全化比率 %	財政再生比率 %
経常収支比率		87.4	—	—
財政健全化判断比率	実質赤字比率	—	13.07	20.00
	連結実質赤字比率	—	18.07	30.00
	実質公債費比率	8.5	25.0	35.0
	将来負担比率	35.8	350.0	—
資金不足比率（公営企業会計ごと）		—	20.0	—

※「—」は該当なしを表しています。



詳しくはこちら



もしものときのために 人生会議をしていますか？

☎トータルサポートセンター
☎0869-22-3800

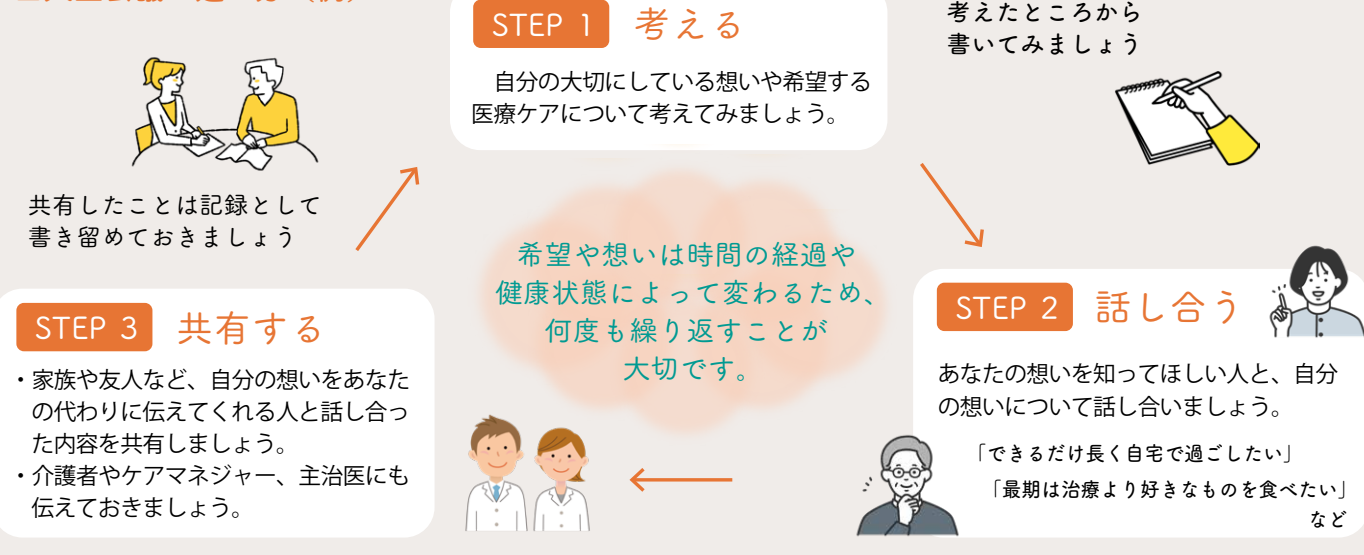
人生会議 ACP（アドバンス・ケア・プランニング）

ACPとは、将来の医療やケアについて、本人とその家族、近しい人、医療スタッフやケアチームが繰り返し話し合いをして、本人による意思決定を支援する取り組みのことです。その取り組みの内容から「人生会議」とも呼ばれています。

最期まで自分らしい人生をまっとうするために、自分がどこでどのような医療やケアを受けたいのか、どんな価値観をもっているのかを日頃から考え、家族など大切な人と共有しておけば安心です。

心の余裕のある時にじっくり考える時間を持ち、あなたの考えを大切な人に伝えてみませんか？

■人生会議の進め方（例）



ご活用ください

「私の在宅療養のしおり」



市ホームページからもダウンロードできます。

市では、緊急時の連絡先や療養記録、医療・介護に関する希望などを書き込むことができる「私の在宅療養のしおり」を作成しています。在宅や地域で療養中の人、高齢者を中心に配付しています。

このしおりは、今後どんな治療を受け、どう過ごしたいかなどを家族や支援者の人と話し合い、医療関係者（主治医や看護師など）にも伝えるためのものです。しおりの活用方法や書き方など、出前講座も実施しています。配付を希望する人はトータルサポートセンターへお問い合わせください。

※このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくないと思っている人への十分な配慮が必要です。

「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、進行を遅らせたりできる場合があります。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。

「もの忘れが増えた」「どこに相談すればよいか分からない」など困ったことがあれば、自分だけ、または家族だけで抱え込まず、お気軽にご相談ください（相談料は無料）。

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。申し込み多数の場合は、別の相談日をご案内します。

▷日時 令和8年1月15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 令和8年1月8日（木）

☎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

税の申告準備をお忘れなく！

☎税務課 ☎0869-22-1114

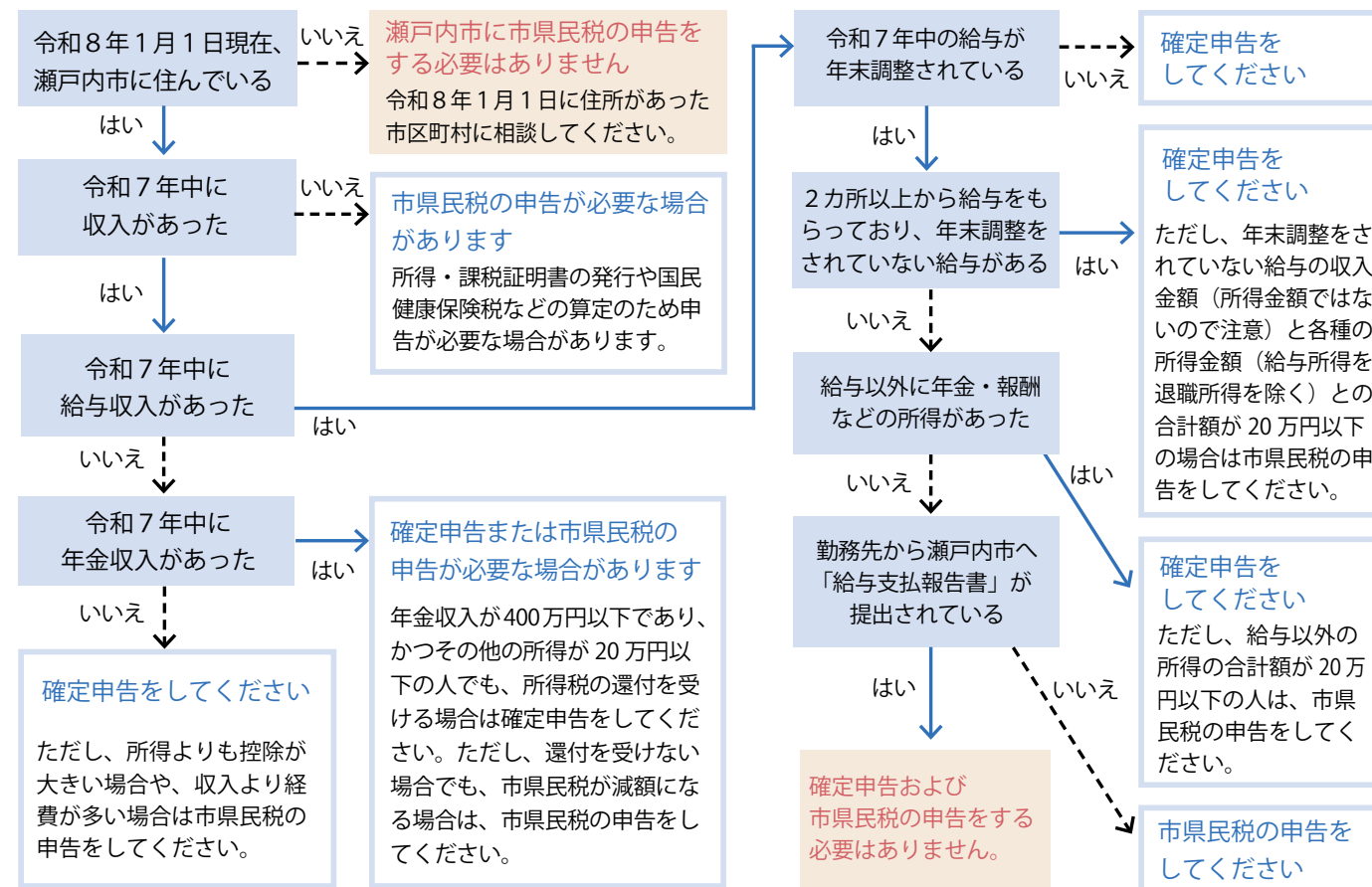
☎西大寺税務署 ☎086-942-3815

市県民税の申告は、令和8年度の市県民税・森林環境税（個人住民税）を算定するための基礎資料となります。

また、所得課税証明書を発行する場合や、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の算定資料、国民年金保険料の免除申請などの各種手続きに必要となりますので、下図のフローチャートを参考に必要な手続きをしてください。



申告が必要かどうか確認しましょう



確定申告はマイナンバーカードで自宅からe-Tax！

e-Tax（国税電子申告・納税システム）を利用すると自宅や事務所などから申告や納税などができます。スマートフォンからでも可能です。

メリットいろいろ！



- ✓ 24時間いつでも利用可能
- ✓ 添付書類の提出不要（一部書類を除く）
- ✓ 所得税が3週間程度で還付（書面の場合は1カ月半程度で還付）

e-Tax利用に必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- マイナンバーカードのパスワード2つ（数字4桁、英数字6～16桁）

e-Tax送信方法など詳しくはこちら▶



冬の 感染予防対策 のポイント

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの原因となるウイルスの多くは、低温・低湿度を好むため、冬はウイルスにとって最適な環境です。

乾燥した空気ですウイルスの水分が蒸発して軽くなり、空気中を浮遊して広範囲に広がってきます。その上、寒さにより私たちの体温が低くなることで、代謝機能や免疫機能が低下し、ウイルス感染が起こりやすくなります。

乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は重症化する場合もあるため注意が必要です。

「かからない」「うつさない」ためには一人一人が予防対策に取り組むことが大切です

どの感染症も基本的な予防対策は同じです。「手洗い」「咳エチケット」「換気」「規則正しい生活」といった基本的な感染対策を、一人一人が取り組むことで流行を抑えることができます。

日頃から感染予防を行い、元気に冬を過ごしましょう。

規則正しい生活

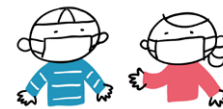
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、疲れているときは無理をしないなど、免疫力を高めましょう。



人混みを避ける

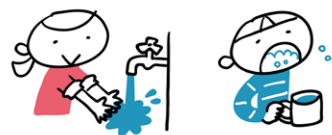
高齢者や持病のある人、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みへの外出を控えましょう。また、外出の際は、マスクを着用し、短時間で済ませるようにしましょう。

咳エチケットで
飛沫感染を防ごう



手洗い・うがい

帰宅時や食事前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。



予防接種

予防接種には発症の可能性を減らし、発症しても重症化するのを防ぐ効果があります。



こまめな換気と加湿

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。



年末年始に向けて

急な体調不良やけがに備えて準備を！

- ・自宅での応急処置のため、解熱鎮痛剤や風邪薬などの市販薬を準備しておきましょう。
- ・あらかじめ、かかりつけ医に持病などが悪化した場合の対応方法を確認しましょう。
- ・市のホームページなどで年末年始の診療を行う「当番医」の情報を確認しましょう。

急な体調不良には

「医療情報ネット（ナビイ）」で医療機関などを検索できます。小児の場合は「＃8000」で症状の対応や受診のアドバイスを相談しましょう。

また、救急電話「＃7119」でも受診相談を受け付けています。

医療情報ネット（ナビイ）

☎ 0570-000692

医療情報ネット（ナビイ）

サイトはこちらから▶



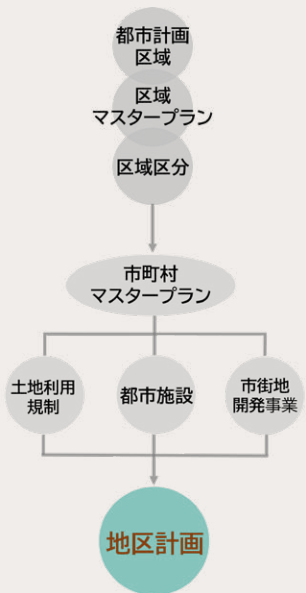
みんなでつくる 都市計画 Vol.4

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。

11月号では、市民生活に欠かせないまちづくりの基盤となる都市施設について紹介しました。

今回は、都市計画を構成する「地区計画」の制度について紹介します。



01

地区計画ってなに？

地区単位でまちづくりのルールを定める都市計画です

地区計画は、それぞれの地区の特性に合わせて、建物の建て方や使い方のルール、道路・公園などの配置を定める地区単位の都市計画です。地域の課題やニーズに応じたルールを設けることで、住みやすさや魅力を守りながら、まちづくりを進める仕組みです。

また、住民が主体となり、提案や話し合いを通じて進めることもできます。

地区計画の詳細は、国土交通省ホームページでも確認できます。



国土交通省
ホームページ

地区計画のイメージ



02

都市計画に地区計画を定めるとどうなるの？

地域の特色を守りながら、住みやすい環境づくりを進めることができます。

地区計画は、その地域に建てることのできる建物の種類や高さ、道路や公園の場所などのルールを決める仕組みであり、都市計画として定めることで、地域の調和を保ちながら、安心して暮らせる環境をつくる基盤となります。

さらに、市民の皆さんの意見を取り入れることで、「緑の多い環境をつくりたい」「静かな住宅街を守りたい」といった具体的な思いを形にすることができます。この仕組みは、地域の魅力や住みやすさを守り続けるために重要な役割を果たします。

市としても、この仕組みを都市計画導入のメリットとして捉え、市民の皆さんと協働しながら、より安全で快適な地域づくりを進めていきたいと考えています。



毎年、世界人権宣言が採択された12月10日を「人権デー」と定め、12月4日から人権デーまでの1週間を「人権週間」として、人権尊重思想の普及と高揚を呼び掛けています。人権問題を自分や自分の身近な人の問題として捉え、「誰か」のことじゃない。」を啓発活動重点目標に掲げ、法務省と全国人権擁護委員連合会が全国的な啓発活動を実施します。

人権は、人間が幸福な人生を送る上で、最も大切な権利です。人々がお互いに人権を守ることによって明るい社会をつくりましょう。

第77回人権週間が始まります

市では、在宅の要介護者や障がいのある人など、災害時に自ら避難することが困難な人の情報を掲載した「避難行動要支援者名簿」を作成し、同意をした人の情報を、社会福祉協議会、警察、消防団、自主防災組織、民生委員児童委員に事前に提供することで、災害時の避難支援などに役立てています。

また、自主防災組織や福祉専門職と連携し、対象者ごとに、災害時の避難行動などを確認するための「個別避難計画」の作成を推進しています。対象者には市から12月中旬に同意書と個別避難計画の記入様式を郵送しますので、危機管理課へ提出してください。また、対象者以外の人で名

簿への登録などを希望する場合は、お問い合わせください。なお、名簿情報の提供に同意した人については、変更の申出がない限り、その回答を次年度以降も引き継ぎます。

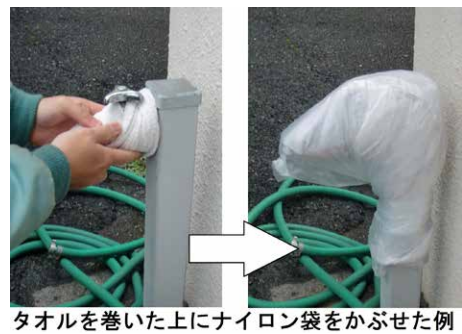
提出期限
令和8年2月20日（金）

固危機管理課
☎0869・22・3904

冬になり寒さが厳しくなると、水道管が凍ったり破裂したりすることがあります。露出している水道管や蛇口保温材や布などを巻き、その上からビニールテープなどを巻いて事前の防寒対策をお願いします。

なお、水道管が凍った場合などには、次の方法で対処してください。日頃から、メーターボックスやバルブの位置などを把握しておくようにしましょう。

■水道管が凍って水が出ない場合



タオルを巻いた上にナイロン袋をかぶせた例

水道管の凍結に注意！

■水道管が破裂した場合
メーターボックス内のバルブを閉めて、市が指定する指定給水装置工事業者へ修理を依頼してください。事業者の連絡先は、市ホームページなどでご確認ください。



市ホームページ

■水道管が破裂した場合

令和8年2月20日（金）



市ホームページ

お知らせ

知っ得！
せとうち便

避難行動要支援者に 関する取り組み

令和8年2月20日（金）

令和8年2月20日（金）

令和8年2月20日（金）

令和8年2月20日（金）

二十歳をお祝い 瀬戸内市二十歳の集い

令和8年瀬戸内市二十歳の集いを次のとおり開催します。

▽日時 令和8年1月11日（日）

・受付 午前10時～午前10時20分

・式典 午前10時30分～

▽場所 ゆめトピア長船

詳細は市ホームページをご確認ください。

令和7年度 瀬戸内市表彰式

令和7年11月4日、市の表彰規則に基づき、市の自治の振興と公益の増進に功労があった人および善行が顕著な人に、瀬戸内市役所で黒石健太郎市長から表彰状を贈呈しました。

心からお祝いを申し上げますとともに、受賞された皆さんを紹介します。



功労表彰（敬称略）

氏名	功績
坂本 英夫	要保護児童対策地域協議会構成員（15年以上）
喜之助人形劇フェスタ実行委員会 委員長 日下 英男	喜之助人形劇フェスタの開催、糸操り人形文化の継承・発展（15年以上）



表彰式の様子

善行表彰（敬称略）

氏名・団体名	功績
奥田 宏	医療又は福祉の充実に関する事業への寄附・貢献
吉川 隆	市プロジェクトへの寄附・貢献
藤田 琢二	女子野球応援プロジェクトへの寄附・貢献
医療法人社団 岡山純心会 理事長 前田 計子	ハンセン病療養所世界遺産登録推進事業への寄附・貢献
医療法人社団 仁明会 理事長 中村 明彦	経済的な支援を必要とする子どもの進学・就職応援事業などへの寄附・貢献
株式会社 両備システムズ 代表取締役社長 松田 敏之	夢二のふるさと芸術交流プロジェクトなどへの寄附・貢献
木徳神糧 株式会社 代表取締役社長 鎌田 慶彦	食のしあわせプロジェクトへの寄附・貢献
生活協同組合おかやまコープ 理事長 田中 照周	食のしあわせプロジェクトへの寄附・貢献

※功労表彰は個人・団体の順で、善行表彰は個人・団体の順で五十音順です。
※氏名の漢字のうち旧字体は汎用的な文字に置き換えていますのでご了承ください。

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、1～3月に開講するコースの受講者を順次、募集しています。

▽募集料

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確認ください。

▽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（所定の額）」が支給される場合があります）

※健康づくり推進課
0869・24・8031

ます（所定の手続きが必要です）。



ホームページ

086・942・3212
丸の内ワーク西大寺

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 12月12日（金）

午前10時～午前11時45分、午後1～4時

▽場所 瀬戸内市役所

▽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歳以上の人の献血については、60～64歳の間に献血経験のある人のみが対象

▽持参物 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・8031

手話奉仕員 フォローアップ講座

聴覚障がい者などの意思疎通を支援することを目的に、手話奉仕員フォローアップ講座を開催します。

手話奉仕員の養成講座（基礎課程）を修了した人、もしくはそれに該当する講座を修了した人を対象とします。

▽日時

令和8年1月23日（金）から令和8年2月13日（金）までの毎週金曜日

午後6時30分～午後8時30分 ※全4回の講座です。

▽場所 ゆめトピア長船

▽参加費 無料

▽定員 25人

▽申込期限 令和8年1月16日（金）

0869・24・8847
0869・24・8840



介護予防教室を開催

女性の尿もれは、出産や女性ホルモンの低下などにより多くの人に起こりうる症状のひとつです。

今回、女性を悩ます尿失禁の講演と個別相談、尿もれ防止体操（骨盤底筋訓練）を紹介する講演会を行います。

▽日時 12月16日（火）

午後2～4時

▽場所 ゆめトピア長船

▽対象者 瀬戸内市在住で、おおむね65歳以上の女性

▽定員 30人（先着順で定員になり次第締め切ります。）

▽内容 講演会、個別相談

▽演題 「女性を悩ます尿失禁に立ち向かう」

▽講師 岡山大学病院医師 石井垂矢乃氏

※個別相談は、先着4人（1人15分程度）

▽申込受付 11月25日（火）午前8時30分

▽参加費 無料
0869・24・8869

相談

縁結びサポーターによる相談会

「結婚したいけれど出会いの機会がない」「人と話をするのが苦手」などのお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、無料相談会を実施します。

▽日時 12月6日（土）

午後1～5時（1組約40分）

▽場所 備前市役所

▽定員 8組

▽対象者 結婚希望者 ※詳細は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

0869・24・8015
0869・24・8015

くらしの中のエコろがけ デコ活に取り組もう！

0869・22・1899

デコ活とは？

「デコ活」とは、二酸化炭素（CO₂）を減らす脱炭素（Decarbonization）、環境に良いエコ（Eco）を含む「デコ」と、活動・生活を意味する「活」を組み合わせた言葉です。国の掲げる2050年カーボンニュートラルおよび2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイルの転換を後押しするための新しい国民運動です。

出典：環境省地球環境局「「デコ活」～くらしの中のエコろがけ～脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」

身近にできるデコ活

冬は暖房などで電気をたくさん使う季節です。日々の暮らしの中で、エネルギーを賢く使うアイデアを取り入れて、地球にもお財布にもやさしい生活を始めてみませんか？

✓こまめにスイッチオフ

照明や電気機器を使用しないときはスイッチを切りましょう。

✓冷蔵庫も工夫して使おう

冷蔵庫の温度設定を季節によって見直すことで節電につながります。
冬場は温度設定を「弱」にしましょう。

✓効率よく部屋を暖めよう

夜はカーテンを閉めて部屋の暖かい空気を逃がさないようにしましょう。

✓待機電力のカット

長時間使わないときはコンセントを抜きましょう。

✓暖房は工夫して使おう

エアコンは設定温度や風向きを工夫して使いましょう。部屋の湿度を上げることで体感温度が上がります。

瀬戸内市の脱炭素に向けた取り組みはこちらから！▶



瀬戸内市ゼロカーボンシティ推進ポータルサイト



～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、黒石市長らが2人を訪問しました。
8月15日に満100歳を迎えた松尾輝さん（牛窓町長浜）は8月29日、入居している施設でお祝い状を受け取りました。
本庄村（現在の邑久町本庄）で生まれ、結婚を機に長浜に移り住みました。会社勤めや縫製の内職、家庭菜園などをして過ごしました。
社交的で、人との交流が好きな松尾さん。地区のバス旅行、書道、大正琴、生け花を楽しみました。昭和61年には61歳で富士山登頂を達成しました。
長寿の秘訣は「好き嫌がなくよく食べること。義歯なく食事ができること」。
また、8月8日に満100歳を迎えた田中高枝さん（邑久町虫明）は9月1日、自宅でお祝い状を受け取りました。田中さんは「大勢の人に祝ってもらい、市長も来てくれてとてもうれしい」と話しました。
今は亡き夫が畑で育てていた花を大事にしており、いつも部屋に花を飾っているそうです。長寿の秘訣は「若いときに一生懸命働いていたことや、バドミントンやゲートボールなどの運動をしていたこと」。
松尾さん、田中さん、これからもますますお元気で過ごしてください。



黒石市長と記念撮影をする松尾さん



黒石市長と記念撮影をする田中さん



2025 年 12 月の予定

1	月		休館日	休館
2	火		休館日	休館
3	水	⑦ 1歳6カ月児健診【対象：令和6年5月生】 13：15～13：45 ゆめトピア長船	休館日	休館
4	木	⑦ 2歳児健診【対象：令和5年8月生】 13：15～13：45 ゆめトピア長船 ⑧ 窓口業務の時間延長 17：15～19：00 瀬戸内市役所	休館日	休館
5	金		休館日	休館
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 ② 瀬戸内市スポーツウエルネス吹矢教室対抗戦 9：00～ 邑久 B&G 海洋センター	休館日	休館
7	日	② 瀬戸内市招待ソフトテニス大会 8：00～ 邑久スポーツ公園・長船スポーツ公園 ② 歩こう会 千手山弘法寺コース 9：15 邑久スポーツ公園集合 ② 瀬戸内市ソフトボール教室 8：00～ 長船スポーツ公園多目的広場	休館日	休館
8	月		休館日	休館
9	火		休館日	休館
10	水	⑦ 乳児健診（4カ月児）【対象：令和7年7月生】 13：15～13：45 ゆめトピア長船	休館日	休館
11	木	⑤ こころの健康相談 13：30～16：30 瀬戸内市役所	休館日	休館
12	金	⑥ 精神健福祉相談 13：30～15：00 瀬戸内市役所	休館日	休館
13	土		休館日	休館
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 瀬戸内市硬式テニス交流会 9：00～ 邑久スポーツ公園	休館日	休館
15	月		休館日	休館
16	火		休館日	休館
17	水	⑦ 3歳児健診【対象：令和4年6月生】 13：15～13：45 ゆめトピア長船	休館日	休館
18	木	①② 行政・なやみごと相談 10：00～12：00 瀬戸内市役所	休館日	休館
19	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	休館日	休館
20	土		休館日	休館
21	日		休館日	休館
22	月		休館日	休館
23	火	③ 育児相談 9：30～11：00 ゆめトピア長船	休館日	休館
24	水	①② 行政・なやみごと相談 10：00～12：00 牛窓支所	休館日	休館
25	木		休館日	休館
26	金	①② 行政・なやみごと相談 10：00～12：00 ゆめトピア長船	休館日	休館
27	土		休館日	休館
28	日		休館日	休館
29	月		休館日	休館
30	火		休館日	休館
31	水		休館日	休館

⑦ テーマ展「海外と日本刀」
(12月6日～1月18日)

美 美の宝 S & K アートコレクション展 (開催中～12月14日)

相続遺言・登記・成年後見等相談

▷日時 12月13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】
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/>

人の動き 《令和7年11月1日現在、かつこ内は前月比》

人口 35,957人 (+63) 男 17,425人 (+28)
世帯 16,402世帯 (+86) 女 18,532人 (+35)

12月25日(木) が納付期限の市税・保険料

固定資産税【3期】 国民健康保険税・介護保険料【6期】
後期高齢者医療保険料【3期】
※納付には口座振替が便利です。ぜひご利用ください。

催し物

備前長船刀剣博物館
テーマ展

「海外と日本刀」

海外と日本の刀剣や火縄銃のほか、関連する資料を含む約20点を展示するテーマ展を開催します。日本刀と海外の武器に関わる文化や変化を広く紹介します。

日本刀は時代ごとに形状を変化させ、海外からの影響も受けてきました。今回のテーマ展は、日本刀が海外の影響を受け、その技術を取り込み、独自に進化してきた歴史を知ることができる展示内容となっています。

▽開催期間

12月6日(土)～1月18日(日)

▽観覧料

一般500円、団体(20人以上)・65歳以上400円、高校生・大学生300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)、祝日の翌日、年末年始(12月28日～1月4日)

▽場所

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普段観ることができない秀作を一堂に公開します。



平柳田中「尋牛」

▽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

▽場所

瀬戸内市立美術館

■関連イベント

【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。

■長期休館のお知らせ

施設の改修およびメンテナンス工事に伴い、12月15日(月)から約3カ月間休館します。再開館は令和8年3月14日(土)を予定しています。

岡瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130

年末年始のごみ収集日程

岡生活環境課 ☎0869-22-1899
岡クリーンセンターかもめ ☎0869-34-3475

年末年始にあたる12月29日(月)から令和8年1月3日(土)までは、家庭ごみの収集を行いません。しかし、年末は家庭から出るごみの量が増える時期であることから、「燃やすごみ」については、ごみの収集日程に応じて、下表のとおり特別収集を行います。収集の日程は、各家庭に配布している「ごみ収集カレンダー」にも記載しています。

また、12月29日(月)から令和8年1月4日(日)までの間は、「クリーンセンターかもめ」へ直接持ち込むことはできませんのでご注意ください。



▽年末年始の地区別ごみ収集日程

日程	地区	12月			令和8年1月		
		29 日 曜日	30 月	31 火	1 木	2 金	3 土
燃やすごみを 月・木曜日に収集する地区	燃やすごみ 特別収集						
燃やすごみを 火・金曜日に収集する地区	燃やすごみ 特別収集						

※収集の日程は、各家庭に配布している「ごみ収集カレンダー」をご覧ください。

特別収集を除き、12月29日から1月3日までは収集を行いません。

みんなの広場

シーズン到来！スキー・スノーボード体験

スポーツ協会スキーバス開催

シーズン到来！初心者・親子・キッズ大歓迎！
スポーツ協会メンバーと一緒に「雪体験」しましょう。
集合場所や申込方法など詳しくは、ホームページをご
確認いただくか、事務局までお問い合わせください。

■開催場所：奥神鍋スキー場（兵庫県豊岡市）

▷日程 令和8年2月1日（日）
午前5時30分 邑久スポーツ公園出発

▷対象 瀬戸内市内在住・在勤者
（中学生以下は必ず保護者同伴）

▷参加費 1,500円（大人・子ども同一料金）
※昼食、リフト券、レンタル代は料金に含まれません。

▷持参品 タオル、靴下、ビニール袋、薬、着替え、
スキー用具、保険証（コピー可）など

▷申込方法 参加費・参加申込書を事務局へ提出して
ください（電話での申込不可）。

▷申込期限 令和8年1月18日（日）

初心者も1人での参加也大歓迎！
スポーツ協会スキー部員がサポートします



■注意事項

- ・一定数の応募が集まり次第、募集を締め切ります。
- ・レンタルスキー、ボード、ウェアなどは別途申し込みが必要です。
- ・参加申込書はスポーツ協会事務局にあります。スポーツ協会ホームページからダウンロードすることもできます。

問 瀬戸内市スポーツ協会事務局

☎ 0869-22-2211

ホームページ



投稿をお待ちしています

- ①瀬戸内市在住の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。

〒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

我が家の宝1歳です！

令和6年9月29日生まれ

このみ
坂本 好 ちゃん

お住まい 長船町

<ひとこと>

誰にでも笑顔いっぱいであそぶ好ちゃん♡

1歳のお誕生日おめでとう！これからも

周りのみんなを笑顔にしていね♡

（父 晃 さん・母 瞳 さん）



文芸コーナー （敬称略）

芋堀りにスコップ片手秋の風

野口 慶子（牛窓町牛窓）

式部の実光源氏の思はるる

後藤 靖子（牛窓町牛窓）

暑さ過ぎやうと秋だよ千町平野

服部 文枝（邑久町大窪）

もう嫌だ侵略戦争物価高

服部 敬一（邑久町大窪）

ありがとうそれで済むのにペン持ちて

優しさを置くスノーピーのメモ

河嶋 栄子（邑久町福谷）

一番風呂に入り幼き甥連れて

「三つの唄」を唄ひに行きし

上山 幸子（邑久町豊安）

里の秋何の所縁は無けれども

住めば都となびく秋草

桂舟道人（邑久町山田庄）

風邪癒えて歩幅伸ばせば

舗装路のキラキラ光る秋陽の下で

舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

冬の夜銀河の彼方仰ぎ見て

別れた乙女思い出します

大倉 衛（長船町飯井）

つわぶきの黄色織りなす大原に

余生送りし叔父にこやかな

久安佐江子（邑久町北島）



食育だより

POINT

大根の辛味成分「イソチオシアネート」には、
がんのリスク軽減、殺菌作用があるといわれています。

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！▼



大根の白酢和え



■材料（5人分）

- 大根 300g
- にんじん 50g
- 柿 1個
- 木綿豆腐 1/2丁
- 白味噌 大さじ2（36g）
- 砂糖 大さじ2（18g）
- 酢 大さじ2・1/2（37.5g）
- 酒 大さじ1（15g）
- オリーブオイル 大さじ1（12g）
- ゆず（皮） 少々

■作り方

- ①大根は千切りにし、塩でもむ。にんじんは千切りにし、さっと茹でる。
- ②柿は短冊切りにする。
- ③ゆずの皮は千切りにする。
- ④豆腐は水気を切ってつぶし、①を加えてよく混ぜる。
- ⑤大根、にんじん、柿を④と和える。
- ⑥器に盛り付け、ゆずの皮を散らす。

今月のレシピは かぼちゃの会

園健康づくり推進課
☎ 0869-24-8031

★1人分の栄養価
エネルギー：113kcal
たんぱく質：3.3g 脂質：4.2g
炭水化物：16.2g
食塩相当量：0.4g

食育情報

栄養素を豊富に含む旬の野菜をたくさん
食べましょう！



11月号に折り込みした「当番医のお知らせ」の一部内容変更について

11月号に折り込みした「当番医のお知らせ」について、下記のとおり12月の内容に変更がありましたのでお知らせします。

【変更前】

12月28日（日） 瀬戸内りょうま医院

【変更後】

12月28日（日） 那須医院