

公共交通が支える  
人が集うまち せとうち



3/14  
から

長船駅・邑久駅・大富駅で  
往復合計 **4 便** 増えます！  
運転時刻など詳細は2ページへ

Topics	PICK UP (赤穂線増便・ごみ袋が変わります！)	2
	せとうち子育て情報	4
	もしもの備え、できていますか？	7
	こころのSOSに気づこう	8



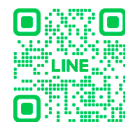
瀬戸内市 LINE  
公式アカウント



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▼





# みんなでつくる 都市計画 Vol.5

問 建築住宅課 都市計画準備室  
☎ 0869-24-7320

01

## 都市計画区域に指定されると、 建物を建てる時どうなるの？

建物を建てる時に、集団規定という新たなルールが適用されます。

都市計画区域では、建物を建てる際に守るべきルールが適用され、その中に建築基準法の「集団規定」という建築に関するルールがあります。

集団規定では、建物の広さや高さを制限する「けんぺい建蔽率」「容積率」「高さ制限」や、敷地が道路に接していることを求める「けんべい接道義務」が定められています。建物の広さや高さを制限することで、建物同士の間隔を適切に保ち、採光や風通しを良くして快適な居住環境をつくることができます。また、「けんべい接道義務」によって敷地が道路に接することで、災害時の避難や交通の安全を確保することができ、安心して暮らせるまちづくりにつながります。

今後、都市計画区域が指定された地域では集団規定が適用され、まちづくりを支える役割を果たすことで、安全で快適な居住環境が地域全体に広がるのが期待されます。



### 都市計画区域内に適用される建物の規模や道路に関する主なルール

※都市計画区域の指定時にすでにある建物については増改築時に適用されます。

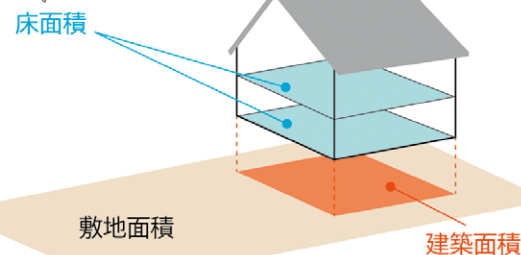
#### ●容積率

敷地に建築できる建物の床面積の割合

道路等の公共施設とのバランスを確保し、日照などの居住環境を守る

$$\frac{\text{各階の床面積の合計}}{\text{敷地面積}} \times 100 (\%) \leq \text{地域ごとの指定容積率}$$

※前面道路幅員によっては容積率が低減される場合があります。



#### ●けんぺい建蔽率

敷地の中で建物を建築できる面積の割合

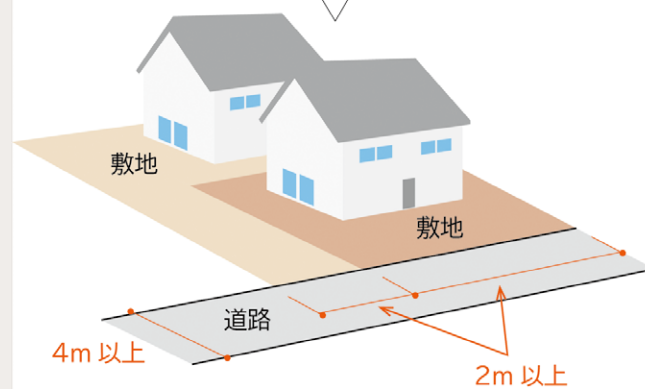
敷地内に一定の空地を確保し、採光や通風の確保・火災の延焼を防止する

$$\frac{\text{建築面積}}{\text{敷地面積}} \times 100 (\%) \leq \text{地域ごとの指定建蔽率}$$

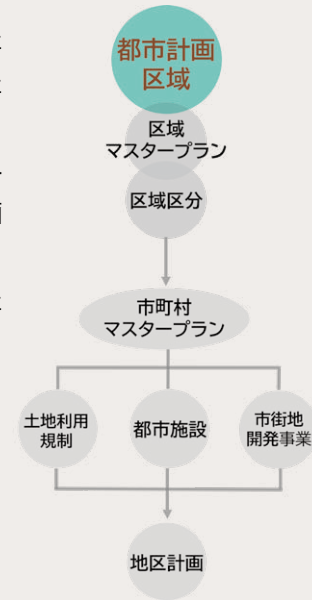
#### ●けんべい接道義務

建物の敷地は、幅員 4m 以上の道路に 2m 以上接すること

災害時の避難や消防車両等の経路を確保し、安全で秩序ある居住環境を維持する



※ただし、都市計画区域が指定された際にすでに建築物が立ち並んでいる幅員 4m 未満 1.8m 以上の道路に接する場合は、道路の中心から 2m 敷地後退（セットバック）することで建築が可能になります。



## J R 赤穂線 増便決定

問 企画振興課 ☎0869-22-1031

### 公共交通が支える人が集うまちの実現に向けて

J R 西日本岡山支社と協議を重ねながら赤穂線の増便要望を行ってきた結果、この度、**令和8年3月14日（土）**から赤穂線臨時列車の運行による長船駅までの延伸増便が決定しました。

市は、鉄道利用者獲得のため、市営バスの増便などの施策を実施することとし、延伸増便要望を行ってきました。

その結果、赤穂線で昼の時間帯に運転している「岡山～西大寺駅間」の列車が1日2往復、長船駅まで延伸増便することが決定しました。これにより、市内の皆さんの利便性が向上し、市内の交通アクセスがさらに充実します。

さらなる増便を目指し、今後もJ R 西日本との連携を継続し、さまざまな鉄道利用促進施策を検討していきます。

### 市が進める鉄道利用促進施策

- 市営バス「虫明・長島愛生園線」の増便、「牛窓～邑久駅線」の路線を延伸します。
- 長船駅前駐車場を拡張します。
- 国宝「山鳥毛」の公開に合わせてJ R 長船駅から備前長船刀剣博物館への無料シャトルバスを運行します。



#### 上り列車増便分運転時刻表

赤字が延伸増便部分

岡山駅	西大寺駅	大富駅	邑久駅	長船駅
10:08 発	10:28	10:32	10:35	10:39 着
13:23 発	13:41	13:45	13:48	13:52 着

#### 下り列車増便分運転時刻表

赤字が延伸増便部分

長船駅	邑久駅	大富駅	西大寺駅	岡山駅
10:43 発	10:48	10:51	10:56	11:16 着
13:59 発	14:03	14:05	14:13	14:34 着

## 令和8年4月1日から

問 生活環境課 ☎0869-22-1899

## ごみ袋が変わります！

新しいごみ袋は  
青色です▶



■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。

■現行の指定ごみ袋（黄色）は令和8年7月1日以降、燃やすごみ用の指定ごみ袋としてごみステーションには出せなくなります。ただし、透明または半透明のごみ袋として家庭から出た「枝木・草」、「プラスチック資源」や「紙おむつ」を出す際に使用できます。

■令和8年4月1日以降、現行の指定ごみ袋（黄色）の未使用・未開封のものに限り交換を受け付けます。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。差額分を現金で支払うことはできません。また、おつりも出ませんのでご注意ください。

### 交換場所

- ・生活環境課（市役所本庁舎）
- ・牛窓支所・長船支所・裳掛出張所

### 交換時間

開庁日の午前8時30分～午後5時15分

### 指定ごみ袋の移行スケジュール



詳しくはこちら▼



市ホームページ



# せとうちし 子育て情報

## 病児・病後児保育

子どもが病気のときに  
一時的にお預かりします



子どもが熱を出したけれど、仕事は休めない…。

病児・病後児保育事業は、そんなときに一時的に専任の保育士が、子どもをお預かりします。

### ▽対象者

- ・市内に住所を有する小学校6年生までの児童
- ・病気の治療中や回復期などにあり、保育園、幼稚園、こども園、小学校などでの集団生活が困難な児童
- ・保護者の勤務などの都合により家庭での育児が困難な児童

### ▽利用方法

事前に利用施設への登録が必要です（緊急の場合は、利用当日の登録も可）。利用施設に直接お申し込みください。

### ▽利用料 1日2500円

※生活保護・市民税非課税世帯の場合、利用料の減額制度があります（要事前申請）。

### ▽利用日時 当日の予約状況

や症状によっては、受け入れできない場合があります。

### 【市内の施設】

- ・瀬戸内市民病院病児保育室さんさんキッズ
- 月～金曜日
- 午前9時～午後5時30分
- ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。
- ・長船ちとせこども園
- 月～金曜日
- 午前9時～午後6時
- ※土・日曜日、祝日、お盆、年末年始を除く。

●その他、相互利用協定を締結した市の事業所も利用できます（下表参照）。

### ▽利用できる施設一覧

施設名	実施機関	所在地	電話番号
瀬戸内市民病院病児保育室さんさんキッズ	瀬戸内市民病院	瀬戸内市邑久町山田庄 862-1	0869-22-1234
長船ちとせこども園	長船ちとせこども園	瀬戸内市長船町土師 128-1	0869-26-3988
病児保育ルームドレミ	表町ファミリークリニック	岡山市北区表町 3-10-71	086-222-4939
うらら病児保育園	黒田医院	岡山市北区神田町 2-8-32	086-223-1455
チャイルド・ケア ハーモニィ	撫川クリニック	岡山市北区撫川 1470	086-292-8133
ますかつと病児保育ルーム	岡山大学	岡山市北区鹿田町 2-5-1	086-235-7301
病児保育あおやま	青山こどもクリニック	岡山市北区田中 625-8	086-246-3650
病児保育室みらい	数内小児科医院	岡山市中区中井 1-5-2	086-275-5036
山陽ちびっこ療養園	青木内科小児科医院	岡山市南区大福 281-5	086-281-2277
ピオーネ病児保育室	山本医院	岡山市南区泉田 418-25	086-243-2011
病児保育所はしま	羽島こども診療所	倉敷市羽島 199-1	086-426-5037
ももっ子病児保育ルーム	田嶋内科	倉敷市児島柳田町 862	086-474-3310
玉島病院病児保育室	玉島病院	倉敷市玉島乙島 4030	086-522-4141
あさき病児保育室	あさき小児科	倉敷市水島南幸町 1-9	086-446-1110
こどもデイケアルームさくら	河原内科・松尾小児科クリニック	津山市二宮 2137-10	0868-28-5570
たまの病院病児・病後児保育室	たまの病院	玉野市宇野 2-1-20	0869-31-2101
笠岡第一病院病児保育室すこやかキッズルーム	笠岡第一病院	笠岡市横島 1945	0865-67-0211
薬師寺慈恵病院病児保育室	薬師寺慈恵病院	総社市総社 1-17-25	0866-92-0146
備前市病児・病後児保育室	吉永病院	備前市吉永町吉永中 563-4	090-7138-7377
病児保育おひさま	みんなのクリニック	真庭市惣 195-5	070-3772-0630
病児保育ひまわり	勝山病院	真庭市本郷 1811-2	070-4238-9439

## 一時保育

家庭での保育にお困りのときに  
子どもを一時的にお預かりします



保護者の仕事や病気、介護、冠婚葬祭などで保育にお困りのとき、家庭での子育て負担軽減などで利用できます。

▽対象者 市内に住所を有する就学前の児童（各保育園・こども園で利用可能な年齢が異なります）

▽利用日数 1ヵ月13日以内

※4時間以内の利用は0.5日として換算

※当日の予約状況によっては、受け入れできない場合があります。

### ▽利用料

- ・8時間まで 2000円
- ・4時間まで 1000円

※生活保護・市民税非課税世帯の場合、利用料の減額制度があります（要事前申請）。  
▽申込方法 下表の各施設に直接お申し込みください。

### ▽実施施設一覧

施設名	所在地	申込先	利用可能年齢
牛窓ルンビニ保育園	牛窓町牛窓 4959-5	0869-34-2309	生後2ヵ月から
あいあい保育園	牛窓町鹿忍 4455-1	0869-34-9330	生後2ヵ月から
邑久ルンビニこども園	邑久町山田庄 378-1	0869-24-1309	生後2ヵ月から
邑久保育園	邑久町尾張 1159-1	0869-22-0089	生後6ヵ月から
福田保育園	邑久町福元 671-1	0869-22-0457	生後6ヵ月から
長船ちとせこども園	長船町土師 128-1	0869-26-3988	1歳から
長船東保育園	長船町牛文 729-1	0869-26-3326	1歳から
裳掛こども園	邑久町虫明 841-1	0869-25-0769	1歳から

## どんなサポートがあるの？

- 保育園、幼稚園やこども園の保育開始まで、また保育終了後の子どもの一時預かり
- 保育園、幼稚園、こども園や病児保育施設までの子どもの送迎
- 学童保育終了後や放課後の子どもの一時預かり
- 子どもが軽い病気などのときの臨時的な子どもの預かり
- 冠婚葬祭、学校行事、その他の外出時の子どもの一時預かり

子育ての応援をしてほしい人（依頼会員）と子育ての応援をしたい人（提供会員）とで構成する子育ての助け合い活動組織です。

事前に会員登録をしていれば、次のようなサポートが受けられます。

## ファミリー・サポート・センター 会員相互で 子育てを応援します

### 瀬戸内ファミリーサポートセンター

会員登録・援助の申し込み

提供会員の紹介

登録

依頼連絡

### 依頼会員

子育ての応援をしてほしい人  
市内在住で、生後6ヵ月から小学校6年生までの子どもがいる人

事前打ち合わせ・援助開始

利用料金の支払い

### 提供会員

子育ての応援をしたい人  
保育サポーター養成講座を受講した人で、  
● 自宅で子どもを預かることができる人  
● 子どもの保育に熱意がある人

### 提供会員募集中！

現在、依頼会員に対し提供会員が不足しています。子育てをサポートしたい人、ぜひご登録ください。

問申 瀬戸内ファミリーサポートセンター事務所（邑久保育園内）

☎0869-22-0092





# もしもの備え、 できていますか？

近年、全国各地で地震や風水害などの自然災害による大きな被害が発生しています。もしも、瀬戸内市で大きな災害が発生したらーあなたは何を持って逃げますか？必要なものをあらかじめまとめておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



## 今こそ備える！ 非常持ち出し品

やみくもに備えるのではなく、避難生活をどう過ごすかイメージしながらそろえましょう。

### 持ち出し品の例



- 貴重品 □飲料水 □食料品 □ミルク・ほ乳瓶 □ラジオ □懐中電灯 □運動靴
- 衣類（雨具・下着・ジャンパー・タオル・手袋なども含む） □毛布
- 救急用品・常備薬 □おむつ・生理用品 □衛生用品（マスク、ウェットティッシュなど）
- ヘルメット・防災ずきん □モバイルバッテリー □携帯トイレ □使い捨てカイロ

### 避難生活支援リーダー／サポーター研修を開催しました！

2月7～8日の2日間、ゆめトピア長船で「避難生活支援リーダー／サポーター研修」を開催しました。

この研修は、避難所環境の向上に貢献できる地域人材を育成することを目的として内閣府が展開しているもので、市は全国に先駆けて「自走式開催（市が主催すること）」に取り組んでいます。

開催は今年度で3回目。せとうち防災リーダーなどの地域住民のほか、防災士、福祉専門職、看護師、社会福祉協議会職員、市職員など、多様な立場から約50人が参加し、県外からも視察がありました。

### 情報は「瀬戸内市防災アプリ」から！

災害時は、複数の方法を組み合わせて情報収集することが大切です。

市では「防災アプリ」で防災情報や平時のお知らせを配信しています。ぜひ、登録をお願いします。

インストールは  
こちらから▶



iPhone



Android

### ☎危機管理課

☎0869-22-3904



### 準備のポイント

- 防災バッグには、必要最低限の量を入れましょう。荷物が多く重すぎると、避難行動の妨げになります。
- 左記のほか、家族の状況やペットの有無、季節などにあわせて必要なものをカスタマイズしましょう。
- とっさに持ち出せるよう玄関やベッドの横などへ置きましょう。
- なるべく使い慣れているものでそろえましょう。災害時の不安な状況で、使い慣れているものがあると心身のストレスを軽減できます。

### 親子クラブの問い合わせ・申し込み先

場 所	電話番号
牛窓ルンビニ子育て支援センター	0869-34-2309
あいあい保育園子育て支援センター	080-4152-5591
長船ちとせこども園子育て支援センター	0869-26-3988
邑久子育て支援センター	0869-22-0222
福田子育て支援センター	0869-24-0020
こども家庭課	0869-24-8015

親子クラブとは？  
親子クラブは、親子の交流を通して、地域で子育てをしているみんなが手をつなぎ、より良い子育てを目指している会です。市内では、2つの親子クラブが活動しています。親子クラブでは、地域の未就園の子どもとその保護者が、季節の行事などを楽しみ、親子同士の交流を通して親子も仲間づくりができます。また、保護者同士が子育てをする上での喜びや悩みを共有し、子どもと一緒に成長することができるようになります。4月からの活動に向けて、それぞれのクラブで会員を募集しています。市内在住の未就園の子どもとその保護者であれば入会できます。あなたも親子クラブで仲間づくりをしませんか？

### ／おくげんきっこクラブ／



- 活動場所 社会福祉協議会など
- 活動頻度 月1回程度
- 会員数 おとな8人・こども8人（令和7年12月現在）
- 活動内容

春はお花見がてら懇親会、夏は水遊び、秋は運動会やサツマイモの収穫、冬はいちご狩りなど、季節に合わせたイベントの企画、活動をしています。講師の方をお呼びしてアイシングクッキー作りもしました。毎回、保護者も活動を楽しみにしています。

#### 会員からひとこと

親子ともに新しい友達もでき楽しく参加しています。やってみたい活動があれば提案、相談できます！入園や引越しなどで年度の途中まで…という人もいますので、ぜひお気軽に入会ください。

### ／長船町おやこクラブ／

- 活動場所 ゆめトピア長船など
- 活動頻度 月1回程度
- 会員数 おとな15人・こども18人（令和7年12月現在）
- 活動内容

未就園の0歳から3歳ごろまでの子どもが集まって和気あいあいと遊んでいます。消防署見学やリトミック、運動会、クリスマス会など親子で楽しめるようなさまざまな活動をしています。

#### 会員からひとこと

親子でいろんな遊びや体験をしたり、地域の皆さんや親同士の交流の場にもなります。楽しい思い出作りをしているのでぜひご参加ください！





**岡市民課**  
☎0869・22・1115

メンテナンスのため、コンビニ交付サービスを一時停止します。

▽サービス停止期間  
3月9日(月)～22日(日)

▽サービス停止内容

- ・戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍附票の発行
- ・戸籍証明書交付の利用者登録

▽サービス停止期間中の証明発行窓口

市民課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所

**岡国保年金医療給付課**  
☎0869・22・1790



一般的に、開発費用が安く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬の価格が安く なっています。

## お知らせ

戸籍のコンビニ交付を一時停止します

知っ得！  
せとうち便

ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

春になると多くの人が悩まされる花粉症は、早めの受診で症状を抑えましょう。

花粉のシーズンが終わるまで薬を続けると費用がかさみますが、安価なジェネリック医薬品(後発医薬品)を利用することで、上手に薬代を節約できる場合があります。

ジェネリック医薬品の利用を希望する人は、医師や薬剤師にご相談ください。

■ジェネリック医薬品とは

先発医薬品の特許が切れた後に販売される、同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ医薬品のことです。

# こころのSOSに 気づこう

岡健康づくり推進課  
☎0869-24-8031

## 3月は自殺対策強化月間です

3月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、年間月別自殺者が多くなる傾向にあります。

日本における自殺者は、長期的にみると減少傾向にはあるものの、近年は若い世代の自殺者数の増加が問題となっています。自殺をはじめ、こころの健康に関する問題は、子どもから大人まで全世代が抱える問題になっています。

### そのままにしておく…

ストレス反応が長く続く場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。そのままにしておくと、うつ病などのこころの病気につながる可能性もあります。こころやからだのSOSサインに早く気づき、自分に合った方法で対処できることが大切です。

### サポートを求めてみよう

こころの不調は、誰にでも起こる可能性があります。「周囲に迷惑をかけたくない…」と一人で抱え込んでいませんか？誰かに話してみることで、少し楽になったり、解決の糸口が見つかったりすることもあります。あなたの周りに様子が心配な人がいたら、まずは一声かけてみてください。「いつもと様子が違うから心配」と声をかけてみるだけでも、悩んでいる人の気持ちは軽くなるかもしれません。

こころやからだの  
こんなSOSサインはありませんか？

### からだ

- 頭痛
- 動悸や息切れ
- 食欲低下
- 不眠 など



### こころ

- イライラ
- 不安
- 気分の落ち込み など

### 行動

- 飲酒量や喫煙量の増加
- 仕事でのミス増加 など



一人で悩まずに相談してみませんか？ご家族からの相談も受け付けています。

### ■保健師による相談

電話・面接・訪問で随時行っています。  
岡健康づくり推進課  
☎0869-24-8031

### ■こころの健康相談(要予約)

毎月1回実施 ※臨床心理士による相談  
岡健康づくり推進課  
☎0869-24-8031

### ■精神保健福祉相談(要予約)

毎月1回実施 ※精神科医による相談  
岡岡山県備前保健所  
☎086-272-3934

### ■岡山県こころの健康相談

月～金曜日  
午前9時30分～正午、午後1～4時  
※祝日・年末年始を除く  
☎086-201-0828

### ■岡山いのちの電話(24時間受付)

☎086-245-4343

### ■厚生労働省ホームページ「まろうよ 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。夜間に相談ができるところ、LINEやチャットで相談できる場所もあります。



厚生労働省  
ホームページ

(幼稚園、保育園、認定こども園)を利用している人を除く

▽提出先  
市内の幼稚園、他自治体の新制度未移行幼稚園を利用する人は総務学務課へ提出してください。

それ以外の人はこども家庭課へ提出してください。

スケジュールなど  
詳細はこちら

市ホームページ

### 岡総務学務課

☎0869・34・5640

### 岡こども家庭課

☎0869・24・8004

宝くじの助成金で集会所、防災資機材を整備

一般財団法人自治総合センターが行うコミュニティ助成事業を活用し、邑久町保止自治会が集会所「保止遊楽館」を新築しました。

また、邑久町船輪地区自主防災会が、発電機や救命胴衣



整備した防災資機材



保止遊楽館

岡企画振興課  
☎0869・22・1031

### 岡危機管理課

☎0869・22・3904

この助成は、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な集会施設の整備、安全な地域づくりに対して行うもので、宝くじの受託事業収入を財源としています。



『急ぐ日も 足止め火をとめ 準備よし』  
**春季全国火災予防運動**

3月1日から7日までの7日間、春季全国火災予防運動が実施されます。

春先は空気が乾燥し、風の強い日が多く火災が発生しやすい季節です。また、この時期は林野火災の発生件数も増加傾向にあります。火の元・火の取り扱いには十分注意し火災予防の意識を一層高め、火災から尊い生命と貴重な財産を守りましょう。

■住宅防火 いのちを守る 10のポイント

【4つの習慣】

- ・寝たばこは絶対にやめる
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた場所で使用する
- ・ガスコンロのそばを離れるときは、必ず火を消す
- ・コンセントは、ほこりを清掃し、不要なプラグは抜く

【6つの対策】

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器の設置、点検を行う
- ・寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災物品を使用する
- ・火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置する
- ・お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法について確認する
- ・地域ぐるみの防火対策を行うために、防火防災訓練に参加する

■林野火災防止の注意点

- ・乾燥・強風の日は屋外で火を使わない
- ・枯草などのある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない
- ・火から目を離さない
- ・消火用の水を準備する
- ・使用後は完全に消火する
- ・たばこの投げ捨て、火遊びは絶対にしない

図 消防本部予防課

☎0869・22・1493

高機能消防指令センター  
 本運用が始まりました

救急体制のさらなる充実を図るため、令和6年度から整備していた高機能消防指令センターが令和7年12月に完成し、本運用を開始しました。

老朽化した設備の更新を行い、車両誘導性能、情報伝達機能などが向上し、より早く確実に出動隊が現場へ到着できるようにになりました。

また、市の防災情報伝達システムへの文字情報送出機能も取り入れ、耳の不自由な人への情報提供も可能になりました。

今後も時代の変化や地域の実情に合った消防・救急体制の整備を進め、市民の生命と財産を守る取り組みを継続します。

■災害出動自動案内番号を次のとおり変更しました。

災害出動情報案内電話番号  
 ☎050・1724・2119

図 消防本部通信指令室

☎0869・22・1333

募集

自衛官などを募集

防衛省では令和8年度各種自衛官などの募集を行っています。

入隊時期は令和9年3月下旬～4月上旬の予定です。詳しい資料などが必要な人はお問い合わせください。



岡山地方協力本部  
 ホームページ

図 自衛隊岡山募集案内所

☎086・224・2824

催し物

女子野球タウンイベント

市内に活動拠点を置く女子硬式野球チーム「瀬戸内ブルシャインズ」と「環太平洋大学女子硬式野球部」によるエキシビジョンマッチを開催します。

ぜひ、球場で球春の訪れを感じながら、女子野球の魅力を感じてください。

▽日時 3月20日（金・祝）

▽場所

邑久スポーツ公園野球場

▽イベント内容

- ・午前10時40分 開会
- ・午前11時 試合開始
- ・野球体験会（試合終了後午後2時ごろ開始予定）

▽参加費 無料（事前申込不要）  
 ※スケジュールは変更する場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

図 社会教育課

☎0869・34・5605

ミニ手話コーナー ―手話で春を表現してみよう！―

**タンポポ**

立てた左の人差指に、指を開いて軽く曲げた右手をのせたら、右手だけをフワフワと動かしながら右上に移動させます。

※タンポポの種子が飛んでいく様子が表現できます。

**てんとう虫**

軽く人差指を曲げた左手の甲に[虫]、右手の親指と人差指の2指で作った輪を、場所を変えながら3回つけます。

※てんとう虫の模様のイメージです。

**ちょうちょ**

開いた両手の親指を交差させて、4指をバタバタと上下させます。

※蝶々がとんでいるイメージです。

イラスト協力：  
 はっし

今月の手話の  
 動画はこちら



市ホームページ



キッチンカーも  
 出店予定！

ねんきん定期便のペーパーレス化にご協力ください

ねんきんのおはなし

日本年金機構では、年金制度への理解を深めることを目的として、国民年金または厚生年金保険の加入者（被保険者）の皆さんへ、「ねんきん定期便」を毎年誕生月にお送りしています。これまでの保険料納付額や年金加入期間、年金加入実績に応じた受給見込額などを確認することができます。

「ねんきんネット」にログインすれば、パソコンやスマートフォンで電子版「ねんきん定期便」をいつでも確認できます。ダウンロードができるため、年金記録の管理・保存に便利です。

「ねんきんネット」から紙の「ねんきん定期便」の郵送を停止することができます。紛失の心配がなく、環境にもやさしいペーパーレス化推進のため、ぜひ電子版「ねんきん定期便」をご利用ください。

「ねんきんネット」は、日本年金機構のホームページで「ねんきんネット」と検索するか、マイナポータルからアクセスしてください。

■電子版「ねんきん定期便」

国民年金または厚生年金保険に加入中の人が利用できます（20歳以上60歳未満で、年金未加入の人（年金加入義務のある人）を含む）。共済組合に加入中の人は、電子版「ねんきん定期便」を利用できません。

図ねんきん定期便・ねんきんネット専門ダイヤル ☎0570-058-555

受付時間 月～金 午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後7時まで）

第2土曜日は午前9時30分～午後4時

※休日、祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日は利用できません。

詳しくは  
 こちらから▶





2026年 3月の予定

1	日	②歩こう会 神崎梅園・西大寺緑化公園コース 8:29発 邑久駅		
2	月		休	
3	火			
4	水	⑦1歳6カ月児健診【対象：令和6年8月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
5	木	⑦2歳児健診【対象：令和5年11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		
6	金			
7	土	②瀬戸内市スポーツウエルネス吹矢大会 9:00 B&G海洋センターサブアリーナ		
8	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瀬戸内市シングルトennis大会 9:00 邑久スポーツ公園テニスコート		
9	月		休	
10	火			
11	水	⑦乳児健診（4カ月児）【対象：令和7年10月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
12	木	⑤こころの健康相談 13:30～16:30 瀬戸内市役所		
13	金	⑥精神保健福祉相談 13:30～15:00 瀬戸内市役所		
14	土	②瀬戸内市スポーツ協会ゴルフ大会 9:00 長船カントリークラブ		
15	日	縁結びサポーターによる相談会（詳細は本紙12ページ） 13:00～17:00 瀬戸内市役所		
16	月		休	休
17	火			
18	水	⑦3歳児健診【対象：令和4年9月生】 13:15～13:45 ゆめトピア長船		
19	木	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 瀬戸内市役所		
20	金	春分の日		
21	土			
22	日			
23	月		休	
24	火	③育児相談 9:30～11:00 ゆめトピア長船		
25	水	①②行政・なやみごと相談 10:00～12:00 牛窓支所		
26	木			
27	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		
28	土			
29	日			
30	月		休	休
31	火			

⑦ テーマ展「魅了する刀剣―收藏品セレクション―」  
（開催中～5月6日）

⑤「五山の名画と出会う―日本画巨匠展―」（3月14日～5月17日）

スポーツ協会からのお知らせ

歩こう会入会受付について

歩こう会会員の入会・更新手続きを次のとおり  
行います。受付日に手続きができない人は、邑久  
スポーツ公園事務局で随時受け付けします。

▷日時 3月8日（日）午前9時～正午  
▷場所 ゆめトピア長船  
▷持ち物 旧出席カード（更新する人）

⑤瀬戸内市スポーツ協会 ☎0869-22-2211



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）】  
⑤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）】  
⑤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）

⑤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  
⑤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）】  
⑤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）】  
⑤岡山県備前保健所 ☎086-272-3934

⑦子どもの健診

⑤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。  
⑤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。  
⑤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）  
⑤消費生活センター ☎0869-24-8011

⑪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。  
⑤福祉課 ☎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）】  
⑤建築住宅課 ☎0869-22-2649

⑬備前長船刀剣博物館の行事

⑤備前長船刀剣博物館 ☎0869-66-7767

⑭瀬戸内市立美術館の行事

⑤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

⑤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8年2月1日現在、かつこ内は前月比》

人口	35,836人	（-21）	男	17,391人	（-16）
世帯	16,377世帯	（+11）	女	18,445人	（-5）

お詫びと訂正

広報せとうち2月号3ページ「困ったときはお近くの民生委員・児童委員へ」において次のとおり誤りがありましたのでお詫びして訂正します。  
長船地域 国府 山田・西岡氏名（誤） 浦上 普（正） 浦上 晋

瀬戸内市美術館  
展覧会

企画展  
「五山の名画と出会う―  
日本画巨匠展―」

本展では、近代日本画の巨匠で五山と呼ばれた東山魁夷、杉山寧、高山辰雄、加山又造、平山郁夫による日本画を紹介します。

五山はそれぞれ異なる時代背景やスタイルを持ちながらも、日本画の伝統を受け継ぎつつ現代的な視点で新しい芸術を創造し、日本画の新しい地平を切り開きました。

日本画の持つ深い奥行きと豊かな感性を感じ取ることが



東山魁夷「静夜（フィンランド）」

できる展示です。

▽開催期間 3月14日（土）  
～5月17日（日）

▽観覧料  
一般600円、団体（20人以上）・65歳以上500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（5月4日は除く）、祝日の翌日（4月30日（木）、5月7日（木））

▽場所 瀬戸内市立美術館

※設備改修工事のため3月13日（金）まで休館します。

⑤瀬戸内市立美術館

☎0869-34-3130

相談

あなたの結婚をサポートします！  
縁結びサポーターによる  
相談会

結婚に関するお悩みがある人に向けて、縁結びサポーターによる無料相談会を実施します。ぜひ、お気軽にご相談ください！

▽日時 3月15日（日）

午後1～5時（1組40分）

▽場所 瀬戸内市役所西棟1階

▽定員 4組

▽対象者 結婚希望者

▽申込締切 3月9日（月）  
※詳細はホームページをご覧ください。



市ホームページ

⑤備前市・瀬戸内市結婚支援協議会（こども家庭課内）  
☎0869-24-8015

瀬戸内タウンミーティングを開催します

⑤秘書広報課  
☎0869-24-7095

市民の皆さんと市長との意見交換の場として、次のとおり「瀬戸内タウンミーティング」を開催します。これからの瀬戸内市について、意見や提案をお寄せください。皆さんの参加をお待ちしています！

日時・場所

市内3カ所で開催します。内容は同じですので、どの会場に参加しても構いません（手話通訳・要約筆記あり）。

※2月8日の衆議院議員選挙の実施に伴い、1月号でお知らせした日程を変更しています。

2月28日 土

牛窓

10:00～12:00  
牛窓町公民館  
3階大会議室

2月28日 土

邑久

14:00～16:00  
中央公民館  
1階研修室

3月1日 日

長船

14:00～16:00  
ゆめトピア長船  
1階健康スタジオ

参加資格

瀬戸内市内に在住・在勤・在学している人

内 容

・市長講演「これからの瀬戸内市について」  
・市民の皆さんと市長との意見交換



2月28日（土）の邑久会場はオンライン（Zoom）での開催も予定しています。参加申込など詳細はこちらから▶



市ホームページ



# みんなの広場

## こうぼうじ 弘法寺 御影堂・経蔵 一般公開

奈良時代創建の千手山弘法寺（牛窓町千手）は、昭和 42（1967）年の火災で多くの建造物が焼失しましたが、現在焼け残った御影堂と経蔵について、専門家による調査が行われています。

普段は見る事ができない建物内部を、解説を聞きながら見学できる一般公開を行います。

▷日時 3月7日（土） 午前11時～午後3時  
▷解説時間 午前11時／午後1時／午後2時  
【解説】ヘリテージマネージャー瀬戸内会  
▷参加費 500円（申込不要）  
▷受付 弘法寺常行堂前  
▷駐車場 遍明院・東寿院駐車場（牛窓町千手 239 付近）  
☎弘法寺建造物調査活用委員会  
☎0869-34-2050（遍明院）

## 家族ふれあい 陶芸体験



地域の歴史と文化にふれる「家族ふれあい陶芸体験」を開催します。参加を希望する人は、下記の二次元コードからお申し込みください（参加費無料）。  
▷対象者 市内在住の小学生とその保護者  
※後日、作品を取りに来ることができる人に限ります。  
▷日時 3月29日（日）午後0時30分集合  
▷場所 寒風陶芸会館（牛窓町長浜 5092）  
▷定員 50人（先着順、定員になり次第締切）  
▷参加費 無料  
▷申込期限 3月26日（木）



申し込みはこちらから

☎申色久ライオンズクラブ  
mail：oku-lc@lapis.plala.or.jp  
☎0869-22-1060 Fax 0869-22-3941

## 歴史講演会 古代の邑久と吉備・倭国

古代の瀬戸内市は邑久郡に含まれ、水陸交通の要衝で自然環境にも恵まれた地域でした。今回は、「古事記」や「日本書紀」といった古代の歴史書などを中心にしながら、邑久郡が吉備と呼ばれた勢力の中で果たした役割、また当時「倭国」と呼ばれた日本の中での役割について考えます。



講師：古市晃氏

▷日時 3月7日（土） 午後1時30分～午後3時  
▷場所 ゆめトピア長船  
▷定員 400人（先着順）  
▷参加費 無料  
▷講師 古市晃氏（神戸大学大学院人文学研究所 教授）

☎（公財）瀬戸内市歴史まちづくり財団  
☎0869-24-7788

### 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。  
☎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）

新年の挨拶一番保護猫来たり  
服部 文枝（邑久町大窪）  
正月もち入歯に取られただ笑う  
野口 慶子（牛窓町牛窓）  
猫だいて散歩する女冬うらら  
後藤 靖子（牛窓町牛窓）  
後祭りバナナと茶碗叩き売り  
服部 敬一（邑久町大窪）  
砥石城に連れて籠から出したるを  
逃げず賢き飼鳥なりき  
上山 幸子（邑久町豊安）  
邑邑でおかげありきや普通寺  
なつかし人にめぐり会えたり  
久安佐江子（邑久町北島）  
古刀匠真冬の深夜火をよみて  
霜剣凛々只々瞠目  
桂舟道人（邑久町山田庄）  
訃報聞く昨日今日なり凍空に  
重き心を抱えて歩む  
舟積由紀子（牛窓町鹿忍）  
過ぎし日のギター手に取り半世紀  
つま弾く指に春の戻りて  
河嶋 栄子（邑久町福谷）  
恋が咲く野にも街にも春が来た  
チョコを手持ち乙女よ走れ！  
大倉 衛（長船町飯井）



## 食育だより

### にら玉しょうがスープ



今月のレシピは

☎健康づくり推進課  
☎0869-24-8031



- 材料（4人分）  
●にら 40g  
●玉ねぎ 100g  
●にんじん 30g  
●しいたけ 30g  
●絹豆腐 120g  
●卵 2個  
●水 500ml  
①鶏がらスープの素 小さじ2（5g）  
②しょうゆ 小さじ2（6g）  
③しょうがチューブ 小さじ1（5g）

- 作り方  
①にらは3cmの長さ、玉ねぎ、しいたけは薄切り、にんじんは短冊切り、豆腐は1cm角に切る。卵は溶いておく。  
②鍋に水、玉ねぎ、しいたけ、にんじんを入れ、火にかける。火が通ったら、豆腐、にら、①を加える。  
③再び沸騰したら、卵を回し入れる。

★1人分の栄養価  
エネルギー：71kcal  
たんぱく質：5.6g 脂質：3.7g  
炭水化物：5.0g 食塩相当量：0.9g

◀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！

## なるほど!!健康教室

▷日時 3月19日（木） 午後2～3時  
▷場所 瀬戸内市民病院  
▷テーマ  
・高額療養費について  
・一緒にやってみよう！「スットコ体操・筋ドコ体操」  
・地域包括ケアについて

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。

▷講師 松下康一郎氏（ソーシャルワーカー）、石井泰三氏（ソーシャルワーカー）、地域包括支援センター  
▷定員 20人 ▷参加費 無料  
▷申込期限 3月18日（水）  
☎瀬戸内市民病院  
☎0869-22-1234

