

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！▶

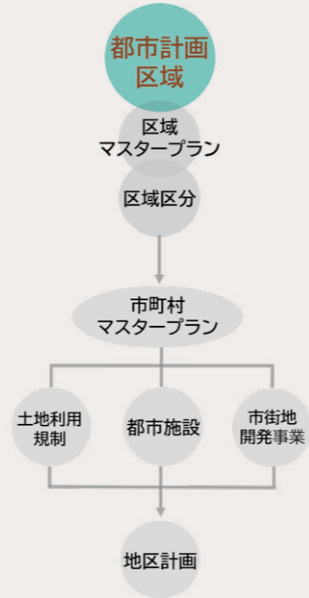
友だち追加は  
こちらから▼



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

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。12月号では、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る地区計画について紹介しました。今回は、都市計画区域に指定された地域で新たに適用される建築に関するルールを紹介します。



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「**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「**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、「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。

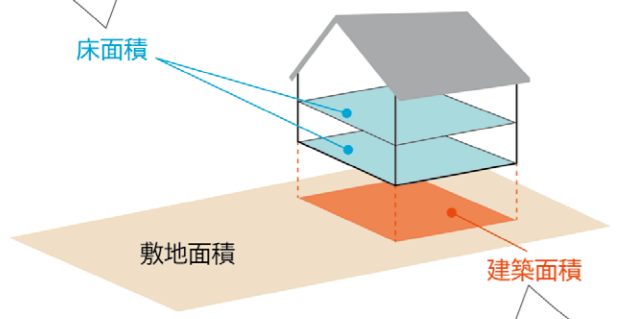
今後、都市計画区域が指定された地域では集団規定が適用され、まちづくりを支える役割を果たすことで、安全で快適な居住環境が地域全体に広がることを期待されます。



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

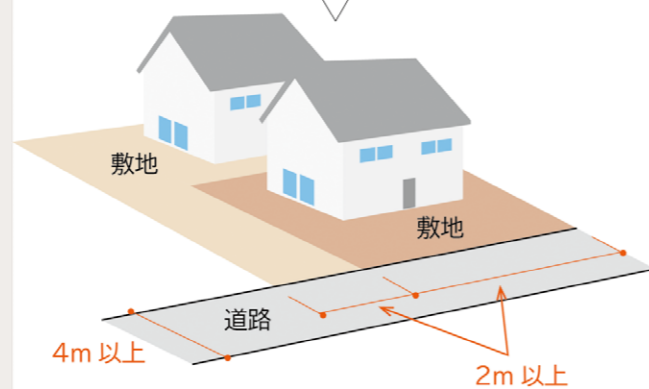
※都市計画区域の指定時にすでにある建物については増改築時に適用されます。

●**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。



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

●**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。

JR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

JR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JR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JR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					下り列車増便分運転時刻表				
岡山駅	西大寺駅	大富駅	邑久駅	長船駅	長船駅	邑久駅	大富駅	西大寺駅	岡山駅
10:08 発	10:28	10:32	10:35	10:39 着	10:43 発	10:48	10:51	10:56	11:16 着
13:23 発	13:41	13:45	13:48	13:52 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

通常の保育園などの入所以外で利用できる  
保育サービスを紹介します。

☎ 0869-24-8004

## 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が（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）。

## 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）。

### ▽実施施設一覧

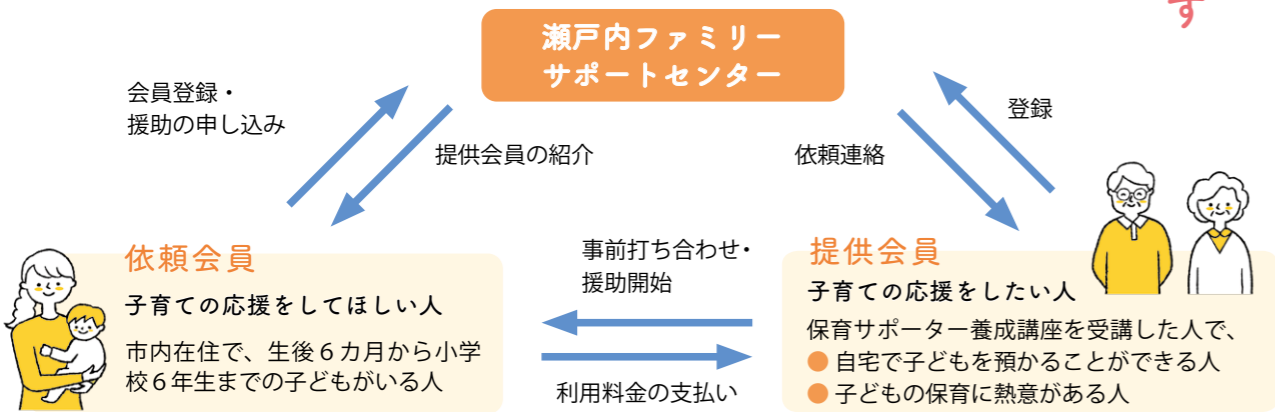
施設名	所在地	申込先	利用可能年齢
牛窓ルンビニ保育園	牛窓町牛窓 4959-5	0869-34-2309	生後2カ月から
あいあい保育園	牛窓町鹿忍 4455-1	0869-34-9330	生後2カ月から
邑久ルンビニこども園	邑久町山田庄 378-1	0869-24-1309	生後2カ月から
邑久保育園	邑久町尾張 1159-1	0869-22-0089	生後6カ月から
福田保育園	邑久町福元 671-1	0869-22-0457	生後6カ月から
長船ちとせこども園	長船町土師 128-1	0869-26-3988	1歳から
長船東保育園	長船町牛文 729-1	0869-26-3326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



### 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。

☎ 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



月曜日～金曜日（年末年始除く）	1時間
午前7時～午後7時	700円
午前7時以前または午後7時以降	900円
土曜・日曜・祝日	900円
軽度の病児の場合	900円

※別途、提供会員が自家用車を使用する場合は交通費が必要

# もしもの備え、 できていますか？

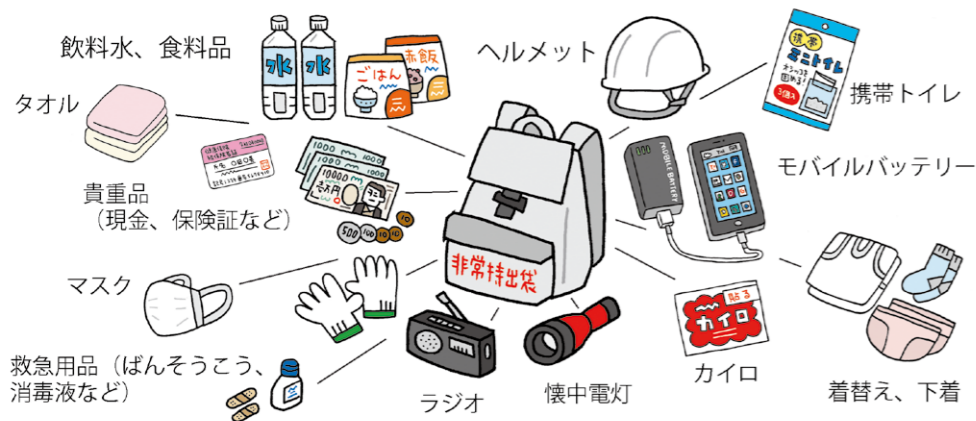
近年、全国各地で地震や風水害などの自然災害による大きな被害が発生しています。もしも、瀬戸内市で大きな災害が発生したら—あなたは何を携えて逃げますか？必要なものをあらかじめまとめておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。



## 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、ウエ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

☎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。

## 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

### 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となっています。

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？

## おぐげんきっこクラブ



- 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・子ども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・子ども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！



# こころのSOSに 気づこう

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。

## 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

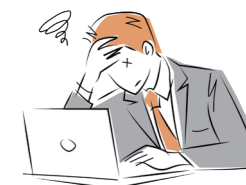


### こころ

- 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



### 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。

## 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。  
健康づくり推進課  
☎0869-24-8031

### ■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

### ■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  
健康づくり推進課  
☎0869-24-8031

### ■岡山いのちの電話（24時間受付）

☎086-245-4343

### ■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  
岡山県備前保健所  
☎086-272-3934

### ■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

知っ得!  
せとうち便

## お知らせ

### 戸籍のコンビニ交付を 一時停止します

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

市民課  
☎0869-22-1115

国保年金医療給付課  
☎0869-22-1790

### 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。  
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。

### 幼児教育・保育の無償化の 認定申請手続き

無償化の対象となるためには、事前に「施設等利用給付認定」を受けることが必要です。認定を受けるためには、申請が必要ですので、対象となる人は手続きをしてください。  
※年度ごとに申請が必要ですので、令和7年度に認定を受けている人も必要に応じて手続きをしてください。

### ▽手続きが必要な人

3歳児から5歳児または市民税非課税世帯の0歳児から2歳児のうち次のいずれかに該当する人(令和8年4月から利用予定の人も含む)  
・新制度未移行の幼稚園を利用している人  
・幼稚園、認定こども園(幼稚園部分)の預かり保育を利用する人のうち、「保育の必要性」がある人

・認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業を利用する人のうち、「保育の必要性」がある人  
「保育の必要性」がある人

(幼稚園、保育園、認定こども園)を利用していただく人(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

総務学務課  
☎0869-34-5640

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「保止友楽館」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



保止友楽館

などの防災資機材を整備しました。  
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、安全な地域づくりなどに對して行うもので、宝くじの受託事業収入を財源としています。

企画振興課  
☎0869-22-1031  
危険機管理課  
☎0869-22-3904

### 『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

- ・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、不必要なプラグは抜く
- ・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

#### ■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。

☎050・1724・2119

#### ■消防本部通信指令室

☎0869・22・1333

### 3月第2木曜日は「世界腎臓デー」 慢性腎臓病（CKD） を予防しましょう

臓器慢性腎臓病（CKD）は、「たんぱく尿が出る」「GFR 60未満（血液検査）」が3カ月以上続くと診断されます。進行すると腎不全・心血管疾患を引き起こします。日本人のCKD患者は約2000万人で、成人の5人に1人といわれています。  
■治療・予防のためにできること  
生活習慣や食事、血圧の管理により進行を抑えることができます。

- ・自身の健診結果を確認しましょう。気になることがあれば、医療機関または市の保健師に相談しましょう。
- ・必ず特定健診を受けましょう。「たんぱく尿」や、腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す「GFR値」を確認できます。

☎0869・24・7096

### 補助金交付の審査会を一部公開します

令和8年度協働提案事業補助金および市民活動応援補助金の審査会を次のとおり開催します。

審査会では、申請団体がプレゼンテーションにより事業内容を説明し、審査員による審査が行われます。

審査は非公開ですが、申請団体のプレゼンテーションは一般公開しますので、市民活動や地域活動などに興味がある人は、ぜひお越しください。

▽日時 3月6日（金）

午前10時10分～

▽場所 瀬戸内市図書館（ついでいのへや）

※当日の進行状況などにより終了時間が変更になる場合があります。



市ホームページ

### 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

岡山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「瀬戸内ブルーシャインズ」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。

☎0869・34・5605

ねんきんのおはなし

### ねんきん定期便のペーパーレス化にご協力ください

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」を毎年誕生日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（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）が利用できます。共済組合に加入中の方は、電子版「ねんきん定期便」を利用できません。

☎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▶



### ミニ手話コーナー ≪手話で春を表現してみよう!≫

 <p><b>タンポポ</b></p> <p>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です。</p>	 <p><b>てんとう虫</b></p> <p>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。</p>	 <p><b>ちょうちゅう</b></p> <p>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。</p>
--	---	---

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!



# 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。

普段は見ること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

☎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)

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

霜剣凛々只々瞳目

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

チョコを手に持ち乙女よ走れ!

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



### CHECK

- ・にらに含まれる栄養素「硫化アリル」は、血行促進・疲労回復に役立つといわれています。
- ・にらは風味を活かすため、さっと火を通すことがポイントです。
- ・野菜とたんぱく質がしっかりとれる簡単スープです。



- 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
- 鶏がらスープの素 小さじ2(5g)  
○しょうゆ 小さじ2(6g)  
○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

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 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

▷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

