

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

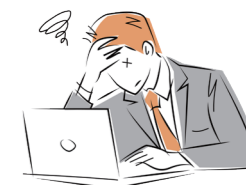


こころ

- 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

ジエネリック医薬品を 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、安価なジエネリック医薬品(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。ジエ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。

■ジエ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

(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

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 瀬戸内市市民図書館（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

■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（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・ねんきんネット専用ダイヤル ☎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>タンポポ</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>てんとう虫</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>ちょうちょ</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!

