June
2026
Number.259
6

せとうち広報

Public Relations Setouchi city

特集 進化する 公共交通

4 ページ

国保の健診 始まります

案内が届いたら すぐ開封！／人間ドックで 5,000 円キャッシュバック
（国保人間ドックを除く）

9 ページ

知っていますか？

高齢者の皆さんへのサービス

10 ページ

防災補助金スタート

自主防災組織育成事業補助金

瀬戸内市 LINE
公式アカウント

友だち登録は
こちらから▼

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！

CHECK

★市営バスの時刻表、路線図も LINE からチェック！

公共交通の取り組みは、山陽新聞にも取り上げられました！

JR線の利便性向上

瀬戸内市モデルに増便を

地域から

14日のJR春のダイヤ改正で、赤穂線の岡山－西大寺間を走る列車2往復を岡山－長船間に延ばした運行が始まった。延長区間の3駅を抱える瀬戸内市の利用者にとっては増便となる。

ここ数年、コロナ禍もあって岡山県内の鉄道は多くの地域と同様に、減便や運行区間の短縮が続いてきた。利便性の低下が利用減を招き、さらなる減便などにつながる〝負の連鎖〟が現実味を帯びていた。暮らしへの影響が出ていた中で、わずか2往復とはいえマイナスのベクトルが反転したことは画期的だ。

背景には、瀬戸内市が利用促進に向けた環境を整備していることがあろう。

赤穂線に乗って市中心部の邑久駅を降りると、列車の乗客が駅前広場にできたバス停から市営バスに次々乗り込んだ。到着したバスからは乗客が降りて改札に向かった。民間が運行していたバスは市営にした際に運賃を100円均一と割安にして利用者が年々増加傾向にある。

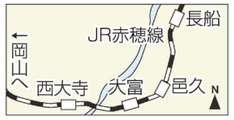
市は近年、長船、邑久、大富の市内3駅の駅前広場を全面改修。バス停や駐輪・駐車場の整備、汚いと不評だったトイレの刷新などを進め、現在最終段階の工事が進む。駅からの2次交通との接続改善を実感する。

さらに4月からは市営バスを増便や路線延長するほか、長船駅での乗り換えのための駐車場を拡張。名刀・山鳥毛（国宝）の展示に合わせ休日などに市内の備前長船刀剣博物館への無料シャトルバス運行を今月始め、夏からは大規模駄菓子店も含めて巡る定期観光バスとして運行する。こうしたJRの利用促進にもなる政策を強める方針が、増便につながった。

市、JR岡山支社ともに今回を第一歩としてさらなる増便など利用増を図る意向だ。市は今月策定の「地域公共交通計画」（2026～30年度）で、基本方針を「公共交通が支える 人が集うまち せとうち」とし、「使いやすさ」「にぎわい」「存続」をキーワードに据えた。公共交通利用者総数を12％増とする明確な数値目標を掲げた。バスやJRの充実が移住・定住などにつながるとしている。

重要なのは、関係機関や住民も含む地域とJRが連携し、まちづくりとして地域振興に取り組むことだ。路線が充実している岡山県は幹線としての鉄道を便利にして支線はバスなどによるネットワークをつくり、暮らしの質を高めていくことが有効となる。瀬戸内市をモデルに他の自治体に広げたい。鉄道は市町域にまたがるため、県の果たす役割も重要になる。

社説



2026.3.26

（令和８年３月26日付　山陽新聞）

JR赤穂線増便歓迎セレモニー

整備された邑久駅前

市営バスの一部路線は大富駅・長船駅にも接続していて、通勤・通学などに便利！

「バス予報」なら、市営バスが今どこにいるのかすぐに分かるよ！

瀬戸内市営バス運賃

市営バス全路線共通 **一乗車 100円**

お得な回数券・定期券も販売中

- 中学生以下は無料
- お支払いは現金または回数券のみです。
- お得な回数券もあります。（1,000円=11枚綴り）回数券は市営バス車内でお求めいただけます。

1枚の定期券で市営バスのすべての路線をご利用いただける、お得なフリー乗車定期券を販売しています。

1ヵ月	2,000円	※1往復(200円)×10日分 相当
3ヵ月	5,700円	※1ヵ月定期額×3(ヵ月)×0.95(5%引)
6ヵ月	10,800円	※1ヵ月定期額×6(ヵ月)×0.9(10%引)

問 地域振興推進課　☎０８６９-２２-１０３１

進化する 公共交通

ココがスゴイぞ 瀬戸内市！

令和８年３月14日から、赤穂線で昼の時間帯に運行している「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されました。これは、市内の交通アクセスをより充実させるため、市営バスの増便や駅前駐車場の増設など鉄道利用者を増やす取り組みを進めてきた努力が実を結んだものです。

この他にも、下記のとおり市民の皆さんの利便性を向上させたり、市内観光地へのアクセスを改善させたりする新しい取り組みを進めています。移動手段が増え、通学・通勤・買い物がもっと便利に、もっと住みやすくなります。瀬戸内市の公共交通の取り組みは、どんどん進化しています！

- JR長船駅に南側駐車場を増設！
- 市内３駅の駅前トイレや駐輪場ロータリーなどを整備！
- 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！
- 令和８年８月から観光定期バスが運行開始！
- 市営バス（虫明・長島愛生園線）４往復増便！
- 市営バス（牛窓-邑久駅線）バス停を13カ所増設！
- 市営バスにキャッシュレス決済機を導入予定！交通系ICカードが使用可能に
- 市営バスすべての路線で１乗車100円！

市営バス乗降客数　令和８年度４月実績

前年比123％へ増加！

定期的に受けよう！

大人のけんしん

「気が付いたときには病状が進行していた」「もっと早く分かっていれば…」そうならないために、定期的な特定健診やがん検診で健康状態をしっかりチェック！

集団健診を受診すると
来年度 優先予約ができます！

40 ～ 74 歳の人へ

特定健康診査

実施期間 6月1日～12月31日

対象者には5月中旬に黄色の封筒で受診券を送付しています

封筒が届いたらすぐ開封！ 受診券と案内パンフレットをご確認ください

今年度から「集団健診」は完全予約制になりました

予約なしでは当日の受診はできません。健診日の２週間前までに必ず予約を！

■実施方法

集団健診または個別健診（個別健診は市内医療機関、岡山市内と備前市内の一部医療機関で実施）

※中止・変更の際は、市のホームページなどでお知らせします。

■基本内容

身体計測（身長･体重･ＢＭＩ）、腹囲測定、血圧測定、内科診察、検尿、採血（血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血）

※心電図・眼底検査は希望者に実施。個別健診では実施できない医療機関もあります。

■予約方法（集団健診のみ）

国保年金医療給付課へ電話（☎０８６９-２４-７０９６）または右記の二次元コードからご予約ください。

10,000 円相当の健診が
500 円で
受けられます！

◀集団健診の予約はこちら

75 歳以上の人へ

後期高齢者健康診査

対象者には５月中旬に受診券と案内をお送りしています。なお、81 歳以上の人で昨年度受診していない人には受診券が届きません。該当する人で受診を希望する場合は国保年金医療給付課までご連絡ください。

※特定健診とは実施機関が一部異なります。

20 ～ 39 歳の人へ

けんこう３９（サンキュー）健診

対象者には５月中旬に受診券と案内をお送りしています。

10,000 円相当の健診をワンコイン（500 円）で受けることができますので、この機会にぜひ受診してください。

※特定健診とは実施機関が一部異なります。

前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診

特定健診や人間ドックなどと一緒に受けることができます。

実施期間 6月1日～12月31日

前立腺がん検診

■対象者

年度末年齢 40 歳以上の男性

※前立腺がん･前立腺肥大などで治療中（経過観察中を含む）の人は受診できません。

■受診料

・集団検診（市特定健診と同時実施）
40 ～ 74 歳 900 円、75 歳以上 300 円
・個別検診（市内個別医療機関で特定健診や人間ドックと同時実施）
40 ～ 74 歳 900 円、75 歳以上 300 円
・個別検診（市内個別医療機関で単独実施）
40 ～ 74 歳 1,100 円、75 歳以上 400 円

肝炎ウイルス検診

■対象者

年度末年齢 40 歳以上 74 歳以下の人で、今までに肝炎ウイルス検診を受けたことがない人

■受診料

・集団検診（市特定健診と同時実施） 800 円
・個別検診（市内個別医療機関で特定健診や人間ドックと同時実施） 1,000 円
・個別検診（市内個別医療機関で単独実施） 1,900 円

※本年度中に 40 歳、45 歳になる人で今までに検診を受けていない人は、無料で受診できます（対象者には無料券（はがき）を郵送しています）。

人間ドックで5,000円キャッシュバック！

受付期間 6月1日～令和９年４月30日

市ホームページ

■対象者　次のすべてに該当する人

・本年度に年齢が 40 ～ 74 歳になる国民健康保険被保険者
・本年度中に全額実費で人間ドックを受けた人
・人間ドックの結果の写しを提供できる人（特定健診の検査内容すべてを満たしていることが条件）

※市特定健診や人間ドック、職場などで人間ドックの補助や助成を受けた人は除く。

■申請書類

特定健診受診券、人間ドックの領収書の原本または写し、受診結果の写し、申請書（市窓口に備え付け）、振込先口座が分かるもの

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

■申請方法

国保年金医療給付課に申請書類をそろえて提出してください（申請は年度ごとに１回限り）。

詳しくはこちらから
瀬戸内市
健康づくりガイド▶

問い合わせ先

特定健康診査、けんこう３９健診、後期高齢者健康診査、助成（キャッシュバック）について
問国保年金医療給付課　☎０８６９-２４-７０９６

前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診について
問健康長寿課　☎０８６９-２４-８０３１

6月は食育月間
毎月19日は「食育の日」

健康ライフ

問健康長寿課
☎0869-24-8031

「食」に関する情報いろいろ発信中！

1 栄養満点レシピがいっぱい！

市内のお店や施設にレシピを設置しています。市の栄養士や市内の食育組織おすすめのレシピで作る料理は、どれも栄養満点！
自由に持ち帰りできますので、ぜひご活用ください。

▼このマークが目印

●レシピ設置店舗・施設
はなやか瀬戸内店、わたなべ生鮮館瀬戸内インター店
ゆめタウン邑久店、マルナカ長船店
瀬戸内市民図書館（邑久）、瀬戸内市牛窓図書館
ゆめトピア長船、市役所本庁（西棟１階掲示板）など

2 食育サイト「みんなの食育ひろば」更新中！

市ホームページの食育サイト「みんなの食育ひろば」でもレシピを公開しています。
主菜・副菜など料理の種類ごとのレシピや保育園・学校の給食レシピ、妊娠期・高齢期などのライフステージ別情報など「食」に関する情報が盛りだくさん！
また、瀬戸内市 LINE 公式アカウントでも食育情報を発信しています。ぜひ友だち登録をお願いします。

「みんなの食育ひろば」

瀬戸内市 LINE
公式アカウント

友だち登録は
こちらから▶

6月から歯科健診が始まります！

ー 機会を逃さず受診して「歯周病予防」を ー

6/4 ～ 10 は
歯と口の健康週間

「歯周病」は歯を失う原因第１位！

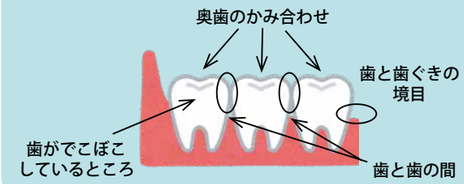
歯周病は、歯を支える顎の骨が溶ける病気です。進行すると、歯が抜けるだけでなく全身に広がる可能性があり、糖尿病や脳梗塞など重い病気を引き起こします。

●病気例
糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、大腸がん、認知症、早産、誤嚥性肺炎、リウマチ、骨粗しょう症　など

毎日のセルフケアが重要です

虫歯予防も歯周病予防も、重要なのは「口の中を清潔にすること」です。歯磨きを丁寧にするとともに、磨き残しを減らすために、歯間ブラシやデンタルフロスを活用することも有効です。睡眠中は唾液の分泌が減り細菌が増えやすいため、寝る前は特に丁寧に磨きましょう。

磨き残しが多いところ



やってみよう！ 歯周病のセルフチェック

- ☐ 歯茎に赤く腫れているところがある
- ☐ 歯茎に触ると痛いところがある
- ☐ 歯磨きすると血が出る
- ☐ 歯茎が下がり、歯が長くなったように見える
- ☐ 噛むと歯が揺れる感じがある
- ☐ 歯と歯の隙間が目立ってきた
- ☐ 口の臭いが気になる

セルフチェックで１つでも当てはまったら必ず受診！

歯科（歯周病）健診

●対象者
瀬戸内市市国民健康保険に加入中で、年度内に 40、50、60、70 歳になる人
●受診券配布方法
５月下旬ごろ対象者に郵送
●問い合わせ先
国保年金医療給付課
☎0869-24-7096

妊婦歯科健診

●対象者
瀬戸内市に住所を有する妊婦で、出産予定日が令和８年６月１日以降の人
●受診券配布方法
妊娠届出時に窓口で配布
●問い合わせ先
こども家庭課
☎0869-24-8033

後期高齢者歯科健診

●対象者
瀬戸内市後期高齢者医療制度に加入中で、年度内に 80 歳になる人
●受診券配布方法
５月下旬ごろ対象者に郵送
●問い合わせ先
健康長寿課
☎0869-24-8031

安心いろいろ！

高齢者の皆さんへのサービス

問 健康長寿課
☎ 0869-24-8869

市では、高齢者の皆さんへさまざまなサービスを提供しています。
ここに記載した以外にも要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。
※事業の提供により、自立が阻害される恐れのある場合は対象外。訪問調査を行う場合があります。

市ホームページ

緊急通報装置を貸し出し

自宅で事故や病気で動けなくなったときに発見が遅れるのを防ぐため、緊急通報装置を貸し出します。
- 月額 550 円
- 固定電話などが必要

家周りの手入れを支援

在宅生活を行っている高齢者のみの世帯に、庭木の剪定など家周りの軽微な手入れ支援を行います。
- 市民税非課税世帯に限る
- 自己負担が必要

介護用品を支給

寝たきりの高齢者などを介護している家族に、介護用品の購入費用（一部）を支給します。
- 紙おむつ、尿取りパット
- お尻拭きウエットティッシュ
- 使い捨て手袋　など

配食による見守り

健康状態の把握や孤独感の解消、安否確認のため、食事を配達します。
- 1 食 540 円
- 月～金曜日
- 1 日 1 食

補聴器の購入費を助成

加齢により耳が聞こえにくくなった高齢者に、補聴器の購入費用（一部）を助成します。
- 購入前に必ずご相談ください

情報の事前登録で安心

名前や特徴を事前登録しておくことで、行方不明時に地域住民や協力機関へ情報を提供し、早期発見と保護に役立てます。
- 対象：徘徊行動により行方不明になる可能性のある認知症高齢者

見守りシールで徘徊対策

認知症により行方不明になる可能性のある高齢者を介護する人などに、見守りシールを支給します。

※見守りシールを高齢者の衣類や持ち物などに貼っておくことで行方不明時の早期発見・保護につながります。

個人賠償責任保険

偶然の事故によって他人にけがをさせるなどして、認知症高齢者が損害賠償責任を負担した場合に備えて、市が保険契約者となり個人賠償責任保険に加入します。
- 保険料は市が全額負担

高齢福祉タクシー利用券で買い物も通院も便利！

タクシーなどを利用する際に使える高齢福祉タクシー利用券を交付します。
- 対象：運転免許証を持っていない要支援・要介護認定を受けた在宅の人

この他にも便利なサービスがいっぱい！

防犯機能付き電話機の購入費を助成

特殊詐欺などの被害防止のため、防犯機能付き（通話内容の自動録音機能など）電話機の購入費用（一部）を補助します。
- 対象：65 歳以上で該当の電話機を持っていない人

問 生活環境課　☎ 0869-22-1899

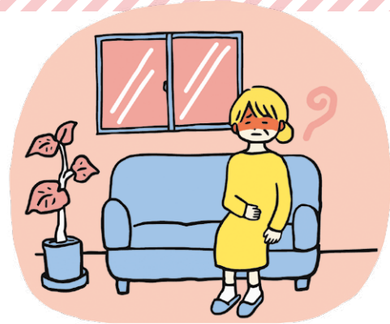
防災情報をしっかり入手！

防災情報の入手に不安がある人へ、防災情報伝達システムの戸別受信装置を無料で貸し出しています。75 歳以上の高齢者のみの世帯の人は、通信費も免除されます。

問 危機管理課　☎ 0869-22-3904

甘く見ないで！

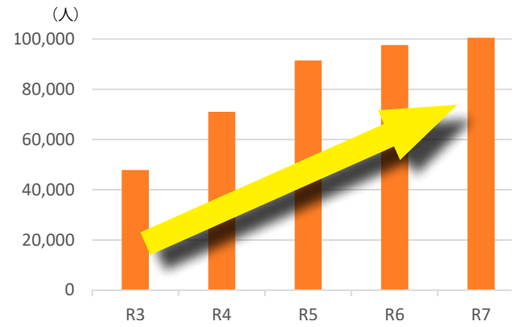
熱中症



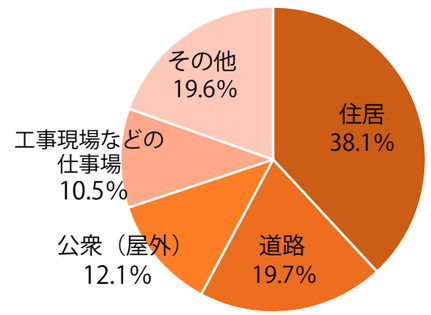
熱中症の多くは、室内で起こっていることをご存じですか？
家にいる時こそ我慢も油断も禁物です。声を掛け合い、上手に夏を乗り切りましょう！

問 健康長寿課
☎ 0869-24-8031

救急搬送者数は年々増加！



熱中症の約 4 割は住居で発生！



出典：総務省報道資料「令和７年（５月～９月）の熱中症による救急搬送状況」

熱中症にならないための３カ条

こまめな水分補給！
- 喉が乾いていなくても、こまめに水分補給
- 目安は 1 日 1.2 リットル、汗をかいたときは多めに
- 塩分補給も忘れずに

※水分・塩分摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

体づくりをしっかり！
- 栄養バランスのよい食事、十分な睡眠をとる
- 調子が悪いときは無理せず休養
- 気温が上がる前から暑さに体を慣らし、汗をかきやすい体にしておく

暑さを上手に避ける！
- 我慢せずにエアコンを使う、無理な節電は禁物
- 日傘や帽子を活用
- 温度計や湿度計を活用
- 熱中症警戒アラート・特別警戒アラートが出たら、外出・農作業・運動など屋外活動は控える

高齢者は特に注意！

家族や周囲の人も熱中症予防の声かけを！

アラート情報は、天気予報や環境省 HP で確認▶

クーリングシェルター協力施設を募集中！

店舗や事務所などの一部をクーリングシェルターとして、休憩場所の提供に協力いただける市内の民間施設を随時募集しています。詳しくは市ホームページを確認するか、健康長寿課までお問い合わせください。

市ホームページ

防ごう鳥獣被害

問農林水産課
☎0869-24-7221

なぜ被害が発生するの？

イノシシなどの野生鳥獣が人里にあらわれる一番大きな理由は、人里が１年間を通して、美味しく、大量に、確実にエサがある環境だからといわれています。人里に近づくうちに、魅力的で栄養豊富なエサがあることを学習し、たびたび出没します。本来ならばエサ不足となるはずの個体が冬を生き延び、春に繁殖するのです。

どうすれば被害を防げる？

イノシシなどの野生鳥獣による被害を減らすには、「捕獲による対策」と「防護による対策」の両面から被害対策を進める必要があります。

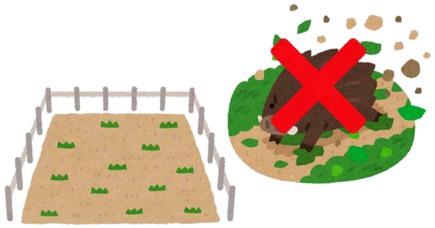
捕獲による対策（加害獣の捕獲）

農地や人里に執着する野生鳥獣を捕獲

侵入リスクの軽減

行動を制限し、わなへ誘導

防護による対策（電気柵・金網柵など）



農作物を防護柵で囲い、野生鳥獣に味を覚えさせない

鳥獣被害を防ぐための取り組みを支援します！

防護柵の設置

■対象事業
農作物を守るための防護柵（資材購入費）

■補助率
・個別柵
設置延長 200m 未満：最大 1/4
設置延長 200m 以上：最大 1/2
・集落柵
３ha 以上の農地かつ受益者３戸以上：3/4 以内

※個別柵については、過去に補助金の交付を受けたことがある農地は、交付から８年経過するまで補助しない。
※上限単価があるため、補助率 1/4、1/2 に満たない場合がある。

自治会として取り組む対策

■対象事業
①緩衝帯整備
②集落柵維持管理
③鳥獣の潜み場等除去　など

■対象経費
草刈作業にかかる費用など
（草刈機借上料、燃料費、替刃代など）

■補助額・率
上限 20 万円
（①③は 42 円 /㎡、②は対象経費の 2/3 以内）

補助金の交付決定前に実施・購入した費用は対象外です！

申請をお考えの場合は、事前に農林水産課へお問い合わせください。
被害相談にも応じています。

詳細はこちら▼
市ホームページ

自主防災組織の活動や、防災資機材の整備などを支援します！

自主防災組織育成事業補助金

どんな取り組みに活用できるの？ 補助上限・補助率は？

	防災啓発活動	防災資機材などの整備	共同購入による自助促進
対象事業	●防災訓練 ●防災研修会 ●その他の啓発活動 謝金、旅費、使用料、委託料、飲み物代、印刷費、消耗品費など ※交付回数は１年度につき１回	防災資機材や防災備蓄品の整備 ●ヘルメット ●ラジオ ●ライト　など ※防災備蓄品は、保存期限５年以上のものが対象 ※交付回数は同一の組織につき１回 ※原則、１回以上の自主防災活動が必要	自主防災組織による各家庭の備えを推進する取り組み ●各家庭の防災備蓄品 ●非常持出袋セット ●家具転倒防止対策用品 などの共同購入 ※交付回数は同一の組織につき１回 ※原則、１回以上の自主防災活動が必要
補助上限・率	**50,000 円** **（補助率 10/10）**	**100,000 円** **（補助率２/３以内）**	**200,000 円** **（補助率１/２以内）**

補助金の申請はどうやってするの？

●補助金の交付対象は、市の認定を受けた自主防災組織です。
●交付申請書、見積書の写しなどを危機管理課へご提出ください（メール提出可）。
●交付申請書の様式は、市ホームページからダウンロードしてください。

詳細はこちら▼
市ホームページ

補助金の交付決定前に実施した事業は対象外です！

問危機管理課
☎0869-22-3904　FAX 0869-22-3299
MAIL：kikikanri@city.setouchi.lg.jp

瀬戸内発見伝

巻之百六十一

令和7年度の遺跡調査

市内の遺跡調査活動

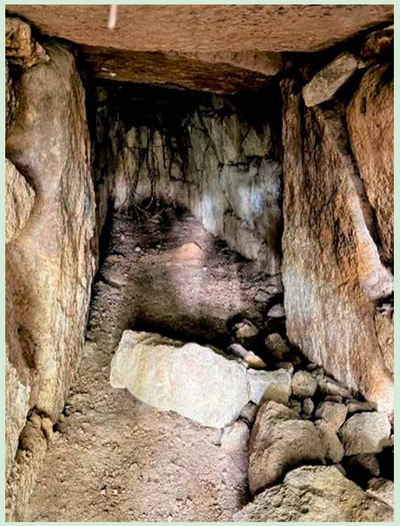
瀬戸内市には、古墳、集落跡、城跡、貝塚など多種多様な遺跡が約980件存在しています。市では、これらの遺跡を通じて地域の歴史を伝えていくために、現状確認や新たな発見を目的とした調査を行っています。

令和7年度は地元住民と協力しながら古墳や窯跡など11回の現地調査を行いました。その結果、新規古墳の発見や謎の遺構の確認、過去の人類によって作られた遺物の採取などの成果を得ることができました。本稿では、その成果の一部をご紹介します。

亥子田古墳群（いのこだこふんぐん）

桂山南西側に位置する亥子田古墳群（長船町西須恵）出土資料が市に保管されているため、出土位置の調査を行いました。その結果、これまで確認されていた6基の古墳に加え、新たに1基発見し「亥子田七号墳」と名付けました。

本古墳群の石室は一部破壊されているものの良好な保存状態を保ち、特に亥子田二号墳では全長約10メートルにおよぶ片袖式石室が確認されました。今回の調査により、市保管資料の出土地が分かり、本古墳群の性格をさらに深く探ることができるようになりました。



亥子田二号墳

天神山古墳（てんじんやまこふん）

牛窓湾に築かれた5基の前方後円墳のうち、天神山古墳において、地元住民から埴輪が落ちていると連絡を受け、現地を確認しました。

天神山古墳は全長約85メートル、出土埴輪や古墳の形から4世紀中頃から後半に築かれたと考えられています。本市の前方後円墳の中で最古級のもので、資料数も少なく、今回採取した埴輪は地域の歴史的価値を知る手がかりとなります。

桂山山頂の石組

地元住民から桂山（長船町）の山頂に人の手によると思われる石組や土塁状の構造物があると連絡を受け、調査を実施しました。

桂山には正通寺（しょうつうじ）（長船町土師）の前身とされる寺があったと伝わっており、その痕跡の可能性が考えられますが、瓦など遺物は発見されておらず、これらが作られた時期や用途などはまだ解明されていません。

邑久古窯跡群（おくこようせきぐん）

瀬戸内市から備前市にかけて邑久古窯跡群と呼ばれる約130基もの須恵器窯跡群があります。

今回は邑久古窯跡群のうち土橋（つちばし）窯跡と更谷（さらだに）窯跡周辺を調査したところ、どちらの窯周辺でも須恵器片が確認され、窯本体の位置を絞り込む成果を得ました。

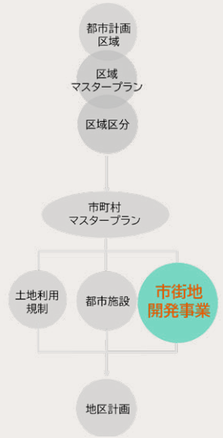
桂山山頂の石組

みんなでつくる 都市計画 Vol.6

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。3月号では、都市計画区域が指定された地域で適用される建物の規模や道路に関するルールについて紹介しました。

今回は、都市計画の3つ目の柱である「市街地開発事業」について紹介します。



01 市街地開発事業ってどんな事業？

地域の課題を解決し、快適で暮らしやすい環境を整備するための事業です。

市街地開発事業は、火災の延焼など防災面で不安がある木造住宅密集地や、道路や公園が計画的に整備されていない個別開発などによって形成された無秩序な市街地などを改善し、住民にとって快適で暮らしやすい環境を整備するための事業です。代表的な事業として、土地区画整理事業や市街地再開発事業が挙げられます。

ここでは、土地区画整理事業の概要をお伝えします。

市街地開発事業の詳細はこちら▼
国土交通省ホームページ

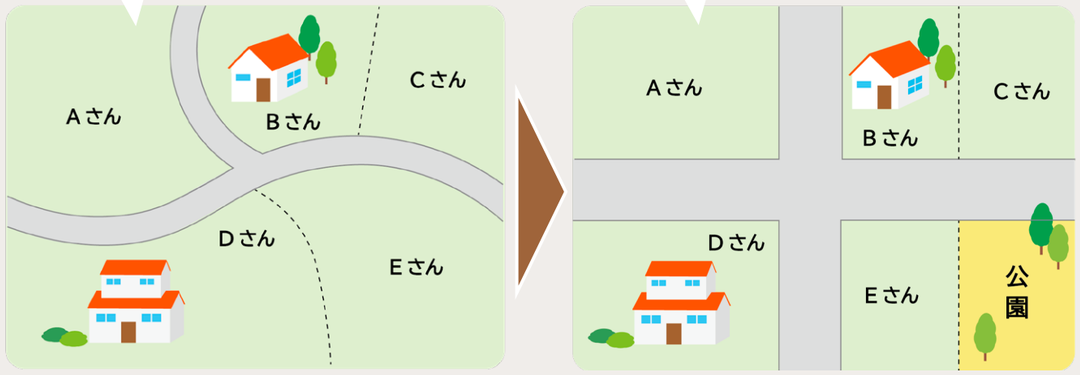
土地区画整理事業の概要

土地区画整理事業は、土地を効率的に活用することで、まちの利便性を高める事業です。この事業では、地域の土地所有者が協力し合い、道路や公園などの公共施設の整備に必要な土地を少しずつ提供します。

事業により、公共施設が整備され、宅地も使いやすい形に改善されることで、住宅や商業施設の開発が進み、まち全体が住みやすく魅力的な地域へと生まれ変わります。

●整備前
道路が狭く車や歩行者が通りにくい、不整形で使いづらい土地があるなど、生活環境に不便さがあります。

●整備後
土地が整形になり、道路や公園も整備されることにより、暮らしやすくなります。



次回（8月号予定）は、「都市計画決定の流れ」について紹介します。

知っ得！せとうち便

お知らせ

牛窓地区小学校の「これから」を考えるアンケート

牛窓地区の児童数減少を見据え、子どもたちに最適な教育環境を整えるためにアンケートを実施します。皆さんの率直なご意見をお聞かせください。

▽**対象**　16歳以上の人

▽**実施期間**　6月1日（月）～30日（火）

▲アンケートはこちらから

問総務学務課　☎0869-34-5640

児童手当について

▽**現況届について**

児童手当現況届の提出は原則不要ですが、現況届などの届出を要する一部の人には、5月末以降に順次郵送にて通知します。

手当月額		
0～3歳未満	第1子/第2子	15,000円
	第3子以降	30,000円
3～18歳	第1子/第2子	10,000円
	第3子以降	30,000円

市ホームページ

問こども家庭課　☎0869-24-8015

介護保険の更新手続き

■介護保険負担限度額認定証の更新時期です

介護保険施設を利用している人の食費・居住費補助が受けられる介護保険負担限度額認定証の更新時期は、6月上旬から7月末までです。

現在この証を持っている人には「更新のお知らせ」を6月中旬ごろに発送します。必要な人は申請してください。

■介護保険負担割合証を郵送します

事業対象者、要支援、要介護の認定を受けた人全員に、自身の負担割合（1～3割）を記載した「介護保険負担割合証」を7月上旬ごろに発送予定です。なお、更新手続きは不要です。

負担限度額認定証

負担割合証

問健康長寿課　☎0869-24-8866

市長のひとこと　by 黒石 健太郎

なぜ「人が集い、手取りが増えるまちづくり」が必要なのか？

今、当市は「人が集い、手取りが増えるまちづくり」に向けてさまざまな取り組みを進めています。なぜ、この方針が必要なのか。それは「今の延長線上にない未来をつくる」ためです。

＜2045年には人口2.9万人、高齢化率42%に＞

瀬戸内市の人口ビジョンに記載された見通しに基づくと、2045年には人口2.9万人、高齢化率42%になると想定されています。今と比べて人口は2割減り、ほぼ2人に1人が65歳以上になるということです。これが現実になれば、商業施設の売上は2割超で下落。多くの商業施設は撤退し、JRや市営バスも一気に減便する可能性があります。地域の担い手もいなくなるため、お祭りは消え、鳥獣対策や溝掃除、草刈りもできなくなる。その結果、まちは草だらけ、イノシシだらけになる可能性すらある。これが、公開された見通しに基づく、今の延長線上にある未来です。

＜今のまちを守るには、飛躍的な成長が必要＞

多くの人は、少なくとも現状並、できれば瀬戸内市をより住みやすいまちにして欲しいと考えていると感じています。だからこそ、人が集うまちづくりが必要。そのために、今年4月に機構改革を行い、成長戦略部を作りました。企業誘致を進め、子育て支援策を一気に拡充、市の魅力を発信する広報予算も拡大し「人口誘致」を進めます。

全ては、今の延長線上にない未来をつくるため。ご理解いただけますと幸いです。

医療費受給資格の更新手続き

■医療費受給資格の更新

医療費受給資格は毎年更新があります。更新申請が不要な人は6月中に新しい受給資格証が届きます。7月以降は届いた受給資格証を使ってください。

加入保険の情報や所得情報の確認が必要な人には6月中に案内文などを送付します。案内文に記載している必要書類を6月30日（火）までに提出してください（郵送可）。

■医療費受給資格について

障害者、ひとり親家庭などの人のうち所得制限など一定の条件を満たす人には医療費を助成します。次の要件に該当すると思われる人は、申請手続きを行ってください。

①障害者医療費公費負担制度

▽**対象者**

・身体障害者手帳1～3級の所持者

・療育手帳A・Bの所持者

・精神障害者保健福祉手帳1級と自立支援医療費受給者証（精神通院）両方の所持者

※手帳交付時年齢が65歳未満の場合のみ対象です。

②ひとり親家庭等医療費公費負担制度

▽**対象者**

・18歳未満の児童を養育している配偶者のいない人とその児童（高等学校などに在学中の場合は、20歳に達する日の属する年度の末日まで対象）

・父母のいない児童

・父母のいない児童を養育している配偶者のいない人

※必要書類はホームページをご確認ください。

障害者医療費

ひとり親家庭等医療費

申国保年金医療給付課、牛窓支所、長船支所、裳掛出張所

問国保年金医療給付課　☎0869-22-3958

交通事故などに遭ったときは

国民健康保険（国保）に加入している人が交通事故やけんか、他人のペットにかまれるなど、第三者（相手）の行為によりけがをした場合に国民健康保険資格確認書等を使用して治療を受けようとするときは、「第三者行為による傷病届」の届出が必要です。

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると国保が使えなくなる場合があります。示談の前に必ず市役所にご連絡ください。

※国保で治療した場合は、けがや病気の原因を文書でお尋ねすることがありますので、必ずお答えください。

市ホームページ

問申国保年金医療給付課　☎0869-22-1790

ねんきんのおはなし

国民年金の付加年金制度をご存じですか

将来受け取る老齢基礎年金を増やしたい人のために、付加年金の制度があります。

制度を利用できるのは、国民年金第1号被保険者または任意加入者です。申請月から国民年金の定額保険料（本年度：17,920円）に「付加保険料（月額400円）」を上乗せして納付します。加入・辞退はいつでもできます。

付加保険料を納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。付加年金の年金額は、200円×付加保険料納付月数です。老齢基礎年金の受給開始から2年間で、納付した付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

※農業者年金の加入者は、付加保険料を納めなければなりません。

※国民年金保険料の納付を免除されている人、国民年金基金の加入者は、付加保険料を納めることができません。ただし、産前産後の免除制度を利用している人は、付加保険料を納めることができます。

▷**手続き場所**　国保年金医療給付課、各支所・出張所の窓口または年金事務所

▷**必要書類**　本人確認書類（運転免許証など）

問**国保年金医療給付課**　☎0869-22-1790

問**岡山東年金事務所**　☎086-270-7925

（自動音声案内2→2番）

令和9年二十歳の集い 1月10日（日）に開催

6月中に対象者（平成18年4月2日から平成19年4月1日に生まれた人）に案内はがきをお送りします。

※住民票が市外にある人も参加可能です。

■実行委員を募集します

「令和9年二十歳の集い」を企画、運営する有志を募集しています。自分たちの手で心に残る「二十歳の集い」を作り上げてみませんか。

募集内容は案内はがきに掲載予定です。皆さんの積極的な参加をお待ちしています！

問社会教育課
☎0869-34-5601

昨年度の二十歳の集いの様子

安全運転支援装置の購入・設置を補助します

高齢運転者の自動車ペダル（ブレーキとアクセル）踏み間違いによる交通事故を未然に防止するため、後付けの安全運転支援装置の購入・設置費用の一部を補助します。

▽補助金額

購入・設置にかかる費用の2分の1以内（上限5万円、1000円未満の端数は切り捨て）

市ホームページ

問危機管理課
☎0869-22-3904

あなたの命を守る「マイナ救急」

マイナ救急は、マイナンバーカードを活用して病歴、処方歴、受診歴を閲覧し、救急搬送時に傷病者へ適切な処置を行いながら、最適な医療機関へ搬送する仕組みです。

もしもの時に備えて、マイナ保険証登録をして持ち歩きましょう。

問消防本部警防課
☎0869-22-1492

7月1日から受付時間拡大！救急相談「#7119」が24時間365日対応に！

急な病気やケガで「救急車を呼ぶべきか」「今すぐ病院に行くべきか」迷った際の相談窓口「#7119」の受付時間が、7月1日から24時間365日に拡大されます。

症状を伝えると、緊急性の判断や適切な受診先などのアドバイスを受けられます。判断に迷う際は、まずは電話でご相談ください。

市ホームページ

■受付ダイヤル　#7119
※つながらない場合は
☎086-222-7119

問消防本部警防課
☎0869-22-1492

指定ごみ袋の移行期間が終了します！

旧指定ごみ袋（黄色）は令和8年6月30日（火）までしか使用できません。7月1日以降は、新しい指定ごみ袋（青色）でごみステーションに出してください。

現行の指定ごみ袋（黄色）が残ったときは…

- 紙おむつ、剪定枝・落ち葉・草、プラスチック資源を入れる透明または半透明の袋として使用できます。
- 未使用（未開封）のものに限り、購入時の金額を基準として交換します（交換期限なし）。

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
開庁日の午前8時30分～午後5時15分

問生活環境課
☎0869-22-1899

新しいごみ袋は青色です▶

海岸をきれいにしませんか？

リフレッシュ瀬戸内

「リフレッシュ瀬戸内（海岸清掃）」を実施します。美しいまちづくりを推進するため、皆さんのご協力をお願いします。

▷日時　6月17日（水）
午後5時30分～午後6時（小雨決行、雨天中止）

▷場所
・牛窓町牛窓　筡江（むしろえ）海岸
・邑久町虫明　扇（おうぎ）海岸

▷集合場所
現地（いずれかの海岸）

※ごみ袋・軍手は市で用意します。

問建設課　☎0869-22-2099

住宅耐震化セミナー

岡山県は、次のとおり住宅耐震化セミナーを開催します。どなたでも申込可能です。

▽場所　南ふれあいセンター（岡山市南区福田690-1）

▽日時　7月6日（月）
午後1時～午後3時30分

県ホームページ

問岡山県建築指導課
☎086-226-7504

HIV検査普及週間 臨時夜間検査を実施

備前保健所では、「HIV検査普及週間」（6月1～7日）に合わせて、臨時夜間検査を6月12日（金）に実施します。また、毎月第1・第3金曜日に定例検査を行っています（要予約・匿名可）。

問岡山県備前保健所
☎086-272-5553
（エイズホットライン）

ハンセン病問題と長島について知ろう

邑久町虫明の長島には、長島愛生園、邑久光明園という二つの国立ハンセン病療養所があります。

ハンセン病は「らい菌」という極めて病原性の弱い細菌による感染症です。感染しても発病することは極めてまれで、発病しても適切な治療で障がいを残すことなく治ります。しかし、国の誤った隔離政策のために、長い間ハンセン病は恐ろしい病気と誤解され、患者の皆さんと家族は偏見や差別を受けてきました。

こうした長島の歴史を、絵で見て分かりやすく学べるパネル展を実施します。この機会にぜひご覧ください。

■絵で見てわかる ハンセン病問題パネル展

▽期間
6月2日（火）～12日（金）

▽場所　瀬戸内市民図書館カフェカウンター前

問瀬戸内市民図書館
☎0869-24-8900

水の事故に注意しましょう

夏になると、海や川へ出かける機会が増えます。水辺のレジャーを楽しむ際は、自然ならではの危険が伴うことを知っておくことが大切です。

- 水辺の立入禁止場所には近づかない
- 健康状態が優れない時や睡眠不足、お酒を飲んだ時などは遊泳を控える
- 管理された海水浴場を選ぶ
- ライフジャケットを準備
- 携帯電話を防水パックに入れるなどし、連絡手段を確保する
- 保護者や大人は子どもから目を離さず、必ず付き添う

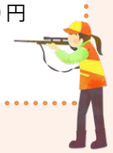
問消防本部警防課
☎0869-22-1492

新たに狩猟をしようとする皆さんへ

狩猟免許取得費を助成します

- 狩猟免許申請手数料 5,200円
- 狩猟初心者講習会受講料 5,000円

問申農林水産課
☎0869-24-7221



【狩猟免許試験】
▷試験日時　7月15日（水）、9月18日（金）
▷場所　百花プラザ（岡山市東区西大寺南1-2-3）
▷定員　各100人

問申岡山県備前県民局森林企画課
☎086-233-9832

【狩猟初心者講習会（任意受講）】
▷日時　7月5日（日）、9月13日（日）
▷場所　百花プラザ（岡山市東区西大寺南1-2-3）
※狩猟免許試験とは別に事前申し込みが必要です。

問申(一社) 岡山県猟友会事務局
☎086-223-3190

瀬戸内市を守るヒーローになりませんか？

瀬戸内市消防団員募集

消防団員は地域の安心・安全を守る、なくてはならない存在です。地域住民の生命、身体、財産を災害から守るという強い使命感のもと、昼夜を問わず献身的に活動を行っており、男女を問わず若い力を求めています（入団時期は通年）。

▷入団条件
市内に在住または在勤の人で年齢18歳以上50歳未満の人

問消防本部総務課　☎0869-22-1334

6月7～13日は危険物安全週間

つかみ取れ！めざす無事故の頂を

■危険物を再度確認

ガソリン、灯油などの石油類をはじめとする危険物は、取扱方法を誤ると火災などの災害を誘発する危険性を持っています。家庭にも天ぷら油や灯油、マニキュアの除光液など、身近なところに危険物はたくさんあります。

正しい使用方法で、思わぬ事故の無いように心がけましょう。

・危険物を収納する容器は、法令で定められたものを使用しましょう。
（ガソリンは金属容器、灯油はプラスチックまたは金属容器）

・容器は必ず密閉し、直射日光のあたらない場所に保管しましょう。

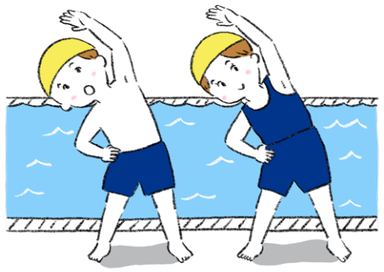
問消防本部予防課
☎0869-22-1493

B&G海洋センタープールオープン！

7月1日から8月30日まで、B&G海洋センターのプールがオープンします。

▽開館時間
【邑久B&G海洋センター】
7～8月の2カ月間
午前9時～午後8時
【長船B&G海洋センター】
8月のみの1カ月間
午前9時～午後8時

▽休館日
【邑久・長船共通】
毎週月曜日（祝日は除く）、祝日の翌日
※休館日の翌日は水質管理のため午後のみ開館



▽使用料
【邑久・長船共通】
市内高校生以下100円
市内一般200円
市外400円

■プールアルバイト随時募集中
①受付（時給）
一般のみ1050円
②監視（時給）
高校生1050円
一般1150円
※詳細はスポーツ協会事務局へお問い合わせください。

スポーツ協会ホームページ

問瀬戸内市スポーツ協会事務局
☎0869-22-2211
問長船B&G海洋センター
（開館期間中8月のみ）
☎0869-26-4850

救助工作車を更新しました！

救助工作車は、救助（レスキュー）活動に出動する車です。火事や交通事故、建物が崩れてしまった現場など、どんな場所でも要救助者を助け出すため、たくさんの救助資機材（道具）を積んでいます。市が所有していた救助工作車が古くなったことから、新しい救助工作車へ更新しました。

いざという時には、市民の皆さんの安全・安心を守るため、レスキュー隊員が救助工作車で向かって迅速に救助活動を行います。また、この車は緊急消防援助隊としても登録されており、他地域で大きな災害が発生した時には被災地へ出動して広域的な救助活動も行います。

問消防本部警防課　☎0869-22-1492

募集

農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

■農業委員
▽業務内容
・総会などへ出席し、農地の権利移動・農地転用の許可などについて審議
・農地利用集積計画の決定および農地の現地確認・耕作放棄地解消・違反転用の是正指導などの現場活動
▽募集人数　11人
▽任期　令和8年11月1日から令和11年10月31日まで
▽報酬　2万5千円（月額）

■農地利用適正化推進委員
▽業務内容
・担当地区内で、担い手への農地利用の集積・集約活動
・耕作放棄地の発生防止・解消などに向けた農地利用状況調査、農地利用意向調査などの現場活動
▽募集人数　20人
▽任期　委嘱を受けた日から令和11年10月31日まで
▽報酬　2万5千円（月額）
▽受付期間
6月1日（月）～30日（火）

■応募方法
所定の推薦・応募用紙を農業委員会事務局へ提出してください（様式は事務局で配布するほか、市ホームページからダウンロード可能）。

問農業委員会事務局
☎0869-22-0048

求職者支援訓練受講者募集

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。

▽募集科　事務・デザイン・介護福祉分野など
▽受講料　無料（テキスト代などは自己負担）

ハローワークホームページ

問ハローワーク西大寺
☎086-942-3212

理想の出会いを引き寄せる 婚活セミナー＆ミニ交流会

マナーや身だしなみ、好印象を与える会話のコツ、LINEのやり取りまで、出会いを次につなげるためのポイントを分かりやすくお伝えします（参加費無料）。

▽日時　7月11日（土）
午後1時～午後4時30分
▽場所　岡山コンベンションセンター（岡山市北区駅元町14-1）
▽対象　20～30歳代の独身男女
▽申込期限　6月30日（火）

ホームページ

問委託事業者：（株）アイリスツーリスト辻井
☎050-3651-5511

カヌー体験教室を開催します

天候や規制など、状況によっては中止となる場合があります。 詳しくは瀬戸内市スポーツ協会へお問い合わせください。

▷日時（必ず両日参加）
7月25日（土）、8月1日（土）午前9時～正午
※午前9時までにヨットハーバー駐車場に集合
▷場所　牛窓ヨットハーバー（牛窓町牛窓5414-7）
▷対象者　原則、市内の小学校3年生から
※保護者は付き添い
▷募集人数　8人（先着順）※定員になり次第締切
▷参加費　1,000円（2日間）
▷準備物
ぬれてもいい服、帽子、靴、タオル、着替え、飲み物
▷申込期間
6月16日（火）～7月7日（火）

問瀬戸内市スポーツ協会
☎0869-22-2211

新婚世帯の新生活を応援♪

住居費などを補助します！

▷受付期間
6月1日～令和9年3月5日（先着順）
▷対象世帯
令和8年1月1日以降に婚姻届を提出受理および市指定セミナーなどを受講した39歳以下の新婚世帯（この他にも要件あり）
▷補助上限額
夫婦ともに29歳以下の場合　60万円
夫婦ともに39歳以下の場合　30万円
▷対象費用
住宅の取得費用
住宅のリフォーム費用
住宅賃借費用
新居への引っ越し費用

市ホームページ

問こども家庭課　☎0869-24-8015

催し物

瀬戸内市立美術館展覧会

企画展「うしまど藝術祭／大原桂南展」

▽開催期間　5月27日（水）～6月28日（日）

美術館展覧会関連イベント

【寒風須恵器作家によるギャラリートーク】

▽日時（予約不要）
6月7日（日）三浦雅人氏
6月14日（日）松川広己氏
6月28日（日）三浦裕二氏
午後1時30分～（30分程度）

▽場所　美術館4階展示室

▽参加費　無料（要観覧料）

【ムラカミタカシの歴史探訪 in 弘法寺×布絵本】

▽日時（要予約）
6月6日（土）
午前10時～正午

▽集合場所（駐車場あり）
弘法寺（牛窓町千手239）

▽講師　村上岳氏（瀬戸内市歴史まちづくり財団）

▽読み聞かせ　あったか夢つくり隊

▽参加費　無料（先着20人、美術館ホームページから予約してください）

美術館ホームページ

▽その他
動きやすい服装で、飲み物の準備をしてきてください（約120段の石段あり）。

【牛窓をテーマに「円面硯で墨を磨（す）る-かく」】

▽日時（予約不要）
6月20日（土）、21日（日）
午前10時～午後4時

▽場所　美術館3階研修室

▽参加費　無料（要観覧料）

問瀬戸内市立美術館
☎0869-34-3130

楽しみながら学ぼう！ 環境フェスタを開催

今回の目玉は「海の秘密基地」コーナー。海の地球温暖化について、漁協や水産研究所の皆さんによる分かりやすい講演を実施します。さらに、カキフライの無料試食や牡蠣殻を使ったキャンドルづくりも楽しめます。その他、地元企業の環境保全活動を紹介するコーナーや地産地消の野菜販売もあり、キッチンカーグルメも充実しています。

家族や友達と一緒に、ぜひお越しください。

▽日時　6月14日（日）
午前9時30分～午後0時30分

▽場所　ゆめトピア長船

市ホームページ

問生活環境課
☎0869-22-1899

相談

年金相談

年金事務所の職員が年金の相談に応じます。相談を希望する人は、事前に予約をしてください。

▽日時　6月18日（木）
午前10時～正午、午後1～3時

▽場所　牛窓町公民館

▽相談料　無料

問岡山東年金事務所
☎086-270-7925
（自動音声案内1番→2番）

「人権擁護委員の日」にあわせて相談所を開設

毎年6月1日は「人権擁護委員の日」です。次のとおり特設相談所を開設しますので、お気軽にご相談ください。

▽日時　6月2日（火）
午前10～11時

▽場所　中央公民館（邑久）

問市民課ダイバーシティ推進室
☎0869-22-3922

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。

▽日時　6月21日（日）
午後1～5時（1組40分）

▽申込期限　6月10日（水）

市ホームページ

問こども家庭課
☎0869-24-8015

ミニ手話コーナー

《指で「数字」を表現してみよう！①》

イラスト協力：はっしい

今月の手話の動画はこちら

2026年 6月の予定

			刀	美
1	月		休館日	休館日
2	火			
3	水			
4	木	⑦窓口業務の時間延長　17：15～19：00　瀬戸内市役所		
5	金			
6	土	㊓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 ㊓スポーツウエルネス吹矢教室対抗戦　9：00　B＆G海洋センターサブアリーナ		
7	日	㊓歩こう会　閑谷学校　8：57　邑久駅 ㊓瀬戸内市前期卓球大会　8：30　長船スポーツ公園体育館		
8	月		休館日	休館日
9	火			
10	水	⑥1歳6カ月児健診【対象：令和6年11月生】13：15～13：45　ゆめトピア長船		
11	木	⑥2歳児健診【対象：令和6年2月生】13：15～13：45　ゆめトピア長船		
12	金	⑤精神保健福祉相談　13：30～15：00　瀬戸内市役所		
13	土			
14	日	⑧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		
15	月		休館日	休館日
16	火			
17	水	⑥乳児健診（4カ月児）【対象：令和8年1月生】13：15～13：45　ゆめトピア長船		
18	木	①②行政・なやみごと相談　10：00～12：00　瀬戸内市役所		
19	金			
20	土			
21	日	縁結びサポーター相談会　13：00～17：00　瀬戸内市役所		
22	月		休館日	休館日
23	火	③育児相談　9：30～11：00　ゆめトピア長船		
24	水	①②行政・なやみごと相談　10：00～12：00　牛窓支所 ⑥3歳児健診【対象：令和4年12月生】13：15～13：45　ゆめトピア長船		
25	木	④こころの健康相談　13：30～16：30　瀬戸内市役所		
26	金	①②行政・なやみごと相談　10：00～12：00　ゆめトピア長船		
27	土			
28	日			
29	月		休館日	休館日
30	火			

㊓ テーマ展「時代の映し鏡 - 室町の備前刀」（開催中～7月20日）

㊙「うしまど藝術祭／大原桂南展」（開催中～6月28日）

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）】
問総務課　☎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）】
問市民課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）
問こども家庭センター　☎0869-24-8033

④こころの健康相談
【相談員：臨床心理士（要予約）】
問予健康長寿課　☎0869-24-8031

⑤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）】
問予岡山県備前保健所　☎086-272-3934

⑥子どもの健診
問こども家庭センター　☎0869-24-8033

⑦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。
問・市民課　☎0869-22-1115
・国保年金医療給付課　☎0869-22-1790
・税務課　☎0869-22-1114

⑧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。
問予市民課　☎0869-22-1115
※①～⑧の日時は、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）
問消費生活センター　☎0869-24-8011

○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）】
問予建築住宅課　☎0869-22-2649

㊓備前長船刀剣博物館の行事
問備前長船刀剣博物館　☎0869-66-7767

㊙瀬戸内市立美術館の行事
問瀬戸内市立美術館　☎0869-34-3130

㊓瀬戸内市スポーツ協会の行事
問瀬戸内市スポーツ協会　☎0869-22-2211
HP　https://setouchi-taikyo.or.jp/

相続遺言・登記・成年後見等相談

▷日時　6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。
問岡山県司法書士会おかやま総合相談センター
☎086-226-0470

人の動き《令和8年5月1日現在、かっこ内は前月比》

人口	35,751人	（＋23）	男	17,348人	（－2）
世帯	16,452世帯	（＋73）	女	18,403人	（＋25）

6月30日（火）が納付期限の市税・保険料

市県民税【全期前納】
※納付には口座振替が便利です。ぜひご利用ください。

文芸コーナー

（敬称略）

無事でした つばめが顔を見せに来る
服部　敬一（邑久町大窪）

春ですよ桜満開砥石城
服部　文枝（邑久町大窪）

朝日受け桜並木に人の影
野口　慶子（牛窓町牛窓）

あまつ風花散らすなよ散らすなよ
後藤　靖子（牛窓町牛窓）

縁ありて一つの家に嫁ぎ来し
我も義妹も安けく肥えぬ
上山　幸子（邑久町豊安）

ゴールデンウィークの催し報ずＴＶを
今年も多分土にまみれむ
舟積由紀子（牛窓町鹿忍）

茂る草並ぶ礎石に初夏の風
白雲去来一声ホトゝギス
桂舟道人（邑久町山田庄）

田植えする早乙女たちの歌声に
ツバメが飛ぶよダンスを踊る
大倉　衞（長船町飯井）

病来て決心の命の頼み救急車
頼れば朝より有名人
詠み人知らず（牛窓町牛窓）

食育だより

食育だよりでは、地元の産物を使ったレシピや食材の栄養素、食育の情報をお伝えします。

じゃがいもと豚肉のみそ炒め

■材料（３人分）
- じゃがいも　220g
- 玉ねぎ　150g
- 豚肉　220g
- 酒　大さじ１（15g）
- サラダ油　適量
- Ⓐ みそ　大さじ１（18g）
- Ⓐ 酒　大さじ１（15g）
- Ⓐ 砂糖　大さじ１（9g）
- Ⓐ しょうゆ　小さじ１（6g）
- 青ねぎ　適量

■作り方
①じゃがいもは大きめのいちょう切りにし、水にさらす。
　玉ねぎはくし切り、ねぎは小口切りにする。
②豚肉に酒をもみこむ。
③耐熱容器にじゃがいもを入れ、ふんわりとラップをかけ、
　電子レンジ（600w）で２分ほど加熱する。
④フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。色が変わって
　きたら豚肉、じゃがいも、Ⓐを入れてさらに炒める。
⑤器に盛り、ねぎをちらす。
＊暑くなるこれからの季節は、食中毒に注意が必要です。
＊食中毒予防の三原則：手洗い、温度管理、しっかり加熱

★１人分の栄養価
エネルギー 228kcal
たんぱく質 17.0g
脂質 10.3g
炭水化物 20.4g
食塩相当量 1.3g

Point!!
じゃがいもに含まれるビタミンＣは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるはたらきがあります！

市ホームページ「みんなの食育ひろば」で野菜の効果について紹介しています。
ぜひあわせてご覧ください▶
市ホームページ「みんなの食育ひろば」

今月のレシピは
健康長寿課　栄養士

問健康長寿課
☎０８６９-２４-８０３１

みんなの広場

わが家の宝１歳です！

令和７年４月１９日生まれ
薮木（さくや） 咲弥 ちゃん
お住まい　長船町

＜ひとこと＞
いろいろなことに興味津々のさくちゃん♥
２人のねぇねとたくさん思い出作ろうね！！
（父 勝志さん・母 知花さん）

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・電子メールなどでプロモーション戦略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。

問応プロモーション戦略課
〒701-4292　瀬戸内市邑久町尾張300-１
☎０８６９-２４-７３７５
FAX ０８６９-２２-３３０４
mail：hiroba@city.setouchi.lg.jp

第８回 もかけ子育てマルシェ

▷日時　６月20日（土）正午～午後４時　※参加費無料
▷場所　裳掛小学校体育館
▷内容　映画「夢みる給食」上映会
　　トークライブ「瀬戸内市の子育てと食の未来を考える」
　食のしあわせプロジェクト・瀬戸内市の地産地消給食について、黒石瀬戸内市長や地産地消給食の立役者である大倉会長からお話を伺います。マルシェでは、瀬戸内市産の農産物を使った飲食店や裳掛産農産物の販売を行うほか、雑貨や糸あやつり人形体験、ハンドマッサージ、子どもの外遊びブースやキッズスペースもあります！
問もかけ子育てマルシェ（担当：山﨑）
☎０８０-５５１７-９１５０

人権啓発展示会

　邑久光明園友愛会では、６月の「らい予防法による被害者の名誉回復の日及び追悼の日」にあわせて人権啓発展示会を開催します。邑久光明園内外の歴史からハンセン病問題に触れ、人権について考えてみませんか。
▷日時　６月26日（金）～28日（日）
　午前９時～午後５時
▷場所　中央公民館（邑久）
▷観覧料　無料
問(公財）邑久光明園友愛会（邑久光明園福祉室内）
☎０８６９-２５-１５７４

こみょたん