

知っ得！ せとうち便

お知らせ

第17回 瀬戸内市総合防災訓練

風水害を想定し、救出救助訓練や避難所設置運営訓練などを実施します。皆さん積極的にご参加ください。

※少雨決行（気象警報などの発令状況により中止する場合があります）

▽日時 11月14日（土）
午前9時から



昨年度の訓練の様子

整骨院や接骨院で柔道整復師の 施術を受ける際はご注意ください

整骨院などの看板や広告に「各種保険取扱」とあっても、国民健康保険が使える場合と使えない場合があります。施術を受ける際には、負傷原因を正確に伝え、国民健康保険の対象になるかどうか理解した上で受診しましょう。

■国民健康保険が使える場合

- ・骨折、脱臼（緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要）
- ・打撲、捻挫（肉離れを含む）

※国民健康保険が使えない施術に該当するときは、全額自己負担となる場合があります。

■国保年金医療給付課

☎0869・22・1790

高齢者世帯台帳の調査にご協力ください

この台帳は、高齢者世帯の状況や緊急連絡先を記録したもので、地域の見守り活動や緊急時の迅速な対応に活用す

▽場所 今城小学校
▽駐車場 今城コミュニティセンター

※会場には一般参加者の駐車場はありませんのでご注意ください。



詳細はこちら

■国危機管理課

☎0869・22・3904

水道水の水質検査結果 いずれも問題なし

令和8年7月に、市内5地点で水質基準項目（52項目）および水質管理目標設定項目（26項目）について水質検査を実施した結果、全ての項目で基準値などを下回っていました。

また、PFOS・PFOAについては、福山浄水場と長船水源地に加え、市内3カ所の管末給水栓で検査した結果、いずれも5ナノグラム/L未満で、国の定める基準値（PFOS・PFOA

の合計が50ナノグラム/L以下でした。



水質検査結果



PFOS・PFOA
検査結果

■岡上水道施設課

☎0869・22・1326

11月15日から 狩猟期間が始まります

狩猟期間は原則として令和9年2月15日までですが、岡山県ではイノシシとニホンジカに限って狩猟期間を1カ月延長し、令和9年3月15日までとしています。

狩猟期間中に野山へ出かける際には、目立つ色の服装を心掛け、わなの標識がある場所には近付かないようにするなど十分にご注意ください。

また、狩猟者は関係法令とマナーを守り、安全を最優先した狩猟を行ってください。

■岡山県鳥獣害対策室

☎086・226・7439

■岡山県備前県民局森林企画課

☎086・233・9832

火の準備をする。

⑤たばこは指定された場所です喫煙し、吸い殻の始末を確実に行う。

■消防本部警防課

☎0869・22・1492

11月9日から15日まで 秋季全国火災予防運動

火の確認 いい日を支えるいい習慣

この時期、暖房器具の「使い始め」と「日々の点検」が非常に重要です。

■4つの点検ポイント

- ・電源コードや電源プラグが変形、破損していないか。
- ・コンセントがたこ足配線になっていないか。
- ・本体の異常（変色・変形など）がないか。
- ・転倒時オフ機能（転倒時オフスイッチなど）が正常に作動するか。

- ・使用中の暖房器具がリコール対象製品ではないか。

■消防本部予防課

☎0869・22・1493

市長のひとこと by 黒石 健太郎

11月1日、バスに乗ってわがまちを再発見しませんか。

<知らなかった、が一番もったいない>

市長になって SNS で市内の魅力を発信するたび、「瀬戸内市にこんな場所があったなんて」という声をよくいただきます。実は私自身も同じです。日々の生活では行動範囲が決まってしまう、少し離れた場所の面白さになかなか気付けません。でも、普段の生活から一歩外に出れば、知らない魅力がたくさんあります。

知らないままではもったいない。11月1日の「瀬戸内市民の日」は、その魅力に気付ける絶好の1日です。

<バスに乗って、わがまちを再発見>

この日は市営バスが無料。博物館も美術館も無料。さらに今年は、日本最大級のオリーブ園、日本一のだしがし売場、黒井山グリーンパーク、海が見えるグランピング施設 TARI、移住された方が開いたヴィーガンラーメン店、地元の方が設えた呈茶席などでの特典も新たに加わりました。特典が揃うこの機会に、ぜひ新たな発見を楽しんでみてください。

瀬戸内市は、国宝級の日本刀の半数弱を生んだまちでありながら、まだ備前長船刀剣博物館を訪れたことがない方がいるとも聞きます。入館料もバス代も無料のこの機会に、ぜひ博物館へ足を運んでください。市営バスの運賃無料特典は、市外の方も利用できます。自慢の場所を人に紹介すれば、まちの良さにより深く気付けます。

改めて実感してほしいのです。瀬戸内市は、こんなに素晴らしいまちなのだ。



固定電話が使えなくなる！？

消費生活
安心ほっとライフ

NTT の IP 網移行に便乗した 詐欺的な勧誘に注意！



<相談事例>

■先日、大手通信会社の子会社を名乗る人が突然家に来て、「IP 網移行に伴い、現在のアナログ電話は使えなくなるので、光回線を契約しましょう」と勧誘してきた。よく分からなかったが、電話が使えなくなるのは困ると思い契約した。しかし、現在の電話はそのまま使えることが後から分かったため、解約したい。

<アドバイス>

■NTT 東日本および NTT 西日本は、2024 年 1 月以降、固定電話用の設備が新しい通信網である IP 網へ移行したことに伴い、同社の局内設備の切り替えを予定しています。特に、牛窓町牛窓（前島）と邑久町宗三は海洋メタルケーブルなどの老朽化

が進み、設備更改が急務となっています。これに便乗した光回線などの勧誘があるかもしれませんので、十分に注意しましょう。

- IP 網へ移行することによる利用者側での手続きや、自宅での工事は不要です。
- 利用中の電話機や電話番号は、そのまま使えます。
- 不要であれば、きっぱり断りましょう。
- よく分からなければその場での返事はせず、家族や周囲の人に相談しましょう。

■瀬戸内市消費生活センター

☎0869・24・8011

※『消費者ホットライン ☎局番なし 188(イヤヤ！)』でもつながります。

募集

第2回 せとうちゼミナール

- ▽日時 12月5日(土)
午後2時～午後3時30分
- ▽場所 長船町公民館(ゆめトピア長船)
- ▽演題 「心に響く 命の音」
- ▽講師 左手のピアニスト 智内威雄氏 ちないたいけい
- ▽定員 400人(手話通訳・要約筆記あり)
- ※事前申込が必要です。



申込フォーム

岡山市民課ダイバーシティ推進室
☎0869・22・3922

市営服部墓地の 永代使用者を募集

- ▽場所 長船町服部321-4
- ▽公募区画(7区画)
1㎡当たり36000円
- ※各区画の面積により永代使

未来につながる 婚活セミナー&ミニ交流会

- セミナーでは、自分の考え方や大切にしたいことを整理しながら、相手との価値観の違いや共通点を見つけるコツを学びます。セミナー後のミニ交流会では、学んだことを生かしながら、参加者同士で気軽に交流できます。
- ▽日時 12月13日(日)
午後1～5時
- ▽場所 TKPガーデンシティ岡山(岡山市北区中山下1-8-45)
- ▽対象 岡山市および連携市町(玉野市、備前市、瀬戸内市など)に在住・在勤で、20～30歳代の独身男女
- ▽定員 男女各25人(応募多数の場合は抽選)
- ▽参加費 無料
- ▽申込期限 11月29日(日)



詳細はこちら

岡山株式会社アイリスツーリスト
☎050・3651・5511

用料が異なります。区画の場所や面積などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

- ▽対象者 瀬戸内市に住所または本籍を有する人
- ※1世帯につき1区画のみ応募できます。
- ▽応募方法
生活環境課に備え付けの申込書(市ホームページからダウンロード可)に記入し押印の上、生活環境課に持参してください(平日午前8時30分～午後5時)。
- ※電話、郵送での受付不可。
- ▽持参するもの
申請者の本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ▽応募期間
11月2日(月)～30日(月)
- ※応募者多数の場合は、後日抽選により決定します。



詳細はこちら

岡山生活環境課
☎0869・22・1899

福祉の就職フェアin せとうち2026

- 福祉法人の担当者と直接話ができます。福祉関係の仕事を探している人や福祉の仕事に興味のある人、現場の声を聴いてみたい人は気軽に参加ください。
- ※福祉用具の体験・展示コーナーもあります。
- ▽日時 11月21日(土)
午前10時～正午
- ▽場所 ゆめトピア長船
- ▽参加費 無料
- ▽申込期限 11月19日(木)



申込フォーム

岡山健康長寿課(ゆめワークせとうち無料職業紹介所)
☎0869・24・8558

求職者支援訓練受講者 募集のご案内

求職者支援訓練は、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

消防団員募集!

市消防団では、今年度から機能別団員の運用を開始しています。
機能別団員とは、可能ときに可能な範囲で火災や風水害などの災害現場に出動し、後方支援活動を行う消防団員のことです。興味がある人は、消防本部総務課へお問い合わせください。



美和分団に入団した機能別団員の浦上尊行さん

岡消防本部総務課
☎0869・22・1334



の公的職業訓練です。

- ▽募集科 事務・IT・美容分野など
- ▽受講料 無料(テキスト代などは自己負担)
- ※受講相談は最寄りのハローワークへ

岡山ハローワーク西大寺
☎086・942・3212

イラスト協力:
はっし

今月の手話の
動画はこちら



ホームヘルパー

両手の指先をつけ、斜めに構えて(家)
左の親指を立てて前に向け、左親指の背中を右のてのひらで軽く前に押し出すように2回ポンポンとたたきます(助ける)

介護福祉

【介護】左の人差指は伸ばして斜めに立てて、その指の先の下から右手の人差指と中指の2指をおおします。
※漢字の「介」を表しています

【福祉】
①右手の親指と4指で額をなで下ろしながら5指を閉じ(福)
②右手で指文字の(シ)を示します

「ジョブスポットせとうち」のご案内

「ジョブスポットせとうち」では、市が行う生活・就労相談と、ハローワーク西大寺が行う職業相談・職業紹介を一体的に行い、仕事探しに対する総合的な就業・生活支援を行っています。

【サービス支援メニュー】

- 職業の相談および紹介
- 仕事探しのアドバイス
- 求人情報の提供
- 職業訓練情報の提供など
- ※求人受理や雇用保険の業務は取り扱っていません。
- ▷場所 瀬戸内市役所1階
- ▷開庁時間 午前8時30分～午後5時
- ▷開庁日 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

岡ジョブスポットせとうち
☎0869・22・5125

あなたの力が地域の介護の支えになります! 介護アシスタント募集中!

介護アシスタントとは、高齢者施設などで介護の補助的な仕事を担う人のことで、働きながら介護のことを学んだり、地域への貢献ができます。

業務内容は食事の配膳・片付け、清掃、洗濯物たたみ、シーツ交換など。勤務時間は、1日3時間・週3回程度など施設や事業所と相談できます。家事や仕事の経験を生かして、福祉・介護の職場で活躍してみませんか?

福祉の仕事を探している人は、岡山県福祉人材センターへご相談ください。
なお、介護アシスタントの詳細はホームページもしくは電話でお問い合わせください。



詳細はこちら

岡山県社会福祉協議会岡山県福祉人材センター
☎086・226・2888

12月3～9日は「障害者週間」です

ヘルプマーク

援助や配慮が必要なことが外見から分かりにくい人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。



ヘルプカード

いざというときに手助けしてもらいたいことや自分の情報(障害などの特性や連絡先など)を記載するカードです。



ヘルプマークやヘルプカードを身につけた人を見かけたら、公共交通機関で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

▷交付対象者

義足などを使っている人や内部障害の人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としている人

▷交付・申請場所

福祉課・牛窓支所・長船支所・裳掛出張所

▷費用 無料

岡福祉課 ☎0869・24・8847 Fax 0869・24・8840

2026 年 11 月の予定

		㊦	㊧
1	日	㊦	㊧
2	月	休	休
3	火	休	休
4	水	休	休
5	木	休	休
6	金	休	休
7	土	休	休
8	日	休	休
9	月	休	休
10	火	休	休
11	水	休	休
12	木	休	休
13	金	休	休
14	土	休	休
15	日	休	休
16	月	休	休
17	火	休	休
18	水	休	休
19	木	休	休
20	金	休	休
21	土	休	休
22	日	休	休
23	月	休	休
24	火	休	休
25	水	休	休
26	木	休	休
27	金	休	休
28	土	休	休
29	日	休	休
30	月	休	休

㊦・秋季特別展「第 19 回お守り刀展覧会」
 ・同時開催『『KATANA』と刀剣〜広がる物語、美しき世界〜』（開催中〜 11 月 23 日）

㊧・門永哲郎展 木鳥一鳥絶技巧ー（開催中〜 12 月 6 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）】
 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）
 岡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）】
 岡健康長寿課 ☎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）】
 岡岡山県備前保健所 ☎086-272-3934
- ⑥子どもの健診
 岡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。
 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
- 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。
 岡市民課 ☎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）
 岡消費生活センター ☎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）】
 岡建築住宅課 ☎0869-22-2649

- ㊦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
- ㊧瀬戸内市立美術館の行事
 岡瀬戸内市立美術館 ☎0869-34-3130
- ㊦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/>

市の各種証明書はコンビニで！

市では、マイナンバーカードを活用した便利なコンビニ交付サービスを実施しています。マルチコピー機を備えるコンビニエンスストアなどで各種証明書が取得できます。
 岡市民課
 ☎0869-22-1115



詳細はこちら

11 月 30 日（月）が納付期限の市税・保険料

国民健康保険税・介護保険料（5 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

特別展
 「第 19 回お守り刀展覧会」

同時開催
 『KATANA』と刀剣
 〜広がる物語、美しき世界〜

日本刀の制作技術を現代に受け継ぐ刀匠や刀職者が制作した、令和 8 年度お守り刀のコンクールに出品された作品を展示します。なお、同時開催として刀剣鑑賞の第一歩となる「刀剣の見方」と、かまたきみこ氏作『KATANA』（KADOKAWA）とのコラボレーションを行います。

▽会期 10 月 3 日（土）〜 11 月 23 日（月・祝）
 ▽観覧料 一般 1000 円、団体（20 人以上）・65 歳以上 800 円、高校生・大学生 600 円、中学生以下無料

※障がい者手帳などの持参者および付き添い 1 人まで無料



岡備前長船刀剣博物館
 ☎0869-66-7767

第 20 回長島愛生園「総合展示会」

長島愛生園では、らい予防法廃止 30 年・第 20 回長島愛生園「総合展示会」を実施します。地域の皆さんもぜひご来場ください。

▽日時 10 月 30 日（金）〜 11 月 4 日（水）
 午前 9 時〜午後 3 時

▽場所 長島愛生園愛生会館
 ※絵画、写真、手工芸品、短

文芸など「秋のかがやき」をテーマにした当園入所者と職員の作品を展示します。

岡長島愛生園
 ☎0869-25-0321

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 11 月 19 日（木）午後 2 〜 3 時
 ▷場所 瀬戸内市民病院さんさんホール
 ▷テーマ 「糖尿病のウソ・ホント〜あなたの常識まちがってない?〜」
 ▷講師 松原ミヨ子氏（看護師）

- ▷定員 20 人
 ▷参加費 無料
 ▷申込期限 11 月 18 日（水）
 岡申瀬戸内市民病院
 ☎0869-22-1234



食育だより



今月のレシピは 健康長寿課

「毎食やさい」を食べましょう！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。



市ホームページ

ほうれん草とツナの和え物

- 材料（4 人分）
 ●ほうれん草 200g
 ●ホールコーン缶 40g
 ●ツナ水煮缶 1 缶（70g）
 ●マヨネーズ 大さじ 1/2（6g）
 ●しょうゆ 小さじ 1（6g）
 ●すりごま 大さじ 1（6g）

- 作り方
 ①ほうれん草は茹でて水にとって冷ます。1 cm の長さに切り、しっかりしぼる。
 ②ホールコーンは水気を切る。
 ③材料をすべて加えて混ぜる。

★1 人分の栄養価
 エネルギー：50kcal、たんぱく質：4.6g 脂質：2.5g、炭水化物：3.7g 食塩相当量：0.3g

POINT

＊ツナ缶は汁ごと使用することで、魚の脂を摂ることができます。
 ＊ほうれん草は茹でることでアクの成分であるシュウ酸を減らせます。茹ですぎると食感が悪くなるので、さっと茹でて水にさらしましょう。

ほうれん草に含まれる栄養素

βカロテンやカリウムなどが多く含まれています。ほうれん草は年中収穫できますが、冬季がもっとも甘みが増し、栄養価が高くなります。

岡健康長寿課 ☎0869-24-8031

人の動き 《令和 8 年 10 月 1 日現在、かつて内は前月比》

人口 35,590 人（−13） 男 17,258 人（−16）
 世帯 16,428 世帯（+18） 女 18,332 人（+ 3）