

Tsuyama Public Relations

# 広報津山



2019 (令和元年)  
No.778

まちカレ  
科学教室

暮らし、  
ほんもの。



「避難スイッチ」を入れるのは、「あなた」です—②

市からのお知らせ(芸術の秋文化の秋 おでかけ情報 ほか)—④

まちかど写真館・おめでとう赤ちゃん(平成30年9月生まれ)—⑩-⑬

けいじばん—⑭

津山の歴史 あ・ら・か・る・と(西洋史学者 眞作元八)—⑳

注目! 今月の津山人(人見哲子さん)—㉔

まちカレ科学教室「ドライアイスで遊ぼう」

7月6日(土)「さん・さん」(アルネ・津山5階)

知ってください  
「警戒レベル」



防災情報を発表する際に付ける「警戒レベル」を知ってもらうための動画を公開しています。避難するタイミングなどを呼び掛けています。この動画を見て、早めに避難行動を取りましょう。

**閲覧方法** 動画共有サイトYouTubeの中で「津山市 警戒レベル」で検索する  
<https://www.youtube.com/watch?v=r6pOyAfbfw>



開催します  
9/28 岡山県・津山市  
総合防災訓練



岡山県と津山市が合同で防災訓練を行います。自由に見学できます。ぜひ、お越しください。

**とき** 9月28日(土)午前10時～午後1時

**ところ** 久米総合文化運動公園(中北下)

**訓練内容** 人命救助、避難所の運営、電気・水道などの復旧、物資の輸送、ドローンを使った情報収集、体験コーナー、自衛隊カレーの試食 など

地域防災力を高めるために重要な  
「自助」・「共助」・「公助」

**自助**  
自分の命は自分で守る  
 ・食料や水などの備蓄品を蓄えておく  
 ・周辺で発生する可能性がある自然災害を知り、身を守る方法を考える  
 ・自宅の家具などの転倒を防止する など

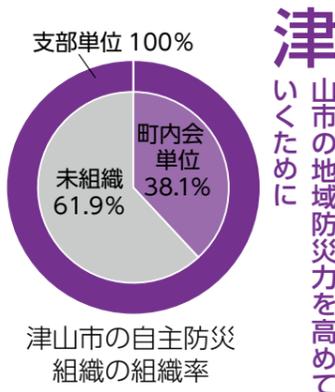


**共助**  
地域全体で身を守る  
 ・避難所の運営などの防災訓練を行う  
 ・避難行動が困難な人などを把握しておく  
 ・近所付き合いを大切に、いざという時、助け合える関係を築いておく など

**公助**  
市役所・消防・警察などが住民を守る  
 ・食料品などの避難生活物資の提供  
 ・消防、警察、自衛隊などの救助活動  
 ・応急医療の提供  
 ・電気、水道、ガスなどの整備・復旧 など



**津山市の自主防災組織の組織率**  
 津山市では、44連合町内会の支部単位のすべてで自主防災組織を組織しています。しかし、町内会単位では、365町内会のうち、139(組織率38・1%)にとどまっています。  
 地域防災力を高めていくため、これからも自主防災組織の活動を活性化していきます。



津山市の地域防災力を高めていくために



佐良山地区での防災訓練

避難スイッチを入れるのは、**「あなた」**です

避難行動を促す  
3つのスイッチ

① 避難情報  
あなたが避難行動(避難スイッチ)を起こすことで、近隣の人の避難行動を促すことができます。

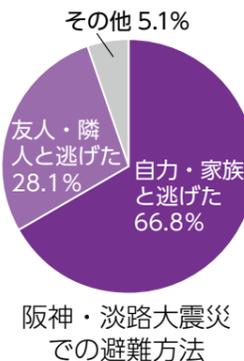
② 環境の異変  
「警戒レベル3 避難準備・高齢者等避難開始」、「警戒レベル4 避難勧告」などの発令  
「普段は水が流れていない水路があふれている」「泥が腐ったようなにおいがする」など、日常と異なる変化に気付く

③ 他者の行動や働きかけ  
家族や近所の人の避難行動や避難の呼び掛け



あなたなら、どうやって避難しますか？

平成7年に発生した阪神・淡路大震災で家屋が倒壊した人のうち、6割以上の人が「自力・家族と逃げた」、約3割の人が「友人・隣人と逃げた」と回答しています。つまり、9割以上の人が自らの判断(自助)や他者の働きかけ(共助)によって命を守ったといえます。日頃から地域の防災訓練に参加するなど、いざという時に迅速な避難行動が取れるよう、備えておきましょう。



あなたは何をきっかけに避難行動を始めますか？ 昨年の西日本豪雨では、複数の「避難スイッチ」が避難行動に結び付いたといわれています。今回紹介する避難スイッチを一人ひとりが敏感にしておくことで、地域の防災力が高まります。  
 9月は防災月間です。地域の防災訓練に積極的に参加するなど、互いに助け合い、大切な命をみんなの力で守りましょう。

図危機管理室 ☎32-2042

## スポーツ教室に参加して 秋を楽しもう

問 708-0004 津山市山北669スポーツ課 (津山総合体育館内) ☎24-0202、FAX 24-7235

スポーツの秋に、ニュースポーツや軽スポーツなどに挑戦してみませんか。

### 第2期エンジョイ・ニュースポーツ教室

とき 10月24日(木)・31日(木)・11月14日(木)・21日(木)午前9時30分～11時30分 (全4回)

ところ 津山総合体育館剣道場

内容 ペタンク、カローリング、ダ・ビンゴなどのニュースポーツ

対象 市内在住または通勤している人

定員 30人 (応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,200円 (全4回分) (傷害保険料含む)

### 第2期チャレンジクラブ

とき 10月5日(土)～12月7日(土)の間の土曜日 (全8回) 午前10時～11時30分

ところ 津山総合体育館、久米総合文化運動公園体育館 (中北下) など

内容 体づくり運動、体操、軽スポーツなど

対象 市内在住の親子 (子ども=①保育園や幼稚園の年長児、②小学1年生) (①と②は別会場で実施)

定員 ①②各30組 (応募者多数の場合は抽選)

参加費 1組4,000円 (全8回分) (傷害保険料含む)

共通項目

申込方法 スポーツ課に備え付けの申込書 (スポーツ課ホームページからも印刷可) に必要事項を記入し、スポーツ課に郵送、ファクスまたは直接提出する

申込期間 8月27日(火)～9月10日(火)



## グラスハウス 9月のイベント・キャンペーン

問 グラスハウス (大田) ☎27-7140

### フィットネス会員 1週間体験キャンペーン

「フィットネス運動に興味がある」「試しにやってみたい」という人におすすめのキャンペーンです。この機会に、ぜひ体験してください。

申込期間 9月8日(日)～23日(月祝)

利用内容 グラスハウスのフィットネスジムとプールが利用可能

対象 平成30年9月以降に会員になっていない人

料金 1,500円 (申込日から1週間分)

### 足圧測定・姿勢相談会

とき 9月4日(水)～6日(金)

対象 16歳以上の人

料金 300円

### キッズアスリートのための「体幹コンディショニング教室」

スポーツに本気で取り組む子どもを対象にした、体幹の強化・身体バランスの向上・パフォーマンスの向上を目指す教室です。

とき 9月8日(日)午後6時～7時30分

対象 小学4～6年生 定員 10人

料金 1,500円

共通項目

申込方法 グラスハウスに電話または窓口で直接申し込む



## 芸術の秋 文化の秋 ～おでかけ情報～

9月のイベント紹介

### 2019津山市民総合音楽祭

#### 合唱室内楽コンサートⅠ・Ⅱ

とき Ⅰ=9月1日(日)正午～、Ⅱ=9月8日(日)正午～

内容 合唱・合奏などの団体のコンサート

#### 日本音楽コンサート

とき 9月15日(日)午後1時～

内容 日本舞踊、箏、和太鼓などの団体のコンサート

共通項目

ところ ベルフォーレ津山 (アルネ・津山7階)

チケット料金 小学生以上=500円 (合唱室内楽コンサートⅠ・Ⅱは共通チケット)、未就学児=無料

チケット販売場所 津山文化振興財団 (津山勤労者総合福祉センター内:勝部)、ベルフォーレ津山事務所 (アルネ・津山5階) ほか (全席自由席)

問 津山文化振興財団 ☎24-0201



### 秋の観月

#### 観月と邦楽の夕べ

とき 9月13日(金)午後6時30分～8時30分

ところ 津山城 (鶴山公園)

参加費 無料 (入館料要)

内容 秋の月を愛でながら邦楽コンサートやお茶席を楽しむ

問 鶴山を考える会事務局 (林石材店:日上) ☎26-1892

#### 衆楽園の観月会

とき 9月14日(土)午後5時20分～

ところ 衆楽園

内容 邦楽・オカリナ・二胡の演奏、俳句会、お茶席など

参加費 無料 (お茶席は有料)

問 衆楽園の観月会 (有木さん) ☎29-1266



### 美咲芸術世界2019文化がまちにある! in美作国

～世界のアーティストが美作国をアートで満たす!～

津山市、鏡野町、久米南町、美咲町で、アーティストが繰り広げる「旅する芸術世界」をお楽しみください。

会期 9月20日(金)～10月27日(日)

#### オープニング人形劇公演

とき 9月23日(月祝)

開催式=午後4時～

開演=午後4時30分～

ところ 作州城東屋敷 (中之町)

入場料 無料

問 文化課 ☎32-2121



ポートアート&デザイン津山  
ソメヤ/フレル木工展

草木染め職人と木工職人による展覧会です。綿や麻などの天然素材を一点一点ずつ丁寧に染めた布製品や、高い木工技術で削り出した食器類を購入することができます。自然の温かさを感じてください。

とき 9月21日(土)～29日(日)午前10時～午後6時 (9月24日(火)は休館)

ところ ポートアート&デザイン津山 (川崎)

問 ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

## 国民健康保険の新しい保険証が届きます

問 保険年金課国民健康保険係 (市役所 1 階 9 番窓口) ☎32-2071

現在、使用している津山市国民健康保険の保険証の有効期限は、9月30日です。10月から使用する新しい保険証を9月下旬に発送します。新しい保険証の有効期限は、令和2年9月30日です。

ただし、次の人は保険証の有効期限が異なります。保険証が届いたら、記載内容を確認してください。

### 有効期限が異なる人

- 令和元年10月2日～令和2年9月30日に75歳になる人=75歳の誕生日の前日
- 退職者国保で、令和元年10月2日～令和2年4月1日に65歳になる人とその被扶養者=65歳の誕生日の月の末日(誕生日が1日の場合は前月の末日)
- 国民健康保険短期被保険者証の該当世帯の人=令和2年3月31日

### 保険証 Q & A

Q. 先日、就職し、会社から保険証をもらいましたが、国保の保険証が届きました。なぜでしょうか？

A. 健康保険の資格は自動的に切り替わりません。次のものを持って届け出をしてください。

- 持ってくるもの ①会社の保険証、②国保の保険証、③運転免許証などの顔写真付きの身分証明書、④世帯主の印鑑(スタンプ印不可)

届け出先 保険年金課国民健康保険係、各支所・出張所担当課

## 健診・がん検診を受けましょう

問 健康増進課 ☎32-7009

### 特定健診(簡易版)

9月13日(金)9:00~11:00、13:00~15:00	津山すこやか・こどもセンター
9月25日(水)9:00~11:00	院庄公民館(神戸)
10月2日(水)10:10~11:40、13:40~15:10	津山市地域交流センター(アルネ・津山4階)
10月23日(水)10:00~11:30、13:30~15:00	イオンモール津山2階イオンホール(河辺)

**対象** 40歳～74歳の津山市国民健康保険加入者  
**健診内容** 問診、身体測定、血圧、尿(糖・蛋白)、血液(脂質、肝機能、血糖、クレアチニン、尿酸)  
**自己負担額** 200円  
**申込方法** 健康増進課に電話で申し込む

### 集団健診

**とき** 10月4日(金)・5日(土)午前8時～10時

**ところ** 津山すこやか・こどもセンター

**受診項目** 健康診査、がん検診(胃、結核・肺、大腸、前立腺)、肝炎ウイルス検診

**申込方法** 電話または市ホームページ(https://www.city.tsuyama.lg.jp/life/index2.php?id=6552)から申し込む



申し込み専用 QRコード

## 締め切り間近 子ども災害見舞金

問 〒703-8278岡山市中区古京町1-7-36  
 県子ども家庭課子ども災害見舞金係  
 ☎086-226-7874

県では、平成30年7月豪雨災害以降に、県内で発生した災害により被害を受けた世帯で、対象となる子がいる世帯に見舞金を支給しています。平成30年7月豪雨災害の申請期限が近づいています。申請がまだの人は、早めに手続きをお願いします。

**平成30年7月豪雨災害分の申請期限** 10月31日(木)

**対象世帯** 自己の生活の本拠として居住している建物が全壊・大規模半壊・半壊・床上浸水のいずれかの被害を受けた世帯

**対象となる子** 平成12年4月2日から被災日までの間に生まれた子

**支給額** 1人につき2万円

**申請方法** 申請書に必要な書類を添えて、県子ども家庭課子ども災害見舞金係に郵送する

**申請書の設置場所** 市子育て推進課(津山すこやか・こどもセンター内)、市生活福祉課(市役所1階12番窓口)(県ホームページからも印刷可)

## 9月以降の保育料

問 こども保育課 ☎32-7028

保育料は保護者世帯の市民税額に基づいて計算しています。4月～8月分の保育料は前年度の市民税額に基づいて、9月～翌年3月分の保育料は当年度の市民税額に基づいて計算します。

9月分以降の保育料決定のお知らせを9月中旬に送付します。通知書が届いたら、確認をお願いします。

### 令和元年度分の保育料の計算方法

4月～8月分=平成30年度市民税額(平成29年1月1日～12月31日の収入)に基づき計算

9月～翌年3月分=令和元年度市民税額(平成30年1月1日～12月31日の収入)に基づき計算



## 児童扶養手当を受給する未婚の人への給付金

問 子育て推進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2065

児童扶養手当を受給している未婚(ひとり親)の人に、臨時・特別給付金を支給します。対象となる人は窓口で申請してください。

**対象** 10月31日現在で、次のすべてを満たす人

- ①令和元年11月分の児童扶養手当の支給を受ける
- ②これまでに婚姻(法律婚)をしたことがない
- ③事実婚をしていない

**支給額** 17,500円

**申請先** 子育て推進課、各支所・出張所担当課  
**持ってくるもの** 戸籍謄本、印鑑(スタンプ印不可)

**締め切り** 12月2日(月)

## 10月以降の幼保無償化

問 こども保育課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-7028

〈この記事の年齢表記：毎年4月1日現在〉

10月1日から、幼稚園、保育園(所)、認定こども園などを利用する3～5歳児の保育料が無償化されます。対象となる子の保護者には、利用する施設を通じてお知らせします。

### ◆幼稚園、保育園(所)、認定こども園を利用する場合

- ・3～5歳児のすべての子が無償化
- ・0～2歳児は住民税非課税世帯が無償化

### ◆幼稚園の預かり保育を利用する場合

- ・利用日数に応じて、毎月、最大11,300円まで預かり保育の利用料を無償化

※市の「保育の必要性の認定」が必要

### ◆認可外保育施設などを利用する場合

- 対象となる施設** 認可外保育施設、一時預かり施設、病児保育施設、ファミリーサポートセンター
- ・3～5歳児は月額37,000円まで無償化
  - ・0～2歳児の住民税非課税世帯は月額42,000円まで利用料を無償化

※市の「保育の必要性の認定」が必要

## 子どもの居場所を開設しませんか

問 子育て推進課 ☎32-2065

地域の大人が子どもに関わり、遊びや食事の提供、学習の支援を行うなど、子どもが安心して過ごせる居場所を開設する団体に対し、補助します。

**対象** 開設に伴う初期費用(家賃などは対象外)

**補助金額** 上限30万円

### 主な要件

- ①おおむね毎月1回以上開設し、3年以上継続して取り組むこと
- ②おおむね5人以上の子どもの利用を見込んだ居場所づくりを行うこと
- ③開設しようとする居場所の運営に対して、他の補助を受けていないこと

**締め切り** 9月30日(月)

※予算額に達しない場合、締め切り以降も募集します

## 大切な命を守りたい 自殺予防週間

問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎32-2069

9月10日は世界自殺予防デー、9月10日～16日は自殺予防週間です。

誰もが心の健康を損なう可能性があります。家族や職場など、周りの人のいつもと違う様子に気付いたら「眠れていますか？大丈夫？」と声を掛けたり、話を聞いたりして、専門家に相談することを勧めましょう。健康増進課でも相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

一人ひとりが心の健康に気を付けて、大切な人に寄り添い、ともに支え合う社会を目指しましょう。

### わかちあいの会

大切な人を自死（自殺）で亡くした人同士が、自己の体験を語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合う会です。

とき 9月5日(木)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所（椿高下）

参加費 無料

申し込み 不要

岡美作保健所☎23-0145

### 自殺予防関連資料の展示

とき 9月9日(月)～17日(火)午前8時30分～午後5時15分  
(土曜日・日曜日・祝日は除く。17日は午後3時まで)

ところ 市役所1階市民ロビー

### 暮らしとこころの相談会（無料・予約要）

あなたや身近な人が抱える悩みをご相談ください。

とき 9月14日(土)午前10時～午後4時

ところ 津山総合福祉会館

応談者 弁護士、司法書士、臨床心理士、社会福祉士など

申込先 岡山弁護士会（岡山市）☎086-223-4401

## 「聞かせてください、悩み、苦しむ、その声を」



岡山いのちの電話相談☎086-245-4343（年中無休）

自殺予防 いのちの電話☎0120-783-556（毎月10日午前8時～翌日午前8時、通話料無料）

働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」

こころの耳

検索

## 9月はがん征圧月間・健康増進普及月間

問健康増進課☎32-2069

### けんしんGOGO!! ～あなたの健康、再発見～（津山市健（検）診 標語）

#### がん征圧月間

日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。津山市でも、がんは死亡原因の第1位です。

がんは早期発見、早期治療することで、生存率を高めることができます。がんを早く発見するためには、定期的ながん検診が重要です。

津山市のがん検診は、対象年齢の市民の皆さんが受診可能です。人間ドックなどを受けていても、受診していない検査項目があれば、ぜひ活用してください。

ご自身や大切な人のため、いつまでも自分らしい生活を送ることができるよう、定期的ながん検診を受けましょう。また、精密検査が必要と診断された場合には、必ず精密検査を受けましょう。

#### 健康増進普及月間

生活習慣病を予防するため、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、日々の生活を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命を伸ばしましょう。

自分の健康状態を知るため、特定健診や人間ドックなどの健康診断を一年に一回は受けましょう。



特定健診マスコットキャラクター「ハレルン」

## お教えします！医療費節約のポイント

問保険年金課国民健康保険係☎32-2071

皆さんが納める健康保険料は、加入している人が病院にかかったときの医療費などに使われています。生活習慣病の増加や加入者の高齢化などにより、医療費は年々増加しています。このまま増加し続けると財源が不足し、健康保険料の引き上げを行うなど、皆さんの負担が大きくなる可能性があります。

一人ひとりが日頃から健康づくりを心掛けるほか、病院のかかり方や薬のもらい方などを見直し、医療費を節約しましょう。

### 重複受診をやめる

同じ病気で複数の医療機関を受診することを重複受診といいます。診察や検査を何度も行い、医療費の無駄遣いになります。病気の治療方法や薬の使用法を、医師や薬剤師としっかり話し合しましょう。



### 薬を正しく使用する

医師の指示以上に薬を要求したり、自己判断で薬を服用したりすることは、体に悪影響を与えます。医師や薬剤師の指示に従って、薬を正しく使用しましょう。



### 後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使用する

先発医薬品と同等の効能・効果をもつ後発医薬品に切り替えることで、自己負担額を安くすることができます。医師や薬剤師に相談しましょう。

### かかりつけ医（ホームドクター）を持つ

自分や家族の病歴などを把握しているかかりつけ医を持つことで、気軽に相談でき、安心して医療を受けることができます。重複受診をする必要もなくなるため、医療費の節約につながります。



### 時間外受診・休日診療はできるだけ避ける

時間外受診や休日診療は、割り増し料金が掛かるため、病院に支払う自己負担額が高くなります。急病など、やむを得ない場合を除き、平日の診療時間内に受診しましょう。

### 毎年健診を受けて健康を維持する

医療費を削減するために一番大切なことは、健康な体を保つことです。健康の維持と病気の早期発見のため、毎年健診を受けましょう。

## 適正利用のお願い 救急医療の使い方

問健康増進課☎32-2069

「日中は仕事がある」「日中より待ち時間が短そう」などの理由で、夜間や休日に救急医療を利用したことはありませんか。

また、「タクシー代が掛からなくて済む」「他の人より先に診てもらえる」などの理由で、救急車を呼んだことはありませんか。

津山圏域では、救急外来・搬送、休日の在宅当番医など、限られた医療スタッフで体制づくりを行っています。緊急性が無い救急搬送や、多くの患者で混雑が発生した場合、本当に緊急治療が必要な人への対応が遅れる原因になります。

救急車をむやみに呼んだり、安易に夜間診療や休日診療を利用することがないように、ご協力をお願いします。



## 医療機関を定期受診する人へ 検査結果提供のお願い

問保険年金課国民健康保険係☎32-2071

生活習慣病などで治療中のため、特定健康診査を受診せず、病院で血液検査などを受けている人は検査結果の提供にご協力ください。

提供していただいた検査結果は、特定健康診査の受診結果として、保健事業などに役立てていきます。

**対象** 40歳～74歳の津山市国民健康保険の加入者で、特定健康診査を受診せず、かかりつけ医で血液検査などを受けた人

**提供方法** 市が送付した『特定健康診査受診券』と保険証を持参し、かかりつけ医に申し出る



## 婚活セミナーに参加しませんか

結婚を考えている人、婚活中の人、子どもの婚活を応援している人へ

恋を引き寄せるコミュニケーションセミナー&スイーツ交流会

とき 10月6日(日)午後2時～5時

ところ 津山鶴山ホテル(東新町)

内容 より良いコミュニケーションの方法を学ぶ講座、スイーツと会話を楽しむ交流会など

対象 20代～40代の独身男女(男性は津山圏域に在住または通勤)

定員 男女各25人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 2,000円

締め切り 9月23日(月・祝)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

岡津山圏域定住自立圏結婚支援事業事務局(有限会社チアーズ:倉敷市) ☎086-484-0020

婚活支援者親向けセミナー「結婚支援の課題～うちの子は結婚をどう考えているの?～」

子どもの婚活を支援する親向けのセミナーです。「婚活」という言葉を作った山田昌弘さん(中央大学文学部教授)が、婚活の背景と実態、結婚支援の考え方やあり方について語ります。

とき 9月29日(日)午後2時30分～4時30分

ところ 津山男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山5階)

参加費 無料

申込方法 電話、ファクスまたはEメールで申し込む

締め切り 9月24日(火)

岡仕事・移住支援室 ☎24-3633、☎22-9647、✉sigoto-iju@city.tsuyama.lg.jp



山田昌弘さん



### 谷口市長のつぶやき vol.2

備えあれば憂いなし  
わたしは「雨がたくさん降りそうだ」と連絡を受けると、「恵みの雨」「災害」という2つの言葉が同時に頭に浮かびます。

平成10年の台風では、集中豪雨による河川の増水で住家被害だけでも3,000戸を超えました。また、平成16年の台風では、最大瞬間風速50.4mにも達した風が山の本木や電線を次々と倒しました。台風通過後の山の姿に自然の脅威を感じ、3日間の停電を経験して、どれだけ電力に頼った生活をしているのか思い知りました。こうした経験で得た知識や教訓を次の世代へ伝えていくことも大切ではないでしょうか。

今月の巻頭記事は、皆さんの「自助」「共助」の行動から「地域の防災力」を高めるために必要なことを掲載しています。時間も場所も選ばず起こる災害。「今、災害が起きたら何をどうすればよいか」皆さんで情報共有し、防災・減災に努めていきましょう。

## ごんごバスに新車両が登場

岡経済政策課 ☎32-2075

7月1日から、ごんごバスに3台の新車両が加わりました。市が購入した車両を、バス事業者が借り受けて運行する「公有民営方式」で、主にごんごバス東循環線の路線を走ります。

バリアフリー対応の低床小型バスで、バスの外装には公募で決定した民間事業者の広告を掲載しています。車内の案内放送は、美作大学放送研究サークルの学生が担当しています。

新しいごんごバスを、ぜひご利用ください。



新車両お披露目会の様子

## 介護おたすけ講座に参加しませんか

岡津山市地域包括支援センター(市役所1階) ☎23-1004、☎23-1005

健康の維持と介護予防に役立つ知識が身に付きます。参加費は無料です。ぜひ、ご参加ください。

とき	ところ	内容	定員
10月2日(水)10:00～11:30	院庄公民館(神戸)	調理と栄養	30人
10月9日(水)13:30～15:00	成名公民館(野村)	本人の力を引き出す介護	30人
10月17日(木)10:00～11:30	津山老人福祉センター さら楽(皿)	痛みと上手に付き合おう	30人
10月28日(月)13:30～15:00	グリーンヒルズ津山リージョンセンター(大田)	音楽療法	20人

申込方法 ①氏名②電話番号③希望する講座を、電話またはファクスで伝え、申し込む

締め切り 各開催日の1週間前

### 9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症を正しく理解してもらうため、さまざまなイベントを開催します。

オレンジウォークinつやま

認知症支援を意味するオレンジ色の物を身に付けて市内を歩きます

とき 9月19日(木)午後4時～5時

集合場所 津山市役所

申し込み 必要

オレンジライトアップ

とき 9月17日(火)～21日(土)

ところ 津山城(鶴山公園)北側、美作大学(北園町)

※認知症カフェin図書館(21ページに掲載)や認知症パネル展示などを開催します



オレンジリング

## 大人の学び教室

終活や認知症予防の教室に参加しませんか

大人のまなびい教室～終活～

とき 9月27日(金)、10月25日(金)、11月22日(金)、12月20日(金)午前10時～正午(全4回)

ところ 市役所東庁舎3階E302会議室

内容 もめない遺言書やエンディングノートの書き方など

定員 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料(ノート代880円要)

申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話、ファクスまたはEメールで伝え、申し込む

締め切り 9月13日(金)

岡生涯学習課 ☎32-2118、☎32-2147、

✉gakushuu@city.tsuyama.lg.jp

脳トレ! うたってわらってリラックス～脳トレで認知症予防～

とき 10月2日(水)午後2時～3時

ところ 津山勤労者総合福祉センター(勝部)

講師 内田京子さん(音楽療法セラピスト)

定員 30人(先着順) 受講料 400円

受付開始日 9月1日(日)

岡津山勤労者総合福祉センター ☎22-5450

## 年金生活者支援給付金

岡津山年金事務所(田町) ☎31-2360

保険年金課国民年金係 ☎32-2072

10月から消費税率が引き上げられるに伴い、公的年金の収入などが一定基準額以下の年金受給者に、年金に上乗せして給付金を支給します。

平成31年4月1日時点で、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金のいずれかを受給中で、給付金の支給要件を満たしている人に、9月中に日本年金機構が通知を送付します。通知が届いた人は、忘れずに手続きしてください。

支給要件など、詳しくは津山年金事務所にお問い合わせください。

❗ 請求書の提出が必要

提出方法 通知書に同封されている請求書(葉書)に必要事項を記入し、日本年金機構に郵送する

※次のいずれかに該当する場合は、給付金は支給されません

- ①日本国内に住所がない
- ②基礎年金の全額の支給が停止中
- ③刑事施設などに拘禁中

# おめでとう赤ちゃん 平成30年9月生まれ (満1歳)



朝日 龍信ちゃん  
9月18日生まれ  
応募者 朝日美香さん  
生まれてきてくれてありがとう。大好きです、我が家の宝物♡♡



松田 菜心ちゃん  
9月14日生まれ  
応募者 松田亜由美さん  
可愛い行動と笑顔で家族皆笑顔になるよ！これからも4人の兄妹と大きくなあれ。



西山 由紋ちゃん  
9月10日生まれ  
応募者 西山汐香さん  
祝♡1歳おめでとう！生まれてきてくれてありがとう♡



白井 花子ちゃん  
9月7日生まれ  
応募者 白井奈津子さん  
お兄ちゃんが大好きな花ちゃん。にこにこ優しい子に成長してね!!



田村 勇人ちゃん  
9月1日生まれ  
応募者 田村絢加さん  
生まれてきてくれてありがとう。これからもすすく元気です育ってね。



木村 穂ちゃん  
9月27日生まれ  
応募者 木村淳未さん  
すーちゃん1歳おめでとう♡みんなの笑顔にいつも癒やされているよ♡



松田 珠波ちゃん  
9月25日生まれ  
応募者 松田景子さん  
1歳おめでとう♪珠波の笑顔にいつも癒やされてるよ☆元気に大きくなってね♪



前原 浩平ちゃん  
9月23日生まれ  
応募者 前原憲一さん  
いつも笑顔いっぱいこのうちゃん。たくましく大きくなってね。



山本 彩翔ちゃん  
9月18日生まれ  
応募者 山本真理子さん  
いつも笑顔の彩翔、1才おめでとう！元気に大きくなってね！大好きだよ♡

## 平成30年11月生まれ 募集中!

対象 令和元年11月に満1歳の誕生日を迎える赤ちゃん (津山市在住)  
締め切り 9月10日(火)午後5時必着  
図書広報室(広報) ☎32-2029

応募方法 赤ちゃんの「氏名、ふりがな、生年月日」と、応募者の「氏名、住所、連絡先、お子様へのひとこと」を明記し、写真を添えて、Eメールまたは郵送で送付 (Eメールの容量は20メガバイト以内)  
送付先 kouhou@city.tsuyama.lg.jp または〒708-8501津山市山北520秘書広報室 ※お子様へのひとことは36文字以内 (記号を含む) ※応募者多数の場合は抽選

## 7/13・14 ニュースポーツに汗を流す

ピックルボール日本選手権2019

アメリカ発祥のニュースポーツ「ピックルボール」の全国大会が、津山総合体育館で行われました。日本各地から約80人の選手が集まり、台湾の招待選手3人と一緒に試合に挑み、交流を深めました。

※ピックルボールは、バドミントンと同じ広さのコートで板状のパドル(ラケット)を使い、穴の開いたボールを打ち合う競技です



『津山市高校生・大学生対抗SNS合戦vol.2』  
学生が津山の魅力を発信中です。  
Instagramで「#津山sns合戦」と検索!



## 6/29 地産地消でおいしくできたよ!

つやま子ども未来塾  
地産地消!親子クッキング教室

津山東公民館(川崎)で親子料理教室が開催されました。参加した親子8組は、講師の津山市農村生活交流グループ協議会に食材の話や料理方法を教わりながら、津山産の小麦や野菜、味噌などを使った3品に挑戦し、みんなで楽しく試食しました。

## 6/26 最新技術を使った農業を知ろう

津山地域水田農業研修会

市内外の稲作農家約80人が、情報通信技術を使ったスマート農業を知る研修会に参加しました。神代地区の水田で、斜面の草を刈るリモコン式自走草刈り機の実演があり、参加者は効率の良い農業を熱心に学びました。



## 6/26 災害の備えを学ぼう

高田小学校防災教室

高田小学校(下横野)で防災教室が行われました。参加した48人の児童は、大雨が降る仕組みや今年から導入された警戒レベルなどの話を聞いた後、災害時に役立つ、新聞紙を使ったスリッパとコップ作りを体験しました。



## 7/7 昔の人の苦労を体感

古代の火おこし体験と昔の津山を調べよう

津山弥生の里文化財センター(沼)で、図書館を使った調べる学習コンクールのチャレンジセミナーが行われました。昔の再現道具で火おこしに挑戦した親子は、なかなか付かない火に悪戦苦闘していました。



## 7/1 星に願いを込めて

美作高校生徒による七夕飾り

7月7日の七夕を前に、岡山県美作高校創造コースの生徒が、市立図書館(アルネ・津山4階)に七夕飾りを設置しました。訪れた人は、短冊に願いを書き、祈りながら笹に飾り付けていました。



# けいじばん

## 6月中のひとの動き

(7月1日現在)

人口	100,890人 (前月比△14)
男	48,370人 (同△17)
女	52,520人 (同+3)
世帯	45,202世帯 (同+29)
転入	192人
転出	168人
出生	55人
死亡	93人

## 9月の納税

- (納期限：9月30日(月))
- 固定資産税・都市計画税 第3期
  - 国民健康保険料 (普通徴収) 第3期
  - 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) 第3期
  - 介護保険料 (普通徴収) 第4期

### 日曜納税窓口

9月29日(日) 午前9時～午後4時  
納税課(市役所2階1番窓口)

**広告募集中**

広報津山で市民の皆様へPRしませんか?

**公用車広告募集中**

お問合せ 株式会社ホープ ☎092-716-1404

## お知らせ

### 生活困窮者自立相談

とき 平日午前9時～午後4時 (事前予約要)

ところ 自立相談支援センター(市役所1階12番窓口)



### 0番強化週間電話相談

とき 8月29日(木)～9月4日(水) 午前8時30分～午後7時 (8月31日(土)・9月1日(日))

### 全国一斉「養育費相談会」

とき 9月7日(土)午前10時～午後4時  
電話相談先 0120-0156  
7-301 (通話料無料)  
岡山県青年司法書士協議会 (中村司法書士事務所・岡山市) ☎086-8971-5716

### 身体障害者巡回更生相談

とき 9月19日(木)午前11時～

は午前10時～午後5時) 内容 いじめや体罰など、子どもの人権に関する相談  
電話相談先 0120-0100  
7-110 (通話料無料)  
岡山山地方務局人権擁護課 (岡山市) ☎086-224-15656

### 無料調停相談会

調停委員が調停手続きの相談に応じます。  
とき 9月29日(日)午前10時～午後2時  
ところ 津山総合福祉会館  
内容 土地、金銭貸借、交通事故、離婚、相続など  
※訴訟などの相談は対象外

正午 ところ 神南備園(大谷) 相談内容 肢体不自由に関すること  
持ってくるもの 印鑑、身体障害者手帳、使用中の補装具、年金額が分かるもの  
申込方法 障害福祉課に電話、ファクス、または直接申し込む  
障害福祉課(市役所1階10番窓口) ☎32-2067、☎32-2153

### B型肝炎給付金説明会

昭利16年7月2日以降に生まれ、B型肝炎ウイルスに感染している人は、給付金の対象となる場合があります。  
とき 8月31日(土)午後1時～3時(受付は午後2時まで)  
ところ 津山商工会館(山下)

相談料 無料  
申し込み 不要  
要 全国B型肝炎訴訟広島(中四国)弁護士事務所(広島県) ☎0120-1016589

(有料広告)

**家を売るなら** 全国133店舗を誇る安心のネットワーク!

**イエスターション**

土地 | 戸建 | マンション | アパート

それぞれのエリアに精通した **地域不動産専門店**

只今、津山地域で**成約件数が増加中**—— 地元で強い **イエスターション** が不動産売却をサポートいたします。

イエスターション津山店 TEL 0868-21-8700 不動産売却の詳しい情報はHPへ!  
鶴山不動産株式会社 〒708-0842 岡山県津山市河辺1000-1  
[免許番号 岡山県知事(7)第3882号] https://www.yes1.co.jp/tsuyama/

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。津山市が特に推奨等するものではありません。広告の内容について、詳しくは広告主へお問い合わせください。

### グラウンドゴルフ場などの整備補助(真砂土の支給)

支給要件 グラウンドが次のすべてに該当すること①グラウンドゴルフなど高齢者の生きがい活動が1年以上続いている②町内会などが管理している③平成29～30年度中に支給を受けていない

支給時期 11月以降(予定)

支給上限 1カ所につき10立方メートル以内

定員 10件程度(先着順)

申請方法 高齢介護課(市役所1階11番窓口)と各支所・出張所に備え付けの申請書に記入し、必要書類を添えて直接提出する

### 下水道排水設備工事責任技術者共通試験

募集期間 9月2日(月)～30日(月)

対象 ①満20歳以上(試験日現在) ②一定の実務経験を有する、または、高校の指定学科を卒業

受付期間 9月9日(月)～20日(金)午前8時30分～午後5時(平日のみ)

受付場所 下水道課(市役所6階)  
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

### 樹木剪定チップの無料提供

問い合わせください  
問 下水道課 ☎32-2100

とき 9月10日(火)午前9時～午後3時(無くなり次第終了)

ところ まほらファーム入口付近(野村)

提供方法 受付簿に記入し、各自で袋に詰めて持ち帰る

※天候により中止の場合あり  
※軽トラックに機械で積み込む場合、実費が必要  
※駐車スペースわずか  
問 津山市シルバー人材センター ☎23-5378

### 大規模盛土造成地マップの公表

(自動車外式除細動器)を貸し出します。AEDを準備し、不測の事態に備えましょう。  
対象 営利目的でないイベントや催しを実施する主催者(個人・団体は不問)  
※AEDとは、心臓が正常に動かなくなったりした時に、心臓に電気ショックを与えて正常に戻す医療機器のことです

問 健康増進課(津山すこやかこどもセンター内) ☎32-2069

県では、大規模な盛土造成地の調査を行い、「大規模盛土造成地マップ」を公表しています。  
この地図を参考にして、防災意識を高めましょう。  
公開場所 県建築指導課(県庁6階)、市都市計画課(市役所5階)、県ホームページ、市ホームページ  
問 県建築指導課 ☎086-226-17503、市都市計画課 ☎32-2096



## 秋の交通安全県民運動

実施期間 9月21日(土)～30日(月)

スローガン 思いやり ゆとりは無事故へ つづく道 交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(月)

重点目標

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保
- 高齢運転者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用の交通事故防止
- すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶



問 環境生活課 ☎32-2056

無料です貸し出します  
AED(自動体外式除細動器)

イベントや行事に、AED

津山洋学資料館(西新町)では、10月1日(火)から65歳以上の入館料を  
変更します。  
変更後の入館料 200円  
(市内・市外共通)  
問 津山洋学資料館 ☎23-13324



※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。津山市が特に推奨等するものではありません。広告の内容について、詳しくは広告主へお問い合わせください。

庁舎工事

加茂支所建て替え=令和元年11月上旬まで

※工事の状況などにより、期間が変更になる場合があります



第27回西東三鬼賞作品(俳句)募集

津山出身の俳人・西東三鬼の業績を顕彰し、新しい感覚の俳句文芸の振興を目指して、作品を募集します。

作品要件 雑詠5句1組(未発表作品に限る)を原稿用紙(A4サイズ)に黒インクまたは黒ボールペンで記入(パソコン原稿可、複数組の応募可)

賞 大賞(西東三鬼賞)=賞状と副賞50万円(1人)、秀逸=賞状と副賞2万円(10人)、入選=賞状と記念品(30人)

応募方法 句と同じ用紙に①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③俳号(ふりがな)④職業または学校名・学年⑤生年月日⑥電話番号を記入し、投句料(1組2,000円)を添えて現金書留で郵送、または投句料分の定額小為替を同封して郵送、もしくは持参する

締め切り 11月30日(土)(当日消印有効)

※入賞作品の発表は、令和2年3月上旬です



西東三鬼

〒708-8501津山市山北520西東三鬼賞委員会(文化課内:市役所東庁舎3階) ☎32-2121

からだのバランスを整える 楽しい健康体操参加者募集
9月18日(水)午前10時30分〜正午
津山男女共同参画センター「さん・さん」(アールネ・津山5階)
講師 谷口陽子さん(美作大学講師)
定員 20人
申込方法 電話、ファクス、または窓口で直接申し込む
締め切り 9月11日(水)
※託児あり(要予約)
岡津山ファミリア・サポートセンター(さん・さん内)
☎31-8753、FAX31-2

534(火曜日・祝日は休館)
NHKテレビ「こころ旅」にっぽん縦断
NHK「こころ旅」係、FAX ntk.jp/kokorotabi から応募する
締め切り 9月17日(火)必着
応募先 〒150-8001 NHK「こころ旅」係、FAX 03-3346511327
岡NHKふれあいセンター ☎0570-0661066
指定ごみ袋への有料広告募集
市では、令和2年度の指定ごみ袋に掲載する広告を募集しています。
締め切り 9月27日(金)
※詳しくは、市ホームページ



小・中学校講師、スクールヘルパー募集
応募資格 ①小・中学校講師 ②大学を卒業し、該当する教員免許状を有している ③スクールヘルパー教員免許状の有無は問わない
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください
岡学校教育課(市役所東庁舎2階) ☎32-2115

津山工業高等専門学校 専攻科学生募集
機械・制御システム工学と電子・情報システム工学を専門に学ぶ学生を募集します。
試験日時 12月2日(月)①学力選抜 午前9時30分〜②社会人特別選抜 午後3時〜
試験会場 津山工業高等専門学校(沼)
受付期間 11月18日(月)〜21日(木)必着
※出願資格や申込方法など、詳しくはお問い合わせください
岡津山工業高等専門学校 ☎24-18292

不動産 売りたい方 貸したい方 ご相談ください
EkiMae 駅前不動産センター
〒708-0862 岡山県津山市横山14番地
TEL 0868-23-5404 / FAX 0868-23-5501
ekimae@wish.ocn.ne.jp

不動産 相続について
不動産の本当の価値を知っていますか?
相続税法・民法における不動産の時価は、不動産取引市場における時価と同じではありません。
相続される方・する方は不動産の本当の価値を知りましょう。
専門の終活士と相続士が的確なアドバイスと支援を行います!!

テレビ津山
毎朝6時〜深夜0時
☎24-4000

こんにちは市役所さん 9月5日(木)〜29日(日)の木曜日〜日曜日
「義務教育を、学び直す、無料教室。まなびカフェ」
◆情報ホットライン: 1日6回程度(時間帯=58分〜00分)
※放送日時は変更になる場合があります

水道料金の支払いは口座振替で
水道料金や下水道使用料の支払いは口座振替が便利です。
申込方法 水道局の窓口と市内金融機関の窓口へお申し込みの口座振替依頼書に記入し、金融機関への届出印を

農地・農道のお知らせ
ご存知ですか「農地法」
農地を所有・耕作する人は、農地が荒れないよう管理してください。
また、農地の取得や、耕作以外で使用する場合は、農地法の許可が必要です。
※詳しくは、お近くの農業委員会委員にご相談ください
岡農業委員会事務局(農業振興課内:市役所4階) ☎32-2159
農道などの泥汚れの清掃
コンバインなどで農作業をした後に道路へ出る時は、次のことに注意してください。
●事前にタイヤなどに付いた泥を落とす
●道路を汚したら泥を掃くなど、通行の妨げにならないようにする
岡農業振興課 ☎32-2079

アスパラガス・キュウリ栽培現地見学会参加者募集
地域特産のアスパラガスとキュウリの栽培地を見学し、特徴や農業経営を学びます。
9月2日(月)①キュウリ 午前10時〜、②アスパラ 午後1時30分〜
集合場所 ①JAFやま久米南支店(久米南町)、②道の駅「久米の里」(宮尾)
対象 市内在住で農業経営を目指す人

特定公共賃貸住宅募集
募集団地・家賃(月額・共益費含む) ①中土居住住宅(阿波) 1戸113万円、②大畑住宅(阿波) 1戸113万円(40歳以上は4万5千円)
応募要件 次のすべてに当てはまる人①市内に在住または通勤、もしくはI・J・Uターミナルなどで新たに居住するなど②同居親族がいる(大

市営住宅などの入居希望者追加募集
市営住宅
募集団地 野介代、小中原、朝吉、日本原
応募要件 次のすべてに当てはまる人①市内に在住または通勤②同居親族がいる(60歳以上の人や身体に障害のある人は単身でも可)
③収入が定められた基準内
④住宅に困っている⑤市税などの滞納がない⑥連帯保証人がいる⑦暴力団員でない

ベビーマッサージ・シヨニング教室参加者募集
9月12日(木)午前10時〜11時
中央公民館(大谷)
講師 酒本尚美さん(健康運動指導士)
対象 0歳児と保護者
定員 10組(応募者多数の場合合は抽選)
参加費 100円
持ちこるもの バスタオル
申込方法 ①住所②氏名③子どもの月齢④電話番号を、電話または窓口で伝え、申し込む
締め切り 9月5日(木)
岡中央公民館 ☎24-5111

畑住宅は単身可)③収入が定められた基準以上④市税などの滞納がない⑤連帯保証人がいる⑥暴力団員でない
※応募者多数の場合は抽選
共通項目
応募期間 9月2日(月)〜13日(金)
※応募方法など、詳しくはお問い合わせください
岡津山市都市整備公社(市役所6階) ☎32-2127

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。津山市が特に推奨等するものではありません。広告の内容について、詳しくは広告主へお問い合わせください。

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。津山市が特に推奨等するものではありません。広告の内容について、詳しくは広告主へお問い合わせください。

緊急告知防災ラジオで津山市の情報を配信中

放送時間 毎日 午前7時30分～、午後0時30分～、午後6時30分～ ※自動起動で配信します



9月のピオーネ収穫祭・ぶどうまつり・朝市

道の駅「久米の里」第19回ぶどうまつり

とき 9月8日(日)午前9時30分～売り切れ次第終了
ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)
圃道の駅「久米の里」 ☎57-7234



ピオーネ収穫祭

とき 9月8日(日)午前10時～午後2時
ところ まほらファーム (野村)

圃まほらファーム (鈴木さん) ☎080-6335-6540

作州津山宮川朝市

とき 9月8日(日)午前7時～10時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰 (山北)
圃ビジネス農林業推進室 ☎32-2178



加茂の朝市

とき 9月15日(日)午前8時～9時
ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場
圃津山市観光協会北支部 ☎42-7011

美術学講座「民具から見た津山のくらし」

とき 9月14日(土)午後1時30分～3時
ところ 美術大学(北園町)
講師 安倉清博さん(津山市史執筆者)
定員 120人(先着順)
料金 無料
圃生涯学習課 ☎32-2118

就労訓練実施事業所募集

日時 午後2時～3時30分
ところ 市立図書館(アルネ・津山4階)
講師 橋本惣司さん(美術の歴史を知る会)
定員 40人(先着順)
申込方法 電話または窓口で直接申し込む
締め切り 9月13日(金)
圃市立図書館 ☎24-2919

高野神社 本殿と未公開の奉納品の特別公開

本殿の修理完成を記念して、普段は立ち入ることができない本殿内の一部と、未公開の奉納品を公開します。
とき 9月15日(日)午後1時30分～3時
ところ 高野神社(二宮)
拝観料 500円(記念品含む)
申し込み 不要
※本殿内と奉納品の撮影不可
※裸足・短パンでの拝観不可
圃高野神社 ☎28-1978

文化庁平成31年度 伝統文化親子教室事業

第21回観月茶会
とき 9月21日(土)午後6時30分～8時30分(受付・午後6時15分～)
ところ 勝北中学校(原)
参加費 1人400円
圃茶道教室(濃野さん) ☎29-12410

よみかかせキャラバン

とき 9月30日(月)午前10時～11時
ところ 津山東公民館(川崎)
内容 絵本の読み聞かせ、ベビーマッサージ、育児相談
対象 0～2歳児と保護者
持ってくるもの バスタオル
参加費 無料
圃生涯学習課 ☎32-2118

市役所本庁舎 開庁時間ののお知らせ

[通常開庁時間] 午前8時30分～午後5時15分 [時間延長窓口] 毎週金曜日午後7時まで
[時間延長の業務内容] 戸籍、住民票、印鑑登録、印鑑証明書、パスポート交付、国民健康保険、後期高齢者医療、年金、介護、市民税、固定資産税、納税証明書、納税相談

生涯学習人材バンクをご活用ください

「津山市生涯学習人材バンク」に登録して、講師や指導者として知識や技術、経験を生かしてみませんか。
また、町内会やPTAなどで講師や指導者を探している人は「津山市生涯学習人材バンク一覽」をご覧ください。
圃生涯学習課(東庁舎3階) ☎32-2118

青年学級ボランティア募集

知的障害のある16歳以上の人や家族と一緒に行事をする「青年学級」のボランティアを募集します。
内容 料理、旅行、レクリエーションなど
※毎月1回程度
※行事の見学可。詳しくは、お問い合わせください
圃生涯学習課 ☎32-2118

岡山県看護協会津山・勝英支部看護研修会

とき 9月5日(木)午後1時30分～3時
圃自衛隊岡山地方協力本部津山出張所(山下) ☎22-5637

津山洋学資料館上 歴史文化フォーラム

フランス近代史研究の今、むかし
江戸時代後期の洋学者から現代の歴史学者まで、日本人がどのようにフランス革命の研究に取り組んできたのか、講演と対談を行います。
とき 9月8日(日)午後1時～3時
ところ 津山洋学資料館
講師 講演Ⅱ長井伸仁さん(東京大学大学院准教授)、対談Ⅱ長井伸仁さん、岩下哲典さん(東洋大学教授)
料金 無料
申し込み 不要
圃津山洋学資料館 ☎23-13324



長井伸仁さん

北部高等技術専門学校 訓練生募集

■パソコンワーク初級科(15人)
とき 11月1日(金)～令和2年1月31日(金)
ところ 勝央共同福祉施設(勝央町)
締め切り 10月8日(火)
■WEBサイト制作科(15人)
とき 11月6日(水)～令和2年4月3日(金)
ところ 津山圏域雇用労働センター(山下)
締め切り 10月16日(水)
■実践能力習得科
募集期間 令和2年3月まで随時募集
訓練期間 1カ月～3カ月
対象 障害のある人
試験内容 筆記と面接
共通項目
料金 無料(教材費要)
申込方法 最寄りのハローワークに相談し、直接申し込む
圃北部高等技術専門学校(川崎) ☎26-1125

自衛官候補生、防衛大学校、防衛医科大学生募集

募集種目 自衛官候補生、防衛大学校学生、防衛医科大学生、防衛医科大学生看護学科学科学生
待遇 自衛官候補生Ⅱ任期制。任期満了後は継続就職を希望すれば、防衛大学校学生Ⅱ4年制。卒業後約1年で3尉へ昇任、防衛医科大学生Ⅱ6年制。医師免許取得後、2尉へ昇任、防衛医科大学生看護学科学科学生Ⅱ4年制。看護資格免許取得後1年で3尉へ昇任
※いずれも学費・生活費など無料
※オープンキャンパスあり
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください
圃自衛隊岡山地方協力本部津山出張所(山下) ☎22-5637

岡山県看護協会津山・勝英支部看護研修会

分3時
ところ 作東バレンタインホテル(美作市)
演題 事例を通して学ぶ
看看連携
講師 小幡陽子さん(津山中央病院副看護部長)
申し込み 不要
圃健康増進課 ☎32-2069



看看連携

うじひら木材産業(株) 山林・木の買取 木の伐採 山の相続相談

介護職員・スタッフ大募集 オープニングスタッフ大募集

# 9月 図書館だより

市立図書館 (アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919  
 加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032  
 勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622  
 久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

## 9月24日(火)～30日(月)を休館します 本館特別館内整理期間

市立図書館では年に一度、すべての蔵書を点検します。29万冊以上の資料が決められた場所にあるかなどを確認します。図書館にある資料を探しやすくするための大切な作業です。

整理期間中でも、資料の予約や貸し出し状況を確認するWEBサービスと、返却ポストは利用できます。加茂町図書館・勝北図書館・久米図書館は通常どおり開館しているので、ご利用ください。

**9月 休館日**  
 市立図書館：24日(火)～30日(月)  
 加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、16日(月・祝)、23日(月・祝)、24日(火)、30日(月)  
 ※久米図書館のみ28日(土)休館

## 認知症カフェin図書館

9月21日は世界アルツハイマーデーです。市立図書館では、津山市地域包括支援センターと協力し「認知症カフェin図書館」を開催します。自宅にこもりがちな認知症の人やその家族が安心して集まれる催しです。

日頃の悩みなどを話して、リフレッシュしましょう。興味のある人はどなたでもご参加ください。

とき 9月18日(水)午後2時～4時  
 ところ 市立図書館



●図書館情報は、市ホームページで

## 高齢期の食事～低栄養を予防・改善して、元気で長生き～

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が不足し、健康な体の維持と活動に必要な栄養素が足りない状態をいいます。低栄養状態を予防・改善するためには、「欠食をしないこと」「主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べること」が大切です。

筋肉の維持に大切なたんぱく質が不足しないよう、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品を意識して取りましょう。



毎月19日は食育の日  
 図健康増進課 ☎32-2069



### 鮭のチーズ入りホイル焼き

**ここがポイント!** 包んで焼くだけの簡単調理です。魚とチーズでたんぱく質がしっかり取れます。チーズの塩分があるので、塩は控えめにしましょう。

**【材料(2人分)】** 生鮭…2切れ(1切れ=約70g)、タマネギ…4分の1個、エリンギ20g、ミニトマト…4個、溶けるチーズ…30g、A(塩…少々、こしょう…少々、白ワイン(酒でも可)…大さじ2分の1)  
**【下準備】** ①鮭にAを振り掛ける。②タマネギを薄切りに、エリンギを短冊切りに、ミニトマトを半分切る。  
**【作り方】** ①約20cmの長さのアルミホイルを2枚用意し、タマネギ、鮭、チーズ、エリンギ、ミニトマトの順にそれぞれ半量ずつ乗せ、きっちりと包む。②魚焼きグリルに入れて15分程度焼く。オーブントースターの天板に乗せて焼いてもよい。

1人当たり 栄養価 エネルギー163kcal、たんぱく質19.7g、脂質6.9g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.8g、カルシウム112mg、食物繊維1.0g

# 9月 児童館だより

**中央児童館** (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

**お月見お話の会**  
 とき：9月13日(金)午後1時30分～2時 内容：お月見にちなんだ話 対象：どなたでも(申し込み不要)

**南(ワイワイ)児童館** (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

**敬老の日のプレゼント作り**  
 とき：9月8日(日)～16日(月・祝)午前10時30分～午後4時30分 対象：どなたでも(申し込み不要)

**加茂(くりむ)児童館** (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168

**あそぼっと 親子deリトミック**  
 とき：9月20日(金)午前10時30分～11時30分 対象：幼児と保護者(申し込み不要)

**阿波児童館** (阿波) (月)(水)(木)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076

**わくわくタイム 敬老の日に向けた小物作り**  
 とき：9月9日(月)・11日(水)・12日(木)・13日(金)午後3時30分～4時30分 対象：どなたでも(申し込み不要)

## 今月の一押しイベント 南児童館 いっぱいあそぼ

地域子育て支援センター(久米こども園)の先生がやってきます。一緒に遊びましょう。

とき 9月18日(水)午前10時30分～11時30分

ところ 南児童館

対象 0歳～未就園児と保護者

参加費 無料

申し込み 不要



●児童館情報は、市ホームページで

**9月 休館日**  
 中央児童館・南児童館・加茂児童館  
 2日(月)、9日(月)、15日(日)、17日(火)、23日(月・祝)、24日(火)、30日(月)

## 子どもの心と親の心

### 子どもの様子に目を向けて…

長い夏休みが終わり、ホッとしたのもつかの間、多くの小・中学校では、2学期に入るとすぐに運動会や体育祭の練習が始まります。

夏休み中の生活リズムから上手に切り替えられない中で毎日練習を続けていると、体力面だけでなく気持ちの面でも、知らず知らずのうちに疲労が蓄積します。特に、集団での活動や運動が苦手な子どもにとっては、より強く負担に感じてしまうかもしれません。

子どもが学校から帰ってきたら、体調を気に掛けたり、ねぎらいの言葉を掛けたりしながら、学校での様子を尋ねてみましょう。

子どもが気持ち良く明日を迎えることができるよう、一緒に話し、心身をリフレッシュできる時間を作りませんか。

**教育相談センター「鶴山塾」** 学校のこと、友だちのこと、  
 山下87番地 ☎22-2523 家族のこと、  
 気軽に相談してください

## なるほど! 暮らしの豆知識

### 住宅の点検商法にご用心

**事例** 「瓦が傷んでいるようなので、無料で点検しませんか」と業者に勧誘されて依頼しました。「次の台風に備えてすぐに修理した方がいい」と言われ、42万円の契約をしましたが、後になって考えると高額だと思うのでやめたい。

**アドバイス** 異常気象による災害に乗り、業者から必要のない家屋の修理を迫られる被害が増えています。点検を依頼する時は、「業者の話をうのみにしない」「契約を急かされても、すぐに契約しないで複数の業者から見積もりをもらう」など、慎重に考えましょう。

また、クーリング・オフを使って、契約を解除できる場合もあります。詳しくは、津山市消費生活センターにご相談ください。

**困ったときの相談先** 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057

休日診療 津山市医師会 検索

小児救急医療電話相談 ☎#8000 土・日・祝18:00~翌8:00、平日19:00~翌8:00

救急医療案内 ☎23-9910

健康 問健康増進課 ☎32-2069

高齢者歯科検診 あなたの歯は大丈夫ですか?

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Includes details for dental checkups for the elderly.

対象 65歳以上の人 (予約要) 申込先 津山歯科医療センター診療所 ☎22-4021

妊婦ぽんぼこ学級

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Details for pregnancy classes.

内容 ①バランスの良い食事づくり (講話と調理実習) ②お産に向けた準備 (助産師の話) ③出産後の準備 (沐浴と赤ちゃんの泣き声体験など) 対象 初産婦 (できるだけ3回ともご参加ください) 参加費 ①のみ500円 (調理実習代) 定員 20人 (予約要) 申込先 健康増進課 ☎32-2069

元気な子どもを育てるために

Table with 3 columns: 内容 (Content), とき (Time), 時間 (Duration). Details for child health events.

ところ 津山すこやか・こどもセンター

離乳食教室

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Details for baby food classes.

内容 調理実習、試食、個別相談 など 対象 7~11カ月児と保護者 定員 10人程度 (予約要) 持ってくるもの エプロン、三角巾、親子(母子)健康手帳など 申込先 健康増進課 ☎32-2069

親子歯科教室 子どもをむし歯から守る学習会

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Details for parent-child dental classes.

対象 未就学児と保護者 (予約要・先着順) 申込先 津山歯科医療センター診療所 ☎22-4021

「愛の献血」にご協力を

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Details for blood donation events.

はっぴー子育て教室 (ハーフバースデー記念)

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Details for baby classes.

内容 身体測定、情報交換、保育士によるふれあい遊び 対象 第1子の7カ月児 (平成31年2月生まれ) 持ってくるもの 親子(母子)健康手帳、おむつ、ミルクなど

相談

Large table with 4 columns: 相談名 (Consultation Name), とき (Time), ところ (Location), 問い合わせ先 (Contact Info). Lists various support services.

※14ページのお知らせにも掲載があります



津山の歴史 あ・ま・か・る・と

昭和天皇が著書を読んだ 西洋史学者 箕作元八



箕作元八

元号が平成から令和に変わり、皇室の話題がたくさん報道されました。昭和天皇と、今年で没後100年を迎える西洋

史学者・箕作元八にまつわる話を紹介します。元八の祖父・箕作阮甫は、江戸時代の終わり頃に活躍した洋学者です。津山藩医の家系だった箕作家

は多くの学者を生み出しました。元八は、文久2年(1862)5月29日、阮甫の養子・秋坪と、阮甫の三女・つねとの間の四男として、湯島天神中坂下(現在の東京都文京区)にあった阮甫の家で生まれました。幼い頃から父・秋坪の私塾三又学舎で漢学や英学を学び、15歳で東京英語学校に入学。東京大学理学部に進学後、動物学を専攻しました。

卒業後ドイツに留学しますが、目を悪くして動物学の研究を続けることが難しくなり、子どもの頃から好きだった歴史学に専門を変えました。6年間でドイツで西洋史を学んで帰国し、高等師範学校と第一高等学校の教授を歴任。明治32年(1899)に

は文部省から派遣され、再び2年間ドイツとフランスに留学し、帰国後、東京帝国大学(現在の東京大学)の教授に就任しました。そして、大正8年(1919)8月9日に脳出血のため58歳で急逝するまで、『西洋史講話』『フランス大革命史』『世界大戦史』といった多くの歴史書を刊行し、たくさんの人に読まれました。

昭和天皇も、皇太子時代に元八の著書を読まれた。たようで、昭和47年(1972)のニューヨークタイムズの単独会見の記事に「(陛下が)無数の人々から知的影響を受けたが、最大の影響を受けたのは、日本の英雄でも、天皇でも、また著名な科学者でもなく、箕作元八という教授だと語られたときには、側近の人々さえ驚いた様子であった」とあります。

また、昭和51年(1976)の御在位五十周年記念式典を控えた記者会見では「御学問所時代(皇太子の頃)に歴史学について興味を持った。主として箕作元八博士の本で、テーベの勃興からヨーロッパの中世時代にわたる英仏百年戦争の興亡の辺りをよく読んだ」と語られています。

昭和42年(1967)には、蒜山での植樹祭のため岡山県を行幸された昭和天皇が「今、箕作の家はどうなっているか」と、随行した県知事にお尋ねに「昭天皇皇」として、元八はそれだけ思い入れのある人物だったのかもしれない。

問津山洋学資料館(西新町) ☎23-3324

「情報」を募集しています!

Form for submitting information. Includes fields for email (kouhou@city.tsuyama.lg.jp), fax (32-2152), and postal card (708-8501). Contact: 津山市役所 秘書広報室.

Form for submitting drawings. Title: 秋と冬のイラスト・絵手紙. Includes drawing instructions and prize list (A-E).

広報クイズ 正解者の中から抽選で5人に当たる!

Quiz details. Title: 今月号の巻頭記事 「避難〇〇〇〇」を入れるのはあなたです。〇に入るカタカナ4文字は? Includes application methods and prizes.



## 美作大学食物学科 准教授 人見 哲子さん(大田)

調理学を担当し、管理栄養士の育成、食材の特徴を生かす加工方法の研究、産学官民連携による商品開発などに携わる。平成25年からスーパーマーケットマルイと共同で開発してきた食育弁当は、15種類。全国のスーパーマーケットが販売するお弁当などから優れた商品を選出する「お弁当・お惣菜大賞」では、最優秀賞を3回受賞するなど高い評価を得ている。現在、第16弾となる弁当を開発中。65歳。



▲試作に取り組む学生を指導する人見さん(写真右)



▲学生と一緒に共同開発事業者と話し合う人見さん  
※第16弾の弁当は9月中に販売開始予定



### お弁当を開発する時、意識していることは？

単においしいものを作るだけでなく、①彩りを良くする、②塩分は3g以下、カロリーは600kcal以下に抑える、③季節に合った食材を取り入れるなど、大学が関わることの意義を意識しています。

また、「噛んで健康」「発酵食品で元気に」など、テーマを決めて取り組んでいます。今年のテーマは「野菜をしっかり摂る」で、4月に販売開始した「20種野菜の大豆バーグ弁当」に続く第16弾を開発中です。

### 完成までどのくらいの日数がかかりますか？

テーマの決定から販売開始までに、試作や協議などを繰り返し、約半年かけてやっと完成します。試作といっても、ただ作るだけでなく、使用する機械や手順など、工場で作る工程を意識しながらレシピを考えていきます。購買意欲をかき立てる弁当の名前を考えたり、販売促進用のチラシを作ったりすることも、欠かせない作業のひとつです。

### 苦労していることは？

一つひとつのおかずがおいしくても、容器の中に並べると色合いが合わなかったり、塩気や甘みなど味の組み合わせがうまくいかなかったりするなど、全体の調整がとても難しいです。おいしいのはもちろん、栄養、価格、季節感などさまざまな点で、お弁当としてバランス良く作ることにいつも苦労しています。

### 地域の皆さんにメッセージを

地域の皆さんに食の大切さを伝えることが、地域に根差す大学としての役割だと思っています。この弁当を食べることで、偏った食生活を見直したり、さまざまな食材を幅広く取り入れるよう意識したりするなど、毎日の食について考えるきっかけにしてください。

広報担当となり3カ月が経ちます。デスクワークが中心だった以前の部署に比べると、外に出る機会はかなり増えました。取材を重ねる中で感じることは、人々の思いや行動が大きくなることとなり、町や地域を動かすことです。小さなことでも怠ることなく、日々積み重ねる大切さを学んでいる気がします。(二)

取材で、30年ぶりに津山弥生の里文化財センターへ。実際に発掘した学芸員さんの話を聞きながら、普段は展示されていない銅鏡や金の装飾品を見る貴重な体験をしました。子どもの時とは違う今だから感じる面白さ。皆さんも改めて行くと違った発見があるかも…。大人の社会見学に出掛けてみませんか。(一)



昨年、サンヒルズのぶどうまつりに子どもを連れて行った際、隣でつぶやきを書く(一)さんに写真を撮ってもらいました。その写真が今年のぶどう関連のイベントのPR写真として採用されました。普段は写真を撮影する側ですが、掲載される人の気持ちって、こんな感じなのかと新鮮な気分になりました。(W)