Tsuyama Public Relations

広報津山

12
2020（令和2年）
No.793

暮らし、ほんもの。
津山
TSUYAMA

TSUYAMA CARBON OFFSET
この事業は国債に配慮したカーボンオフセット事業です

特集 こけないからだでイキイキ輝く！ ―― ❷
市からのお知らせ（感染症対策をして楽しい年末を迎えましょう ほか） ―― ❽
まちかど写真館・おめでとう赤ちゃん（令和元年12月生まれ） ―― ⑱・⑲
けいじばん ―― ⑳
津山の歴史 あ・ら・か・る・と（文書を守る武士たち） ―― ㉖
注目！今月の津山人（久常宏栄さん） ―― ㉘

10月６日㈫ めざせ元気！！
こけないからだ講座
加茂町福祉センター

特集

津山から世界に広がる元気の輪
こけないからだでイキイキ輝く！

「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく」

平成16年度に始まった介護予防の取り組み「こけないからだ体操」は、参加者全員でつくってきた体操です。今や津山だけでなく、他の地域や海外にまで広まっています。

生き生きと輝く皆さんの笑顔を見たいと活動を見守ってきた、こけないからだ伝道師・安本作業療法士と一緒に、こけないからだ体操の魅力を紹介します。

問高齢介護課☎32-2070

知

こけないからだ体操のあゆみ

まずは、こけないからだ体操の歴史をのぞいてみましょう。

きっかけ

体操は一人では続かない

進む高齢化。健康づくりに効果がある体操。家の中でできる体操を広めようとしても、ほとんどが続かない。住民の皆さん自身の力で、健康になる方法がないかなぁ。

市作業療法士
安本勝博

高知のいきいき百歳体操を知る

いきいき百歳体操

高知市が開発した、介護予防の体操。地域の公民館などで実施

平成15年度

高知の衝撃

90代後半の女性が、体操の開始前後で別人のように元気に歩く映像を見て、衝撃を受ける。

これだっ！津山版の体操を作ろう

平成16年度

「こけないからだ体操」誕生 モデル事業を開始

まずは「みんなで体操すると、なぜ元気になるのか」「効果はどのくらいあるのか」を調べてみよう。

「こけないからだ体操」

重さを調節できる重りを手首や足首に着け、「かごめかごめ」などの音楽に合わせて歌を歌いながらゆっくりと手足を動かす体操です。「こけない」は、寝たきりの原因の一つ、転倒事故を防ごうという思いを込めて名付けました。

身体測定やアンケートを実施

- 歩いて買い物に行けるようになった
- みんなで集まることが楽しい
- 和裁の指導を再開した

効果を実感

- 体操が生活を元気に！
- 参加者や支援してくれる人とのつながりが心を健康に！

平成22年度

実施会場 150 カ所
参加人数 3,000 人突破！

開始６年目

体操で使う重り

体力に合わせ、200ｇ単位で調整

平成29年度

「第６回健康寿命をのばそう！アワード」介護予防・高齢者生活支援分野　自治体部門　厚生労働省老健局長優良賞

介護予防体操として全国に広まる

43都道府県480市町村、1万2千カ所以上で行われるように！（高知のいきいき百歳体操を含む、令和元年８月調べ）

平成20～23年度

こけないからだ津山大会を開催

700人を超える体操参加者が集結！

こんなにたくさんの人が参加していることを実感

平成30年度～

ベトナムで開始

JICA（国際協力機構）草の根技術協力事業で、こけないからだ体操を含む介護予防モデル事業を、ベトナムの首都ハノイで開始。

連絡が殺到

自分たちも取り組みたい！

口コミで広まる

平成17年度～

全市に展開

「地域の中で」「みんなで」取り組む活動として、さまざまな場で紹介する地道な活動を開始。

こけないからだ体操３つのスローガン

- 足腰が元気になって、生活が変わっていくことを実感しよう！
- 地域の人たちと決まった日に出会えることはすばらしい！
- 体操だけでなく、いろいろな楽しみを見付けよう！

コロナの流行で市内の体操自粛のピンチ

開始 16 年目
実施会場 215 カ所
参加人数 3,837 人
（令和２年 10 月現在）

新しい生活様式で新しい形の体操へ

- 自宅でできる動画をYoutubeで配信
- 換気、屋外での実施、曜日の分散など、各グループで工夫して再開
- 市担当者が各地域を巡回し、「こけないからだ新聞」を発行。それぞれのグループ活動を知り、互いの励みに

こけないからだ新聞
コロナに負けないつながりを！

未来へつづく…

見 こけないからだ体操の現場に突撃！

こけないからだ体操の目的は、元気な体を作ることだけではありません。いろいろな人と出会い、会話し、笑うことで、心も元気になります。お茶を飲んだり、レクリエーションをしたり、体操以外の楽しみ方は、グループによってさまざまです。

総社国府団地さんを訪問

準備体操からスタート(約10分)

ここが自慢！

オリジナル準備・整理体操　本などを調べて自分たちで作りました。

換気！水分補給！

こけない体操前半(約20分)

換気！水分補給！

『足は真っ直ぐの方がええよ！』初心者でも大丈夫。声を掛け合いながら体操します。

こけない体操後半(約20分)

換気！水分補給！

整理体操(約10分)

100から3ずつ引き算した数を言いながら、かかと上げ！元気のつぼ押し！頭と体を使って元気になるオリジナル体操です。

八社若返り健康教室さんを訪問

ここが自慢！

体操の歴史は「こけないからだ体操」より古い

こけないからだ体操ができるよりずっと前、昭和の終わり頃から座布団やタオルを使った健康づくり体操に地域で取り組んでいます。

血圧測定

体操

『次はこっちの手よ』みんなで助け合います。

最後はお楽しみのお茶の時間

ここが自慢！

体操は週２回　体操は効果的といわれる週２回実施。火曜日はできるだけ全員参加、金曜日は希望する人だけ参加します。自分が行きたいと思ったとき、行けばみんなに会える場所があるのがうれしいです。

お彼岸のこの日は、いちじくと手作りおはぎが登場！

お茶の時間で終了

ここが自慢！

みんなで野菜作り　何を作るかはみんなで相談。育てる人、漬け物などに加工する人、買う人など、得意分野をみんなで役割分担。収入は、みんなで食べるお菓子やお茶、野菜の種などの購入費に充てます。

100歳になってもみんなで体操しようで！

畑の草刈りは、草刈機でしよるよ！じっとしとるより動く方がええ

お茶の時間に必須のチラシのごみ箱は、わたしが作るんよ！

みんな90代

人と人とのつながりが、地域の自慢！協力して整備した地域の名所「小滝」も自慢の一つ！

ここが自慢！

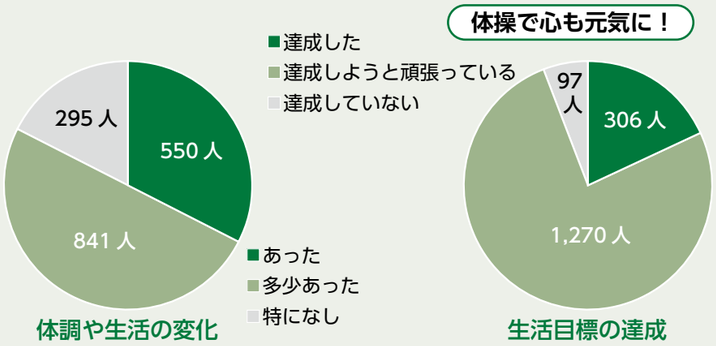
最高齢103歳を筆頭に　こけないからだ体操に取り組んでいる市内の全地区でおそらく最高齢103歳のお母さんに続けと、90代４人が元気に体操しています。

健康の秘訣は、規則正しい食生活！体操で使う歌の張り紙をぴしっとそろえるのは、わたしの仕事！

体操で心も元気に！

体操を始める前に決めた生活目標を「達成した」または「達成しようと頑張っている」が94.2%、体調や生活に変化が「あった」または「多少あった」が82.5%、「家でも体操をしている」が54.6%など、参加者の多くに、体だけでなく心にも変化が見られた。

（平成22年市調査）

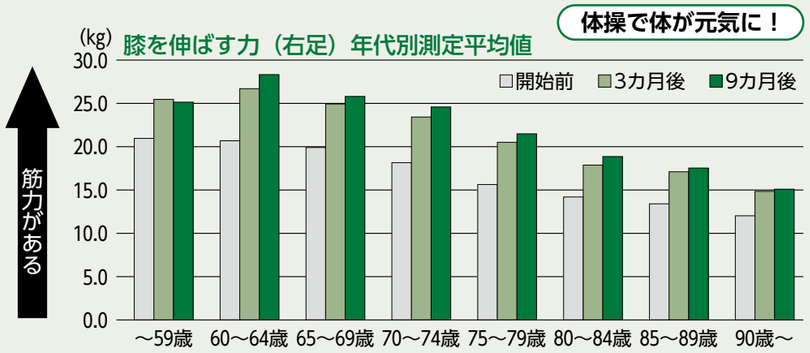


体調や生活の変化　　生活目標の達成

体操で体が元気に！

５ｍ歩行、膝を伸ばす力、目を開けたままの片足立ちなど、体操を始める前と後で、全世代に改善が見られた。

（平成22年市調査）



※体操は、感染症対策を行った上で実施しています

聞 参加者が語るこけないからだ体操

こけないからだ体操のことは、参加している皆さんが一番よくご存じです。きっかけ、魅力、長く続く秘けつ、これからの課題など、各地域でこけないからだ体操を世話役として引っ張っている皆さんに語ってもらいました。

※写真は、感染症対策を行った上でマスクを外して撮影しました

きっかけは衝撃の映像

安本　大崎は、モデル地区として平成16年から始めた先駆けの地域ですよね。

龍門　愛育委員だった当時、保健師さんからビデオを見せてもらったのがきっかけです。両脇を抱えられて歩いていた高齢者が、3カ月後にはすごいスピードで歩いている。わたしたちの地区は、大崎の中でも高齢化が一番進み、介護予防は課題の一つだったので、すぐに地域で相談しました。みんなにもビデオを見てもらったところ、賛同が得られ、各戸を一つずつ訪ねて説明し、開始しました。

変わらないことが悔しい?!

龍門　体操を始めて10年後の身体測定で「10年も続けたのに、身体機能が変わっていない」と悔しがった人がいました。改善することが目標だった本人には辛かったのかもしれませんが、10年経っても変わらず機能を維持できることは、高齢になると実はすごいことです。

ファッションショーもいい刺激

安本　酒井さんの地域は11年前に立ち上げられましたよね。

酒井　町内会長だったわたしに、隣の集落まで出掛けて体操に参加していた人から、地域で取り組みたいと強い要望があり、周囲に声掛けして始めました。こけないからだ体操のことは知りませんでした。

　お菓子、手作りシソジュース、ふかしいもなど、毎回、誰かが何かを持ち寄ります。体操中に「この服ええなぁ」「孫にもらったんで」とファッションショーが始まることもあります。体操はきっかけで、明日は何を持って行こう、何を着ていこうと楽しみに思い、人の中に出ることがいい刺激になっているんだと思います。

写真左から矢野宏美さん（西田辺なかよし会：一宮）、安本作業療法士、龍門由美さん（植木白山クラブ：大崎）、酒井威津夫さん（市場幸せ会：広戸西）

地域のみんなが応援

安本　全地区で取り組んでいる勝北地域では、年1回全員が集まる大会も行われていますよね。

酒井　感染症の影響で今年は中止しましたが、今まで8回行い、毎回約3百人が参加しています。

鹿児島県いちき串木野市でも取り組んでいます！

平成26年、国の事業のアドバイザーだった安本さんを招き、介護予防市民講座を開催しました。

講演に刺激を受けた市民の皆さんの「自分たちもやってみたい」という熱い要望を受けて「ころばん体操」という名前で開始。3月末現在、95カ所で約2千人が参加しています。口腔（こうくう）機能向上のための「ひっかけん体操（のどに詰まらせないという意味）」を考案し、ころばん体操と一緒に実施しています。

体力的な効果はもちろん、地域のつながりや人との交流が深まったと感じています。

いちき串木野市健康増進課主査　久保由美さん・中袴田洋絵さん

駐車場係は民生委員、受付は愛育委員、中学生の吹奏楽など、地域のさまざまな世代の人が活動を応援してくれています。

電撃の復活劇

安本　西田辺は消滅の危機があったそうですね。

矢野　復活して、3年目になります。一時期は表彰までされた体操の人数が2人に減り、どうにか続けたいと、町内会長から相談がありました。当時、民生委員をしていて、周囲の人に声を掛けたところ、あの人がするならわたしもしてみようと、15人ほどが集まってくれました。

当たり前に来てもらえる場に

矢野　人が増えた理由は、はっきり分かりません。でも、わざわざ出掛けなくても、集まりやすい近所の公会堂で、みんなの顔を見て、体操しながらおしゃべりできる時間を、週1回の習慣として皆さん楽しみにしています。90代の人も元気に参加。スクワット（下段で紹介）をしながら、話している人もいます。

　コロナで中止になったときも、再開したその日から、皆さん参加してくれました。自分のこと、家族のこと、皆さんそれぞれの事情がある中で、強制でも何でもなく、当たり前に来てもらえる場になっていることがうれしいです。

声を掛け、つなげていきたい

安本　新しい人の参加は、どのグループにも共通する課題ですね。

矢野　活動の復活後、新しい人に声を掛け、一度は参加してもらえても、次に続かないのが悩みです。

　さまざまな年代の人が参加することが、みんなの刺激になります。慣れない人でも気負わず参加できるよう、定期的に声を掛け続けていきたいです。

龍門　体操は、誰のためでもなく自分のためにするものです。重たかった台車を押す仕事が、体操を始めて3カ月後、軽く感じるようになり、力こぶを見た子どもに驚かれました。短い期間では実感できませんが、3カ月、1年、5年と長い期間で比べると、改善、維持など効果が見えてきます。自分自身続けていきたいし、皆さんにもこの感覚を体験してほしいです。

酒井　体操は、楽しい話はもちろん、防犯などの役立つ話、困りごとなど、情報交換の場になっています。週1回集まって、話ができることで、お互いの様子がよく分かるようになりました。一人暮らしや見守りが必要な人などを、地域で見守る関係が自然とできています。「毎回でなくても大丈夫」「お茶だけでも」など、気楽に参加できる雰囲気を作っていきたいです。

安本　皆さんの地域への愛を感じました。住み慣れたまちで、顔なじみの人たちと一緒に生き生きした毎日を過ごすこと。体の健康はもちろん、社会的な関わりの中で心も元気になることが、結果、介護予防につながります。

　一人ひとりの輝きがまち全体を元気にしてくれます。これからも一緒に続けていきましょう。

動 体操してみよう！

椅子から立ち上がる運動

方法　①椅子（いす）に座り、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばす②腕を体の前で組み、両足を肩幅に開く③8秒かけて立ち上がり、8秒かけて座る（10回繰り返す）

※立ち上がるとき、膝がつま先より前に出ないよう気を付けましょう。腰などに痛みがある人は、両手を膝や机に添えながらしてみましょう

※体操は、市公式YouTubeチャンネルで見ることができます

こけないからだ体操は、町内会単位で行っています。体操に参加したい、グループを新しく立ち上げたいなど、高齢介護課にご相談ください。

感染症対策をして楽しい年末を迎えましょう！

大切なのは「3つの基本」

手洗い　マスクの着用　人との距離

人権侵害は絶対ダメ！

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。患者や、その家族、医療関係者などへの誹謗中傷、差別などは絶対にやめましょう。

インフルエンザの予防接種～助成は令和３年１月31日まで～　問健康増進課☎32-2069

予防接種の費用を助成しています。申請は不要です。接種できる医療機関など、詳しくは『広報津山10月号』の折り込みチラシや市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

●65歳以上または60～64歳で身体障害者手帳１級相当の障害（心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害）のある人

自己負担額　1,000円（市県民税非課税世帯か生活保護を受けている人は申請により無料）

●生後６カ月～64歳

助成額　高校生以下＝2,000円、64歳以下＝1,000円

12月31日㈭まで、生後６カ月～小学６年生は無料です

県の制度です。対象医療機関など事前にご確認ください。

問岡山県問い合わせ窓口☎086-226-7968

定期検診、持病の治療、予防接種などの健康管理は、感染症の予防、重症化の防止に有効です。計画的に受診しましょう。

外食の機会が増える季節です

しっかりと感染症対策をして、楽しみましょう。

- ☑発熱などがある場合は利用しない
- ☑大人数での飲み会は避ける
- ☑席の配置、提供方法など、店の感染症対策に協力する
- ☑食事の前には手洗い・消毒
- ☑会話の声は控えめに
- ☑食事中以外はマスクを着用する
- ☑入店時には「もしサポ岡山」のQRコードを読み取る

もしサポ岡山の利用方法

プレミアム付きクーポン券 有効期限をお忘れなく

石垣	12月31日㈭まで	津山商工会議所☎22-3141
スマイル	12月31日㈭まで	作州津山商工会☎36-3001
うまい券	令和3年2月21日㈰まで	津山市都市整備公社☎32-2126

※クーポン券の販売は終了しています

「もしサポ岡山」の仕組み

店の入口などでＱＲコードを読み取る → 利用者の感染が判明 → 保健所 → 必要と判断 → 岡山県LINE公式アカウント 岡山県新型コロナパーソナルサポート → 感染者と同じ時間帯に店などにいた利用者に通知

※利用には、岡山県ＬＩＮＥ公式アカウントの友だち登録が必要です

「新型コロナウイルス感染症」についての相談は

津山市新型コロナウイルス感染症対策本部総合相談窓口 ☎32-2062（平日午前９時～午後５時）

■**厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル）**、FAX03-3595-2756（電話・ファクス＝午前９時～午後９時）

■**岡山県新型コロナウイルス感染症電話相談窓口 ☎086-226-7877**、FAX086-225-7283（電話＝24時間、ファクス＝平日午前９時～午後５時）

「感染したかも」と思ったら

新型コロナウイルス受診相談センター（美作保健所内）☎23-0163（24時間。時間帯により留守番電話での対応）、FAX**23-6129**（平日午前９時～午後５時）

広報津山12月号の内容は、**10月30日現在の情報**です。状況により内容が変わる場合があります。新型コロナウイルス感染症の情報は、市ホームページに掲載しています。情報は随時更新しているので、ご覧ください。

ごみの捨て方に注意！

マスクや鼻水などが付着したティッシュなどのごみの捨て方に注意しましょう。
自分や家族だけでなく、ごみを処理する人にとっても、感染症予防対策として有効です。

- ☑ごみに直接触れない
- ☑ごみ袋はしっかりしばって封をする
- ☑ごみを捨てた後は手を洗う

コンビニエンスストアなど、店舗のごみ箱への持ち込みも控えましょう

年末年始のごみ・し尿収集

■ごみ収集

お願い
- ●年末・年始は、ごみ収集場所があふれることが予想されます。決められた日に、決められたものを出しましょう。収集場所には、必ず午前８時までにごみを出してください。
- ●直接搬入は混み合うことが予想されます。
- ●直接搬入するときは、マスクの着用など感染症対策にご協力ください。

ごみ収集場所での収集と直接搬入

		12月				1月				
		28日㈪	29日㈫	30日㈬	31日㈭	1日(金･祝)	2日㈯	3日㈰	4日㈪	5日㈫
ごみ収集場所	各日、収集日になっているごみ収集場所のみ収集します									
	可	○	○	○	○	×	×	×	○	○
	不 プ 資	○	×	×	×	×	×	×	○	○
直接搬入	直接搬入先：津山圏域クリーンセンター（領家）午前８時～午後４時30分 ☎57-8555									
	可 不 プ 資 粗	○	○	○	○	×	×	×	○	○

【記号の説明】
可…可燃ごみ、　不…不燃ごみ、　プ…プラスチック容器包装、　資…資源ごみ、　粗…粗大ごみ

粗大ごみの戸別収集

	年内の最終日	年始の開始日	問い合わせ先
旧津山地域	12月28日㈪（受付＝12月25日㈮まで）	1月４日㈪（受付＝12月28日㈪まで）	環境事業課☎22-8255
加茂地域	12月28日㈪（受付＝12月24日㈭まで）	1月４日㈪（受付＝12月25日㈮まで）	加茂支所地域振興課☎32-7032
阿波地域			阿波出張所地域振興課☎32-7042
勝北地域			勝北支所地域振興課☎32-7021
久米地域			久米支所地域振興課☎32-7012

■し尿収集（要予約）

	収集事業者・申し込み先	年内の受付	年内の最終日	年始の開始日
旧津山地域	㈱ハヤシ産業☎22-4556	12月19日㈯まで	12月28日㈪	1月５日㈫
	㈲県北衛生センター☎22-7851			1月４日㈪
	㈲小松清掃社☎24-1881			
加茂地域	㈲小松清掃社☎24-1881			
阿波地域				
勝北地域	㈲勝央清掃☎29-1355	12月21日㈪まで		
久米地域	㈱ハヤシ産業☎22-4556	12月19日㈯まで		1月５日㈫

12月は地球温暖化防止月間です

WARM BIZ ウォームビズ

問環境生活課低炭素都市推進係☎32-2051

環境に優しい低炭素なまちを目指し、身近でできることを探してみませんか。

WARM BIZ（ウォームビズ）に取り組みましょう

ウォームビズは、暖房時の室温が20℃でも心地良く過ごすことができる、低炭素型の職場環境や生活様式です。

冬の節電は、夏よりも省エネ効果や二酸化炭素（CO_2）排出量の削減効果が高いといわれています。

生活のさまざまな場面で、ウォームビズを始めましょう。

暖房器具以外のものも活用して部屋を暖める

●扇風機を上向きに短時間だけ使い、暖かい空気を循環させる
●窓に断熱シートを貼るなど

快適に過ごすアイテムを使って、暖房の設定温度を見直す

●首、手首、足首の「三つの首」を温める
●マフラーや膝掛けを活用する
●マスクで感染症予防、保湿、保温するなど

料理や軽い運動で体の中から温める

●根菜類、ショウガなどを使った料理を食べて、体を温める
●換気の時間などを活用し、ストレッチをするなど

アイデア次第で、省エネに取り組みながら電気代などを節約することもできます。工夫してみてください。

12月号は、環境に優しい「カーボンオフセット」広報

カーボンオフセットは、日常生活や経済活動で排出されるCO_2を、他の場所で削減・吸収したCO_2で埋め合わせ（オフセット）し、CO_2の排出量を実質ゼロにする仕組みです。

市では、住宅用太陽光発電システムを設置した家で削減されたCO_2の排出量や、森林の間伐により増加したCO_2の吸収量を数量化し、さまざまな環境活動に活用しています。

12月号の広報紙は、この数値化した削減・吸収量を活用し、印刷に使う電力などで排出されるCO_2を埋め合わせた環境に優しい冊子になっています。

また、認証シールが付いた「カーボンオフセット商品」を購入すると、CO_2の削減活動に協力できます。カーボンオフセット商品について、詳しくは市ホームページをご覧ください。

地球温暖化防止月間 環境絵馬展

小学4年生が作成した環境絵馬の優秀作品の展示や、環境に優しい取り組みを紹介します。

とき　12月7日(月)～11日(金)

ところ　市役所1階市民ロビー

アースキーパーメンバーシップ会員募集

問岡山県新エネルギー・温暖化対策室☎086-226-7298

地球を守る人「アースキーパー」は、地球温暖化防止のため、地球に優しい生活に取り組む人のことです。

岡山県では、会員を募集しています。登録方法は、アースキーパーホームページ（https://earth-keeper-okayama.jp/）で、必要事項を登録するだけです（登録無料）。

地球温暖化を防ぐためには、一人ひとりの行動が効果的です。地球の未来を守るため、みんなで地球に優しい生活を始めませんか。

会員の特典

●環境について楽しく学ぶイベントなどへの参加
●「環境家計簿」など、環境活動に役立つ便利なツールの利用
●環境活動で貯めたポイントでプレゼントに応募

第7回市長と話そう津山（まち）づくりミーティング～伝統の継承～

問秘書広報室☎32-2029

ものづくりの「技を磨く」「情報収集と発信をする」を目的に活動している津山民芸協会の会員5人と市長が、10月7日に意見交換を行いました。

参加者は「作品の発表の場がほしい。目にしてもらえる機会が増えると意欲が増し、技術が磨かれる」「文化・芸術のレベルを高め、継承していくには子どもの頃から触れることが大切。学校行事での体験、まちかど美術館など、まち全体で活動する機会を増やしたい」などそれぞれの思いを話しました。

（左上から）小林博道さん、谷口市長、奥田福泰さん、白石靖さん、今井烏石さん、上田繁男さん

また、厚くて強い『雲斎織（うんさいおり）』という津山の織物が足袋（たび）の底に使われ、参勤交代に用いられていたという話や、令和の衆楽雅藻＊を実現したいなど、津山の歴史にも触れ、「まず地域の人に、工芸をはじめ地元の良いところを知ってもらい、訪れた人に紹介できるような取り組みが必要」など今後の課題について語り合いました。

市長は「住民が津山の伝統文化に誇りを持ち、ものづくりの技術や伝統を途絶えないよう継承していくことが大切。ものづくりを通じて、皆さんと一緒に地域を元気にしていきたい」と話すなど、熱心に意見交換を行いました。

＊衆楽雅藻：明治のはじめ衆楽園で催した曲水の宴を歌った詩や書画を集録したもの

作品紹介

竹彫刻
小林博道さん

三楽陶芸
奥田福泰さん

竹製郷土玩具
白石靖さん

絵ことば
今井烏石さん

横野和紙
上田繁男さん

開催しました！

10／21～26 作州の民芸 ものづくり展

津山市地域交流センター（アルネ・津山4階）

さまざまな分野で活躍する11人の皆さんの作品の展示とワークショップが行われました。

体験しよう！

つやま小旅体験プログラム

作州牛の制作、作州絣の手織り、紙すきなど、地域の伝統工芸に触れる体験ができます。内容、参加料金など、詳しくはお問い合わせください。

つやま　体験　検索

問津山市観光協会 ☎22-3310

償却資産（固定資産税）申告と軽減制度

問課税課資産税家屋係（市役所２階４番窓口）☎32-2016

償却資産とは、工場や商店、駐車場やアパートの貸し付けなどの事業のために、会社や個人事業主が使う構築物・機械・器具・備品などをいいます。毎年１月１日に所有する資産の申告が必要です。

申告する資産　土地と家屋以外で法人税法・所得税法に基づき減価償却資産として計上（固定資産台帳・減価償却明細書に記載）しているものから、無形減価償却資産（ソフトウェアなど）や自動車税・軽自動車税の課税対象となるものなどを除いたもの

申告方法　12月に市から送る申告書に必要事項を記入かｅＬＴＡＸ（エルタックス）で申告する

締め切り　令和３年２月１日(月)

※新規に事業を始めた人で、申告書が届いてない場合は、必ず連絡してください

※申告の内容をもとに、実地調査をしています。調査にご協力ください

Q　申告しないとどうなりますか？

A　償却資産を所有した日から、税金や延滞金がかかる場合があります。

令和３年度分の固定資産税・都市計画税の軽減制度

新型コロナウイルス感染症の影響で、事業収入が一定程度減少した中小事業者は、認定経営革新等支援機関などで確認を受けた後、申告書などを提出してください。

対象者　中小事業者（個人事業主を含む）

対象資産　事業用家屋と償却資産

軽減割合　令和２年２月～10月で、任意の連続する３カ月の事業収入の合計が、前年の同じ時期に比べ、30％以上50％未満減少＝２分の１軽減、50％以上減少＝全額軽減

受付期間　令和３年１月４日(月)～２月１日(月)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください

主な償却資産

種類	内容
構築物	舗装路面、植栽、フェンス、外灯、駐車場設備、看板、受変電設備、屋外給排水設備、カーポートなど
機械・装置	製造・加工用機械、各種産業用機械、太陽光発電設備など
車両・運搬具	ブルドーザー、パワーショベルなどの大型特殊自動車、構内運搬具など
工具・器具・備品	パソコン、ルームエアコン、陳列ケース、電気機器、理・美容機器、医療機器など

税の医療費控除には明細書の作成が必要です

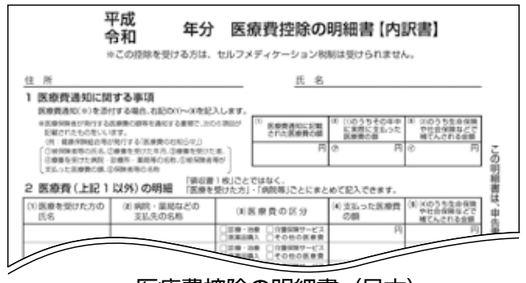
問課税課市民税係☎32-2015

確定申告で医療費控除を受けるためには、申告者自身が作る「医療費控除の明細書」が必要です。

令和２年分の確定申告から、医療費の明細書を作り、申告書に添付してください（領収書の添付は認められません）。

医療費控除の明細書は、国税庁ホームページからダウンロードできます。

医療費控除の明細書の作成に使った領収書は、自宅などで５年間保存することが義務付けられています。捨てないよう注意してください。


平成
令和　年分　医療費控除の明細書【内訳書】

※この控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません。

住所　　氏名

1 医療費通知に関する事項

2 医療費（上記１以外）の明細

医療費控除の明細書（見本）

令和元年度 財政健全化判断比率などの公表

問財政課☎32-2020

令和元年度決算をもとに、市の財政状況を示す指標を算定しました。

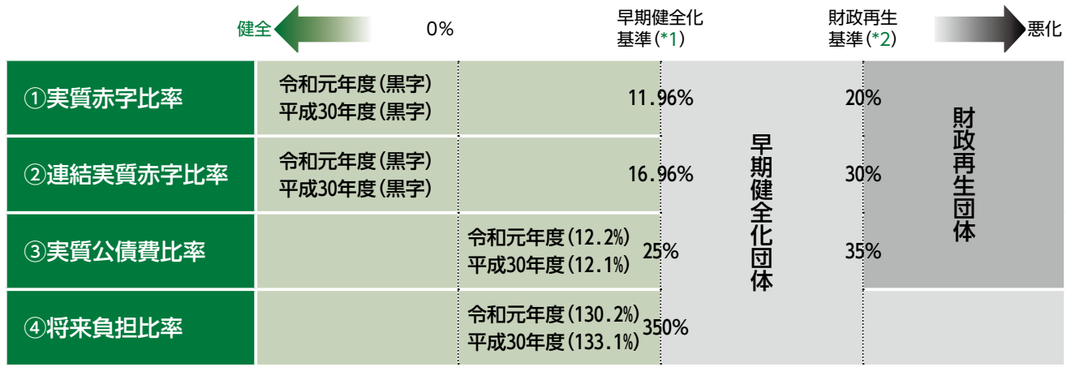
財政健全化判断比率（①実質赤字比率②連結実質赤字比率③実質公債費比率④将来負担比率）は、すべて早期健全化基準（＊１）を下回りました。

合併特例期間の終了に伴い、地方交付税が減額されることなどから、市の財政はさらに厳しい状況になると予測されます。今後も健全な財政運営を維持するため、より一層の行財政改革に取り組んでいきます。

資金不足比率の状況

４つの公営企業会計（水道事業会計、工業用水道事業会計、食肉処理センター特別会計、下水道事業会計）はすべて黒字のため、資金不足比率(＊３)は、経営健全化基準（20％）に該当しませんでした。

財政健全化判断比率の状況



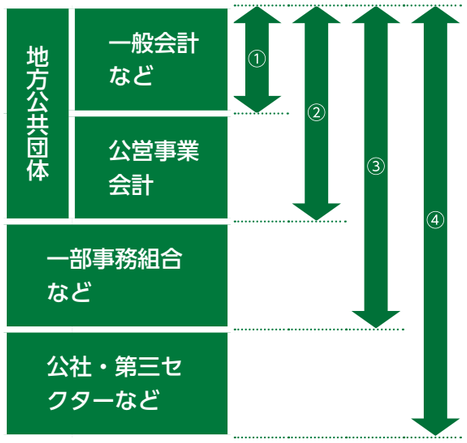
地方公共団体の財政の健全化に関する法律による４つの指標

①実質赤字比率　福祉、教育、まちづくりなどを進める一般会計などの赤字の程度を指標化したものです。

②連結実質赤字比率　公営事業会計を含めた全会計の黒字と赤字を合算し、赤字の程度を指標化したものです。

③実質公債費比率　借入金の返済額（支出）の標準財政規模（収入）に対する割合を指標化したものです。

④将来負担比率　市だけでなく、市が関係する一部事務組合などを含めた借入金などの負債残高を指標化したものです。将来、財政を圧迫する可能性の度合いを示しています。



語句の説明

早期健全化基準(＊１)　基準を超えると、自主的な改善努力によって財政を健全化するため、財政健全化計画の策定や外部監査の要求などが義務付けられます。

財政再生基準(＊２)　基準を超えると、国の関与による確実な再生を行うため、財政再生計画の策定などが義務付けられます。

資金不足比率(＊３)　公営企業の資金不足を収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すもので、経営健全化基準（20％）を超えると経営健全化計画の策定や外部監査の要求などが義務付けられます。

知っておきたい介護認定のしくみ④ ケアプラン

問高齢介護課☎32-2070

『広報津山』では、介護認定の申請から認定後の流れまでを詳しく紹介しています。4回目のテーマは、ケアプランです。

介護認定を受けた人が在宅でサービスを利用したい場合は、ケアプランの作成を依頼します。

要介護１～５の人（居宅サービス計画）

居宅介護支援事業所に依頼

要支援１・２の人（介護予防サービス計画）

地域包括支援センターに依頼

ケアプランの作成手順

ケアマネジャー（地域包括支援センター職員）が作成します。

- 利用者本人・家族と面談し、問題点や課題点を分析
- 利用者が決めた介護サービス提供事業者とサービス内容をもとに、ケアプランの原案を作成
- 利用者とケアマネジャー、介護サービス提供事業者が意見交換（サービス担当者会議）
- 利用者の希望などから、自立した生活を目指す目標を設定し、サービスを開始
- 目標の達成状況を定期的に評価、見直し

ポイント

利用者は、生活目標を実現するために役立つサービスを選択し、ケアマネジャーはサービスの提案とサービス内容の調整をします。

ケアプランの相談・作成費用は、介護保険が全額負担します（利用者負担なし）。

ケアプラン作成の流れ

ケアマネジャーと利用者・家族が面談
↓
ケアマネジャーがケアプランの原案を作成
↓
利用者・家族が確認
↓
サービス担当者会議で決定
↓
サービス開始
↓
ケアマネジャーの定期訪問
ケアプランの見直し

年金加入記録をご確認ください ねんきん定期便

問津山年金事務所（田町）☎31-2360、市民窓口課（市役所１階７番窓口）電話32-2072、各支所・出張所

国民年金や厚生年金に加入している人は、誕生月に「ねんきん定期便」が届きます。届いた人は、次の内容をご確認ください。

- 年金加入期間
- 加入実績に応じた年金額（50歳以上の人は老齢年金の種類と見込額）
- 保険料の納付額
- 最近の月別状況

35歳、45歳、59歳の人

- 年金加入履歴
- 厚生年金の標準報酬月額
- 保険料納付額の月別状況
- 国民年金保険料の納付状況

電子版ねんきん定期便

インターネットを利用し、自分の年金記録を24時間いつでも確認できます。利用には、ねんきんネットに登録が必要です。

登録方法など、詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル

加入記録や記載内容に漏れや誤りがある場合は、☎0570-058-555または03-6700-1144にお問い合わせください。

子ども医療の適正な受診を心掛けましょう

問子育て推進課☎32-2065

医療機関の上手な受診は、子どもの回復を早めるだけでなく、医療費の節約につながります。

市では、中学生以下の子どもの医療費を無料にしています。今後も制度が安定して続くよう、次のことを心掛け、適正に受診しましょう。

はしご受診・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は、検査や処置、注射、薬の処方などを最初からやり直すことになり、体に負担がかかります。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用する

先進医薬品と同じ効能や効果を持つ、低価格なジェネリック医薬品を選びましょう。

予防接種を受ける

感染症から子どもを守り、かかった場合も重症化を防ぐことが期待できます。

救急医療は適切に利用する

夜間や休日に子どもの急な病気で心配になった時は、**小児救急電話相談**を利用しましょう。

小児科の看護師などが症状に応じた適正な対処方法を電話で説明します。急な発熱や嘔吐、けいれん、頭を強く打ったなど、すぐに病院に行くか迷った時は、電話してください。

小児救急電話相談　＃8000または086-801-0018

平日＝午後7時～翌朝午前８時、土曜日・日曜日・祝日＝午後６時～翌朝午前８時

整骨院接骨院(柔道整復)の施術と保険

問医療保険課国民健康保険係（市役所１階９番窓口）☎32-2071

保険が使えるのはどんな時？

整骨院や接骨院で受ける施術には、保険を使える場合と使えない場合があります。保険の対象になるのは、急性または亜急性（症状が回復期にある状態）の外傷性の骨折、脱臼、打撲などです。

また、応急処置を除き、骨折や脱臼は医師の同意が必要です。

保険が使えない場合（施術費用の全額を自己負担）

- 医師の施術同意がない骨折・脱臼の施術
- 単なる肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 病院、診療所などで同じ傷病を治療中のもの
- 労災保険が適用される仕事中や通勤途中での負傷

療養費の支給記録を点検しています

治療内容を尋ねたり、領収書の提示を求めたりすることがあります。ご協力をお願いします。

また、柔道整復等施術の療養費支給申請書を公開しています。閲覧を希望する人は、ご連絡ください。

領収書は必ずもらいましょう！

領収書の無料交付が義務付けられています。領収書は必ず受け取りましょう。

自動販売機ラッピングコンテストグランプリ決定

問財産活用課☎32-2122

６月１日～７月31日に実施した、津山市自動販売機ラッピングコンテストのグランプリ３点が決定しました。いずれも設置予定場所に溶け込むような作品です。グランプリ作品をラッピングした自動販売機は、11月下旬から順次設置します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

設置予定場所

●市立図書館（アルネ・津山４階）

●津山中央公園（山北）

●市役所本庁舎

民間事業者が公共施設の活用方法を提案

行政と民間が協力して公共サービスを提供する「公民連携」を進めています。この事業は、「公共施設等の利活用に関する民間提案制度」で提案したダイドーウエストベンディング株式会社と協力して行っています。

市ホームページ

津山　自動販売機デザインコンテスト　検索

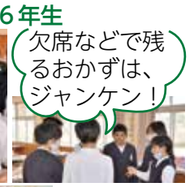
毎週木曜日はもぐもぐ木曜日

問保健給食課☎32-2117

市立小・中学校では、給食を残さず食べてもらえるよう、「ごちそうさまの前にもう一口！ 毎週木曜日はもぐもぐ木曜日キャンペーン」を行っています。

子どもたちの成長にバランスの良い食事は欠かせません。また、残さず食べることは、廃棄した食べ物を焼却するときに出る二酸化炭素を減らすなど、環境に優しい活動につながります。家庭でも取り組んでみませんか。

残食０（ゼロ）が自慢です！南小学校６年生



東京2020応援献立「イタリア料理」

さん・さん祭り 2020

～明日へ！まなびつながる男（ひと）と女（ひと）～

問津山男女共同参画センター「さん・さん」（アルネ・津山５階）☎31-2533

「男女がともにさんさんと輝けるまち 津山」を目指し、さん・さん利用団体が中心となって、さまざまなイベントを開催します。

とき　12月12日㈯～13日㈰午前10時～午後５時（13日は午後３時まで）

ところ　アルネ・津山（新魚町）４階＝市立文化展示ホール、５階＝さん・さん

内容　写真・生け花・書道・ハンドメイド作品の展示、「男女共同参画」についての学習会、体験コーナーなど

展示コーナーの様子

人・農地プランの実質化を進めています

問農業振興課（市役所４階）☎32-2079、FAX32-2093、✉nougyou@city.tsuyama.lg.jp

「人・農地プラン」とは、高齢化や担い手不足、耕作放棄地の増加など、地域が抱える農業の問題について農業者が話し合い、５～10年後に誰がどのように農地を使い、地域の農業を続けていくかを決めて公表するものです。

市では、地域で中心となって農業をする人や団体に、将来担い手がいなくなる農地をより確実に集約するため、「『人・農地プラン』の実質化」を進めています。

実質化の手順

①アンケートの実施

農業者の年齢や後継者の有無、将来の農業の方針など、地域の声を集めます。

※令和元年11月～12月に実施済み

↓

②地域の状況の地図化

①の結果から、農業者の年齢層や後継者のいない農地などを地図に反映し、地域の状況を把握します。

↓

③地域の徹底した話し合い　方法を変更します

②の地図を活用し、将来地域の農業の中心になる人・団体への農地の集約などについて、地域の農業者で話し合います。

↓

④結果の取りまとめと公表(プランの実質化)

※令和３年３月末までに完了

感染症対策のため、③のかわりに意見を募集します

①のアンケートの結果、②の地図、これらをもとに作成した「人・農地プラン（案）」を公表し、農業者からの意見を募集します。

募集期間　12月７日㈪～令和３年１月15日㈮

公表場所　市ホームページ、農業振興課、各支所・出張所

対象　「人・農地プラン」の区域内で農地を所有、耕作している人

提出方法　①住所②氏名③意見を、郵送、ファクス、Ｅメールまたは農業振興課、各支所・出張所窓口に直接提出する

津山　人・農地プラン　検索

プランを活用し、地域の農業・農地を守っていきましょう

農地利用意向調査にご協力を

問農業委員会事務局（農業振興課内：市役所４階）☎32-2159

農業委員会では、毎年、市内のすべての農地の利用状況を調査し、適正な利用をしていないと思われる農地の所有者に、今後の農地の利用について意向を尋ねています。

調査票が届いた人は、回答にご協力ください。

※所有者が亡くなっている場合は、推定相続人に送付しています。相続登記が終わっていないと、農地の貸し借りなどに時間を要します。速やかに登記手続きをしてください

おめでとう赤ちゃん 令和元年12月生まれ（満１歳）

妹尾 結衣ちゃん
12月10日生まれ
応募者 妹尾健作さん
いつも可愛い笑顔で癒やしてくれてありがとう！明るく元気に育ってね。

鍛冶原 和冴ちゃん
12月10日生まれ
応募者 鍛冶原裕子さん
我が家の可愛い次男坊君☆皆、和君が大好きだよ。これからも元気に育ってね。

一ノ瀬日茉里ちゃん
12月10日生まれ
応募者 一ノ瀬由貴恵さん
にっこり笑顔の可愛いひまり♪
元気いっぱい大きくなってね。

小倉 律翔ちゃん
12月５日生まれ
応募者 小倉勇輝さん
りっくんの笑顔を見るだけで、毎日幸せだよ☺生まれてきてくれてありがとう♡

谷本 一輝ちゃん
12月２日生まれ
応募者 谷本みゆきさん
ニコニコ笑顔がかわいい☺いっくん。
生まれてきてくれてありがとう♡

和田 華歩ちゃん
12月17日生まれ
応募者 和田麗実さん
１歳おめでとう☆これからもお兄ちゃんと仲良く元気いっぱい大きくなってね♡

逢坂 茉白ちゃん
12月17日生まれ
応募者 逢坂由佳さん
いつも可愛い笑顔をありがとね♪１歳おめでとう！茉白ちゃん大好きだよ～♡

牧 真弘ちゃん
12月13日生まれ
応募者 牧 真佐子さん
生まれてきてくれてありがとう。これからも笑顔いっぱいの家族でいようね！

小村 歩夢ちゃん
12月13日生まれ
応募者 小村英美子さん
いつもやんちゃなあーくん。素敵な笑顔をありがとう。元気にすくすくと育ってね。

神谷 悠真ちゃん
12月12日生まれ
応募者 神谷華奈子さん
笑顔が可愛い悠真くん♡たくさん食べて元気に大きくなってね。

松本 昂己ちゃん
12月29日生まれ
応募者 松本亜由美さん
笑顔いっぱい！これからも元気に大きくなってね♡

庄司 ゆりちゃん
12月24日生まれ
応募者 庄司雅哉さん
１歳おめでとう！笑顔いっぱいイキイキ健康に成長してね♡
家族一同より

有友 楷人ちゃん
12月24日生まれ
応募者 有友絢加さん
１歳おめでとう。お姉ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♡

利岡 芙優ちゃん
12月22日生まれ
応募者 利岡稔将さん
お兄ちゃんラブな芙優ちゃん♡１歳おめでとう！元気に大きくなろうね。

令和２年２月生まれ 募集中！

対象　令和３年２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　12月10日㈭午後５時必着
問秘書広報室（広報）☎32-2029
写真は市ホームページでも紹介！

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10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

学校給食の献立「イタリア料理」をご家庭でも！
17ページで紹介した「イタリア料理」のレシピをホームページで公開しています。ぜひ、作ってみてください。

まちかど写真館

9/27 昔の人も利用した風エネルギー
津山高専で学ぼう！おもしろ科学教室

地域の風エネルギーについて学ぶ教室が津山工業高等専門学校（沼）で開かれました。小学５・６年生の親子10組が参加。風の力で進む高瀬舟は岡山が発祥という説に、驚きの声が上がりました。紙コップ風車を作る実験では、どうすればよく回る風車になるのか、親子で話し合いながら羽根の数や向きを変えて、何度も試していました。

10/3 たくさん収穫できたよ
枝豆収穫体験

下田邑で、枝豆の収穫体験が行われました。田邑まちづくり活性化協議会が、地域の豊かさを感じてほしいと、昨年に引き続き開催。参加した人は、収穫した枝豆の茎から豆さやをむしり、袋をいっぱいにして持ち帰りました。

9/26 まるで瀬戸内の海のよう
杉山利恵 ガラス展「Blue Moon Blue」

ポート アート＆デザイン津山（川崎）で、ガラス作家の杉山利恵さんの作品展が開かれました。訪れた人は、美しい青色の皿やコップ、花器などの作品を見ながら、白い展示台に映る光と影を楽しんでいました。

10/18 秋晴れの空の下で
おそとでよもう！はらっぱ図書館

子どもたちは、勝北図書館前の野外ステージ（新野東）で、大きな絵本や絵のない絵本など、勝北ブックくらぶの読み聞かせを聴いた後、お化けの絵を描いたパラシュートを作り、広場で飛ばして遊びました。

10/17 幻想的な光に包まれて
つやま町燈路

地域住民の皆さんが牛乳パックで作った灯籠の明かりが、城東地区の路地や空き地を彩りました。城東まちづくり協議会が、地元を元気にしたいと企画。参加した人は、心安らぐひとときを過ごしました。

けいじばん

9月中のひとの動き

（10月1日現在）

人口	99,994人（前月比△23）		
男	48,069人（同△18）		
女	51,925人（同△5）		
世帯	45,557世帯（同＋13）		
転入	195人	転出	196人
出生	60人	死亡	82人

12月の納税

（納期限：12月25日㈮）

- 固定資産税・都市計画税　第４期
- 国民健康保険料（普通徴収）　第６期
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収）　第６期
- 介護保険料（普通徴収）　第７期

日曜納税窓口

12月20日㈰　午前9時～午後4時

納税課（市役所２階１番窓口）

広報津山で市民の皆様へPRしませんか？
広報津山 広告募集中
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

給油中の事故に注意しましょう

暖房器具の給油中に油が漏れ、側溝や水路から川に流れ出ると、水質汚染に繋がります。

次のことに注意してください。

- ●暖房器具の給油中に、その場を離れない
- ●経年劣化でタンクや給油管が破損していないか、定期的に点検する

※油が流出した、または発見した場合は、速やかにご連絡ください

問環境生活課（市役所1階）☎32-2055、津山圏域消防組合（林田）☎31-1119、津山警察署（林田）☎25-0110

第20回ふれあい作品展

障害福祉施設や作業所を利用する人が作った作品を展示し、活動を紹介します

とき　11月30日㈪～12月4日㈮午前9時～午後4時

ところ　市役所1階市民ロビー

問同実行委員会事務局（山北）☎24-6808、FAX22-1299

歯周病検診を受けましょう

歯周病は、糖尿病や心筋梗塞など、全身の健康に影響を及ぼす生活習慣病です。定期的に検診を受けましょう。

対象　市内に住民票があり、令和2年4月1日現在で40歳、50歳、60歳、70歳の人

料金　9百円

検診終了日　令和3年1月31日㈰

※市県民税非課税世帯や生活保護受給世帯の人は無料（事前申請要）

※実施歯科医療機関など、詳しくはお問い合わせください

問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎32-7009

年末・年始の交通事故防止県民運動

一人ひとりが交通安全への意識を高め、交通事故の防止に努めましょう。

スローガン

「交通ルール　守って無事故の　年末年始」

期間　12月1日㈫～令和3年1月6日㈬

重点目標

- ●高齢歩行者の交通事故防止
- ●夕暮れ時や夜間などの交通事故防止
- ●スピードダウンの励行
- ●飲酒運転の根絶

問環境生活課☎32-2056

募集

自衛官募集

募集種目　自衛官候補生

待遇など　2年または3年を1任期とする任期制隊員。任期満了後は継続か就職を選択でき、就職の場合は、自衛隊の就職支援策を利用して、民間企業への就職支援を受けることができる

受付期間　通年

※個別説明会をしています。各入隊コースの内容、給与や待遇など何でも聞くことができます（事前予約要）

問自衛隊岡山地方協力本部津山出張所☎22-5637

美作保健所　相談・検査

受付時間　第１木曜日＝午前９時30分～11時30分、第３木曜日＝午前10時～11時30分

相談・検査内容　骨髄ドナー登録、肝炎相談、肝炎ウイルス検査、エイズ相談・抗体検査、性感染症（梅毒・クラミジア）相談・検査

※原則匿名。肝炎ウイルス検査の結果が陽性の場合は匿名不可

※エイズ抗体検査は、第３木曜日のみ迅速検査ができます

※12月３日㈭は、夜間検査を実施します

エイズホットライン

☎23-9949　月～金曜日（年末年始、祝日を除く）午前８時30分～午後５時

問美作保健所（山下）☎23-0163

アイスランド津山中止のお知らせ

屋外スケート場「アイスランド津山」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今季の開場を中止します。問津山陸上競技場（志戸部）☎24-4900

北部高等技術専門校訓練生募集

電気設備科20人
木造建築・再生科10人
木工・デザイン科20人

訓練期間　令和3年4月～令和4年3月（1年訓練）

ケアサービス科20人

訓練期間　令和3年4月～9月（6カ月訓練）

共通項目

試験日　令和3年1月23日㈯

締め切り　令和3年1月12日㈫

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

問北部高等技術専門校（川崎）☎26-1125

就活をサポート 就活学生登録者 募集

支援内容　県北地域の企業掲載した冊子『つやま広域企業ガイド2021』の配布や情報提供、企業とのマッチング（適合）支援など

対象　県北地域で就職を希望する大学、短大、高専、専門学校を卒業する予定の人（進学予定の高校生も登録可）

※高校生の就職は対象外

※登録方法など、詳しくはお問い合わせください

問津山広域事務組合（津山圏域雇用労働センター内）☎24-3633

恋愛力アップマナー講座&オンライン交流会

20代～40代の独身の人が対象です。

とき　令和3年2月7日㈰

定員　男女各10人（応募者多数の時は抽選）

参加費　1人1千円

締め切り　1次締切＝12月25日㈮、2次締切＝令和3年1月22日㈮

※男性は、津山圏域に在住または勤務する人

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

問津山を元気にする会Gプロジェクト実行委員会☎24-2275

講座・講演会

放送大学連携講座「備中神楽について」

とき　12月6日㈰午後1時30分～3時

講師　金関猛さん（岡山大学名誉教授）

定員　1百人（オンライン）

申込方法　放送大学岡山学習センターホームページにアクセスし、申込専用フォームから申し込む

※申し込み後、メールで受講証を送付

問市立図書館☎24-2919

年末の朝市など

作州津山宮川朝市

とき　12月13日㈰、27日㈰午前８時～11時

ところ　宮川河川敷・城北橋北詰（山北）

内容　正月用品、新鮮野菜、鮮魚の販売

※出展者を募集しています

問ビジネス農林業推進室（市役所４階）☎32-2178

勝北マルシェ「ほほえみ彩菜」年末売り出し

とき　12月27日㈰～29日㈫午前８時30分～

ところ　勝北マルシェ「ほほえみ彩菜」（杉宮）

内容　正月用品の販売など

※新規生産会員を募集中

問勝北マルシェ「ほほえみ彩菜」☎29-1123

加茂の朝市

とき　12月27日㈰午前10時～正午

ところ　加茂町文化センター前駐車場

問津山市観光協会北支部☎42-7011

料理投稿サイト「クックパッド」でレシピを紹介しています！

市内で取れる農産物を使った料理などをクックパッドの津山市公式キッチンで紹介しています。ぜひご活用ください。

▲白菜たっぷり肉団子

問健康増進課☎32-2069

PORT ART&DESIGN TSUYAMA（ポート アートアンドデザイン ツヤマ）『ヴァリー・ノイツィル2020』－エゴン・シーレと共に　宮崎郁子－

岡山市在住の人形作家、宮崎郁子さんの個展です。

とき　12月５日㈯～27日㈰午前10時～午後６時

ところ　ポート アート＆デザイン津山（川崎）

内容　オーストリアの画家エゴン・シーレのモデルだったヴァリー・ノイツィルなど、シーレの絵画に登場する人物の人形約15点を展示

問ポート アート＆デザイン津山☎20-1682

スポーツ振興くじ助成 テニスコート整備

津山スポーツセンターテニスコート人工芝の全面張り替えを行います。

工事のため、令和３年１月～３月中旬（予定）まで、使用できません。

問津山陸上競技場☎24-3773

※10月30日現在の情報です。延期・中止する場合がありますので、事前にご確認ください

自宅で下半身を鍛える ランジ運動

Let's Exercise 体操

問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎32-2069

下半身の筋力は、全身の７割を占め、しっかりと鍛えることで基礎代謝が高まり、痩せやすい体になるといわれています。ランジ運動は、お尻や太ももを中心に鍛える運動です。ふらつく、つまずく、滑った時などに、一歩踏み出すことで体のバランスを保ち、転倒やけがを防ぐことができます。

最近、脚の力が弱ったと感じたり、運動不足だと感じたりする人は、ぜひ取り組んでみましょう。

ここがポイント

- 一歩踏み出す時、体が前に傾かないように、背筋を伸ばす
- 足を出す位置は、バランスが崩れない範囲でする
- 前に出した方の膝がつま先よりも前に出ないようにする
- 膝などに痛みがある場合は無理をしない

左右５～10回ずつ繰り返す(１日２～３セット)

②

①③

①両足を軽く開き、両手は腰または片方の手で机や椅子の背もたれを持つ

▼

②片足を前に踏み出し、膝を軽く曲げ、腰を下げる（太ももが床と水平になるようにする）

▼

③ゆっくり、踏み出した脚を元に戻す（反対の足も同じようにする）

ひととひとの間に Vol.17

本当は優しいの？ いつ変わるの？
～危険な依存をしていませんか～

ＤＶ（配偶者などからの暴力）には、３つの時期があります。①緊張期（加害者が言葉で脅したり小さな暴力を振るう）、②爆発期（加害者が抑制せず、激しい罵倒や暴力を行う）、③開放期（加害者が一時的に優しくなり、許しを求める）を繰り返します。

開放期があるため、被害者は今度こそ相手が変わってくれると期待したり、本当は優しいけれど自分のせいで怒らせたのだと感じたりします。しかし、その後も同じことを繰り返すことで、被害者はどうしようもないという無力感で、逃げられない、離れられないと思い込み、加害者の元に留まってしまいます。これがDVの危険な依存です。

この記事を読んで、一つでも気になることがあれば、悩まず早めに相談してください。

「男女がともにさんさんと輝けるまち 津山」をめざして

津山男女共同参画センター「さん・さん」☎31-2533

おしえてエコろじー

引っ越しなどで出た大量のごみの捨て方

冬から春にかけては、転勤や就職、進学などで引っ越しをする人が増える時期です。大量のごみが出た場合は、次の点に注意してください。

- きちんと分別して出す
- ごみステーションに大量のごみを出さない、何回かに分けて出す
- 許可業者に依頼する
- 自分で津山圏域クリーンセンター（領家：☎57-8555）に持ち込む（量の制限や引き取ることができないものがあります）

※ごみの分別方法や許可業者などの連絡先は、市ホームページをご覧ください

環境奉行「エコ呂爺」

ごみ出しは計画的に、じゃぞ！

問環境事業課☎22-8255

市役所本庁舎 開庁時間のお知らせ

［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

岡山県労働局からのお知らせ

県最低賃金が令和２年10月３日から**「時間額834円」**に改定されました。

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づいて国が賃金の最低限度を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければならない制度です。

最低賃金には、岡山県内のすべての労働者とその使用者に適用される「岡山県最低賃金」のほか、特定の産業の労働者とその使用者に適用される「特定最低賃金」がありますのでご注意ください。

問岡山労働局労働基準部賃金室（岡山市）☎086-225-2014

イベント

中国文化講座

とき 令和３年１月16日(土)午後１時30分～３時
ところ 市役所東庁舎
演題 「蓴鱸之思(じゅんろのおもい)」・ジュンサイとスズキ？
講師 杉山明（津山工業高等専門学校嘱託教授）
定員 20人程度（先着順）
申込方法 電話で申し込む
締め切り 12月25日(金)
問生涯学習課☎32-2118

グラスハウスのイベント

市民感謝キャンペーン
とき 12月２日(水)～24日(木)
対象 市内に在住・通勤・通学する人
料金 プール基本料金の半額
※住所が分かるものを提示

ノルディックウォーク初心者講習会
とき 12月６日(日)午前10時30分～11時30分
参加費 5百円
申込方法 電話または窓口で直接申し込む
締め切り 12月５日(土)
問グラスハウス（大田）☎27-7140

美作大学沖縄県人会 創作劇「時をこえ」

沖縄戦がテーマの創作劇です。
とき 12月13日(日)午後２時～
ところ 津山文化センター
問美作大学☎22-7718

道の駅「久米の里」自然薯まつり

久米地域産の自然薯を特設テントで販売します。
とき 12月５日(土)、６日(日)、12日(土)、13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」
※12月中は、店舗内でも販売しています

問道の駅「久米の里」（宮尾）☎57-7234

年末ジャンボミニ も同時発売

1等・前後賞 10億円

年末ジャンボ

県内での宝くじの売り上げは、公園、学校などの教育施設の充実など、県民のみなさんの身近なところに役立てられています。宝くじは、「県内」でご購入ください。

発売期間 11/24(火)～12/25(金)

お問い合わせ先／岡山県総務部財政課 TEL086-226-7231

年末年始の業務・施設のお知らせ

その他の施設は、市ホームページをご覧ください。

施設	12/28（月）	29（火）	30（水）	31（木）	1/1（金・祝）	2（土）	3（日）	4（月）
市役所、各支所、出張所		休	休	休	休	休	休	
総合斎場、加茂町斎場					休	休	休	
親子ひろば「すくすく」	休	休	休	休	休	休	休	
親子ひろば「わくわく」					休			
一時預かりルーム「にこにこ」					休			
市立図書館（本館）				休	休			
市立図書館（地区館）	休	休	休	休	休	休	休	休

※10月30日現在の情報です。変更の場合がありますので、事前にご確認ください

12月

救急医療案内 ☎23-9910

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

休日診療 津山市医師会 検索

健　康

問健康増進課☎32－2069

元気な子どもを育てるために

内　容	と　き	時　間
乳児健診	８日㈫、９日㈬	12:50～13:30
１歳６カ月児健診	１日㈫、２日㈬、４日㈮	
３歳児健診	15日㈫、16日㈬、18日㈮	

ところ　津山すこやか・こどもセンター

妊婦歯科検診

と　き	と　こ　ろ
17日㈭ 13:30～16:00	津山歯科医療センター診療所

内容　歯科検診、ブラッシング指導
対象　初産婦
対象　12人（予約要）
申込先　健康増進課☎32-2069

「愛の献血」にご協力を

と　き	と　こ　ろ
25日㈮ 10:00～11:30 12:30～15:30	市役所１階市民ロビー ※400ml献血のみの受付

高齢者歯科検診・相談

と　き	と　こ　ろ
６日㈰ 9:00～12:00	津山歯科医療センター診療所（沼）

内容　歯科検診、歯科相談
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

離乳食教室

と　き	と　こ　ろ
11日㈮ 13:30～14:30	津山すこやか・こどもセンター

内容　説明、個別相談など
対象　７～11カ月児の保護者
定員　６人（予約要）
持ってくるもの　筆記用具、親子（母子）健康手帳
申込先　健康増進課☎32-2069

離乳食の作り方を動画で公開しています。
津山市　離乳食作り　検索

相　談

相　談　名	と　き	と　こ　ろ	問い合わせ先
育児相談・健康相談	７日㈪・14日㈪・21日㈪・28日㈪ 10:00～11:30	津山すこやか・こどもセンター	健康増進課☎32-2069
女性の悩みごと相談	２日㈬・９日㈬・16日㈬・23日㈬ 10:00～16:00	津山男女共同参画センター「さん・さん」	さん・さん☎31-2533
悩みごと無料相談	毎週月・水・金曜日10:00～17:00	ライフサポートセンターつやま（津山圏域雇用労働センター内）	ライフサポートセンターつやま☎35-2433
家庭と子どもの法律相談（無料・予約要）	７日㈪ 13:30～16:40	津山すこやか・こどもセンター	子育て推進課☎32-2065
DV・虐待 ハラスメント救済 心のカウンセリングルーム（無料・予約要）	27日㈰ 10:00～16:00	津山男女共同参画センター「さん・さん」	認定NPO法人オリーブの家 ☎28-4772 ✉olivehouse1225@gmail.com
鶴山塾教育相談	３日㈭・17日㈭ 13:30～16:30、７日㈪・21日㈪ 9:00～11:00、10日㈭ 15:00～17:00、18日㈮ 13:30～15:30、24日㈭ 10:00～12:00	教育相談センター「鶴山塾」	鶴山塾☎22-2523
司法書士法律相談（無料・予約要）	２日㈬・16日㈬ 13:30～15:30	環境生活課（市役所１階１番窓口）	環境生活課☎32-2057
弁護士法律相談（無料・事前相談要）	11日㈮ 10:00～12:00、13:00～15:00、受付=１日㈫	環境生活課（市役所１階１番窓口）	環境生活課☎32-2057
人権・行政合同相談	１日㈫ 10:00～15:00	阿波公民館	阿波出張所地域振興課☎32-7042
福祉総合相談	９日㈬ 13:00～15:00	津山市総合福祉会館	津山市社会福祉協議会☎23-5130
巡回行政相談	９日㈬ 13:00～15:00	加茂町福祉センター	加茂支所地域振興課☎32-7032
人権相談	10日㈭ 10:00～15:00	津山男女共同参画センター「さん・さん」	人権啓発課☎31-0088
行政相談	16日㈬ 10:00～15:00	加茂町公民館	加茂支所地域振興課☎32-7032
人権・行政・民生合同相談	17日㈭ 9:00～12:00	勝北保健福祉センター	勝北支所地域振興課☎32-7023
行政相談委員・公証人合同相談	18日㈮ 10:00～15:00	津山市総合福祉会館	岡山行政監視行政相談センター ☎086-231-4323
行政・民生合同相談	21日㈪ 10:00～15:00	久米支所	久米支所地域振興課☎32-7011

イラスト絵手紙

▶工藤　圭志さん

▶ペンネーム　みーちゃん

▶ペンネーム　あいん

12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

プロバスケットボールチーム「トライフープ岡山」選手による読み聞かせ

津山市などをホームタウンに活動するプロバスケットボールチーム「トライフープ岡山」の選手が図書館にやって来ます。

とき　12月22日㈫午前11時～11時40分
ところ　市立図書館
内容　絵本の読み聞かせ、リズム体操
対象　未就学児と保護者
定員　先着15組
申込期間　12月１日㈫～21日㈪

岡田選手　佐藤選手

12月 休館日
市立図書館：31日㈭、１月１日㈮・㈷
加茂町・勝北・久米図書館：７日㈪、14日㈪、21日㈪、28日㈪～１月４日㈪

メールアドレスを登録して便利に

図書館ホームページにメールアドレスを登録すると、予約した本の貸し出しの準備ができたことを知らせるメールが届きます。

ぜひご活用ください。

①ホームページでログインをクリック
↓
②「貸出券の番号」「パスワード」を入力
↓
③利用照会をクリック
↓
④メールアドレスの登録・変更をクリック
↓
⑤「メールアドレス」を入力
→登録完了！

●図書館情報は、市ホームページで　図書館　検索

12月 児童館だより

中央児童館（山北）午前10時～午後５時☎22-2099

クリスマスマジックショー　**とき：**12月12日㈯午後１30分～２時30分　**対象：**３歳以上の未就学児と保護者　**定員：**10組　**申し込み：**12月５日㈯～（電話のみ・先着順）

南（ワイワイ）児童館（横山）午前10時～午後５時☎24-4400

クリスマス会　**とき：**12月６日㈰午前10時30分～11時30分　**対象：**小学生以下（未就学児は保護者同伴要）　**定員：**10組程度　**申し込み：**11月21日㈯午前10時～（電話のみ・先着順）

加茂（ぐりむ）児童館（加茂町中原）午前10時～午後５時☎42-3168

あそぼっと　秋の自然物を使ったオーナメント作り
とき：12月６日㈰午前10時30分～11時30分　**対象：**小学生以下　**定員：**10人　**申し込み：**11月25日㈬午前10時30分～（電話のみ・先着順）

阿波児童館（阿波）㈪㈬㈭㈮ 午後１時～５時☎46-2076

わくわくタイム　クリスマスの飾り作り　**とき：**12月７日㈪・９日㈬・10日㈭・11日㈮午後３時30分～４時30分　**申し込み：**不要

今月の一押しイベント　阿波児童館　お飾り作り

阿波地域の人と一緒に、昔ながらの藁（わら）のしめ飾りなどを作ります。

とき　12月12日㈯午前10時～11時30分
対象　小・中学生
定員　15人程度
料金　1人100円
申し込み　11月30日㈪～
※保護者参加可

※写真は令和元年度以前のもの

●児童館情報は、市ホームページで　児童館　検索

12月 休館日
中央児童館・南児童館・加茂児童館
７日㈪、14日㈪、20日㈰、27日㈰
正午～１月４日㈪

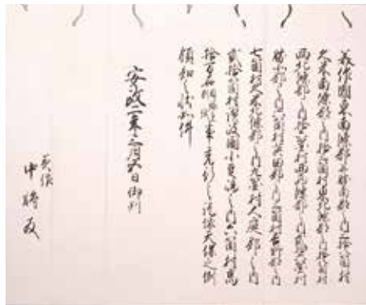
津山の歴史 あ・ら・か・る・と

文書を守る武士たち

さまざまな記録の電子化が進んでいますが、証書や契約書など、紙で作成・保管されている書類もたくさんあります。紙文書の作成は古くから行われ、江戸時代には、村や町にも、紙を買い、文字を書くことができる人々がいました。

津山藩松平家では、諸役所で綴（つづ）っていた日記をはじめ膨大な書類を保管していました。その中でも「判物（はもの）」は特に大切にされていたようです。「判物」とは、江戸幕府の将軍が津山藩主に対して、その所領の領有を認める文書です。高級で大きな紙が使用され、差出人は将軍でした。

宝暦11年（1761）10月、将軍の代替わりによって新たな判物が与えられます。この新しい判物は、津山藩の江戸藩邸で写しを作成し、津山へ遣わされることになりました。翌年の11月、江戸藩邸の大目付渡部相馬ほか7人は、「御判物今朝ここも



安政２年に将軍家定から津山藩主松平斉民に与えられた判物の写し

と（江戸）差し立たれ候（そうろう）につき、付き添い出立（しゅったつ）」するように命じられました。ここで興味深いのは、大目付の渡部などが判物を持って津山へ出発するように命じられたのではない点です。あくまで大目付などの武士たちは判物の付き添いなのです。ちなみに、大目付は家老・年寄などの下で広く実務を行っており、格式として決して低くはありません。

翌月12月2日に判物は無事津山に到着しました。この日、同心などが追加の警備として河辺まで派遣され、城までの間、前方の通行人を追い払う先払いを行ったようです。城に着くと、玄関から大書院という格式の高い場所へ入りました。このとき、判物の警護で付き添っていた大目付渡部も玄関から入ったのですが、これは特例措置でした。本来、玄関は年寄以下のものは通行できないことになっていました。年寄以下の大目付であった渡部は、判物の警護であるがゆえに特別に玄関を通ったのでした。

このようなことから、判物に対する扱いは、非常に重要な書類というだけではないことが分かります。判物自体が高い格式をもっているように扱われていました。当時は限られた人しか見ることもできなかったでしょう。

判物をめぐる武士たちの動きを考えることで、江戸時代、いかに文書が大切に保管されていたかが分かります。

問 津山郷土博物館（山下）
☎22－4567

「情報」を募集しています！

市政へのご意見・広報クイズ

Eメール　kouhou@city.tsuyama.lg.jp
ファクス　32-2152
はがき　〒708-8501 津山市役所秘書広報室行
※お便りの内容は広報紙やホームページで紹介する場合があります

春のイラスト・絵手紙（※希望者には作品を返却）
絵を描いたはがきに、①氏名とふりがな ②ペンネーム（ある場合）③住所 ④年齢（学生は学校名・学年も）⑤右の記念品のうち１つを明記し送る

グラスハウス プール割引券

（1枚で5人まで）

中学生以上 1,200円→1,000円
小学生　600円→400円
幼児　300円→200円
有効期限　2021年３月29日(月)
※他の割引と併用不可。ナイトタイムの使用不可

広報クイズ

正解者の中から抽選で５人に当たる！

問 ○○○○からだでイキイキ輝く！
○に入るひらがな４文字は？

応募方法 ①答え　②氏名　③郵便番号・住所　④良かった記事・感想・ご意見　⑤次のⒶ～Ⓕの記念品の中から１つを書いて、秘書広報室へ送る

記念品
Ⓐあば温泉無料入浴券（５枚）
Ⓑ百々温泉めぐみ荘無料入浴券（５枚）
Ⓒ津山郷土博物館招待券（２枚）
Ⓓ津山洋学資料館無料招待券（２枚）
Ⓔ津山まなびの鉄道館無料入館券（２枚）
Ⓕベルフォーレ津山　映画鑑賞チケット（２枚）

締め切り 令和２年12月20日(日)当日消印有効

10月号の正解　ルール（応募34人、正解31人）
当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。

有料広告ページ

Wright ライト外語スクール
英語なら、長い歴史と身につく指導に定評のある私たちにお任せ下さい。
Come Join Us!
私たちが責任を持ってレッスンいたします！
クラス内容
● 子供英会話　● 時事英語
● 中学・高校英会話　● 各種検定・資格クラス
● 一般英会話　● 大学受験対策クラス
エミリー・ホワイト 米国コロラド大学卒
アンドリュー・ニコルズ イディスカウアン大学卒
代表 高山和子
米国ドレーク大学大学院卒、英検１級
国連英検特A級、TOEIC満点取得
●津山校（津山文化センター真北）
〒708-0022 岡山県津山市山下69-61
★お問い合わせはお気軽に
TEL.(0868)23-5885
営業時間／12:00～21:00（日曜・祝日休み）
Eメール　learn@wright.jp
■学習に役立つホームページ！ www.wright.jp

プロの施術をご自宅で！
アミュレット 出張美容師
お気軽にお電話ください
育児で外出が困難な方や要介護の方・介護者等が対象
5,500円～（税込）
（カット＋シャンプー＋出張費）
※カラー、パーマ、増毛メニューもあります。
0868・35・2139 要予約
ヘアーズ アミュレット 津山市河辺1155-3(101)

岡山県の 自治体職員に効率よくPRできる情報誌に
広告を出しませんか？
自治体職員向け情報誌 国内最大級 7万部発行
日本タウン誌・フリーペーパー大賞 2019 ビジネスモデル部門 優秀賞 受賞しました
自治体職員向け情報誌 ジチタイワークス
ヒントとアイデアを集める行政マガジン
お問い合わせ 092-716-1401 担当 中国四国エリア
株式会社ホープ 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG薬院ビル7F
東京証券取引所マザーズ・福岡証券取引所Q-Board上場 株式会社ホープ 検索

「津山市広報紙」に広告を掲載してPR サービス・集客しませんか？
広報紙広告ならではのメリット
地域に根ざした情報発信
岡山県での知名度向上
自治体発行の信頼度の高い広報媒体
お問い合わせは 092-716-1401 他エリア自治体広告もお任せください！
株式会社ホープ 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5MG薬院ビル7F
東京証券取引所マザーズ上場 福岡証券取引所Q－Board上場 財源確保 検索

家を売るなら 全国130店舗以上を誇る安心のネットワーク！
YES STATION イエステーション
売却物件大募集
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 ―― 地元に強いイエステーションが不動産売却をサポートいたします。
イエステーション津山店 鶴山不動産株式会社 [免許番号 岡山県知事(7)第3882号]
TEL 0868-21-8700 〒708-0842 岡山県津山市河辺1000-1
不動産売却の詳しい情報はHPへ！ 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。

広報津山12月号
2020（令和2年）
No.793
編集・発行
津山市企画財政部秘書広報室（市役所3階）
〒708-8501 岡山県津山市山北520
☎0868-32-2029
FAX 0868-32-2152
✉ kouhou@city.tsuyama.lg.jp

広報津山は、環境保護のため再生紙と植物性インキを使用しています。読み終えた後はリサイクル（雑紙）にご協力ください

広報津山 電子版
津山市公式 フェイスブック
津山市公式 LINE
津山市公式 インスタグラム

注目！今月の津山人

自分が動けば世の中が変わる！高校生の「行学（ぎょうがく）」を主導

久常 宏栄さん（田熊）

昭和42年岡山県生まれ。大学を卒業後、県立高校の数学教諭として採用され、平成18年度から津山東高校に勤務。平成28年度から地域で学ぶ課題発見解決型の探究学習「行学」を始め、現在に至る。平成29年度から始まった市内の公立高校４校が協力して開講する講座「地域創生学」に携わる。同講座は、経済産業省と文部科学省が主催する「第９回キャリア教育推進連携表彰」で奨励賞を受賞。

✎行学に参加する高校生

▲氾濫（はんらん）した当時の川の水位を確認

▲現地に出向き、住民から直接話を聞く

行学とはどのような授業ですか？

高校生が地域に出向き、フィールドワーク（現地で取材・調査）を行い、自分たちの目線で地域の良さを発見し、課題解決に向けた提案を行政や地域の人たちに伝える、実践を主とした講座です。

地域に出向いて直接社会に触れることで、働く意味や生き方を考え、目標や目的を持った進路を選択する力を養います。

行学を始めたきっかけは？

進学や就職した卒業生が、思いと現実にずれがあることに気付き、途中で進路を変更する場面に遭遇し、キャリア教育（社会の中で、自分らしい生き方をすること）の重要性を感じました。社会と関わる機会があれば、自分がしたいことを見付け、社会で生き抜く力を養うことができると考えました。

続けることができたのは、行学を始めさまざまな高校生の地域活動に協力してくれた企業、地域の皆さんのおかげだと思っています。

行学で生徒たちに学んでほしいことは？

社会に出る前に、さまざまな成功と失敗を経験し、どうすれば改善できるかを考え、仲間と協力して行動できる力を身に付けてほしいです。社会では、自分の考えを相手に伝える能力が必要です。知識だけでなく、生きる力を身に付けてほしい。そのためにも学び続けてほしいです。

これからの展開を教えてください

行学を通じて、自分が動けば世の中が変わることを実感してほしいです。そのためにも、わたしを含めた大人が、高校生が挑戦できる環境を作ることが重要です。高校生に寄り添い、背中を押し続け、世の中に挑戦し続ける人材を育てていきたいです。これからも高校生たちの応援をよろしくお願いします。

つぶやき編集室

今月号の取材では、室内、屋外、夜など、いろいろな場面で撮影する機会がありました。夜の撮影では、手ぶれのない写真を撮るために三脚が必須（ひっす）。肩に担いで歩き回ったところ、日頃の運動不足がたたり、翌日には筋肉痛が…。長時間の取材にも耐えることが出来るよう、体力づくりに励まなければ…。（☆）

7ページのこけないからだ体操、試してもらえましたか。椅子（いす）から立ち上がるだけ？いえ、参加者の皆さんは、事も無げにこなしていますが、8秒かけてゆっくり繰り返すのがポイントで、かなりきつい。体操はもちろん、いろいろな人と話ができるのが楽しいと話す皆さんの笑顔に元気をもらいました。（♪）

注目！今月の津山人の久常宏栄さん。取材中、印象に残った言葉は、成功よりも失敗の方が学びになることです。自分を振り返ると、失敗を経験するたびに、自分の行動に抜けがないかを何度も確認するようになりました。成功を求めず、失敗をおそれず、目の前に集中して取り組む姿勢を続けたいです。（三）