

Tsuyama Public Relations

山津報 広報

1

2023(令和5年)
No.818

1月号の主な内容

新春座談会

便利で快適なまちを目指して



10月23日 奴通り
田町こども奴行列

2023 新春 座談会



間瀬正康さん

小林充佳さん

市長 谷口圭三

松田恵示さん

便利で快適な まちを目指して

～デジタル技術で描く津山市の近未来～

新型コロナウイルスの影響などで急速に進んでいるデジタル化。

市では、新しい技術やデータを活用し、住民の皆さんが幸せに暮らす持続可能なまちづくりに取り組んでいます。

市の政策に助言を行っている3人と市長が、デジタル技術を活用しながら進める未来のまちづくりについて語り合いました。

岡秘書広報室（広報） ☎ 32-2029

松田恵示さん 東京学芸大学理事・副学長

小林充佳さん 西日本電信電話株式会社相談役、
みらい戦略ディレクター

間瀬正康さん 津山市デジタル社会推進アドバイザー、
みらい戦略ディレクター

年頭所感

津山市長 谷口圭三

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、輝かしい希望に満ちた新春をお迎えのことと、心よりお慶びを申し上げます。

昨年は、未だ収束の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症の感染拡大に加え、不安定な世界情勢によるエネルギーや食料品価格などの物価高騰が、住民の暮らしや事業者の経営に大きな影響を与える年となりました。

本年は、住民が豊かさを実感しながら、地域に愛着を持って住み続けられるまちづくりに向け、課題に直面した場合であっても柔軟に対応し乗り越えていく地域のレジリエンスを高めるとともに、「デジタル」「グリーン」「ヒューマン」に視点を置いた地域課題の解決と本市の魅力向上を図ってまいります。そうした中で、少し先の未来の便利で快適な技術や仕組みをいち早く生活に実装する「スマートシティ」の実現や、まち全体を屋根のない博物館に見立て、市内に点在する歴史、文化資産などの魅力を一体的に発信する「博物館都市構想」の策定に向けた取り組みを加速します。

ポストコロナの時代を見据え、これまでの取り組みを継続・発展させ、「誰もが輝く拠点都市津山を“築く”」べく、「精神一到」の覚悟で取り組んでまいりますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

新しい年が、皆様にとりまして、更なる飛躍の年になりますよう、心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。



津山市会議長 津本辰己

明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。

皆様には、日頃より、津山市議会の運営・活動に対しまして、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、皆様の日常生活や地域経済・活動に甚大な影響が続いていますが、津山市では、さまざまな対策を講じながら、新しい生活様式の中で、将来に夢と希望を持って暮らしが送れるよう取り組んでおります。

市議会では、皆様と対面で交流を深める機会を持つことが難しい中、新たな取り組みとして出前懇談会を企画し、開催しております。本年も、より多くの市民の皆様の多様な意見に耳を傾け、暮らしに対するお考えに真摯に向き合い、誇りを持っていただけるまちづくりを目指して、市当局とともに努力してまいりますので、本年も変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が市民の皆様にとって、実り多き年となりますことを心より祈念いたしまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。





間瀬正康さん

A Iは、利用者が意識しない、サービスの裏側で普及が進んでいくと思っています。例えば、よく渋滞する道路で、渋滞がだんだん解消されてきたと気付いた時、実は信号機がA Iで制御されるように変わっていた。そのような形でA Iが浸透していくのではないのでしょうか。

メタバースは、既に少しずつ広まっていて、仮想空間で接客するバーチャルショップやオフィス、市役所の窓口などで、その利便性が認められると、更に広がっていくと思います。

先日、他の自治体の若手職員と、テレワークの普及について話した際、窓口業務をメタバース空間上で自宅からできると良いという声がありました。窓口までの移動時間を考えると、職員だけでなく住民の皆さんも、

自宅から、場所や服装を気にせず手続きができるのは、大きなメリットです。

デジタル技術の普及のポイントは、利用者の使いやすさ。住民目線で、誰もが使いやすいサービスが提供されると、普及が進むと思います。

国でも前向きな取り組みが進み、先進自治体の事例を取り入れる自治体を支援する交付金もあります。自治体が取り組みやすくなることで、デジタル技術を活用したサービスが普及するのではないかと楽しみにしています。

市長 二人が強調した「住民目線」という言葉。やはり住民の皆さんと一緒に進めていくことがとても大切ですね。

教育の分野で、市はコロナ禍以前から小中学校の通信環境や、児童生徒1人に1台の端末の整備などを進めてきました。この先の教育はどのようなようになっていくのでしょうか。

松田 教育のあり方が変化する時代に、コロナ禍などで、一番進んだのがデジタル化ではないでしょうか。子どもたちがタブレ



5年後、10年後の 社会の姿

市長 デジタル技術の活用が進む中で、5年後、10年後に社会はどのように変化し、どんなことができるようになると思いますか。

住民目線で地域を元気に

小林 日本の人口が減っていく中で、地域をいかに活性化できるかが、国を左右する大きな課題だと思っています。

わたしが所属するNTTグループは、全国に拠点があります。現在、ICT（情報通信技術）の力で地域を元気にする活動を、地域の皆さんと一緒に進めています。わたしたちが地域を元気にするビタミンのような存在になることを目指し「ビタミン活動」と呼んでいます。このビタミンのもとになるのが、ICTやデジタル技術です。

3、4年前に活動を始めて、自治体や企業と一緒に課題に取り組む中で一番大切だと感じるのは、行政や事業者の目線でなく、住民目線で物事をとらえる

ットを使って学習する姿が、日常の光景になりました。

DX（デジタルトランスフォーメーション）のXは変化という意味です。それも単に変化するのではなく、より良い方向に変わる、新しい価値が生み出されるという、創造的な側面を指す言葉だと思います。

教育にICTを使うと、資料や学習素材が今以上に豊かに利用でき、便利になりますが、それだけではトランスフォーメーションとはいえません。デジタ

TOPIC

デジタル技術を活用した学び

市内の小中学校で行われている授業などの様子です。



◀タブレット端末を使用した学力テスト

東京学芸大学の学生による遠隔指導サポート



◀VR（仮想現実）などの技術を活用した授業方法の研究

こと。住民の皆さんが「豊かな、住み続けたいな」と感じることを目標に、活動を続けています。農林漁業の活性化、健康、子育てなど、取り組み事例を全国に共有し、広げていきたいです。

津山市とも連携協定を結んで、取り組みを進めています。豊かな未来を実現するお手伝いを、引き続きしていきたいです。わたしも事業者として、また津山にゆかりのある者として、力になりたいと思います。

使いやすいものが広がる

間瀬 今後5年から10年で、A I（人工知能）とメタバース（インターネット上の仮想空間）の2つが徐々に普及していくと思います。



津山市長 谷口圭三



▲「博物館都市構想」策定に向けた市民懇談会

津山市が目指す姿とその実現のために

市長 5年後、10年後を見据えて、今後津山市が目指す姿や、その実現のために何をしていくべきだと思いますか。

デジタルが多様性を支える

小林 デジタル社会と聞いた時「取り残されるんじゃないか」「何だか無機質だ」と感じる人がいると思います。まず、デジタルになるとこんな良いことがある、こんなことができる、と伝えることが、とても重要です。デジタル社会になっても、人と人の対話など、アナログの部分が無くなるわけではありません。ただ、アナログで伝えることができる情報量には限界があ



小林充佳さん

津山市に期待すること

市長 市では現在、健康寿命を延ばすサポート、公共交通サービスなど、デジタル技術を活用して進めたいものを、実行計画に位置付けています。

また、市外から校外学習や修学旅行などの教育研修旅行を誘致するため、津山の魅力の発信にデジタル技術を役立てたいと考えています。

津山のまち全体を屋根のない博物館と捉え、まちづくりを進

ります。例えば、レコードのLP盤では、入る曲は10曲くらいです。これがCDのようにデジタルになると、その何千倍もの情報を伝えたり、加工したりできる。

一人ひとりの価値観が異なってきた今、多様性を重視して、デジタル技術をうまく活用して、みんなが幸せになれる津山を実現してほしいです。

誰もが嬉しくなる取り組みを

間瀬 デジタル化が進むかどうかは、取り組む人や関わる人が、いかに自分のこととして考えられるかに掛かっていると思います。一部の人だけ頑張っても、なかなか普及しません。住民も職員も、みんなが嬉しくなる取り組みこそ、普及していくのではないのでしょうか。

例えば、「書かない窓口」。住民の皆さんは窓口で書類を書く煩わしさから解放され、職員も今まで手で行っていた作業をシステムが自動で行うことで、業務が効率化します。その分、人にしかできない仕事をより手厚くできます。

デジタル技術の活用で余力を

める「博物館都市構想」の策定に向けた市民懇談会でも、デジタル技術の活用について意見をいただいています。

専門家や住民の皆さんと一緒に、良いものを作り上げていきたいです。

交流・関係人口を増やす

小林 津山に住む人が減っている中、津山を訪れる人、津山と関わりを持つ人をいかに増やすかが大切です。例えば、博物館構想をメタバースと組み合わせ、全国の人に参加してもらえたら、津山に関わる人が増え、発信力が高まると思います。

また、農産物や加工品などの生産者と消費者を繋ぐ部分でも、デジタル技術が役立ちます。生産者と消費者をオンラインで繋ぎ、商品への思いやニーズを伝え合うことでファンが増えていくと思います。

どのように交流人口、関係人口を増やすか、そして津山の活性化に繋げるかという視点で、取り組みを進めてほしいです。

気軽にデジタルに触れる機会を
間瀬 DXを推進するためには、



生み出し、楽しみながら取り組むこと。デジタル化が進むと、みんなが嬉しくなることを実感しながら進めるのがコツだと思います。

デジタルへの意識を変える

松田 デジタル化が進み、大量の情報が距離に関係なく瞬時に伝わるのが当たり前になっている今こそ、津山の時代だと感じます。津山で育った人や歴史の中で育まれた文化など、価値のある情報をどう世界に向けて発信できるかがポイントになっていきます。

そのために、デジタルに対する意識を変えることが必要です。

デジタル人材育成が欠かせません。民間でも、全社員がデジタルの知識を持ち、活用できる力をつける企業が増えていきます。住民の皆さんにはまず、気軽にデジタルに触れ、試してみたいです。

皆さんから市の取り組みを応援してもらえようになれば、まち全体が盛り上がりそうです。

津山の教育活動を世界へ

松田 教育研修旅行で、いろいろな人が津山を核に教育を進めるといふ取り組みは、とても面白いと思います。そういう津山の教育の活動を、世界に開いてほしいです。

世界中の子どもたちが、まち全体を教育のフィールドとして、地域の人たちと交流しながら学習を深めていく。津山はそういう素材をたくさん提供できる気がします。

交流の中で津山が持つものに多様性があり、新しい価値が生まれていくと思います。

市長 今後、住民の皆さんと一緒に「便利で快適なまち」を目指していきます。

デジタル技術を活用したまちづくりの道しるべ 「津山市スマートシティ構想」策定が進行中

津山市スマートシティの
取り組み
はこちら→



「スマートシティ」とは

新しい技術を使って、まちのさまざまな悩みを解決し、皆さんの生活をもっと便利で快適にするための取り組みです。

皆さんの「あったらいいな」をカタチに

スマートシティ構想の策定に向け、パブリックコメントなどで皆さんの意見を募集する予定です。いつまでも「住み続けたい」と感じられる津山を、みんなで作っていきましょう。



松田恵示さん

気後れせず、まず使ってみて、デジタルって面白いな、どんな風に使おうかなという、使う人の主体性を育てていく。ここに、教育も大きな役割を担う必要があります。

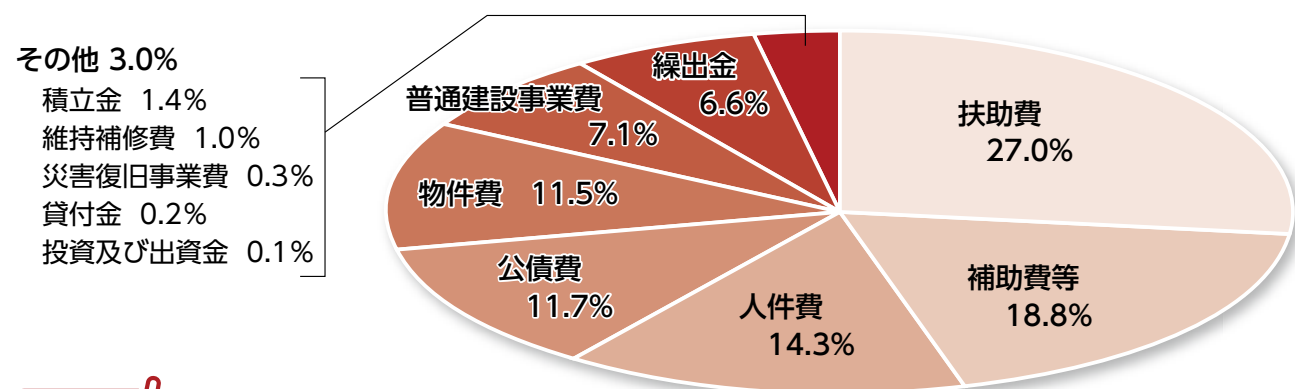
今、世界中の教育の目標として「ウェルビーイング」という言葉がよく使われます。直訳すると「よりよく生きる」という意味です。ビーイングには、今の自分がそのままだにあることが素晴らしいという意味が含まれています。

多様性を認め合うことで、いろいろな方向に幸せが広がっていく。まず、皆さんがこうしたいという声を上げることがスタートになり、デジタルが一つの道具、環境として、新しい価値を生み出す流れに繋がれば良いと思います。

令和3年度 決算

一般会計 歳出 503億4,038万円

前年度比－80億7,736万円（－13.8%）



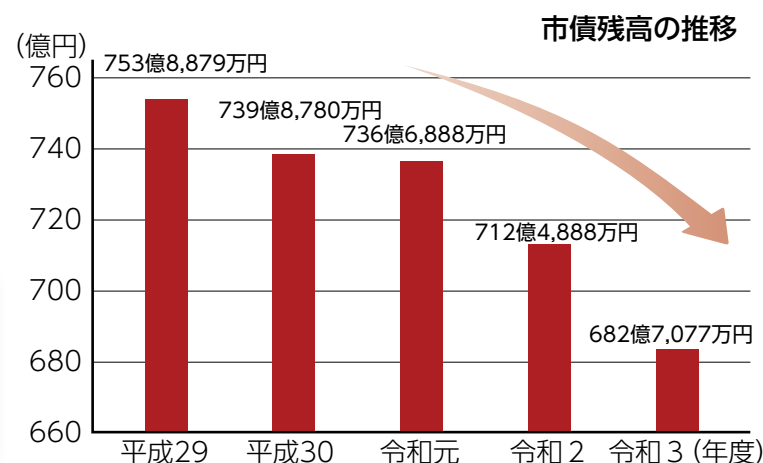
- 増 扶助費** 子育て世帯臨時特別給付金給付事業、住民税非課税世帯等臨時特別給付金給付事業などで、25億6,200万円増加
- 減 補助費等** 令和2年度に実施した特別定額給付金事業の終了などで104億6,100万円減少
- 減 人件費** 退職手当の減少などで、2億7,200万円減少
- 減 普通建設事業費** 津山城跡保存整備事業費や学校ICT環境整備事業費の減少などにより、5億1,000万円減少

- 扶助費** 135億9,874万円（＋25億6,278万円）
生活保護費、児童手当、医療費など
- 補助費等** 94億6,311万円（－104億6,194万円）
各事業や団体への補助金、負担金など
- 人件費** 72億570万円（－2億7,223万円）
職員や特別職の給与、議員・各種委員の報酬など
- 公債費** 58億9,447万円（－1億1,843万円）
借り入れた市債の返済のためのお金
- 物件費** 57億8,217万円（＋5億140万円）
業務委託費や使用料など
- 普通建設事業費** 35億7,674万円（－5億1,066万円）
道路や橋、学校、公園などの建設・整備のためのお金
- 繰出金** 33億2,099万円（－2,201万円）
特別会計に繰り出すためのお金

普通会計 市債

一時的なものを除いた借入金のことで、5～30年で返済します。主な市債は、合併特別事業債239億1,786万円、臨時財政対策債199億8,367万円などです。

市民1人
当たり
借金
約69万円
(令和3年度末の
人口を基に計算)
※前年度比
－2万円

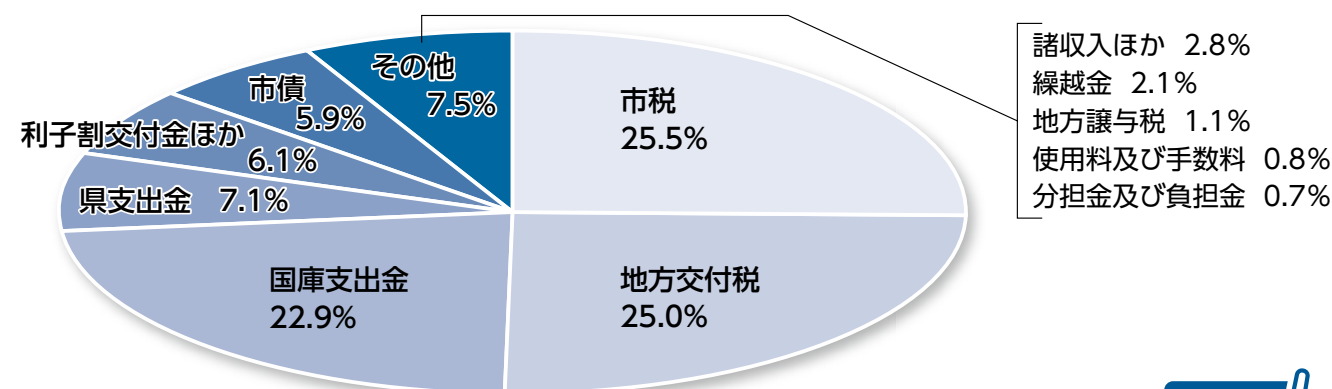


報告

図財政課 32-2020

一般会計 歳入 524億4,169万円

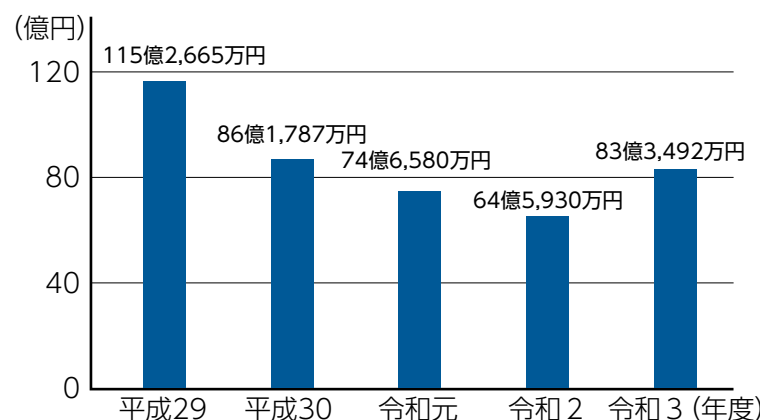
前年度比－77億5,656万円（－12.9%）



- 市税** 133億8,694万円（＋7,025万円）
固定資産税、市民税、軽自動車税など
- 地方交付税** 131億990万円（＋12億6,972万円）
全国の自治体と同じ水準で行政を進めることができるよう、財政運営の均衡を図るために国から交付されるお金
- 国庫支出金** 120億1,837万円（－76億713万円）
国が認めた特定の事務事業を実施するために国から交付されるお金
- 県支出金** 37億965万円（－5億1,130万円）
県が認めた特定の事務事業を実施するために県から交付されるお金
- 市債** 30億8,983万円（－6億4,015万円）
国や金融機関などから借り入れるお金

- 増 市税** 法人市民税の増加などで、全体で7,000万円増加
- 増 地方交付税** 臨時財政対策債償還基金費の追加交付などで普通交付税が12億1,900万円増加、特別交付税が5,000万円増加
- 減 国庫支出金** 子育て世帯等臨時特別支援事業の補助金が増えた一方、令和2年度に実施した特別定額給付金事業補助金の終了などで、76億円的大幅減少
- 減 市債** 臨時財政対策債が増えた一方、減収補てん債を発行しなかったことなどで6億4,000万円減少

基金残高の推移



普通会計 基金

特定の事業に充てたり、財源不足を補ったりするために積み立てるものです。主な基金は、財政調整基金46億2,761万円、減債基金10億2,726万円などです。

市民1人
当たり
預金
約8万円
(令和3年度末の
人口を基に計算)
※前年度比
＋1万円

令和3年度 主な事業

歴史・芸術文化

重要伝統的建造物群保存事業	8,875万円	津山城跡保存整備事業	4,305万円
美作国分寺跡保存整備事業	6,321万円		

新型コロナウイルス感染症対策事業

子育て世帯臨時特別給付金給付事業	15億7,391万円	新型コロナウイルス感染症対策緊急雇用創出・確保事業	4,693万円
新型コロナウイルスワクチン接種事業	10億8,022万円	新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金支給事業	3,554万円
住民税非課税世帯等臨時特別給付金給付事業	10億4,591万円	新生児特別定額給付金給付事業	290万円
新型コロナウイルス対策地域商品券発行事業	2億2,175万円		
新型コロナウイルス対策経営安定化一時金事業	1億5,715万円		
中心市街地テレワーク等開設支援事業	1億5,069万円		
認定農業者等米の計画的生産継続支援事業	1億3,409万円		
子育て世帯生活支援特別給付金給付事業	1億3,178万円		
新型コロナウイルス対策事業継続支援事業	8,901万円		

その他

地域高速通信施設光ファイバ化事業	1億7,242万円
IoTラボ設置事業	365万円

テレワーク施設オープン（令和4年3月）



働き方の多様化に合わせ、地域内外の人材が集う環境を整えるため、テレワーク（*）施設の開設を支援しました。

* 情報通信技術を活用して会社以外の場所で働くなど、時間や場所にとらわれない柔軟な働き方

IoTラボ設置（令和4年2月）

高速大容量通信5GやIoT（*）の先端技術を活用し、人材の育成、新技術の開発などを支援する拠点を津山工業高等専門学校に設置しました。



* 身の回りのさまざまなものをインターネットに接続し、データをやり取りする仕組み

生活・教育支援

児童手当	15億5,459万円	きめ細やかな教育体制整備事業	767万円
生活保護費	13億1,820万円	配偶者暴力相談支援センター運営事業	588万円
子ども医療費公費負担事業	4億3,989万円	学校ICT活用推進事業	415万円
放課後児童健全育成事業	3億2,896万円		
社会資本整備総合交付金事業（交通安全対策）	1億1,614万円		
確かな学力向上対策事業	5,560万円		
まちなか子育て支援拠点事業	4,612万円		
津山駅舎バリアフリー化整備事業	1,456万円		
乳児等インフルエンザワクチン接種事業	1,039万円		
不妊不育治療支援事業	1,015万円		
子どもの学習・生活支援事業	830万円		

端末用ドリル教材の導入（令和3年4月）

子どもたちが、タブレット端末を活用して、それぞれに合った問題に取り組めるよう、端末用のデジタルドリル教材を導入しました。



ごみ対策

津山圏域資源循環施設組合負担金	9億7,689万円
家庭ごみ等収集運搬事業	3億1,819万円

地域公共交通

地方バス路線運行維持費補助金	7,115万円
ごんごバス運行補助金	3,002万円
支所間バス運行補助金	1,992万円

産業振興・地域活性化

企業立地促進・雇用促進奨励金、		地域材利用促進事業	5,993万円
企業立地促進利子助成金	4億3,519万円	つやま和牛ブランド化事業	5,978万円
中山間地域等直接支払交付金	2億3,239万円	農業ビジネスモデル構築事業	3,651万円
多面的機能支払交付金	1億7,449万円	IJUトータルサポート事業	2,957万円
農作物鳥獣害防止対策・有害鳥獣駆除事業	7,965万円	「春はつやま」誘客促進事業	2,500万円
つやま産業支援センター企業サポート事業	7,774万円	城下町のまちなみ環境整備事業	1,354万円
		地域づくり応援事業	725万円

企業会計

独立採算による特定の事業を経理する会計です。企業会計方式のため、資本的支出の不足額は、内部留保資金などで補てんしています。

会計名		歳入	歳出
水道事業	収益的収支	37億2,859万円	32億2,099万円
	資本的収支	10億5,946万円	23億1,867万円
工業用水道事業	収益的収支	3,663万円	2,561万円
	資本的収支	134万円	2,505万円
下水道事業	収益的収支	35億6,224万円	32億2,888万円
	資本的収支	33億8,158万円	49億2,326万円

収益的収支 一事業年度の経営活動に伴い発生する収益（料金など）と費用（人件費など）
資本的収支 将来の経営活動に備えて行う施設建設などの費用やその財源になる収入

特別会計

特定の収入を特定の事業の支出に充てるため、一般会計とは経理を切り離れた会計です。

会計名	歳入	歳出
介護保険	108億2,031万円	103億3,895万円
国民健康保険	96億1,898万円	95億3,001万円
後期高齢者医療	13億8,242万円	13億7,854万円
土地開発公社清算事業	13億3,111万円	13億3,111万円
食肉処理センター	8,033万円	8,033万円
奨学金	930万円	880万円
磯野計記念奨学金	679万円	48万円
公共用地取得事業	107万円	107万円

津山が誇る 津山産小麦 ～ふくほのか・せときらら～

問ビジネス農林業推進室 ☎32-2178

安心・安全！注目の国産小麦

津山地域では10年以上前から小麦の産地化に取り組み、統一ブランド「津山のほほえみ」として2種類の小麦粉が、市内の直売所などで販売されています。皆さんも菓子やパン作りに津山産小麦を使いませんか。



ふくほのか ご当地スイーツとして大人気の津山ロールなどに使われている薄力粉



夏の宮古島産マンゴーバージョン (令和4年)



春のイチゴバージョン (令和4年)

9店舗が取り組む津山ロールの生地は「ふくほのか」100%。定番商品のほか、季節ごとの限定バージョンが人気です。

せときらら パンなどに適した強力粉。岡山県産のパン用小麦粉は「せときらら」だけで、津山市は県内で最大の産地です。

小麦の旨みともちもち感が特長の津山産小麦のパン。津山地域のパン屋さんでも「せときらら」を使ったおいしいパン作りに取り組んでいます。



「せときらら」の特長や使い方のポイントを勉強するワークショップ

1月24日～30日は 全国学校給食週間

問保健給食課 ☎32-2117

子どもたちにおいしく、安全、安心な給食を提供するため、地産地消を進めています。

米は津山産きぬむすめ、牛乳は岡山県産です。その他、ショウガ、チンゲン菜、小松菜など、地元生産者とJA晴れの国岡山が契約栽培した地場産食材を優先的に使っています。

令和3年度の地場産食材使用割合

岡山県産食材37.4% (うち津山産食材16.2%)

期間中、
地場産食材を使った
郷土料理などが
出ます！

去年の給食週間の献立
〈津山市の郷土料理〉

ごはん、牛乳、そずり鍋、津山産ショウガあえ、津山産ピオーネゼリー



パブリックコメント募集 食品ロス削減推進計画(素案)

問〒708-8501津山市山北520 環境事業課
(市役所6階) ☎32-2203、FAX 23-7055
✉ gomizero@city.tsuyama.lg.jp

「食品ロス」とは、食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。市では、住民・事業者・市民団体・行政が協働して食品ロスの削減を進め、さまざまな課題を解決していくことを目指しています。令和5～7年度の計画の素案を作成しました。皆さんの意見を、ぜひお寄せください。

応募資格 次のいずれかに当てはまること①市内に在住する人②市内に通勤・通学する人③市内に事業所がある個人、法人、団体

計画(素案)の閲覧場所 環境事業課、各支所・出張所、市ホームページ

応募方法 任意の様式に①意見②住所③氏名④電話番号を記入し、郵送、ファクス、Eメールまたは環境事業課の窓口へ直接提出する

募集期間 1月6日(金)～2月6日(月)

地域おこし協力隊 ～7人の隊員が地域で奮闘中～

問地域づくり推進室 ☎32-2032

城西地域 岡誠さん

レンタサイクルの運営やイベントを企画。空き家の改修に取り組む予定です。



上加茂地域 須崎啓介さん

地域の困りごとを解決する活動を行っています。米作りなどの農作業に挑戦しています。



「地域おこし協力隊制度」は、市外のさまざまな人材を受け入れ、地域のPR活動や地域活性化を支援する取り組みです。

阿波地域 高尾光昭さん

ワサビの栽培とアマゴの養殖に挑戦中。加工商品の試作にも取り組んでいます。



加茂地域 高山優太郎さん

山と人をつなぐため、作業道を利用したマウンテンバイクのコース作りに挑戦中です。



城東地域 土山浩司さん

11月6日城東屋敷で、制作したデジタル絵本のお披露目上映をしました。



堀坂地域 三谷耕平さん

米や小麦の栽培から収穫まで取り組んでいます。ブドウなど新たな作物にも挑戦します。



地域商社 曲辰 三間博之さん

日本酒「つやま宵」や肉用調味料「牛魔王」などの販路拡大のため、販売会にも参加しています。



市民公開講座 これからも挑戦し続ける町工場

問津山市人づくり事業運営委員会事務局 (つやま産業支援センター内)

☎24-0740、FAX 24-0881、✉ info@tsuyama-biz.jp

とき 1月28日(土)午後2時～4時

ところ 津山鶴山ホテル (東新町)

講師 浜野慶一さん (浜野製作所 代表取締役CEO)

定員 100人 (先着順)

申込方法 ①氏名②電話番号を、電話、ファクスまたはEメールで申し込む

締め切り 1月20日(金)

詳しくは、まちカレホームページをご覧ください



開催します 津山消防出初式

問危機管理室 ☎22-1190

消防職員と消防団員が集結し、年頭の新たな意気込みを表明します。

とき 1月8日(日)午前10時～

ところ 吉井川河川敷南岸（作陽高校前）

内容 部隊の行進、赤バイの走行、式典、一斉放水

※北岸ふれあいコーナーは開催しません



1月から始まります

軽自動車税関係手続き オンライン化

問登録に関すること＝軽自動車検査協会 岡山事務所 ☎050-3816-3084
納付に関すること＝税制課（市役所2階2番窓口） ☎32-2017

1月から、軽自動車（二輪・原付・小型特殊を除く）の**新車購入時**の手続きがオンライン化し、検査の申請や各種手数料の納付などをインターネットでも手続きできるようになりました（パソコンのみ可）。

また、車検時の軽自動車税種別割の納付情報の照会・回答がオンライン化し、継続検査窓口での納税証明書の提示が不要になります。

紙の納税証明書が必要な場合があります

次の場合、納付情報の確認ができないため、紙の継続検査用納税証明書が必要です。

- 納付した直後
- 中古車を購入した直後
- 他の市町村へ引っ越した直後
- 対象車両に過去の未納がある

新車登録には、パソコンと周辺機器が必要です

利用には、パソコン・電子証明書（マイナンバーカードなど）・ICカードリーダーなどが必要です。

スマートフォン・パソコンを使って 自宅で確定申告

問津山税務署 ☎22-3147

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で、所得税の確定申告書を作成、送信できます。

こんなところが便利！

- 税務署に行く必要がない
- 確定申告期間中は24時間利用可能
- 税額を自動計算
- スマートフォンのカメラで給与所得の源泉徴収票を自動入力

提出方法

- ① スマートフォン、パソコンから「確定申告書等作成コーナー」を検索する
- ② 画面の案内に従って金額などを入力する
- ③ マイナンバーカード方式、ID・パスワード方式のいずれかの方法で送信する

津山は
ホーム
タウン

プロバスケットボールチームトライフープ岡山

新加入選手紹介



- ① **アンドリュー・ロビンソン（背番号#0）**
トライフープ始まって以来、初めてのウィングの外国籍選手の獲得！3ポイントシュートも得意なシューターです！
- ② **佐藤大成（背番号#91）**
チーム最年少ながら、臆さず激しくプレーする佐藤選手の活躍をご覧ください！
- ③ **デボーン・ワシントン（背番号#99）**
驚異的な身体能力から繰り出されるダンクシュートは圧巻です！



津山総合体育館で開催

- 2月4日(土)・5日(日)
vs豊田合成スコピオンズ
- 3月11日(土)・12日(日)
vsしながわシティバスケットボールクラブ

チケット購入方法

トライフープ岡山公式ホームページをチェック！



岡トライフープ岡山運営事務局（岡山市）
☎086-230-3886

開催します 津山市 二十歳を祝う会

問次世代育成課 ☎32-2009

対象の人に、11月中に案内はがきを送付しています。

とき 1月8日(日)午後1時～1時30分（受付・入場は午後0時50分まで）

ところ 津山文化センター（山下）

対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

※式典会場への入場は、原則として対象者のみ。家族などの入場はご遠慮ください

※案内はがきが無い人は、ご連絡ください



20歳になったら 国民年金

問市民窓口課（市役所1階7番窓口）
☎32-2072

国民年金とは

高齢になった時の所得保障だけでなく、不慮の事故や病気で障害が残った時など、加入者同士で生活を支え合う制度です。

加入に必要な手続きは？

手続きは不要です。

※20歳になったら、日本年金機構から加入のお知らせが届きます（厚生年金などに加入する人は届きません）

※配偶者の扶養を受けている人は、配偶者の勤務先で手続きしてください

毎月の保険料額は？

月額16,590円（令和4年度）です。

※収入が少なく保険料の納付が困難な人や学生は、申請すると「申請免除」や「学生納付特例」などの支払免除・猶予を受けることができます

応募期間 1月4日～31日 市営住宅などの入居希望者募集

問津山市都市整備公社（市役所6階）☎32-2127

市営住宅

募集団地 院庄、野介代、高野山西、丹後山、権現、朝吉、日本原、斎野谷

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している
- ②同居親族がいる（60歳以上の人や身体に障害のある人などは単身でも可）
- ③収入が定められた基準内である
- 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

特定公共賃貸住宅

募集団地 中土居

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またはIJUター
ンなどで新たに市内に居住する
 - ②同居親族がいる
 - ③収入が定められた基準以上である
 - 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

寒い日は対策を 水道管破裂の漏水防止

問水道局お客様センター☎32-2105

水道管が凍結することで破裂し、漏水する場合があります。特に、空き家や長期間不在の建物で漏水すると、発見が遅れ、高額な水道料金の請求を受けることになります。次の対策をしましょう。

対策

- 水道管の元栓を閉め、屋内の蛇口を開き、残った水を抜く
- 水道管に保温材を巻くなど、防寒対策をする

阿波地域 分譲宅地を販売中！

問阿波出張所☎32-7042、都市計画課☎32-2096

阿波中土居地区に整備した、分譲地を販売しています。あば温泉まで歩いて2分、豊かな自然に包まれたスローライフを過ごしませんか。

分譲地の概要

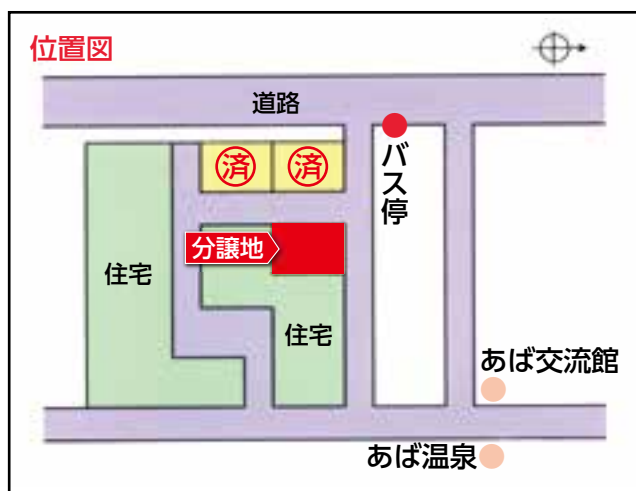
住所 津山市阿波1171-14

面積 262.24㎡（79.32坪）

価格 1,520,000円（別途登記費用要）

申込資格

- 自ら居住するための住宅などを建築する
- 分譲地引渡し後、3年以内に住宅などを建築する



児童館 子育てクラブ 会員募集 ～令和5年度～

問南児童館☎24-4400、加茂児童館☎42-3168

親子遊びのイベントなど、親子や会員同士の交流、研修活動をしています。令和5年度に入会を希望する人を募集します。市内在住者が対象で、入会には入会金と保険料（子ども1人当たり370円程度：令和4年度額）が必要です。

	南児童館 (横山)	加茂児童館 (加茂町中原)
対象 (市内在住)	満1歳6カ月以上の 未就園児と保護者	未就園児と保護者
活動日	毎週火・木曜日	毎週水曜日（0歳 児のみ） 毎週金曜日
定員 (先着順)	各曜日30組	各曜日30組
入会金	1,000円	1,000円
入会説明会	1月27日(金)午前10 時30分～11時	1月27日(金)午前11 時30分～正午



1月31日まで 特定健診・がん検診

問健康増進課☎32-7009（予約専用）

令和4年度の医療機関での個別健(検)診は1月31日までです。早めに予約・受診しましょう。

検診内容

- 健康診査＝問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査（糖・たん白）、血液検査（脂質、肝機能、血糖、クレアチニン、尿酸、貧血）、心電図
- がん検診＝胃がん、結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん、
肝炎ウイルス

申込方法 各医療機関に直接予約する

※対象年齢や料金、受診可能な医療機関については、市ホームページをご覧ください



市民フォーラム 在宅医療・介護を考える

問高齢介護課☎32-2070、FAX 32-2153

とき 2月25日(土)午後1時～3時

ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター（大田）

演題 人生100年時代に備えて！～最期まで自分らしく暮らすために～

講師 松下明さん（奈義・湯郷・津山ファミリークリニック所長）ほか

定員 150人（先着順）

申込方法 ①住所②氏名③電話番号をファクスまたは電話で直接申し込む

締め切り 1月31日(火)

おめでとう赤ちゃん 令和4年 1 月生まれ（満1歳）



難波 芽生ちゃん
1月10日生まれ
応募者 難波大祐さん
甘えん坊で可愛い芽生ちゃん。生まれてきてくれてありがとうね。大好きだよ！



内藤 佑例ちゃん
1月10日生まれ
応募者 内藤敦則さん
イケメンの佑例くん、このまま元気で大きくなあれ！！



種中 朝飛ちゃん
1月9日生まれ
応募者 種中悠介さん
笑顔が素敵な朝飛君1歳おめでとう☆お姉ちゃんと仲良く大きく育ててね♪



森岡 凜ちゃん
1月7日生まれ
応募者 森岡千秋さん
笑顔が素敵な凜ちゃん♡これからも元気に育ってね！！



柴田 大誠ちゃん
1月4日生まれ
応募者 柴田亜由美さん
もちもちほっぺのかわいい大誠くん♡生まれてきてくれてありがとう！



田口 結子ちゃん
1月14日生まれ
応募者 田口琴子さん
笑顔で元気いっぱいの子ちゃん♪生まれてきてくれてありがとう♡



丸山 大智ちゃん
1月13日生まれ
応募者 丸山奈苗さん
いい子な大ちゃん、いっぱい食べて遊んですくすく大きくなってね☆



得能 絃花ちゃん
1月12日生まれ
応募者 得能彰允さん
笑顔がとってもかわいい絃ちゃん♡誕生日おめでとう！元気に大きくなってね♡



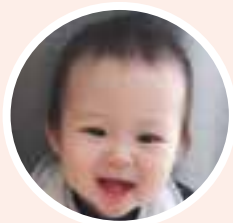
梅津 風沙ちゃん
1月11日生まれ
応募者 梅津智也さん
誕生日おめでとう！可愛い笑顔が皆の癒やしだよ♡姉ちゃんに負けるな！



和田 杏ちゃん
1月10日生まれ
応募者 和田 遼さん
我が家のボスベビー☆君の笑顔なしで仕事はできません！杏ちゃん最高！



有本 泰士ちゃん
1月28日生まれ
応募者 有本直樹さん
泰くんお誕生日おめでとう！お姉ちゃんと仲良く元気に大きく大きくなってね！



山田 奈伎沙ちゃん
1月24日生まれ
応募者 山田里絵さん
1歳おめでとう☆奈伎沙の笑顔が大好きだよ♡お兄ちゃんと仲良く遊ぼうね！



中村 優希ちゃん
1月19日生まれ
応募者 中村知絵さん
すくすく元気に育ってね



植山 綺雪ちゃん
1月15日生まれ
応募者 植山朋花さん
いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう！可愛い可愛い綺雪ちゃん大好き♡

令和4年
3月生まれ
募集中！

対象 令和5年3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 1月10日（火）午後5時必着
図書秘書広報室（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

11/12~20

津山城もみじまつり



10/26

実りの秋の農作業

ショウガの収穫体験

津山東高校食物調理科2年生40人が、市内上横野の畑で、春に植えたショウガの収穫を体験しました。掘り起こしたり茎を切ったりする作業の大変さを感じながら、1時間半かけて約350kgのショウガを収穫しました。



10/30

晴れ渡る秋空の下で

ふれあい広場久米ふるさとまつり

久米仙人太鼓の迫力ある演奏で、3年ぶりのイベントが開幕しました。会場の久米総合文化運動公園グラウンド（中北下）には、地域の町内会などによるテント村が立ち並び、訪れた人で行列ができました。



10/31

目標はクリエイティブの地産地消

津山クリエイティブ人材ネットワーク誕生

デザイナーなど市内のクリエイターが集まるネットワークが立ち上がり、COTORYADO（アルネ・津山3階）で参加者17人が顔を合わせました。今後、企業とのマッチングや技術の向上などに取り組む予定です。



11/6

30年を機に大リニューアル！

第1回令和作州城東むかし町

学ぶ・楽しむ・音楽のテーマに分かれた城東地区内の3会場では、それぞれ文化講演、ステージや昔遊び、街角コンサートなどが行われ、地区内の7カ所を巡るスタンプラリーと合わせてたくさんの人で賑わいました。



10/29

「鉄道150年のあゆみとみまさかの鉄道」講演会



津山市史近現代編執筆者の小西伸彦さんが、日本人初の機関士になった市内出身 日下輝道さんの資料を紹介しました。

11/5

トークライブ -ぼくらのひみつきちの作り方-



加茂地域出身の絵本作家 といよしひこさんが、今年、新しく出版した『ぼくらのひみつきち』の裏話などを語りました。

市立図書館行事



※11月25日現在の情報です。
中止・変更する場合がありますので、事前にご確認ください

10月中のひとの動き (11月1日現在)

人口	97,820人 (前月比△90)		
男	47,059人 (同△54)		
女	50,761人 (同△36)		
世帯	45,781世帯 (同△31)		
転入	143人	転出	206人
出生	67人	死亡	94人

1月の納税

(納期限：1月31日(火))

- 市県民税(普通徴収) 第4期
- 国民健康保険料(普通徴収) 第7期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 第7期
- 介護保険料(普通徴収) 第8期

日曜納税窓口

1月29日(日) 午前9時～午後1時
納税課(市役所2階1番窓口)

本庁、各支所・出張所

マイナンバーカード

申請サポート実施中

とき 平日午前8時30分～午後5時15分
持ってくるもの 本人確認書類、通知カード

1月の休日申請サポート

1月1日(日・祝)を除く土曜日と日曜日午前9時～正午、午後1時～5時 市民窓口課(市役所1階2番窓口) ☎32-2052

お知らせ

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 1月6日(金)午後1時30分～3時

ところ 美作保健所(椿高下)

申し込み 不要

図美作保健所 ☎23-0145

10士業合同無料相談会

とき 1月18日(水)午前9時30分～午後4時

ところ 市役所2階大会議室

応談者 弁護士、司法書士、土地家屋調査士、公認会計士、税理士、弁理士、行政書士、不動産鑑定士、社会

保険労務士、中小企業診断士

※事前予約不要

図中国税理士会岡山県支部連合会

☎086-2333-1553

身体障害者巡回更生相談

とき 1月19日(木)受付11時～11時正午

ところ 神南備園(大谷)

相談内容 肢体不自由障害に関すること

持つてくるもの 印鑑、身体障害者手帳、使用中の補装具

申込方法 1週間前までに障害福祉課(市役所1階10番窓口)で申し込む

図障害福祉課 ☎32-2067、☎32-2153

そのほかの相談は、25ページに掲載しています

高齢年金の源泉徴収票が送付されます

厚生年金、国民年金の老齢年金を受給する人に、日本年金機構が源泉徴収票を送付します。詳しくは、お問い合わせください。

送付時期 1月中旬

対象 令和4年1月～12月に老齢年金を受け取った人

※障害年金、遺族年金は非課税のため、源泉徴収票を送りません

図津山年金事務所(田町) ☎31-2360

岡山県最低賃金の改定

岡山県最低賃金は令和4年10月1日から、時間額892円に改定されました。

使用者は、最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなくてはなりません。

てはなりません。

図岡山労働局賃金室

☎086-2251-2014

地雷撤去のため書き損じハガキなどを集めています

カンボジアでの地雷被害を無くすため、書き損じたハガキを換金し、寄付しています。ハガキ3枚で1㎡の地雷撤去費用に変わります。

ご協力をお願いします。

対象品 書き損じや未使用のハガキ・切手・テレホンカード・クオカードなど

送付先 〒814-0002 福岡市早良区西新1-7-10 1702一般財団法人カンボジア地雷撤去キャンペーン事務局

締め切り 3月31日(金)

図同事務局 ☎092-8331-7575

手話で話そう「あけましておめでとう」



①左右の人差し指を、外から内に向かって動かす

図障害福祉課 ☎32-2067



②左右の指を摘まんで、下から上に開くように動かす

募集

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

訓練期間 3月1日(水)～5月30日(火)

訓練場所 津山圏域雇用労働センター(山下)

募集期間 12月21日(水)～令和5年1月31日(火)

受講料 無料(教材費要)

対象 求職中の18歳以上の人

申込方法 最寄りのハローワークに相談し、申し込む

図北部高等技術専門学校 ☎26-1125

第23回岡山県障害者スポーツ大会 参加者募集

スポーツの楽しさを体験し、

障害者スポーツの正しい理解と認識を広めます。

とき 4月下旬～5月下旬

ところ 県内

対象 令和5年4月1日現在13歳以上で、市内在住または市内施設に入所などしている身体障害者、知的障害者、精神障害者

締め切り 1月下旬

※開催時期や場所、参加資格は競技種目で異なります

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

図障害福祉課 ☎32-2067、岡山県福祉相談センター総務企画課

☎086-2351-4075

交通安全教室受講団体募集

交通安全指導員が学校や公会堂などに出向き、交通安全の正しい知識と交通事故の防

止を分かりやすく講義します。

講義開始日 4月3日(月)

内容 交通安全DVDの上映、視覚教材を使った屋内指導

対象 市内で活動している団体、グループなど

申込方法 電話または窓口で直接申し込む(先着順)

募集開始日 1月4日(水)

※詳しくは、お問い合わせください

図環境生活課(市役所1階1番窓口) ☎32-2056

国有林モニター募集

国有林の事業運営などへの意見や要望を聞き、国有林野行政に反映するため、国有林モニターを募集します。

任期 4月1日～令和6年3月31日

対象 県内に住み、森林・林業、国有林に関心がある18

歳以上の人

締め切り 1月31日(火)

※詳しくは、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください

図近畿中国森林管理局企画調整課

☎06-6881-3412

講座・講演会

肩こり・腰痛予防のためのストレッチセミナー

運動できる服装で、バスタオル、水分補給ができるものをお持ちください。

とき 1月14日(土)午後2時～3時30分

ところ 津山総合体育館柔道場

講師 福井明美さん(岡山ス

料理人に学ぶ!和食講座

出汁の取り方や茶碗蒸し、だし巻き卵の作り方を学びます。

とき 1月23日(月)午後1時30分～3時

講師 小林泰三さん(にぎり飯こばやし店主)

定員 8人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,000円(材料費)

締め切り 1月11日(水)



健康づくり講座「認知症をもっと知ろう」

認知症の基本的な知識や予防方法などを学びます。

とき 1月25日(水)午後1時30分～3時

講師 小幡陽子さん(津山中央病院看護師)

定員 15人(応募者多数の場合は抽選)

締め切り 1月16日(月)

共通項目

ところ 中央公民館(大谷)

申込方法 電話または窓口で直接申し込む(平日午前9時～午後5時)

図中央公民館 ☎24-5111

スポーツ会館健康運動指導士
定員 20人(先着順)
申込方法 申込専用フォームか①住所②氏名③電話番号をファクスまたは窓口で直接申し込む
締め切り 1月8日(日)
図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、☎31-2534(火曜日・祝日休み)
ヤングケアラーの理解と支援を考える
とき 1月24日(火)午後6時30分～8時30分
ところ 市役所2階大会議室
講師 田中悠美子さん(ケアラーワークス代表理事)、図福祉関係者など
定員 会場50人、オンライン100人
申込方法 ①住所②氏名③電話番号をメールまたは窓口で直接申し込む
締め切り 1月13日(金)
図津山市地域包括支援センター(市役所1階)
☎23-11004、☎houka tsu1004@way.ocn.ne.jp

体調が悪いときは外出を控え、症状が軽い場合は、平日の日中に医療機関を受診しましょう 受診先が分からないときは①県ホームページで発熱外来を検索②新型コロナウイルス受診相談センターに相談 平日午前9時～午後5時＝☎23-0163、☎23-6129、その他の時間＝☎086-226-7877、☎086-226-7817

津山ファミリー・サポート・センター講習会

子どもの事故予防と救急法

子どもの事故の特徴や原因を知り、事故防止と応急処置の方法(AEDの操作など)を学びます。

とき 1月26日(木)午後1時30分～3時30分

ところ さん・さん

講師 日本赤十字社岡山県支部指導員

対象 ファミ・サポ会員と市民

定員 15人程度

申込方法 ①住所②氏名③電話番号をファクスまたは電話で直接申し込む

締め切り 1月18日(水)

※託児あり(無料・予約要)

津山ファミリー・サポート・センター(さん・さん内)

☎31-8753、☎31-2534(火曜日・祝日休み)

ところ 津山洋学資料館(西分)

津山洋学資料館 オムニバス講演会

津山洋学資料館職員が、日頃の研究成果を紹介します。

とき 1月29日(日)午後1時30分

ところ 津山洋学資料館(西分)

新町 定員 40人(先着順)

申込方法 電話で直接申し込む

申込期間 1月14日(土)～28日(土)

ところ 津山洋学資料館

☎23-3324

読書ボランティア研修会

つやまっ子読書プラン推進事業

わらべうたの研修、ボランティアの交流会を行います。

とき 1月14日(土)午後1時30分～3時

ところ 市立図書館(アルネ・津山4階)

講師 赤松百合子さん(家庭文庫「めじろ文庫」主宰)

対象 読書ボランティア、保育園(所)・こども園・幼稚園職員、学校教職員など

定員 40人

申込方法 電話か窓口で直接申し込む

締め切り 1月13日(金)

国市立図書館 ☎24-2919

生涯学習講座

中国文化あれこれ

陶潜「桃花源記」

劉子驥はなぜ桃源郷へ行けなかったのか

桃源郷の由来となった物語と一緒に読み解きます。

とき 2月5日(日)午後1時30分～3時

ところ 市立図書館

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

講師 杉山明さん(元津山工業高等専門学校教授)

申込方法 申込専用フォームまたは①住所②氏名③電話番号をファクスまたは電話で直接申し込む

締め切り 1月27日(金)

国生涯学習課 ☎32-2118、☎32-2147

文化庁令和4年度 伝統文化親子教室事業

津山伝統文化茶道教室 おひろめ茶会・終了式

とき 1月9日(月・祝)午前10時30分～午後0時30分

ところ 中央公民館

参加費 400円

小・中学生茶道教室 ひなまつり子ども茶会・終了式

とき 1月29日(日)午前10時30分～午後0時30分

ところ 勝北公民館(新野東)

参加費 400円

国茶道教室(濃野さん) ☎29-2410

イベント

津山城 初日の出

とき 1月1日(日・祝)午前6時

ところ 津山城(鶴山公園)

入園料 一般 310円、中学生以下 無料

料 学生以下 無料

国津山市観光協会(山下) ☎22-3310

カーボンニュートラル パネル展

とき 1月5日(木)～24日(火)午前10時～午後7時(24日は午後3時まで)

ところ 市立図書館

国環境生活課 ☎32-2051

福力荒神社大祭

まむし除けと安産の神様として知られる福力荒神社の大祭です。沿道には露店が並びます。

とき 1月22日(日)～24日(火)午前9時～午後4時

ところ 福力荒神社(福力)

国福力荒神社(神崎さん) ☎26-0035

いちご狩りdeバレンタイン

バレンタイン直前の婚活イベントです。

男女別直前セミナー受講後、いちご狩りをしながら交流します。

とき 2月12日(日)午後1時～5時

ところ ファーマーズ・マーケット ノースヴィレッジ(勝央町)

対象 20歳代～おおむね40歳代までの独身の人(男性は津山圏域内に在住または勤務する人に限る)

定員 男女各25人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1人2500円

申込方法 申込専用フォームから申し込む

締め切り 1月29日(日)

国チアーズ ☎086-461-0506

加茂の朝市

とき 1月15日(日)午前9時～10時

ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場

国津山市観光協会北支部 ☎42-4402



毎月19日は食育の日 国健康増進課 ☎32-2069

クックパッドでレシピ公開中

クックパッド 津山 検索

しっかり食べてフレイル予防 ～手軽にたんぱく質アップ～

フレイルとは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下して、介護が必要な状態に近づく「虚弱状態」のことです。筋肉の減少を防ぐため、特に朝食で肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をとるよう心掛けましょう。



ポリ袋を使うと、肉団子が簡単にできます。鍋物などにも応用できます。

【材料(4人分)】 A〈鶏ひき肉…200g、おろしショウガ…小さじ1、片栗粉…大さじ1、酒…小さじ1、しょうゆ…小さじ2分の1〉、ニンジン…50g、しめじ…2分の1株、小松菜…100g、だし汁(煮干し)…500ml、みそ…大さじ1と3分の1

【下準備】 ニンジン短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐし、小松菜は2cmの長さに切り、軸と葉に分ける

【作り方】 ①Aをポリ袋に入れて口を結び、袋の上からよく混ぜる②鍋にだし汁、ニンジン、しめじ、小松菜の軸を入れて煮る③①の袋の角をはさみで切り落とし、穴を開ける。沸騰している②の中に中身を絞り出し、箸で挟んで一口大に切りながら加えて煮る④肉団子に火が通ったら、小松菜の葉とみそを加えて火を止める

1人当たり 栄養価 エネルギー119kcal、たんぱく質10.7g、脂質6.7g、炭水化物5.9g、食塩相当量1.1g、カルシウム54mg、食物繊維1.7g

子どもの心と親の心

思春期はさなぎの時期

「べつに」「どっちでもええ」。子どもとのやり取りで、このような言葉が増えていませんか。わが子の変化に戸惑うこともあると思いますが、思春期にはよく見られる行動です。

この時期はさなぎの時期に例えられます。親からすると、何を考えているか分からないように見えますが、子どもたちの内側でさまざまな変化が起き、子ども自身もそのことに耐えている状態です。親は心配で不安だからこそ、つい口を出してしまうことがあります。子どもたちは、ますます混乱してしまうかもしれません。

さなぎは刺激すると、うまく成長できなくなるといいます。大切なのは、子どもが安心できる環境を整えて、待つことではないでしょうか。

子どもによって時期は違いますが、次第に思いや考えを伝えるようになっていきます。

教育相談センター「鶴山塾」 学校のこと、友だちのこと、家族のこと、気軽に相談してください 小田中182-2 ☎22-2523

おえてエコるびー

引っ越しごみの減量 3Rのすすめ!!

これから引っ越しが増える時期です。引っ越しの際は、リデュース(ごみを減らす)、リユース(再使用する)、リサイクル(再資源化する)を心掛け、ごみを減らしましょう。また、ごみステーションには、一度に多量のごみを出さないようにしましょう。

<ごみ減量のポイント>

- 正しく分別する
- 引っ越し後も使用する
- 人に譲ったり、リサイクルプラザやリユースショップを利用する
- 古着や段ボールなどの資源ごみは、リサイクルする

まとめて捨てないよう、引っ越しは早めに準備するのじゃぞ

環境奉行「エコるびー」

※詳しくは、市ホームページをご覧ください 国環境事業課 ☎32-2203

ハイグレードで自由自在 教室で指導を受けられる プロ家庭教師指導

大学受験

高校受験

成績向上

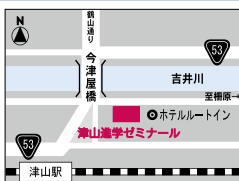
総合型選抜・推薦入試

面接・小論文・理由書

津山中学受験

家庭教師指導歴40年の当ゼミには、長年にわたり培ってきた指導ノウハウがあり、各教科のベテラン・プロ家庭教師が揃っています。

①基礎から丁寧に指導。②大学受験に必要な全教科(物理、化学、古文、漢文、地理等)の指導が可能。③学力に沿った指導。④定期考査前には科目を限らず、対策指導を実施。⑤生徒の都合の良い時間帯に指導を実施。



〒708-0862 津山市横山113-1 (ホテルルートイン西側)

問合せ・申込み
(0868)
24-5115(代)
月～土 14:00～20:00
(日・祝日も可)

津山進学ゼミナール

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

●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

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎086-206-7380

ムスベル株式会社 結婚相談所 ムスベル
岡山県岡山市北区大供1丁目2-27 三電ビル2階

プロの施術をご自宅で!
アミュレット 出張美容師
育児で外出が困難な方や
要介護の方・介護者等が対象

お気軽に
お電話ください

5,400円～ (税込)
(カット+出張料)
※カラー、パーマ、増毛メニューもあります。

0868-35-2139 要予約

ヘアース アミュレット 津山市河辺1155-3 (101)

支障木
危険木
お任せください!!

合同会社 桜尾支障木処理

0868-46-2327
090-7590-5374

JAA 日本アーボリスト協会会員

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!



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/>

(有料広告)

※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。



津山の歴史 あ・ら・か・る・と

土器を載せるための土器

(器台)

弥生土器の壺や甕は、上半分が膨らみ、底に向けて細くなる形をしています。この形は、石を組んで作った炉やたき火の上に据え置くのに適しています(写真1)。発掘調査や、出土した土器の調査から、甕を編んで作ったかごに入れて吊り下げたり、地面を少し掘ってくぼめ、据え置いたりしたことも分かっています。

ただ、地面に直接置いて使うには、少し不安定に見えます。弥生時代の人もそう感じたのでしょうか。



写真1 たき火に置かれた甕



写真2 壺を載せた器台

弥生時代中期頃になると台の形の土器が作られるようになります。中は空洞で、壺や甕のようになんかを入れて使う土器ではありません。土器を載せる台に使う、器台と呼ばれる土器です(写真2)。器台は、普段の暮らしで使われていました。器台に載せられた壺や甕は、地面に置かれた状態よりも一段高くなります。この状態が捧げものとしても見えることから、祭事に使うため丁寧に飾られたり、祭事用のため赤色に塗られたりしたものも作られました。高さ9〜45センチメートルのさまざまな大きさのものが発掘されています。弥生の里文化財センターで見ることができるので、ぜひお越しください。

岡山県津山市の里文化財センター(沼)

☎24-8413

広報クイズ&ご意見募集

正解者の中から抽選で5人に当たる!

7ページ「津山市○○○○シティ構
想」策定が進行中
○に入るカタカナ4文字は?

応募方法 ①答え②氏名③郵便番号・住所④広報紙への感想・市政への意見⑤右のA～Fの記念品の中から1つを書き、秘書広報室に送る
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
※専用応募フォームからも応募できます
※お便りの内容は広報紙やホームページで匿名で紹介する場合があります



記念品

- ①あば温泉無料入浴券(5枚)
- ②百々温泉めぐみ荘無料入浴券(5枚)
- ③津山郷土博物館招待券(2枚)
- ④津山洋学資料館無料招待券(2枚)
- ⑤津山まなびの鉄道館無料入館券(2枚)
- ⑥ベルフォーレ津山 映画鑑賞チケット(2枚)

締め切り 令和5年1月20日(金)当日消印有効

11月号の正解 歯(応募82人、正解82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。

1月号 目次

- 年頭所感 ②
- 新春座談会 便利で快適なまちを目指して ③
- 市からのお知らせ 決算報告 ほか ⑧
- まちかど写真館・おめでとう赤ちゃん ⑩
- けいじばん ⑫
- 津山の歴史あらかると ⑮
- 津山自慢 アンケートが新しい制服のきつかけに 久米中学校生徒会(3年生) ⑳



令和4年10月1日に披露された新しい制服

現在の制服(写真右)は、昭和44年から続いてきた

写真右から 神谷愛依さん、藤井侑さん、小嶋大翔さん、筒塩舞季さん、山本心暖さん



生徒会3年生の皆さん

アンケートがきっかけで変わる
アンケートでは、今の制服で困っていることはないと答える人がいる一方、学生服の首のホックがきつい、セーラー服が着にくいなど、不便さを感じている人が3分の1いました。「誰でもはけるズボン(スラックス)があつたら履きたいか」という問いには半数以上が「はい」と答えました。ここから、誰でもズボンが履けるよう、校則が変わりました。

アンケート後、先生と保護者の皆さんが、新しい制服について本格的に話し合うことが決まりました。自分たちの活動がきっかけになったと知り、うれしかったです。

後輩の皆さんへ
制服に続き、生活委員や先生と協力し、校則のアンケートを行いました。この結果、式典で履く靴下の色、制服の下に着る下着の色、決まりが変わりました。決まりを変えることは簡単ではないけれど、みんなが生活しやすい学校にしたいという気持ちが大切です。

一人ひとりの個性を大切にしようと思ふんで選んだ制服。自分らしさを大切に、自分の好きな制服を着て、自信を持って、学校生活を楽しんでください。

※勝北中学校でも令和5年度から制服が変わります。2月号の「津山自慢」で紹介します

久米中学校で披露された新しい制服は、ブレザーを含め、洗濯できる生地、着心地が良さそうです。変わることを寂しく感じる卒業生もいるかもしれませんが、今の制服の象徴「緑色」を大切に引き継ぎ、一人ひとりの個性を大切にしようとしたそうです。新しい歴史の幕開けを温かく応援したいです。(一)

新春座談会で写真を撮りました。90分の撮影で、枚数は500枚超え。出席者の一番良い表情を撮ろうと必死でシャッターを切っていると、あつという間に時間が過ぎました。撮影後は緊張もあつてグツグツ。写真を見返していると、良い表情の写真が数枚あり、達成感と満足感で疲れが吹き飛びました。(二)

津山の人・物・技術
など、明日誰かに自慢
したくなる津山のいい
ところを紹介します

ええとこ
いっぱい

津山



25

つやまじまん

アンケートが新しい制服のきっかけに 久米中学校生徒会(3年生)

久米中学校では、生徒・保護者・学校が、性の多様性 L G B T Qについて学ぶ中で、制服について検討し、令和5年度から「男女の区別なく着ることができる新しい制服」に変えていくことになりました。きっかけの一つになった生徒会の皆さんの活動や思いを聞きました。

性の多様性の学習が出发点

自身の経験を踏まえ、L G B T Qについて講演している、津山市出身の竹内清文さんの話を聞きました。性の多様性について悩み、苦しんでいる人が、思っていた以上にたくさんいることを知りました。学校の中にも、居心地の悪さを感じている人が一人でもいるなら、悩みを解決し、みんなが過ごしやすいようにしたいと思いました。まず、男女の区別がある制服について、アンケートをしました。

投票で新しい制服が決定

ブレザーは紺で統一。ズボンとスカートは、グレーのチェック・グレー・緑のチェックの3種類に絞られました。生徒全員と保護者の皆さんの投票の結果、緑のチェックに決まりました。久米中学校のセーラー服の象徴「リボンの緑色」を、新しい制服に引き継ぐことができ、うれしかったです。

文化祭「高德祭」で、生徒会の4人が新しい制服を着て、生徒全員にお披露目しました。ポロシャツは透けにくく、ブレザーなども着やすく、動きやすい素材で「かわいい」「着てみたい」とみんなにも好評でした。



つぎや編集室