

## 児童館 子育てクラブ 会員募集 ~令和6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6年度に入会を希望する人は、お問い合わせください。

	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 未就学児と保護者	未就学児と保護者
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26日(金)午前10 時30分~11時	1月26日(金)午前11 時30分~正午



※入会には別途保険料(210円程度:令和5年度額)が必要

## 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5年度の医療機関での個別健(検)診は1月31日(水)までです。早めに予約・受診しましょう。

### 内容

- 健康診査=問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査(糖・たんぱく)、血液検査(脂質、肝機能、血糖、腎機能、尿酸、貧血)、心電図
- がん検診など=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、ホームページをご覧ください



## 在宅医療・介護を考える 市民フォーラム

問高齢介護課(市役所1階11番窓口) ☎ 32-2070、FAX 32-2153

人生100年時代に備えて!~「フレイル」予防で延ばそう健康寿命~

とき 2月17日(土)午後1時~

ところ グリーンヒルズ津山  
リージョンセンター(大田)

定員 200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 1月31日(水)

- 講演 「今日からはじめるフレイル予防 ~世界に誇る津山市民、世界で羽ばたく津山を目指して~」  
講師=犬飼道雄さん(岡山済生会総合病院 内科主任医長)
- パネルディスカッション 「これからのフレイル対策」  
ファシリテーター=松下明さん(奈義・湯郷・津山ファミリークリニック所長)

## 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高島佳介(背番号#31)

数々のクラブで昇格を経験し、「昇格請負人」としてチームを引っ張ってくれる、トライフープ岡山の新たなキャプテンです。

### ②浦野泰斗(背番号#3)

素早いスピードでボールを運ぶプレーが見どころ。力負けしない、ボールにひたむきに向かう姿勢に注目です。

### ③ターネ・サミュエル(背番号#12)

コートの外では、チームに笑顔を届けるムードメーカーです。試合になると点を決めにいく、頼れる外国籍選手です。



### 1月・3月の津山総合体育館での試合

- 1月13日(土)午後2時5分~、14日(日)午後2時5分~ vs 豊田合成スコピオンズ
- 3月2日(土)午後2時5分~、3日(日)午後1時5分~ vs 湘南ユナイテッドBC
- 3月16日(土)午後2時5分~、17日(日)午後1時5分~ vs 東京ユナイテッド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!  
〒760-0801 岡山市  
岡トライフープ岡山運営事務局  
☎ 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7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15年4月2日~平成16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。ご家族などの入場はご遠慮ください  
※詳しくは、市ホームページや案内はがきをご覧ください



## 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には届きません)

※配偶者に扶養されている人は、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16,520円(令和5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