

Tsuyama Public Relations

広報津山



7月号の主な内容

からだもこころも健康なまち
つやまを目指して—計画を策定



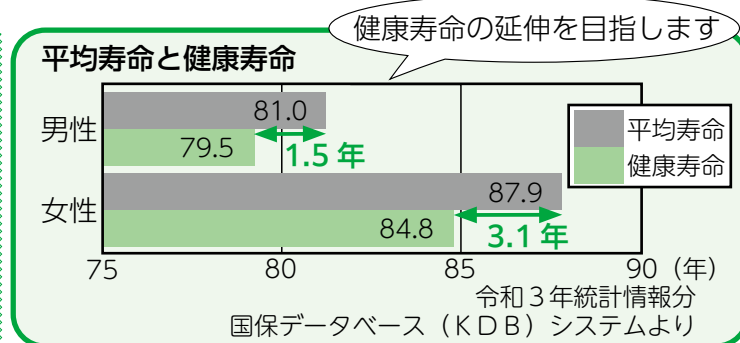
5月8日 れんげパーティー
新田地内ほ場

からだもこころも健康なまちつやまを目指して

令和6年3月に策定した2つの計画を紹介します。

図健康増進課 ☎ 32-2068、32-2069

SIRU+
「SIRU+」は、食材の購入履歴を自動で栄養データに変換し、不足している栄養素を補う食材を提案してくれる「手間なく食生活改善を目指すアプリ」です。



第3次

健康つやま21

(第3次津山市健康増進計画・食育推進計画)

「やりたいことを、いつでも、いつまでも、続けることができる」よう、一人ひとりの行動に加え、地域社会全体で健康づくりや食育の推進に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。

健康増進課
安本参事

計画期間
令和6年度
～令和17年度

栄養・食生活・食育推進

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- 災害時に備えて食料を用意しよう

中間目標

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数 (20歳以上)
▶ **14回/週** (13.2回/週)
- 災害時に備えて食料を用意している世帯の割合
▶ **40.0%** (35.7%)

身体活動・運動

- ストレッチなど、自分に合った運動を見つけて、続けよう
- 30分に1回はからだを動かし、座りっぱなしを予防しよう

中間目標

- 日々の生活の中で無理なく運動を取り入れることができる人の割合 (20歳以上)
▶ **50.0%** (データなし)
- からだを動かすことが好きだと答える人の割合 (小学生以上)
▶ **50.0%** (データなし)

歯・口の健康

- よく噛んで食べよう
- 子どもも大人も定期的な歯科検診やむし歯などの治療をしよう

中間目標

- むし歯治療率 (小学生)
▶ **60.0%** (55.2%)
- むし歯治療率 (中学生)
▶ **30.0%** (28.3%)
- 1日2回以上歯磨きをする人の割合 (20歳以上)
▶ **85.0%** (78.4%)

たばこ・アルコール

- 健康のために禁煙しよう
- 1週間のうち、飲酒しない日をつくろう

中間目標

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合
▶ **男性 10.0%** (11.3%)
女性 6.0% (6.8%)
- 受動喫煙の機会がなかった人の割合 (20歳以上)
▶ **60.0%** (57.3%)

休養・こころの健康づくり

- 生活習慣を整え、必要な睡眠時間を確保しよう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけよう

中間目標

- 睡眠により休養を十分取れている人の割合 (20歳以上)
▶ **70.0%** (65.8%)
- 楽しみや生きがい、やりがいを持っている人の割合 (20歳以上)
▶ **80.0%** (78.7%)

生活習慣病対策

- 健康に関心を持ち、規則正しい生活をしよう
- 定期的に血圧や体重などをチェック・自己管理しよう

中間目標

- 特定健康診査の実施率 (受診率)
▶ **56.0%** (35.33%)
- 大腸がん検診の精密検査受診率 (40～74歳)
▶ **70.0%** (52.3%)

※中間目標は、令和10年度の目標値。〈 〉内は令和4年度の数値 (基準値)

8月ごろに、テレビ津山「こんにちは市役所さん」、市公式YouTubeチャンネルでも紹介する予定です

相談窓口

困ったとき、悩みを抱えたときは、1人で抱え込まず誰かに相談しよう

● まもろうよこころ (厚生労働省)

相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をまとめたサイトです

● 働く人の「こころの耳相談」 (厚生労働省)

働く人に関わる各種相談窓口などの情報をまとめたサイトです

● こどもまんなか こども家庭庁

子どもが抱える悩みの相談窓口やコンテンツをまとめたサイトです

知る

自殺はさまざまな要因が複合的に連鎖し、引き起こされます。

- 自分のストレスサインを知ろう
- ストレスに気づき、自分に合った方法で解消しよう
- 考え方の習慣や見方を変えてみよう

12年後の目標

- 自殺死亡率* (直近5年間の自殺死亡率の平均値)
▶ **11.3以下** (16.1)

*人口10万人当たりの自殺者数

第2次

計画期間 令和6年度～令和17年度

いのち支える津山市自殺対策計画

「誰も自殺に追い込まれることのない津山」と、「日々の暮らしを幸せとすることができる」という目標に向け自殺対策に取り組み、「すべての住民が、かけがえのないいのちを大切にすることができる」社会を実現します。

つながる

誰かに悩みを相談したり助けを求めたりすることは、決して恥ずかしいことではなく、重要なストレス対処能力です。誰かに話すと、問題を冷静に捉え直すきっかけになったり、解決の糸口が見つかりやすくなったりします。

中間目標

- 1人で悩まず相談できる人の割合
▶ **80.0%** (76.3%)

支える

皆さん1人ひとりがゲートキーパーです。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛けて話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。困ったときは1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

中間目標

- こころの変化に気づき、支え手になることができる人の割合
▶ **75.0%** (69.5%)

※中間目標は、令和10年度の目標値。〈 〉内は令和4年度の数値 (基準値)

ヒンデローペン絵付け体験教室

岡津山洋学資料館 ☎ 23-3324

オランダの伝統工芸「ヒンデローペン」の技法で、トートバッグに絵付けします。

とき 7月28日(日)午前10時～午後0時30分

ところ 津山洋学資料館(西新町)

定員 20人(先着順)

受講料 2,000円

申込方法 電話で申し込む



トートバッグ (見本)

津山洋学資料館 夏休み教室

岡〒708-0833 津山市西新町5 津山洋学資料館 ☎ 23-3324

A 親子でヒンデローペンの作品づくり

トートバッグに絵付けをします。

とき 7月27日(土)午後1時30分～4時

対象 小学4～6年生と保護者

定員 10組20人

受講料(当日集金) 親子で1点作成(白)=2,000円、親子で2点作成(白・黒)=3,800円

締め切り 7月12日(金)

C 人体のしくみやはたらきについて学ぼう!

工作やスケッチを通して人体のしくみやはたらきについて学びます。

とき 8月10日(土)午前10時～11時30分

対象 小学生

定員 20人

受講料 無料

締め切り 7月26日(金)

B むかしの学者もやった化学実験

江戸時代の学者たちも行った化学実験を、楽しく再現します。

とき 8月3日(土)午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時30分～3時30分

対象 小学4～6年生

定員 各回20人

受講料 無料

締め切り 7月19日(金)

申込方法 ①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④学校名・学年⑤希望の教室(A・B・C)を、往復はがきに記入し、津山洋学資料館に郵送するか、yougaku@city.tsuyama.lg.jpにメールする

※応募者多数の場合は抽選

津山郷土博物館 夏の学習プログラム

岡〒708-0022 津山市山下92 津山郷土博物館 ☎ 22-4567

■ 勾玉をつくろう

石(滑石)を削って、古代のかざりを作ります。

とき 7月30日(火)・31日

(水)午前10時～11時30分 勾玉(見本)

対象 小学生

定員 各回10人(応募者多数の場合は抽選)

持ってくるもの 筆記用具、勾玉を磨く布(タオル、ハンカチなど)、マスク、飲み物

締め切り 7月12日(金)



■ 屏風をつくろう

専用キットでオリジナルのミニ屏風を作ります。

とき 8月6日(火)・7日(水)

午前10時～11時30分

対象 小学生

定員 各回10人(応募者多数の場合は抽選)

持ってくるもの 筆記用具、色鉛筆、のり、はさみ、飲み物

締め切り 7月19日(金)



ミニ屏風 (見本)

夏が来た!

津山で何をする?



津山圏域の工場や会社を楽しく知ろう

つやまエリアオープンファクトリー 2024

岡つやま産業支援センター(みらい産業課内:東庁舎1階) ☎ 24-0740



場所によって「フリー」「時間制」「予約制」があるよ。いろいろな会社や工場を回ってみよう!

とき 7月26日(金)・27日(土)午前9時～午後4時(会社、工場などにより時間が異なります)

ところ 津山市・鏡野町・勝央町・奈義町・久米南町・美咲町にある会社、工場など

対象 小・中学生、高校・大学生など(小学生以下は保護者同伴要)

予約方法 ホームページから申し込む

予約開始日 6月30日(日)午前10時～

※参加者は、チラシの提示で中鉄北部バスが運行する津山圏域の路線バス・ごんごバスを無料で利用できます

内容

- ①会社や工場の見学、ものづくり体験
- ②企業グループ、公的機関などによる地域産業のPR、イベント
- ③2社以上の会社見学で豪華賞品が当たる抽選など



ホームページ



Instagram

つやまエリアオープンファクトリー 検索



ほほえみ夏まつり

岡勝北マルシェ「ほほえみ彩葉」 ☎ 29-1123

とき 7月7日(日)午前8時～正午

ところ 勝北マルシェ「ほほえみ彩葉」(杉宮)

内容 特産品の特価販売など



夏の感謝祭

岡道の駅「久米の里」 ☎ 57-7234

とき 7月21日(日)午前9時30分～午後3時

ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)

内容 スクラッチがもらえるソフトクリームフェア、空くじ無しの抽選会、ヨーヨー釣りなど



納涼お滝まつり

岡津山市観光協会北支部 ☎ 42-4402

とき 7月28日(日)午前10時～午後2時

ところ 黒木第3キャンプ場(加茂町黒木)

内容 テント村、小学生以下対象のくじ引き(買い物をした先着70人)など

第29回つやまロボットコンテスト出場者募集 埋めつくせ!

シャッフルパックロボコン

岡〒708-0004 津山市山北663 ザ・チャレンジ実行委員会事務局(みらい産業課内) ☎ 24-0740、FAX 24-0881、✉ info@tsuyama-biz.jp



第28回つやまロボットコンテストの様子

円盤型のアイテム(パック)を両チームが打ち合い、総得点を競います。

大会日程 12月15日(日)午前9時30分～(予定)

ところ 久米総合文化運動公園体育館(中北下)

部門 ①小中学生の部②高校一般の部

対象 小学生以上で、1組4人以内のチーム

申込方法 ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入し、郵送、Eメール、ファクスまたは直接提出する

申込期間 7月1日(月)～8月13日(火)



後期高齢者医療保険料の決定、保険証・限度額証の更新

問医療保険課（市役所1階8番窓口）☎32-2073

後期高齢者医療制度は、75歳以上（一定の障害のある人は65歳以上）の人が対象の医療制度です。保険料は前年中の所得で決定します。7月中旬に送付する通知書に記載の方法で納めてください。所得の低い人は世帯の所得水準に応じ、均等割額が軽減されます。詳しくは、お問い合わせください。

■保険料の計算方法

$$\text{均等割額 } 50,200 \text{ 円} + \text{所得割額 (賦課の元となる所得金額)} \times 10.49\% *1 = \text{1人当たりの保険料 (年額)} \\ \text{※最高限度額 } 80 \text{ 万円} *2$$

令和6年度の特例 *1 所得金額（総所得金額等－43万円）が58万円以下の人は9.76%です

*2 令和6年3月31日時点で75歳以上の人などの最高限度額は73万円です

■保険料の納め方

特別徴収 年金から直接引かれます。

普通徴収 市内の各金融機関、郵便局（中国5県のみ）、コンビニエンスストアで納付書を使って納めるか、口座振替で納めてください。8ページに記載のスマートフォンアプリでも納付できます。

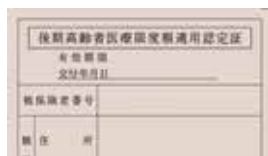
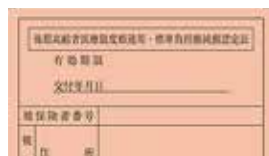
保険証の更新

現在の保険証（クリーム色）の有効期限は、7月31日(水)です。新しい保険証（緑色）は、前年の所得で窓口負担割合（1割・2割・3割）を判定し、7月中旬に送付します。8月以降、病院を受診する際は、新しい保険証を使ってください。



限度額適用認定証などの更新

現在の限度額適用・標準負担額減額認定証（ピンク色）、限度額適用認定証（灰色）の有効期限は、7月31日(水)です。新しい認定証は対象者のみ、7月中旬に保険証と併せて送付します。



健康診査・がん検診を行います

問健康増進課 ☎32-7009

必ず事前に電話またはインターネットで申し込んでください。

7月の集団健（検）診

内容 健康診査・がん検診など（胃〈胃部エックス検査のみ〉、結核・肺、大腸、前立腺、肝炎ウイルス検査）、婦人科検診（乳がん〈マンモグラフィのみ〉、子宮頸がん）

インターネットでの申し込みはこちらから▶



内容	とき	ところ
特定健診 がん検診など	22日(月)・23日(火)・24日(水)午前8時～10時	津山すこやか・こどもセンター
	25日(木)・26日(金)午前8時～10時	久米保健センター（中北下）
	29日(月)午前8時～8時30分	阿波公民館（阿波）
	29日(月)午前10時30分～11時30分	加茂福祉センター（加茂町小中原）
	30日(火)午前8時～10時	
婦人科検診	8日(月)午後1時～2時30分	加茂福祉センター
	9日(火)午後1時～3時	勝北保健福祉センター（新野東）
	11日(木)午後1時～3時	久米保健センター
	22日(月)・23日(火)・24日(水)午後1時～3時	津山すこやか・こどもセンター

プールに行こう！



加茂町スポーツセンタープール（加茂町中原）☎42-3358

とき 7月・8月＝午前10時～11時50分、午後1時～4時50分

6月・9月＝午後1時～4時50分

定休日 月曜日（その他、大会や教室の開催などで休館する場合あり）

料金 一般＝240円、高校生以下＝110円

久米総合運動公園市民プールレインボー（中北下）☎57-2311

とき 屋内＝午前10時～午後8時45分（日曜日・祝日は午後5時45分まで）、

屋外＝7月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)・20日(土)～

8月31日(土)午前10時～午後5時

定休日 月曜日（8月12日(月)を除く）

施設 屋内＝25mプール、幼児用プール、屋外＝流水プール、ウォーター 슬라이ダー

料金 高校生以上＝690円、中学生以下・65歳以上＝570円（9月以降は高校生以上＝570円、中学生以下・65歳以上＝460円）

プール使い放題！

期間限定会員募集

期間 7月1日(月)～8月31日(土)

料金 高校生以上＝3,450円、中学生以下・65歳以上＝2,300円

図書館に行こう！



応募者多数の場合は抽選

■図書館のお仕事ミニ体験会（市内に住む小学5・6年生対象）

本の貸し出しと返却、本を保護するための装備など、図書館の仕事を体験しませんか。

ところ・問い合わせ先	とき	定員（各回）
市立図書館（アルネ・津山4階）☎24-2919	7月20日(土)	①午前10時～正午 5人
加茂町図書館（加茂町塔中）☎42-7032	8月2日(金)	2人
勝北図書館（新野東）☎36-8622	7月26日(金)	②午後2時30分～4時 2人
久米図書館（中北下）☎57-3444	7月25日(木)	2人

申込方法 各図書館に備え付けの申込用紙を、窓口で直接提出するか、電話で申し込む

申込期間 7月4日(木)～17日(水)

■「どこコレ？@津山市」

●募集

市内の昔の写真を募集します。

とき 7月1日(月)～25日(木)

応募方法 市立図書館に備え付けの申込用紙と写真を窓口で直接提出する

●展示〈市立図書館〉

とき 7月31日(水)～8月26日(月)午前10時～午後7時

●解決編〈市立図書館〉

尾島治さん（元津山郷土博物館館長）と一緒に、写真の時代や場所を確かめます。

とき 8月25日(日)午後2時～3時

定員 20人（先着順）

申込方法 申込専用フォームまたは市立図書館に電話か窓口で直接申し込む

申込期間 7月26日(金)～8月24日(土)



■調べる学習わくわくワークショップ（小・中学生対象）

①津山の洋学を調べよう〈津山洋学資料館：西新町〉

とき 7月13日(土)午前10時～11時30分

②おもちゃだけじゃつまらない！スライムで知るゲルの化学〈市立図書館〉

とき 7月13日(土)午後2時～3時30分

③津山の歴史について調べよう〈津山郷土博物館：山下〉

とき 7月15日(月・祝) 午後2時～3時30分

定員 各回25人（先着順）

申込方法 申込専用フォームまたは市立図書館に電話か窓口で直接申し込む

申込期間 6月20日(木)～7月10日(水)



■夏休みのおはなし会

津山ストーリーテリングの会の皆さんが、世界の昔話などを語ります。

とき 7月21日(日)午後2時～3時

ところ 市立図書館

定員 30人（先着順）

申込方法 市立図書館に電話か窓口で直接申し込む



被保険者証（保険証）の更新

新しい保険証（兼高齢受給者証）は、7月下旬に世帯ごとに特定記録郵便で届きます。

【見本】



あなたの個人番号：**** * 5678

保険証の下欄に、登録されているマイナンバーの下4桁を表示しています

保険証は再交付できます

保険証を紛失した場合、窓口や郵送、電子申請で再交付できます。

持ってくるもの ①申請者の顔写真付きの身分証明書（運転免許証など）

②世帯主の印鑑（世帯主以外が手続きする場合のみ。スタンプ印は不可）

申請先 医療保険課または各支所・出張所

※申請書は市ホームページから印刷できます

臓器提供の意思表示欄について

保険証の裏面に、臓器提供の意思表示の有無などを記入できます（意思表示欄への記入は任意）。

臓器移植について、詳しくは

日本臓器移植ネットワーク

☎ 0120-78-1069



電子申請



市ホームページ



Q A 先月から就職し、会社の保険証を持っているのに、国保の保険証が届きました。なぜですか？

会社など他の健康保険（社会保険）に加入したときは、国保をやめる手続きが必要です。医療保険課または各支所・出張所の窓口で手続きをしてください。

持ってくるもの ①会社の保険証 ②国保の保険証 ③世帯主の印鑑（世帯主以外が手続きする場合のみ。スタンプ印不可）

マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください

12月2日(月)から、健康保険証は交付されなくなり、マイナンバーカードを保険証として利用（マイナ保険証）することになります。まだ持っていない人は、取得の申請をしてください。

図マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

外来・入院時の限度額適用、標準負担額減額認定証の更新

現在発行している認定証の有効期限は、7月31日(水)です。認定証の更新には申請が必要です。

対象 次の認定証を持っていて、更新を希望する人

- 国民健康保険限度額適用認定証（薄緑色の証）
- 国民健康保険標準負担額減額認定証（黄土色の証）
- 国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証（黄土色の証）

申請開始日 8月1日(木)

持ってくるもの ①国保の保険証②世帯主の印鑑（世帯主以外が手続きする場合のみ。スタンプ印不可）

※有効期限を過ぎた認定証は、医療保険課または各支所・出張所に返却してください（郵送可）

※マイナ保険証で受診する場合（本人の同意が必要）は、認定証の申請は不要です。ただし、長期入院該当の認定を希望する場合は申請が必要です

令和6年度国民健康保険について

☎ 708-8501 津山市山北 520 医療保険課（市役所 1 階 9 番窓口）☎ 32-2071、各支所・出張所

納入通知書を発送します

国民健康保険（国保）の保険料の納入通知書を7月中旬に発送します。金額や納付方法は、納入通知書をご確認ください。

支払方法

■**コンビニ納付** 市役所窓口や指定金融機関に加え、全国のコンビニエンスストアで支払い可能です。

■**スマートフォンアプリでの納付** 納付書のバーコードを読み込むことで支払い可能です。

対象アプリ PayPay、LINEPay、PayB、支払秘書

■**口座振替**

口座振替にすることで、納め忘れを防ぐことができます。

納税課、医療保険課、各支所・出張所または預貯金口座のある金融機関窓口で手続きしてください。

※通帳と通帳に使用している印鑑が必要です

⚠ **ご注意ください**

バーコードの印字が無いもの、納期限を過ぎたものは、コンビニ支払いやスマートフォン決済ができません。

詳しくは、市ホームページをご覧ください



納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
納付書・口座振替	－	－	－	○	○	○	○	○	○	○	○	○
年金天引き	○	－	○	－	○	－	○	－	○	－	○	－

※口座振替日は月末（12月 は 25 日。月末が土曜日・日曜日・祝日の場合、翌営業日）

Q A 国保に加入していない世帯主宛てに納入通知書が届くのはなぜですか？

保険料の納付義務者は世帯主です。世帯主が国保に加入してなくても、世帯の中に国保に加入中の人がいる場合、通知書は世帯主宛てに届きます。通知書に加入者を記載しています。

4月分からの保険料率が決定しました

物価高騰や子育て世代、高齢者の生活に配慮し、据え置きとしました

令和6年度 津山市国民健康保険料率

	医療分	後期高齢者支援金分	介護分（40～64歳の被保険者のみ）
保険料率	①均等割 23,400 円	9,000 円	9,000 円
	②平等割 16,800 円	6,000 円	4,800 円
	③所得割 7.70%	3.00%	2.80%
賦課最高限度額	65 万円	24 万円	17 万円

制度の安定的な運営のため、保険料の負担や医療費の適正化にご理解とご協力をお願いします

保険料の計算方法 医療分・後期高齢者支援金分・介護分を、それぞれ次の式で計算し合計する

$$\text{国保加入者数} \times \text{①の金額} + \text{②の金額} + \text{国保加入者全員の所得〔令和5年中の所得－基礎控除額（43万円）〕の合計} \times \text{③の率}$$

※均等割と平等割は、世帯主と国保加入者、国保から後期高齢者医療制度に移行した人の所得の合計が基準額以下の場合に、7割・5割・2割の軽減があります

※合計所得金額が2,400万円を超える場合は、基礎控除額が異なります

※後期高齢者支援金分の賦課最高限度額は、令和6年度から24万円（令和5年度は22万円）になりました

地域計画の協議を行います～地域で考える農地の将来像

問農業振興課 ☎ 32-2079、農業委員会事務局（農業振興課内）☎ 32-2159

市内8つの地域で、10年後の地域農業の在り方を検討するための協議を行います。
それぞれ開催日の1週間前までに、電話または市ホームページから予約してください。

対象 各地域で農業をしている人、農地を持っている人、地域の関係者など



地域	とき	ところ
津山北	8月1日(木)午後6時30分～	津山市総合福祉会館
津山南	8月6日(火)午後6時30分～	津山市総合福祉会館
久米	8月8日(木)午後6時30分～	久米公民館（中北下）
津山東	8月20日(火)午後6時30分～	津山市総合福祉会館
津山西	8月22日(木)午後6時30分～	津山市総合福祉会館
加茂・阿波	8月26日(月)午後6時30分～	加茂町公民館（加茂町塔中）
津山中央	8月28日(水)午後6時30分～	津山市総合福祉会館
勝北	8月30日(金)午後6時30分～	勝北公民館（新野東）

※地域の範囲は、市ホームページをご覧ください

協議後は地域計画を作成

地域計画は、地域の農業をどのように維持・発展させていくかを地域の皆さんで話し合い、作り上げていく将来計画です。

協議の結果を取りまとめて公表し、市が地域計画（案）を作成します。

ご存じですか？保護司の活動

問生活福祉課 ☎ 32-2063、岡山保護観察所津山駐在官事務所 ☎ 24-4868

津山地区保護司会と市は、犯罪や非行のない社会を目指し、協力しています。保護司は、罪を犯した人や非行をした少年が立ち直ることができるよう、地域で支えるボランティア活動をしています。

保護司の活動

生活環境の調整 少年院や刑務所に収容されている人が、円滑に社会復帰できるよう、出所後に住む場所の調査や引受人との話し合い、就職先の確保など必要な受け入れ態勢を整えます。

保護観察 犯罪や非行をした人と定期的に面接し、立ち直るための指導や生活のための助言、就労の支援を行います。

犯罪予防活動 地域や学校、警察などと連携し、犯罪や非行を未然に防ぐ啓発活動、社会復帰を目指す人の自立や労働意欲の向上を支援します。

農林水産業や製造業、サービス業、主婦など幅広い分野の人たちが活躍しています

一緒に活動しませんか 更生保護女性会

問生活福祉課（市役所1階12番窓口）☎ 32-2063、津山地区更生保護女性会（高橋さん）☎ 080-6304-5029

「更生保護」は、犯罪や非行をした人が、地域社会で立ち直ることができるよう支援し、犯罪や非行のない明るい社会をつくるための国の事業です。

更生保護女性会は、誰もが人として尊重され、心豊かに生きることができる社会づくりを目指し、ボランティア活動をしています。定年はなく、入退会はいつでも自由です。入会を希望する人は、お問い合わせください。

皆さんの入会をお待ちしています。

年会費 1,500円

主な活動

- 刑務所などでの研修（年1回）
- 美作自修会（山下）での夕食作り
- 保育園などでの万引き防止の紙芝居
- 小・中・高校生の登下校時のあいさつ運動や見守り運動

第24回津山づくりミーティング～津山産小麦の魅力を広める

問秘書広報室 ☎ 32-2029

4月8日、市内でパン店を営み、津山産小麦を使う3人が、PANKU（平福）で市長と意見交換しました。

津山産小麦のパンは味が濃くモチモチ

参加者 地元を盛り上げたいという思いから、地産地消につながる津山産小麦の存在にたどり着いた。津山産小麦で焼いたパンは、甘くてモチモチ。味が濃くて、香ばしく、何もつけなくてもおいしい。こねていて、伸びがよく、ハード系から菓子パンまで、さまざまな種類を作っている。

小麦粉を変えると、粉に合った作り方を模索するのに苦労する。試作の時間がなかなか取れないのが悩み。少しずつ津山産に切り替えている。

市長 津山産小麦の評価が高いのはうれしい。

商品としての販売価格を抑えながら、パンを作る皆さんの収入とともに、小麦を作る生産者の収入も上がる仕組みづくりは、研究課題。



詳しい内容は
←こちら

重要なのは情報を届けること

参加者 小麦以外の材料にもこだわりたいが、有機栽培の農産物など地元での調達が難しく、インターネットに頼っている。

こだわって作っている人がいるのかもしれないが、情報が入ってこないのが課題。作り方へのこだわりを含め、地元の農産物、生産者などの情報を簡単に入手したい。

市長 新たに始めた、インターネットを使って直売所と消費者を結ぶ仕組み「アグリつやまっち」など、情報発信を充実させていきたい。



左から 谷口市長、小林由記子さん（PANKU）、森廣洋子さん（天然酵母ぱん ゆん太の家）、秀安貴恵さん（ゆき乃クロワッサン）

地域で始めませんか多面的機能支払交付金

問農村整備課（市役所4階）☎ 32-2076

農業の持つ保全機能や防災機能、景観保全の機能を維持するため、地域ぐるみで取り組む共同活動を支援しています。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

対象組織 農業者と地域住民などで構成する活動組織（個人は対象外）

対象農用地 農業振興地域内の農用地区域内にある一団の農用地

締め切り 8月26日(月)



	①農地維持支払交付金 (多面的機能を支える共同活動)	②資源向上支払交付金 (地域資源の質的向上を図る共同活動)
交付金単価 (10a当たり)	田=3,000円、畑=2,000円	田=2,400円、畑=1,440円
取り組む活動	●地域資源の基礎的な保全活動 農地法面の草刈り、水路の泥上げ、農道の路面維持など ●地域資源を適切に保全・管理するための推進活動 話し合いにより地域資源の保全管理のための計画を作成するなど	●施設の軽微な補修 ●農村環境保全活動 植栽による景観形成、生きものの調査など ●多面的機能の増進を図る活動 農用地周りの藪などの伐採、防災・減災力の強化など

※②に取り組みたい場合、①と併せて取り組む必要があります（①のみの応募は可能）

※活動は、5年間続けて実施する必要があります

※6年目以降も活動を続ける場合、②の単価は75%相当額になります

おめでとう赤ちゃん 令和5年7月生まれ（満1歳）



樋口 和咲ちゃん
7月4日生まれ
応募者 樋口良太郎さん
笑顔と癒やしをくれてありがとう。みんなに愛されながら大きくなってね！



松浦 朔玖ちゃん
7月3日生まれ
応募者 松浦千尋さん
いつもニコニコ癒やしをくれてありがとう♡元気になすく育ってね！



杉山 桜仁ちゃん
7月3日生まれ
応募者 杉山仁人さん
笑顔が素敵な桜仁ちゃん♡1歳の誕生日おめでとう！元気にすくすく育ってね！



竹内 仁香ちゃん
7月1日生まれ
応募者 竹内基樹さん
これからも、仁香らしくのびのび大きくなってね！大好きだよ♡



二又 衣麻ちゃん
7月12日生まれ
応募者 二又栄三さん
1歳おめでと♡これからも大好きな姉達とたくさん遊んで元気に育ってね！



田外 陽央莉ちゃん
7月8日生まれ
応募者 田外由夏さん
1歳おめでとう♡お姉ちゃんと仲良く元気に1年過ごせるといいね☺



浅田 一夏ちゃん
7月8日生まれ
応募者 浅田拓也さん
いっちゃん、1歳おめでとう♡その笑顔が私達の幸せです。



井上 絵都ちゃん
7月26日生まれ
応募者 井上祐加さん
超絶可愛い絵都くん♡毎日沢山の笑顔がありがとう！大好き！！



常藤 輝ちゃん
7月20日生まれ
応募者 常藤愛子さん
1歳の誕生日おめでとう。可愛い笑顔にいつも癒やされてます。ありがとう☺



近藤 美滯ちゃん
7月18日生まれ
応募者 近藤佑樹さん
みおちゃんお誕生日おめでとう♡これからも笑顔いっぱい元気に育ってね☺



林 莉愛ちゃん
7月14日生まれ
応募者 林 秀通さん
らなたん1歳のお誕生日おめでとう♡可愛いらなたんが大好きだよ！

令和5年9月生まれ 募集中！

対象 令和6年9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 7月10日（水）午後5時必着
図書広報室（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図書広報室 ※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

まちかど写真館

4/21

雨の中の里山を駆け抜ける

第31回津山加茂郷フルマラソン全国大会



全国から集まった約1,500人のランナーが、新緑の里山を力強く駆け抜けました。あいにくの雨の中、沿道には多くの人が応援に駆け付けました。「がんばれ！」という熱の入った応援の声に、選手たちは手を挙げて応えていました。

4/20

ナイスショット！

津山市ターゲットバードゴルフ全国ふれあい大会

羽付きのボールをゴルフクラブで打ってゴールに入れるターゲットバードゴルフの大会が日本原コース（市場）で開催され、大会前日には、塩手池などコースからの眺めを楽しみながら、約40人が交流戦を行いました。



4/28

気分は操縦者

道の駅「久米の里」仙人まつり



道の駅「久米の里」（宮尾）で、恒例の仙人まつりを開催しました。天気にも恵まれ、県内外から訪れた家族連れなど多くの人が、さまざまなステージイベントや屋台、モバイルスーツの搭乗体験などを楽しんでいます。

5/3~5

旨さ格別の肉バトル

旨さ史上最強！第7回牛魔王選手権

会場の津山城（鶴山公園）には、県内外から約9,000人が訪れました。出展した24店舗の自慢の牛肉料理を堪能した来場者は、悩みながら気に入った料理に投票していました。



5/5

独特なデザインに興味津々

津山文化センター見学ツアー

津山文化センター（山下）の見学ツアーに約40人が参加しました。職員の説明を聞きながら館内を巡った参加者は、特徴的なホワイエのレリーフや、屋根を支える「斗拱」構造などを興味深そうに眺めていました。





※5月28日現在の情報です。中止・変更する場合があります。事前にご確認ください

4 月中のひとの動き

(5月1日現在)

人口	95,432人(前月比△82)		
男	46,000人(同△69)		
女	49,432人(同△13)		
世帯	45,531世帯(同+66)		
転入	424人	転出	413人
出生	28人	死亡	121人

7 月の 納 税

(納期限：7月31日(水))

- 固定資産税・都市計画税 第2期
- 国民健康保険料 (普通徴収) 第1期
- 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) 第1期
- 介護保険料(普通徴収) 第2期

日曜納税窓口

7月28日(日) 午前9時～午後1時
納税課(市役所2階1番窓口)
☎32-2014

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

休日申請サポート

7月28日(日) 午前9時～正午
市民窓口課(市役所1階2番窓口)
☎32-2132

お知らせ

身体障害者巡回更正相談

とき 7月18日(木)受付11午前11時～正午

ところ 神南備園(大谷)

相談内容 肢体不自由・聴覚障害に関すること

持ってくるもの 印鑑、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に直接申し込む

障害福祉課(市役所1階10番窓口) ☎32-2067、FAX 32-2153

そのほかの相談は、21ページに掲載しています

就労支援のための住居確保給付金

離職などで経済的に困窮し、

装具・治療用眼鏡

子ども医療費

加入している健康保険に申し、装具または治療用眼鏡の保険給付(療養費)を受けた場合、自己負担の残額は、子ども医療費の助成対象になります。

持ってくるもの

共通1健康保険から届く支給通知、領収書、子どもの保険証、子ども医療費受給資格者証、保護者名義の口座が分かるもの

装具11医師の意見書、装具装着証明書

治療用眼鏡11医師の意見書(診断書) または処方箋

※治療用眼鏡は9歳未満が対象。給付額に上限あり

園子育て推進課(津山すこやか・こどもセンター内)

☎32-2065

農業者年金に加入しませんか

農業者が豊かな老後を過ごすため、国民年金(老齢基礎年金)に上乘せする公的年金制度です。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

対象

次のすべてに当てはまる人①20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者か60歳以上65歳未満の国民年金任意加入者②年間60日以上農業に従事している人

保険料(掛け金) 月額2万6万7千円(35歳未満などの一定の要件を満たす場合、月額1万円)

農業者年金の特徴

80歳までの保証が付いた終身年金

●税制上の優遇措置あり
●条件により国庫助成あり

食中毒に気を付けましょう

夏は食中毒が発生しやすい季節です。注意しましょう。

菌をつけない

しっかりと手を洗う(食事・調理前、肉や魚・卵を触った時)

●調理器具を使い分ける(肉や魚は専用のまな板や包丁を使用する、調理用と食事用の箸を分ける)

●菌を増やさない

●生鮮食品は冷蔵保存する

●調理後は常温で放置しない

●調理器具を洗浄、乾燥、消毒する

●食材は中心まで火を通す

●健康増進課 ☎32-2068

下水道は正しく、大切に使いましょう

●天ぷら油や残飯を流さない(悪臭の原因を防ぐ)

●水に溶けないものは流さない(詰まりの原因を防ぐ)

●敷地内の汚水ますを掃除する(汚水が溢れるなどの事故を防ぐ)

排水管が詰まったら敷地内の排水管11下水道指定工事店に連絡

公共ます・道路内のマンホール11下水道課に連絡

園下水道課(市役所6階) ☎32-2100

鳥獣被害防護柵設置補助

イノシシやシカなどの有害鳥獣から田畑を守るため、防護柵の設置を補助します。

対象 受益戸数が3戸以上で、集落の一部または全部を囲む防護柵を新たに設置する団体

申請方法 森林課か各支所・出張所に事前に相談し、要望書に必要書類を添えて提出する

受付期間 7月1日(月)～8月16日(金)必着

※補助額など、詳しくはお問い合わせください

ごみに関する出前講座・分別指導を行っています

ごみの分別・出し方出前講座

ごみの正しい分別の仕方についての講座です。少人数、屋外でも開催します。

ごみステーション分別指導

ごみ収集日の朝、地域のごみステーションに職員が出向き、分別指導を行います。

マルイウエストランド店(二宮)の資源ごみ回収場所で、電池類、蛍光灯、水銀式体温計などの回収を始めました。分別ルールを守ってご利用ください。

園環境事業課(市役所6階) ☎32-2203

60～64 歳の人へ 国民年金高齢任意加入制度

60歳以降でも、申請により国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金の受給額を増やすことができます。

納付方法 口座振替

持ってくるもの

- 個人番号(マイナンバー)か基礎年金番号が分かるもの
- 顔写真付きの身分証明書
- 預金口座が分かるもの、届出印
- 離職票(離職直後の場合)

対象 次のすべてに当てはまる人

①国内に住所がある60～64歳②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない③20～59歳の年金保険料の納付月数が480月未満④厚生年金保険や共済組合などに加入していない

月額保険料 16,980円(付加保険料月額400円を上乘せ可)

※付加保険料は、年金を2年以上受け取った場合、支払った額以上の年金を受け取ることができます

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

園森林課(市役所4階)

☎32-2078、各支所・出張所

自治体提携ローン

勤労者融資制度

市と中国労働金庫が提携する生活資金の貸付制度です。

対象 市内に居住または勤務し、本人と扶養家族の生計を維持する資金が必要な勤労者で、貸付金の返済が確実な人

融資限度額 150万円

融資期間 5年以内

申込方法 中国労働金庫津山支店(林田)で直接申し込む

※融資利率など、詳しくはお

問い合わせください

園中国労働金庫津山支店

☎22-7168

水道メーター定期交換

8年間の有効期限を迎える前に、はがきでお知らせします。次の点にご注意ください。

●身分証明書を携帯した指定工事事業者が作業します

●作業は約20分です(大型メーターを除く)。作業中は、水道を使用できません

●不在でも実施します。周辺に物を置いたり、駐車したりしないでください

●作業料は要りません

●交換後、水が濁る場合は、しばらく水を出すときれい

になります

園水道局お客様センター

☎32-2105

募 集

自衛官募集

募集種目 ①一般曹候補生②航空学生③自衛官候補生

待遇など ①入隊後2年9ヵ月経過以降、選考により3等陸・海・空曹へ昇任②パイロットなどの養成制度。

入隊後約6年で3等海・空尉へ昇任③2年または3年を1任期とし、任用任期満了後は就職か継続を選択

※試験の内容など、詳しくは

お問い合わせください

締め切り ①9月3日(火)②9月5日(木)③通年

園自衛隊岡山地方協力本部津山出張所(山下)

☎22-5637

老人クラブ会員募集

生きがいと健康づくり、生活を豊かに楽しく活動する新規会員を募集しています。

対象 おおむね60歳以上で、健康づくり・地域づくり活動などに興味がある市内在住の人

申込方法 電話で申し込む

園津山市老人クラブ連合会事務局(山北)

☎23-5137

建築物耐震診断、吹付けアスベスト調査・除去工事補助金

申し込みには、事前相談が必要です。

建築物耐震診断補助金

昭和56年5月31日以前に建てられた市内の建築物の、耐震診断に必要な費用の一部を補助します。

補助内容

①一戸建て住宅（木造2階建て以下） 一般診断または補強計画に必要な費用の定額を補助
延床面積200㎡未満＝耐震診断費用71,200円のうち60,000円、延床面積200㎡～300㎡未満＝耐震診断費用80,300円のうち68,000円

②①以外の一戸建て住宅 補助対象経費の3分の2（上限9万円）

③①②以外の建築物 補助対象経費の3分の2（一般建築物は上限150万円。面積による補助上限あり）

吹付けアスベストの調査・除去工事補助金

市内にある建築物の吹付けアスベストの分析調査や除去工事にかかる費用を補助します。

補助内容

- 分析調査 原則、補助対象経費の10分の10（1棟当たり上限25万円）
- 除去工事 補助対象経費の3分の2以内（1棟当たり上限400万円）

※成形板（スレートなど）は対象外

岡都市計画課（市役所5階） ☎32-2099

市役所本庁舎

開庁時間のお知らせ

【通常開庁時間】 平日午前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、税証明、納税

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 9月3日(火)～12月2日(月)

訓練場所 津山圏域雇用労働センター（山下）
締め切り 8月9日(金)

建物設備サービス科10人
ケアサービス科20人
訓練期間 10月2日(水)～令和7年3月14日(金)

訓練場所 北部高等技術専門学校（川崎）
試験日 8月29日(木)
締め切り 8月14日(水)

共通項目

対象 求職中の人
受講料 無料（教材費要）
申込方法 最寄りのハローワークに相談し、申し込む

岡北部高等技術専門学校 ☎26-1125

市営住宅など入居希望者募集

募集団地 院庄、野介代、高野山西、丹後山、八千代、朝吉、齋野谷

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がある人などは単身可）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 宮部、中土居

応募要件 次のすべてに当てはまる人①市内に在住もしくは通勤、またはJ・U・タイ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

※応募要件の審査あり。応募者多数の場合は抽選

共通項目

応募期間 7月1日(月)～31日(水)

とき 7月17日(水)午前9時～午後2時30分

ところ 美作大学附属幼稚園（北園町）

内容 講話、保育体験（紙芝居の魅力など）、ミニ座談会

対象 保育・教育現場への就職・復職を希望する人、保育や子育て支援の仕事に興味がある人、看護師資格を有する人

締め切り 7月12日(金)

※申込方法など、詳しくは美作大学ホームページをご覧ください

岡美作大学 ☎22-7718

保育所等見学バスツアー参加者募集

保育園やこども園を見学し、保育を体験できるツアーです。見学後は、大学生や保育士と座談会を行います。

とき 8月9日(金)

ところ 県北の保育園・こども園、美作大学（北園町）

対象 保育士を目指す高校生

締め切り 7月26日(金)

※申込方法など、詳しくは県ホームページをご確認ください

岡美作県民局 ☎23-0113

第44回津山川柳大会（誌上大会）作品募集

兼題5題に付き、各2句ずつ応募できます。兼題は、ホームページでご確認ください。

賞 各題ごとに特選1人、準特選2人

参加費 1人千円

投句方法 封筒に「津山川柳大会作品在中」と記入し、応募作品と参加費（定額小為替）を同封して郵送する

締め切り 8月30日(金)必着

発表 11月上旬に市ホームページと大会報に掲載

※投句用紙は市ホームページから印刷可

岡〒708-0004 津山市 山北663文化課 ☎32-2121

※詳しくは、美作大学ホームページをご確認ください

岡〒708-8511 津山市 北園町50 美作大学 ☎22-7718、☎23-6936

作州津山 宮川朝市

とき 7月14日(日)午前7時～9時（売り切れ次第終了）

ところ 宮川河川敷・城北橋西詰（山北）

岡ビジネス農林業推進室 ☎32-2178

放し飼いの鶏の卵、新鮮野菜、手作り加工品など

ひと・ふれあいメッセージ2024募集

身近で体験した思いやりの心など、人権の大切さが伝わるメッセージを募集します。

応募資格 市内に在住・通勤・通学している人

内容 1人1点で、自作・未発表のもの（1行詩・標語など形式不問）

応募方法 ①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号と作品を郵送、ファクスまたはEメールで提出する

入賞 最優秀賞11点、優秀賞11点、入選11点、各賞記念品あり

締め切り 9月11日(水)

岡〒708-8520 津山市 新魚町17アルネ・津山5階 人権啓発課 ☎31-0088、☎31-2534、✉jinken@city.tsuyama.lg.jp

津山市二十歳を祝う会 実行委員募集

令和7年1月12日(日)に開催する予定の式典に、企画運営から携わる人を募集します。会議は4回程度です。

応募人数 8人程度

応募資格 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

で、式典に出席できる人

申込方法 Eメールか申込専用フォームから申し込む

締め切り 8月2日(金)

岡次世代育成課 ☎32-2009、✉jisedaikusei@city.tsuyama.lg.jp

戦争に関する資料の収集

戦争の記憶を語り継ぎ、後世に平和の尊さを伝えるため、戦争に関する資料の収集と保管を行っています。

随時、寄贈を受け付けているので、ご連絡ください（受け入れの可否は相談要）。

収集品(例) 軍服、兵士の装備品、召集令状、千人針、防空頭巾、新聞や雑誌など

岡人権啓発課 ☎31-0088

わたしの町のたからもの絵画作品募集

町並みや歴史ある建物、自然など、津山の「いいな」と思うものを描いてください。

対象 市内の小学4～6年生、中学生

応募方法 四つ切りの画用紙に絵を描き、自分が通う学校に提出する

締め切り 9月20日(金)

岡学校教育課 ☎32-2114

津山市文化振興事業基金の事業募集

助成対象 次のすべてに当てはまる団体または個人

- ①津山市に活動の本拠地がある
- ②一定の規約があり、代表者が明らか
- ③会計経理が明確
- ④一定の活動実績があるか、事業を完了できる見込みが確実

対象事業 令和7年4月1日～令和8年3月31日に行う事業で次のどれかに当てはまり、通常より意欲的で創造的なもの

- 発表 芸術文化団体などが主催する公演、展覧会、出版などの活動
- 鑑賞 芸術文化団体などが主催し、広く市民を対象とする舞台芸術鑑賞のための活動
- 伝統・郷土文化啓発 伝統工芸技術、郷土芸能などの保存・継承、郷土に関する人物、文化遺産などの調査・研究や顕彰のための活動

助成額 対象経費の3分の1（上限30万円）

募集期間 7月1日(月)～9月27日(金)

申込方法 市ホームページまたは文化課に備え付けの調査書、事業計画書、収支予算書、その他参考になる書類を窓口直接提出するか郵送する

※詳しくは、市ホームページをご覧ください

岡〒708-0004 津山市山北663 文化課（東庁舎2階） ☎32-2121

文化庁令和6年度伝統文化親子教室事業生徒募集

小・中学生茶道教室

とき 毎週土曜日（各2時間）

ところ 勝北公民館（新野東）

津山伝統文化茶道教室

とき 毎週日曜日（各2時間）

ところ 中央公民館（大谷）

共通項目

開始時間 午前10時30分～午後1時

対象 小学生～高校生

定員 19人

料金 1回200円

用意するもの 白ソックス、ハンカチ、マスク

岡茶道教室（濃野さん） ☎29-2410

講座・講演会

防災士養成講座

とき 8月19日(月)～22日(木)、26日(月)～30日(金)

ところ 美作大学

対象 大学生、社会人

定員 10人（先着順）

料金 5万5千円（受講料、教材費、資格試験受験料）

申込方法 美作大学に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスで申し込む

締め切り 7月31日(水)必着

※試験合格後、認証登録料として5千円が必要

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月8日(日)2種類同時発売!

発売期間 7/8(月)～8/8(木)

公益財団法人岡山県市町村振興協会

オシャレな朝食やデザートに ポップオーバー



「ポップオーバー」は、外はカリッとしたシュー生地のように、中はしっとりとした、大きな空洞のあるパンです。材料はミキサーで混ぜるだけ。紙コップを使って、とても簡単に調理できます。

途中でオーブンを開けると膨らみにくくなるので、開けるのは我慢してくださいね。

食物調理科2年 山根珠莉さん・久保田香奏さん



明るい家庭 豊かな心

7月は青少年健全育成強化月間です

子どもたちは、4月の入学、進級での新しい環境にも慣れたころでしょう。一方で、うまく適応できず、友だち関係や学習面などで悩んでいる子どももいて、不登校などになりやすい時期です。

最近では、外で遊ぶ子どもが少なくなり、家庭での生活時間が増えることで、子どもたちの抱えている問題が見えにくくなっているように思います。

もうすぐ夏休みになります。子どもたちに目を向け、家庭や地域で、青少年の健全育成と非行防止にしっかり取り組みたいものです。

家庭では、子どもとたくさん話をすることで、変化を敏感に感じ取れると思います。子どもたちも自分のことを思ってくれる環境があれば、心豊かに成長してくれるのではないのでしょうか。

津山市青少年育成センター
さあおい、はるごー
市役所2階 ☎ 31-8650

家族のこと、友だちのこと、
青少年の悩みごと
ご相談ください



【材料：6個分】薄力粉（津山産小麦ふくほのか）…120g、牛乳…200ml、卵…150g（M玉約3個弱）、無塩バター…50g、塩…2g、紙コップ、お好みのフルーツなど

【作り方】①薄力粉は、塩と一緒にふるう。牛乳は人肌くらいの温かさに温める。バターは溶かしておく②ミキサーに卵を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。次に牛乳を入れて、混ぜる。さらに、バターと薄力粉・塩を加え、約2分混ぜる③②の生地を紙コップの6～7分目まで流し、200度に温めておいたオーブンで約30～35分焼く。焼き上がり後、オーブンの中にしばらく置いて冷ましてから、取り出す

※お好みで、生クリームやフルーツを添えてデザートに。野菜や生ハムと一緒に朝ごはんとして。ジャムをつけるだけでもおいしいです

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】



ライトダウンキャンペーン in つやま 2024

7月7日は「クールアースデー」。

職場や家庭の電気を消すことで、電気の大切さや省エネルギーへの関心を高め、地球環境の保全や地球温暖化防止について考える日です。

岡山県では6月21日（夏至）～7月7日まで、ライトダウンキャンペーンを行っています。

市では7月3日（水）午後6時から、市役所本庁舎などで消灯に努めます。

皆さんも、七夕の夜は早めに電気を消し、地球のためにできることを考えてみませんか。



詳しくは、市
ホームページ
を確認じゃ！



図脱炭素社会推進室 ☎ 32-2051

加茂の朝市

とき 7月21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（加茂町桑原）
図津山市観光協会北支部 ☎ 42-4402

和牛串、焼き鳥、
とち餅、よもぎ餅
など

放送大学連携講座 野菜栽培の基礎 秋野菜の注意点

令和7年3月までの奇数月、第3水曜日に認知症の人が飲食店のホールで働きます。間違えることがあっても「ま、いいか！」の寛容な気持ちで、ご来店ください。

注文をまちがえるかもしれないレストラン

令和7年3月までの奇数月、第3水曜日に認知症の人が飲食店のホールで働きます。間違えることがあっても「ま、いいか！」の寛容な気持ちで、ご来店ください。

オープンポリスイン 津山警察署

イベント

中央公民館 7月の講座

電話または窓口で直接申し込んでください。詳しくは、お問い合わせください。

◆リンパコンディショニング教室

体を整え、肩こりやむくみなどを解消しましょう。

とき ①7月9日(火)②9月10日(火)午前10時～11時

講師 酒本尚美さん（健康運動指導士）

定員 10人（応募者多数の場合は抽選）

料金 100円（オイル代）

締め切り ①7月2日(火)②9月2日(月)

◆小学生ものづくり体験

粘土や砂、貝殻などを使って自分だけの光るクラゲハウスを作ります。

とき 7月24日(水)午前10時～11時30分

講師 うしじまなこさん（図工ルーム tautau）

定員 10人（応募者多数の場合は抽選）

料金 500円（材料費）

締め切り 7月12日(金)



図中央公民館（大谷） ☎ 24-5111
（平日午前9時～午後5時）

生涯学習講座 大人のまなびい教室 「津山で世界を旅しよう」

全4回の講座を通して、異文化に触れてみませんか。

内容	とき	ところ
モンゴルってどんな国？	8月22日(木)午前10時～正午	津山東公民館（川崎）
やさしい日本語ってなに？	9月8日(日)午後1時30分～3時	津山東公民館
アメリカってどんな国？	10月19日(土)午前10時～正午	津山東公民館
フランスってどんな国？	11月17日(日)午後2時～3時30分	市立図書館

定員 30人程度（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 氏名・住所・電話番号を、電子申請または電話、ファクスで申し込む

締め切り 7月31日(水)



図生涯学習課 ☎ 32-2118、FAX 32-2039

小坂未央 ガラス展

繊細な気泡をガラスに閉じ込めた美しい器やオブジェの展示です。

とき 7月13日(土)～28日(日)午前10時～午後6時（入館は午後5時30分まで）

ところ ポートアート&デザイン津山（川崎）

休館日 火曜日、7月17日(水)

図ポートアート&デザイン津山 ☎ 20-1682

自分だけの備前焼を作ませんか？

とき 水曜日・土曜日＝午後1時～5時、日曜日＝午前10時～午後5時

ところ 勝北陶芸の里工房（杉宮）

※予約要

※料金など、詳しくは市ホームページをご確認ください



図勝北陶芸の里工房 ☎ 29-4010

健康

問健康増進課 ☎32-2069

高齢者歯科検診・相談

とき	ところ
7日(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

親子歯科教室

とき	ところ
18日(木) 14:00～、15:00～	津山歯科医療センター診療所

内容 歯科検診、歯科相談

対象 未就学児と保護者（予約要）

申込先 津山歯科医療センター診療所 ☎22-4021

たんぽぽ運動

とき	ところ
25日(木) 10:00～12:00 13:00～15:00	津山歯科医療センター診療所

内容 歯科検診、むし歯予防の話

対象 2歳児～小学3年生と保護者(予約要) 定員 50組

持ってくるもの 歯ブラシ、タオル（保護者も必要）

申込先 健康増進課 ☎32-2069

元気な子どもを育てるために

内容	とき	受付時間
乳児健診	9日(火)、10日(水)	12:50 }
1歳6カ月児健診	2日(火)、3日(水)	13:30
3歳児健診	16日(火)、17日(水)	

ところ 津山すこやか・こどもセンター

※対象者には個別に通知します

離乳食教室

とき	ところ
19日(金) 14:00～15:00	津山すこやか・こどもセンター

内容 作り方の説明、個別相談など（試食はありません）

定員 10組（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 ☎32-2068

※オンライン受講も可



相談

※14ページのお知らせにも掲載があります

相談名	とき	ところ	問い合わせ先
育児相談・健康相談	1日(月)・8日(月)・29日(月) 10:00～11:30 ※22日(月)は中止	津山すこやか・こどもセンター	健康増進課 ☎32-2069
DV、人間関係、日常生活の悩みごと相談	月・水～金曜日 10:00～18:00、 土・日曜日 10:00～17:00(祝日・ 振替休日を除く)	—	津山配偶者暴力相談支援センタ ー☎31-2552
悩みごと無料相談	毎週月・水・金曜日 10:00～17:00 (平日のみ)	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)	1日(月) 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
鶴山塾教育相談(無料・予約要)	2日(火)・16日(火) 9:00～11:00、11日(木) 15:00～17:00、18日(木)10:00～12:00、 13:30～16:30、19日(金) 13:30～15:30	教育相談センター「鶴山塾」	鶴山塾 ☎22-2523
心身障害児福祉相談(知的・発達障害)	4日(木) 13:00～16:00	津山市総合福祉会館	岡山県手をつなぐ育成会 ☎086-226-3538
認知症・若年性認知症相談	10日(水) 13:15～17:15	津山市地域包括支援センター（市役所1階）	津山市地域包括支援センター ☎23-1004
司法書士法律相談(無料・予約要)	3日(水)・17日(水) 13:30～15:30	環境生活課(市役所1階消費生活センター窓口)	環境生活課 ☎32-2057
弁護士法律相談(無料・事前相談要)	12日(金) 10:00～12:00、13:00～15:00、 受付=1日(月)～	環境生活課(市役所1階消費生活センター窓口)	環境生活課 ☎32-2057
福祉総合相談	10日(水) 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	10日(水) 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	11日(木) 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	12日(金) 9:00～12:00	勝北支所	勝北支所地域振興課 ☎32-7023
	17日(水) 10:00～15:00	加茂町公民館	加茂支所地域振興課 ☎32-7032
人権・民生合同相談	18日(木) 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	19日(金) 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 ☎086-231-4321
人権・行政・民生合同相談	22日(月) 9:00～12:00	久米支所	久米支所地域振興課 ☎32-7013
住宅無料相談	25日(木) 9:00～16:00	市役所1階市民ロビー	都市計画課 ☎32-2099
登記無料相談会	31日(水) 10:00～15:00	岡山地方法務局津山支局(田町)	岡山県土地家屋調査士会津山支部 ☎0868-72-6973(坂田さん)

図書館だより

エコな物づくりを体験してみませんか？

リサイクルアロマ作り

とき 7月28日(日)午後2時～3時30分

ところ 市立図書館集会室

対象 小学生（3年生以下は保護者同伴要）

講師 津山圏域クリーンセンター リサイクルプラザ職員

定員 20人（先着順）

参加費 150円

申込方法 電話か窓口で直接申し込む

申込締切 7月27日(土)

7月 市立図書館：30日(火)
休館日 加茂町・勝北・久米図書館：1日(月)、8日(月)、
15日(月・祝)、22日(月)、29日(月)、30日(火)
※加茂図書館のみ2日(火)、3日(水)も休館

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

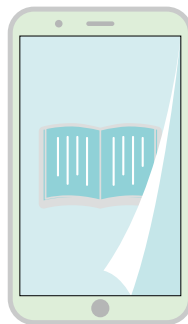
久米図書館（中北下）午前10時～午後6時 ☎57-3444

つやまエリアデジタルライブラリー
電子書籍貸出サービススタート！

津山圏域（津山市、鏡野町、勝央町、奈義町、久米南町、美咲町）に在住・在学・在勤していて、各図書館の貸出券を持っている人は、電子書籍を借りることができます。

スマートフォンやタブレットなどで、いつでもどこでも読書を楽しむことができます。

詳しい使い方は、市立図書館のホームページをご覧ください。



●図書館情報は、市ホームページで

図書館

検索

児童館だより

中央児童館（山北）午前10時～午後5時 ☎22-2099

木育 木に触れて、楽しく学んで遊びましょう。とき：

7月26日(金)午前10時30分～11時30分 対象：

5歳児（年長）～小学生 定員：15人（先着順）

申し込み：7月10日(水)午前10時～（電話予約のみ）

南(ワイワイ)児童館（横山）午前10時～午後5時 ☎24-4400

絵本タイム とき：7月17日(水)午前11時～11時15分 対象：どなたでも 申し込み：不要

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 The チャレンジ DAY！ 木の魅力を学び、作品を作ります。とき：7月28日(日)午後1時30分～3時 対象：小学生 定員：10人（先着順） 参加費：300円 申し込み：7月7日(日)午前10時30分～（電話予約のみ）

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 たなばたの飾り作り とき：7月1日(月)・3日(水)・4日(木)・5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 阿波児童館
かも☆あばウキウキDAY

とき 7月29日(月)午前10時30分～正午

■木の小物作り・竹や木を使った遊びなど

対象 小学生以下（未就学児は保護者同伴要）

定員 15組程度

■ワークショップ「木のカレンダー作り」

対象 小学3～6年生

定員 10人（先着順）

参加費 200円

申し込み 7月13日(土)午前10時30分～（加茂児童館に電話）

●児童館情報は、

市ホームページで

児童館

検索

7月 中央児童館・南児童館・加茂児童館
休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、16日(火)、21日(日)、29日(月)



おかげさまで51周年
アリがとうキャン

シロアリは、はじめめる季節が大好き。
大切なマイホームがシロアリに食べられてしまう前に予防しましょう！

シロアリ駆除は早期発見が決め手です!!

☎ ムシムシ相談
電話1本

🔍 調査・見積り
無料

🧹 確かな技術で
予防・駆除

🏠 5年間の
責任保証

お気軽に
ご相談下さい。 **調査・見積り無料!**

津山で信頼されて51周年

(公社)日本しろあり対策協会会員

KIX

株式会社 ケイエクス

本社 〒708-0001 津山市小原311-5
TEL.0868-23-4477
FAX.0868-23-4479

査定無料
女性対応

まずはお気軽に
ご相談ください

津山市の
不動産仲介
中古住宅売却
お任せ下さい

TEL:0868-28-2525

https://mu-fudosan.com お電話お待ちしております

電化パックで買わずに電化!

月々
定額の
リース料金で
安心!

エコキュート
契約・保証
期間12年
370L給湯専用タイプ
※標準設置工事費込み
¥4,048円~

IHクッキング
ヒーター
契約・保証
期間10年
ビルトインタイプ
22kW6畳向け
※標準設置工事費込み
¥1,650円~

ルーム
エアコン
契約・保証
期間10年
22kW6畳向け
※標準設置工事費込み
¥1,804円~

☎ 0120-051-131
365日安心サポート! 受付時間[9:00~21:00]

「広報津山を見た」と
思いついたことを
災害風水害・衛生セットを
プレゼント!

株式会社 エネルギア・ソリューション・サービス (ESS)
〒700-0824 岡山市北区山下二丁目1番1号 うちさん電気ビル TEL.086-222-2525 (平日 9:00~17:00)

KUMON 幼児さんから楽しく学べる♪
はじめての習い事はくもんで!

夏の無料体験
期間 7月16日(火) ~ 8月24日(土) 受付中!

算数・数学 英語 国語

上記の期間中の1週間、教室で計2回まで、公文式学習を体験していただける機会です。

●教科/算数・数学、英語、国語 1教科から学べます。●対象/幼児・小学生、中学生、高校生以上

★「無料体験学習」の後、継続して学習される場合(月会費/1教科)
幼児・小学生 7,150円、中学生 8,250円、高校生以上 9,350円 会費は教材費、消費税を含みます。
※英語学習開始時には、専用リスニング機器「E-pencil II」6,600円(税込)をご購入いただきます。

通室学習 オンライン学習
お問い合わせ・お申し込みはお近くの教室まで
津山市内15教室、お近くの教室を探す
公文教育研究会 0120-372-100 受付時間 9:30~17:30
岡山プランチ 岡山県岡山市北区下石井2-1-3 第一生命ビル5F 土日祝日は除きます
くもんいくもん 検索
公式ページはこちら

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(津山文化センター奥北)
〒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

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

※2023年11月1日時点
家を売るなら 全国194店舗を誇る
安心のネットワーク!

イエステーション
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 TEL.0868-21-8700
鶴山不動産株式会社
【免許番号 岡山県知事(第)第3882号】 〒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!
<https://tsuyama-fudosan.jp/>

(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・ま・か・る・と

明石に残る地球儀と津山との関係

東経135度の日本標準時の子午線上にある兵庫県明石市には、江戸時代後期の弘化3年(1846)に作成され、同市の重要文化財に指定されている地球儀があります(左の写真)。直径37・6センチの球は張子製で、表面に胡粉(貝殻から作られた白色の絵具)が塗られた上に経線・緯線が引かれ、海洋と陸地の情報が記されています。北極から南極まで軸を通し、外周を1周する真鍮製の環に軸を取り付け、木製の架台に載せたものです。現在は明石市立文化博物館に収蔵されているこの地球儀。実は、ある世界地図をもとに作られたことが判明しています。



▲藤村覃定作成の地球儀
(明石市立文化博物館蔵)

その地図とは、津山ゆかりの地理学者、箕作省吾が弘化元年(1844)に刊行した『新製輿地全図』です。奥州水沢(今の岩手県奥州市)出身の省吾が、津山藩医 箕作阮甫の婿養子になったその年に刊行したものです。10度ごとに引かれた経線・緯線はもちろん、記号で図示された植民地の所在や、従来の地図より正確なオーストラリアの海岸線、「共和政治」と表記されたアメリカ合衆国など『新製輿地全図』の特徴が、この地球儀にはすべて反映されています。経年劣化で色あせていますが、かつては『新製輿地全図』と同様に、架台に記された銘によれば、この地球儀は明石藩医の藤村覃定が、藩主の命を受けて作成したといえます。では、藤村とはどのような人物なのでしょう。戦災や水害に見舞われた明石では、残念ながら藩政資料の多くが失われ、藤村についても断片的なことしかつかめないのが現状です。しかし、江戸詰であったのか廻町の在住で、画家としても活躍し、蘭学者の渡辺華山と深い親交があったことが分かっています。今のところ、箕作家との直接のつながりは確認できませんが、津山と明石の藩主は、同じ越前松平家の一族。地球儀の作成が藩主の命によることと考え合わせると、いろいろな推測ができそうです。いづれにせよ、平面の世界地図を立体の地球儀へと変換できた藤村が、天文学・地理学の素養の深い優れた蘭学者であったのは間違いのないでしょう。

岡津山洋学資料館(西新町) ☎ 23-3324

広報クイズ&ご意見募集

2ページ 健康寿命の延伸を目指すため
「第3次健康○○○21」を策定
○に入るひらがな3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

正解者の中から抽選で5人に当たる!

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

締め切り 令和6年7月20日(土) 当日消印有効

5月号の正解 はつらつ(応募99人、正解99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。

7月号
目次

からだもこころも健康なまちつやまを目指して... ②
夏が来た! 津山で何する? ... ④
市からのお知らせ 後期高齢者医療保険料の決定 ほか ... ⑦
まちかど写真館・おめでとう赤ちゃん ... ⑫

けいじばん ... ⑭
津山の歴史あらかると ... ⑫
津山自慢 津山市地域おこし協力隊
小岩里砂さん ... ⑫



◀津山のほほえみで焼いたパン
ブレーツェル(写真左)
シュトレン(写真右)

小岩さんのインスタグラム
はこちらから▶
@tsuyamakomugi_risa



津山市地域おこし協力隊 小岩 里砂さん

北海道出身。ドイツの国家公認のパン職人資格 Geselle を持つ。令和5年8月から津山市地域おこし協力隊に着任。津山産小麦生産普及連絡協議会で、小麦粉の製粉やマルシェへの出店など、津山産小麦「津山のほほえみ」の魅力を広める活動を行っている。

もっとパンを勉強したい

母が営んでいた教室でパン作りを習い、自分が教えるようになった時、より深くパンについて学びたいと考えました。地元でドイツパンの店があり、幼いころからなじみがあったため、一念発起してドイツに修行に行きました。

ドイツには、国家公認のパン職人の資格があります。「職人」「親方」のうち、「職人」の資格「Geselle」の取得を目指しドイツでの生活を始めました。週2日は座学、3日はパン屋で実務を経験し、3年間の課程を修了した後に試験を受け、「Geselle」となりました。

自分の店を持つという夢

帰国後は、ドイツでの経験を生かし、札幌市内のパン屋や石狩市観光協会でも働いていました。そんな中、津山産小麦の製粉とPRを行う、津山市地域おこし協力隊の募集を見つけました。まずは、津山産小麦の味を知ろうと思い、小麦粉を取り寄せ、パンを焼いてみたところ、とても香りが良く、この魅力を多くの人に伝えたいと思いました。さらに募集条件の「将来的にパン屋として開業したい人」という内容が、いつか自分の

店を持ちたいと思っていた心に刺さり、応募を決めました。

百聞は一食にしかず

現在は、津山産小麦「津山のほほえみ」の製粉のほか、津山のほほえみで焼いたパンを食べてもらう活動をしています。また、市内で定期的に開催されている「お野菜マルシェ」に出店し、販売のほか、家庭でも作ってもらえるよう、ガスコンロで作る「フライパンで焼けちゃうちぎりパン」の自作レシピを配布しています。

津山産小麦の魅力は、何といても香りの良さです。その魅力を知ってもらうためには、実際に焼いたパンを食べてもらうことが一番だと考えています。「百聞は一食にしかず」をモットーに、食べてもらうことに重きを置いた活動をしていきます。

今後は、地域おこし協力隊の活動が続けながら、講習会などで、より高い技術やノウハウを身に付け、津山のほほえみに合った、さらにおいしいパンの開発をしたいと考えています。

そして、いつかは津山で自分の店を開き、津山産小麦で焼いたパンをより多くの人に味わってもらいたいです。



この春から、部署異動により新たに編集室の一員として仲間に加わるようになりました。元々写真を撮ることが好きなので、休日のイベントなど楽しく取材をしています。取材を通じて、今まで自分が知らなかった津山の魅力を知ることができて、とてもうれしく思います。これからよろしく願います。(C)

牛魔王選手権取材しました。各店自慢の肉料理を一度に味わえるので、肉好きにはこの上ない幸せなイベントです。かくいうわたしもその一人。まずは撮影し、それからお客さんとして思う存分堪能しました。どれもおいしさでかわりがぎゅーっと詰まっていて、出店された皆さんの本気を感じました。(C)

「暑熱順化」という言葉を最近知りました。軽く汗をかく運動や入浴を日頃から行い、体を暑さに慣れさせることです。発汗機能が整って、熱中症の予防になるとか。本格的な暑さを迎える前に、暑さに強い体をつくり、精一杯夏を楽しみたいですね。ダイエットも兼ね、走る習慣をつけたいと思います！(C)