



津山には、近くへ移動する時でも車を使う人が多いので、自転車の活用を提案したいです。特に、まちなかは城下町を基盤に生活に必要な店などがそろい、自転車移動するのにちょうどいい範囲です。城東と城西も自転車で回れる一つの範囲と考え、まちが一体になれば、いい観光ルートになると思っています。

さらに、自転車のレンタル店や自転車置きスペースを整備し、お寺巡りやグルメを巻き込んだルートやマップにすれば、名所をたたくさんの人に見てもらえると思います。

自転車交通を浸透させたい

飲食店やDJ、ダンスなど、さまざまな活動をしている皆さんと市長が、まちづくりについて意見交換を行いました。

**第17回**  
とき 5月1日(金)  
テーマ 行ってみたい・住んでみたいまちづくり

参加者

竹内裕治さん(西今町)  
内藤秀徳さん(野介代)  
高須悠嵩さん(小田中)  
太田龍さん(国分寺)

市民と市長のふれあいトークを開催しました

図書広報室 ☎32・2029

行ってみたい・住んでみたいまちに

津山のまちには、おもしろい店やスポット、歴史的に価値があるものが眠っています。その魅力を生かして、津山のまちを行ってみたい・住んでみたいまちにすることができないのではないかと思います。津山に住んでいる人が、楽しさを市外に求めなくても、このまちがおもしろいと思えるようなまちにしたいです。

お城やお寺で、プロジェクトやイベント(映像を投影する技術)を使ったイベントなどを行ったり、ダンスやBMX(競技用自転車)、スケートボードなどができるストリートパークを作ったりして、市内外の人が興味を持つようなきっかけを作ることが必要です。開催する人も楽しんで、それに刺激を受けた人が参加したいと思うイベントが増えれば、津山が楽しいまちだと思える人も増えてくると思っています。

市長 今回の皆さんの提案は、元気な津山をつくっていくために貴重なものだと感じました。また、津山の歴史や文化など、資源や地域の宝を生かした取り組みや新たな創業などを支援する取り組みが必要で、自転車の活用も津山の道路事情を見ると、いい考えだと思います。このことを市民の皆さんへ積極的に発信できるように応援していきたいです。そして、各分野でがんばっている人たちと協力して良いまちにしたいです。

年金の高齢任意加入制度

国民年金課(市役所1階7番窓口) ☎32-2072、各支所・出張所担当課、津山年金事務所(田町) ☎31-2363

20歳から60歳までの間に国民年金保険料を納めていない期間がある人は、60歳から65歳までの間に任意加入することで、老齢年金基礎年金額を増やすことができます。

対象 次のすべてに当てはまる人

- ①60歳以上65歳未満で、国内に住所がある
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない
- ③20歳から60歳に達するまでに納付した年金保険料の月数が480月未満である

保険料 月額15,590円(付加保険料400円上乗せ可)

納付方法 口座振替

申込方法 津山年金事務所、保険年金課または各支所・出張所担当課で申し込む

持ってくるもの 年金手帳、預金通帳、通帳の届け出印

虐待かと思ったら 児童相談所全国共通ダイヤル

☎こども子育て相談室 ☎32-7027

児童相談所では、全国共通ダイヤルを設置して相談を受け付けています。

7月1日(水)から、共通ダイヤルが3桁のダイヤル番号になります。

子育てのことで悩んだり困ったりした時は、気軽にご相談ください。



※このダイヤルは、お近くの児童相談所につながります。一部のIP電話からはつながりません。通話料がかかります

特定健診・がん検診を受けましょう

健康増進課 ☎32-2069

市では、特定健診・がん検診を行っています。次の日程で、集団健(検)診を行います。今年度は、日中に仕事や家庭の都合で受診が難しい人のために、ナイター健(検)診も実施します。

詳しくは、広報つやま5月号に折り込まれている「平成27年度の健(検)診等のお知らせ」をご覧ください。

生活習慣病に気付くために・・・

心筋梗塞や脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす体の変化は、自覚症状があまり無く、気付かない間に進んでいきます。

健(検)診を毎年受けて血管や体の状態を知ることによって、変化に気づきやすくなります。1年に1度、特定健診やがん検診を受けましょう。

特定健診を受けて、からだや医療費への負担を減らしましょう



岡山県国民健康保険団体連合会  
マスコットキャラクター・ハレルン

平成27年度の健(検)診

年齢：平成28年3月31日現在

| 対象   | 20歳～ | 30歳～ | 40歳～  | 50歳～      | 60歳～ | 70歳～ | 75歳～                             |
|------|------|------|---|-----------|------|------|----------------------------------|
| 男女とも |      |      | 特定健診=40～74歳の津山市国民健康保険の被保険者                            |           |      |      | 高齢者健診=75歳以上の人(後期高齢者医療制度の被保険者を含む) |
|      |      |      | 胃がん・結核・肺がん・大腸がん検診=40歳以上の                              |           |      |      |                                  |
|      |      |      | 肝炎ウイルス検診(B・C型、C型のみ、B型のみ)=40歳以上で、今まで肝炎ウイルス検診を受けたことがない人 |           |      |      |                                  |
| 女性   |      |      | 子宮頸がん検診=20歳以上の女性                                      |           |      |      |                                  |
|      |      |      | 乳がん検診(視触診のみ)=30歳以上の女性                                 |           |      |      |                                  |
|      |      |      | 乳がん検診(視触診・マンモグラフィ併用)=40～69歳の女性                        |           |      |      |                                  |
| 男性   |      |      |   | 前立腺がん検診   |      |      |                                  |
|      |      |      |   | 50～69歳の男性 |      |      |                                  |

集団健(検)診の日程

申込方法 健康増進課に電話で申し込む ※定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください

| 内容                          | 日                           | 時間                     | ところ                        |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------------|
| 総合健診<br>(乳がん・子宮頸がん検診以外)     | 6月20日(土)・7月28日(火)・29日(水)    | 8:00～10:00             | 津山すこやか・こどもセンター(津山総合体育館東隣り) |
|                             | 8月4日(火)                     | 7:30～9:00              | 阿波公民館(阿波)                  |
|                             | 8月24日(月)・25日(火)             | 7:30～10:00             | 加茂福祉センター(加茂町小中原)           |
|                             | 8月26日(水)・27日(木)             | 7:30～10:00             | 久米保健センター(中北下)              |
|                             | 8月28日(金)・31日(月)             | 7:30～10:00             | 勝北保健福祉センター(新野東)            |
|                             | 12月3日(水)・4日(木)・5日(金)        | 8:00～10:00             | 津山すこやか・こどもセンター             |
|                             | 12月3日(水) ※胃がん検診なし           | 13:00～14:00            | 津山すこやか・こどもセンター             |
|                             | 平成28年2月18日(水)・19日(木)・20日(金) | 8:00～10:00             | 津山すこやか・こどもセンター             |
|                             | 平成28年2月18日(水) ※胃がん検診なし      | 13:00～14:00            | 津山すこやか・こどもセンター             |
|                             | 乳がん・子宮頸がん検診                 | 6月16日(火)・17日(水)・20日(土) | 13:00～14:00                |
| 7月23日(水)・24日(木)             |                             | 13:00～14:00            | 加茂福祉センター                   |
| 8月6日(水)・7日(木)               |                             | 13:00～14:00            | 久米保健センター                   |
| 8月10日(月)・11日(火)             |                             | 13:00～14:00            | 勝北保健福祉センター                 |
| 12月3日(水)・4日(木)・5日(金)        |                             | 13:00～14:00            | 津山すこやか・こどもセンター             |
| 平成28年2月18日(水)・19日(木)・20日(金) |                             | 13:00～14:00            | 津山すこやか・こどもセンター             |
| ナイター健(検)診<br>(胃がん検診以外)      | 12月3日(水)                    | 17:00～19:00            | 津山すこやか・こどもセンター             |
|                             | 平成28年2月18日(水)               | 17:00～19:00            | 津山すこやか・こどもセンター             |