

つやま

広報



Proud!
東日本大震災の復興を支援しよう
Japan

2011(平成23年)
No.681

Album あの頃の津山

昭和13〜18年頃の 神伝流プール

写真提供・江見写真館

山北にある神伝流のプール開き、襖式の様子です。神伝流は古式泳法の一つで、慶長から寛政年間（1596〜1801）に四国で発祥、発達し、伊予松山藩（現愛媛県）がその中心でした。

文政11年（1828）、藩命を受けた津山藩士・三浦昵が伊予松山藩に向いて修行を行い、帰藩後、吉井川で藩士たちに教授することで城下に広ま



現在の神伝流プール

このコーナーに掲載する懐かしい津山の
写真を募集しています

問い合わせ先 〒708-0022 津山市
山下92津山郷土博物館☎22-4567

※おわびと訂正

6月号の二宮の渡しの記事について、宮下橋が昭和45年以前には存在しなかったと思える表現となっていました。おわびして訂正します。

ります。その後、藩士・植原六郎左衛門が伊予松山藩で修練の後、10世宗師となります。そして、神伝流は全国に広がり、その隆盛期を迎えました。

このプールは市内では実科高女（現美作高等学校）に次いで2番目に開設されました。写真では演者が「草の泳法」を披露しています。プールに浮かぶ向こう筏で折り返した後、プール岸まで戻ります。

プール奥には、津山城北の松並木、通称「お北の松」、左側には木製の飛び込み台が見えます。プール底は向こう筏の付近からなだらかに傾斜し、飛び込み台の下では深さが3・5mもありました。飛び込み台はその後、鉄製に改築され、昭和60年には取り壊されますが、このプールの象徴的な存在でした。

昭和31年、神伝流は市の重要無形文化財に指定され、その伝統や精神を今の世代に伝えていきます。

表紙について

ご当地アイドル、
城東むかし町へ

あでやかな浴衣姿のアイドルたちが訪れたのは、国指定史跡「箕作阮甫旧宅」。一步入れば、幕末へタイムスリップしたかのよう〜。夏を迎えた城東の町を、ぶらり散策してみませんか。

つ・ぶ・や・き

編集室



19ページで「日記」という文字を目にしたな。このつぶやきも毎月書いているわけだし、さしずめ「月記」といったところかな。ここはひとつ、苦手なつぶやき克服のため、日記を書こう。その内、きつと慣れるはず。早速、今日から…。明日から…。書かないことに慣れちゃった。（〜）

河川清掃の取材のため、二十数年ぶりに原付バイクに乗りました。不慣れな私は乗り方も忘れていたので、発進の度に恐怖と緊張感に襲われました。走行中も何度もなくクラクションを鳴らされ…（涙）。これに懲りず、取材に活かせるようにバイクの練習に励むぞ〜！（G）

5月に姫路市で行われたB-1グランプリ・ブロック大会に津山ホルモンうどん研究会の働き掛けで、被災地の石巻市と浪江町が急きょ参加。まちおこし団体の強い絆を感じる2日間でした。また、津山ホルモンうどんが2位入賞！11月の姫路での全国大会、応援に行きましょう。（修）

編集・発行（毎月10日発行）

津山市総合企画部秘書広報室（市役所3階）〒708-8501 岡山県津山市山北520番地
☎0868-32-2029 ☎0868-32-2152 Eメール kouhou@city.tsuyama.okayama.jp

☆広報つやまはホームページで閲覧できます
<http://www.city.tsuyama.lg.jp/>



津山市ホームページQRコード

広報つやまは、環境保護のため再生紙と大豆油インキを使用しています。読み終えた後はリサイクル（雑誌）にご協力ください



東日本大震災復興支援運動「Proud! Japan」について
Proud! Japanというロゴマークとともに、「被災地の皆さんは日本の誇りです！だからみんなが応援しています」というエールを日本全国から被災地に送り、復興の力にしてみようという運動です。

特集 津山ご当地アイドル SakuLove デビュー!!

もくじ Contents

3 特集1
津山ご当地アイドル
SakuLove デビュー!!

6 特集2
津山の夏祭り

8 市政だより
●夏はプールだ!
●第8回津山国際総合音楽祭
●子ども医療費公費負担制度
●第62回津山市成人を祝う会実行員募集 ほか

16 ふおと ほっとるぼ
●水道週間イベント ほか

18 みんなのページ・ちゃい
●お・た・よ・り
●つやまっ子に贈る100冊の本
●きらめく津山人
●イラスト・絵手紙
●広報クイズ ほか

21 としょかん

22 こどもひろば
●勝北SS
●じどうかん

23 けんこう・そうだん

24 けいじばん

30 くらし

32 Albumあの頃の津山

嘉永6年（1853）6月3日、アメリカ東インド艦隊司令長官ペリーの率いる4隻の艦隊が浦賀沖に現れます。いわゆる黒船の来航です。

ペリー来航の報は、その日のうちに津山藩の江戸屋敷にも伝わりました。津山藩では、万一の時に備えて出兵の準備を整える一方で、少しでも正確な情報をつかもうと、現地へ藩士の箕作秋坪を送ることにしました。秋坪は3年前に阮甫の養子となり、前年に藩主のお目見えをいただいたばかりでしたが、この大役に抜擢されました。藩命を受けた秋坪は、10日の夕方に深川から船に乗り込み、浦賀へ向けて出発しました。羽田沖で夜明けを迎え、午前10時ごろ、沖合に浮かぶ艦隊の姿を見つけました。それは、秋坪も初めて目にする巨大な蒸気軍艦でした。

この日、ペリーは艦艇からたくさんの小舟を下して、江戸湾の深さを測量させていました。秋坪が望遠鏡を取り出し、顔色まで分かるほど近づいて、じっと様子をうかがっていると、秋坪たちの舟に気付いた小舟2隻がこぎ寄ってくるのです。「掛かり合っては大変なことになる」と思った秋坪は、船頭たちに騒がないよう命じると、一気に船をこいで遠ざかり、難を逃れたのでした。

実は、この前々日の9日には、久里浜に上陸したアメリカ兵によって浦賀奉行にアメリカ合衆国フィルモア大統領の親書がすでに手渡されていました。浦賀に上陸した秋坪は、親書の受領の様子や黒

洋学博覧漫筆

～ 秋坪が見た黒船 ～

船に関する情報を調べ、急いで報告書をまとめると、津山藩邸に送りました。翌12日、ペリーは1年後に親書の返事を聞きに来ると予告し、浦賀を出航しました。秋坪はそれを見届けると江戸へ戻り、藩に、更に細かく報告しました。浦賀奉行が受け取った大統領の親書は江戸城へ運ばれ、幕府の蕃書和解御用を勤める阮甫が翻訳に当たっています。相次ぐ外国船の来航で洋学者を必要としていた幕府は、同年10月、秋坪も蕃書和解御用に召し出します。このことを始まりに、この後、秋坪は多くの外交交渉に携わっていくことになるのです。



▲「異国船渡来之図」（津山洋学資料館所蔵）

津山ご当地アイドル
SakuLove デビュー!!



デビュー曲の練習に励むメンバー

わたしたち 津山のPR 頑張ります!!

津山ご当地アイドルSakuLove（さくらぶ）は、市が行う「津山市観光・物産等PRキャラバン隊事業」で活動しています。この事業は、市の観光、物産などの情報発信や広告宣伝を目的としています。

宣伝効果を高めるため、歌って踊るご当地アイドルとして、市内外のイベントやいろいろなメディアなどに出演し、津山の見所・美味しいものなどをPRしていきます。

7人のメンバーは、全国から応募のあった135人から選ばれました。また、ユニット名は、津山に関連した7つの候補名の中から、一般投票で決定しました。

SakuLoveは、津山を盛り上げていきます。皆さんの応援をよろしくお願いします。

問い合わせ先 経済振興課 ☎32-2080

津山ご当地アイドル

SakuLoveのメンバー紹介

高橋麗奈

愛称 れいこるん
年齢 12歳 血液型 A型
趣味 読書、歌を歌うこと
一言コメント



湯 浅^み美^{なみ}南

愛称 なあみん
年齢 13歳 血液型 O型
趣味 絵を描くこと
一言コメント



中尾^{わか}若^な奈

愛称 わか
年齢 13歳 血液型 B型
趣味 ショッピング
一言コメント



高尾^み美^ゆ有

愛称 みゆゆ
年齢 15歳 血液型 A型
趣味 絵を描くこと、旅行
一言コメント



沼田桃歌

愛称 ももちん
年齢 16歳 血液型 O型
趣味 ピアノを弾くこと
一言コメント



真木 莉那

愛称 りーにゃ
年齢 17歳 血液型 A型
趣味 DVD鑑賞、ダンス
一言コメント



津山城の桜と津山を愛するLOVEから
SakuLoveだよ。よろしくね



●公式ホームページ
<http://www.tsuyama-idol.com/>
●携帯サイト
<http://www.tsuyama-idol.com/m/>



中嶋真央

愛称 まおまお
年齢 18歳 血液型 A型
趣味 ミュージカル鑑賞
一言コメント



6月19日に行われた親子エコフェスタ2011で、津山をイメージした歌詞の入ったオリジナル曲『gyu（ぎゅ）っと。』を披露し、正式にSakuLoveとしてデビューしました。

SakuLoveには、市が観光宣伝用に作成した旧津山扇形機関車庫のポスターに登場してもらい、ごんごまつりのイベント、ごんご列車の出発式にも参加してもらいました。これまでのPRとは違う、新鮮なものとなり、その効果も高かったのではないかと思います。

今後も、扇形機関車庫の一般公開やスローライフ列車などのイベントに参加してほしいですね。そして、津山駅にも新しい世代や客層の人に目を向けてもらうきっかけになってほしいです。

津山の玄関口を預かる立場として、まちがさらに、にぎわっていくことを強く望んでいますし、彼女たちの活躍が一つのきっかけとなることに期待しています。



JR 津山駅
駅長 加藤 義久さん



JR 津山駅
駅長 加藤 義久さん

これからPRする津山の事をもっと知るため、津山の歴史や物産について学ぶ勉強会が行われました。勉強会では、津山洋学の歴史や津山ホルモンうどんがどうやってブームになっていたか、津山産小麦を使った「津山ロール」や「津山餃子」の開発秘話など、物産についても学びました。

メンバーたちは、今年3月の結成から週1回程度、歌とダンスの練習に汗を流しています。

来年3月末まで市内外のイベントなどを通じて、ボランティアで津山のPR活動をしていきます。これからのSakuLoveの活躍に目が離せません。



▲真剣に説明を聞くメンバー

と き	と ころ	内 容
7月18日(祝)	アルネ・津山	津山市子どもまつり
7月23日(土)、30日(土) 16:00～	アルネ・津山東広場	みまさかまちづくりフェスタ (地ビールフェスタ)
8月6日(土)、7日(日)	吉井川河岸緑地公園ほか	津山納涼ごんごまつり
8月14日(日)19:00～	加茂中学校グラウンド	加茂の夏まつり
9月17日(土)～25日(日)	市内各所	津山国際総合音楽祭

今後のスケジュールです
わたしたちに会いに来て
ください!!



山々にこだまする花火の大音響

かもの夏まつり

☎ 同実行委員会 42-2092

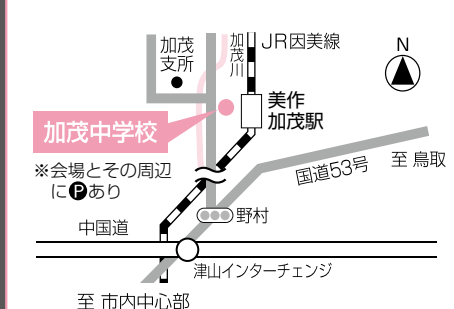
地元有志による出店や子どもたちに人気のステージイベント、今年は津山ご当地アイドルSakuLoveも祭りを盛り上げます。山に囲まれたこの地の花火の大音響は、迫力満点です。

※雨天の場合、イベントや出店は加茂町スポーツセンターで行い、花火は翌日に順延

8/14(日)
午後7時～10時30分

花火
1,000発
午後9時50分～

ところ 加茂中学校（加茂町桑原）



8/6(土)・7(日)

午後3時30分～9時30分

※7日は午後1時から

花火
4,000発
7日 午後8時～

ごんごの夏は今年も熱い！

特集2

津山納涼ごんごまつり IN吉井川

☎ 同実行委員会 32-2082

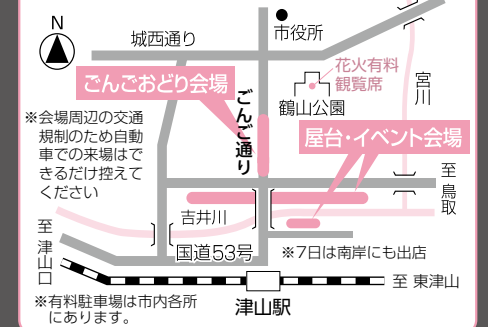
6日のごんごおどりは、総勢2,100人がごんご通りを熱く練り踊ります。

7日は、祭りのフィナーレを飾る大花火大会。

そのほかにも、地元バンドの演奏やチャーリーのバルーンショーなど、楽しいイベントが盛りだくさん。

※花火は小雨決行。荒天時は翌日に順延

ところ 吉井川河岸緑地公園ほか



天の川を仰いで 盆踊り

阿波ふるさとふれあい 納涼星空祭り

☎ 同実行委員会 32-7044

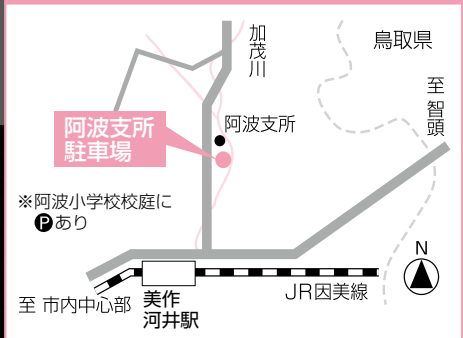
地元手作りの屋台やステージイベントが行われます。標高400mの地で澄んだ空気が発色する鮮やかな花火はとて印象的。晴れていれば、天の川も見えます。

※雨天時は翌日に順延

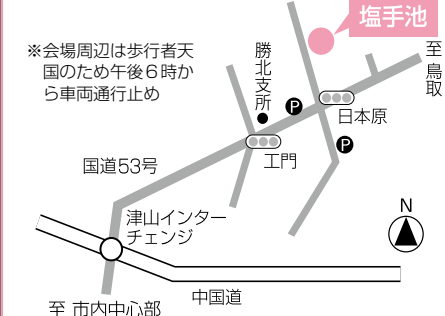
8/13(土)
午後6時30分～9時

花火
350発
午後8時45分～

ところ 阿波支所駐車場



ところ 塩手池（市場）



サマーフェスティバル IN塩手2011

☎ 同実行委員会 36-5533

夜店も楽しみですが、見所はなんといっても水中花火。半球形に広がる花火が水面に映り円を描きます。それはまさに幻想的。塩手池ならではの花火大会をぜひお楽しみください。

※雨天時は翌日に順延

湖面に咲く幻想的な花々



夏はプールだ!



加茂町スポーツセンタープール

期間 9月30日(金)まで 午前9時～正午、午後1時～8時30分
※月曜日定休
施設 屋内25mプール・幼児用プール
料金 一般210円、高校生以下100円

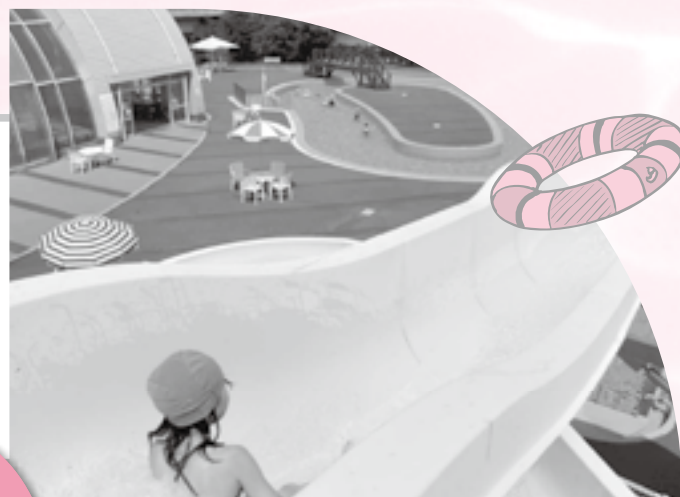
☎42-3358

久米総合文化運動公園 市民プールレインボー

期間 屋内＝年中開業 午前10時～午後8時30分(日曜・祝日は午後5時30分まで) 屋外＝7月10日(日)～8月31日(水)午前10時～午後5時
※月曜日定休。ただし、7月21日(木)～8月31日(水)の期間は休まず開業。7月25日(月)は午前中休業
施設 屋内＝25mプール・幼児用プール、屋外＝流水プール・ウォータースライダー
料金 高校生以上600円、中学生以下・65歳以上500円(9月からは100円引)

☎57-2311

市民プール
レインボー
2011夏休み
特別企画



～プール使い放題～「期間限定会員」募集!

期間 7月10日(日)～8月31日(水)
料金 高校生以上3,000円
中学生以下・65歳以上2,000円

グリーンヒルズ津山 グラスハウス



期間 年中開業 9月30日(金)までは午前10時～午後9時
※火曜日定休。ただし7・8月は無休

施設 屋内外遊泳プール(流水)・リラクゼーションプール・フィットネスプール・幼児用プール・90mウォータースライダー・ジャグジー・サウナ

区分	全日	午後5時以降
大人	1,200円	900円
学生	1,000円	700円
小中学生	600円	450円
幼児	300円	200円

※学生は学生証要
※団体、障害者、高齢者(65歳以上)の割引あり(確認できるもの要)

☎27-7140

ウォーターラリー

～ヒントを頼りにキーワード探し～
とき 7月16日(土)～8月31日(水)
参加費 無料
賞品 プール招待券など

グラスハウス 2011夏休み イベント

プールに沈んだ宝探し

とき 7月23日(土)、8月6日(土)、27日(土)
いずれの日も午後1時～、3時～
参加費 無料
賞品 スポーツグッズなど

勝北総合スポーツ公園プール

期間 7月16日(土)～8月31日(水)
午前10時～午後5時
※火曜日定休(8月16日、30日は営業)
施設 流水プール・幼児用プール・ロックスライダー・スパイラルスライダー
料金 300円(0歳児は無料)

☎36-5800



夏は映画だ!

夏休み子ども映画祭

トイストーリー3

～さよならなんて言えないよ～

とき 7月21日(木)午後6時30分開場、7時上映
ところ 勝北文化センター
定員 550人(先着順)
入場料 無料
問い合わせ先 勝北支所市民生活課☎36-2101



グリーンヒルズ津山 星を見る会

グリーンヒルズ津山の芝生に寝転んで、星を見上げてみませんか。星の世界を分かりやすく解説します。夏の美しい夜空の下、一緒に楽しみましょう。
とき 7月29日(金) 午後7時～9時30分(雨天中止)
ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター
講師 小川靖英さん(津山アストロクラブ会長)
参加費 無料
持ってくるもの 敷物、双眼鏡(あれば)
問い合わせ先 グリーンヒルズ津山友の会☎27-7150

津山洋学資料館 夏休み講座

「ヒンダローペン絵付け体験講座」

オランダで生まれた伝統絵付工芸「ヒンダローペン」の手法で、日傘に絵付けをします。
とき 7月31日(日)
午後2時～4時30分
ところ 津山洋学資料館
定員 25人(先着順)
参加費 3,200円(材料代)
申込方法 電話で申し込む
問い合わせ先 津山洋学資料館☎23-3324

参加者募集!



児童扶養手当の現況届を 提出してください

現在、児童扶養手当を受給している人で、8月以降も引き続き受給する人は、必ず現況届を提出してください。

2年間未提出の場合、受給資格が消滅します。支給停止中の人も必ず提出してください。

受付期間 8月1日(月)～31日(水)

※期間中の金曜日は午後7時まで受け付けます

子ども医療費公費負担制度のお知らせ

7月診療分から 小学校1～3年生の子どもの外来診療 の医療費が1割負担になりました

小学1～3年生の子どもの外来診療の医療費は、7月診療分から、3割負担が1割負担に軽減されています(月額44,400円を超える場合は、別途補助制度があります)。

入院診療については、昨年10月診療分から、中学校修了までの子どもが対象になっています。

※医療機関にかかるときは、「子ども医療費受給資格者証」が必要。詳しくは、お問い合わせください

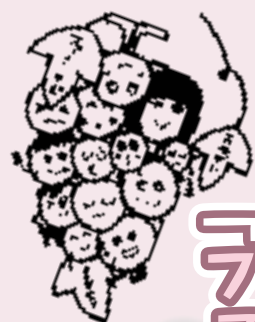


問い合わせ先 こども課(津山すこやか・こどもセンター) ☎32-2065

「周りに子育てを手伝ってくれる親も知り合いもない」「ちょっと話を聞いてもらいたい」「人はいませんか?」
ファミ・サポミニさんでは、少人数の中で子どもを遊ばせながら、気分転換できます。「また子育てをがんばろう!」と思うきっかけになるよう、みんなで楽しい時間を持ちませんか。気軽に遊びに来てください。

とき 毎月第4水曜日午前10時30分～正午
ところ 津山男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山5階)
対象 子育て中の親子(親だけでも可)
※開催日時は、変更となる場合があります

問い合わせ先 津山ファミリ
ー・サポート・センター(さん・さん内) ☎31-8753



「ファミ・サポミニさん」
始めました

育児の経験談が聞けて参考になりました。また友だちを誘って来たいな。



ゆっくり、いろいろな話ができてよかったです。気持ちが高まりました。

第8回 津山国際総合音楽祭

The 8th Tsuyama International All-Round Music Festival 2011

2011.9.17[土]・9.25[日]

津山国際総合音楽祭は音楽を通じて「震災復興」を力強く応援していきます

「未来に架ける人の輪・音の輪」をテーマに、グスタフ・マーラーをテーマ作曲家として、昭和62年から開催されている津山国際音楽祭。芸術音楽から大衆音楽まで、幅広いジャンルや市民参加のコンサート、プロとアマチュアの共演など、多彩な23のプログラムが繰り広げられます。

今回のサブテーマは「復活～音楽の原点を求めて」。これは音楽祭の最終日に演奏するマーラー交響曲第2番「復活」に因んでいます。また、入場料の一部を義援金として寄付するなど、東日本大震災からの復興を願い、支援していきます。

プログラムの一部をご紹介します!

イルカファミリーコンサート イルカ40th Anniversary コンサート 2011～2012 ～震災復興支援～

市政アドバイザーのイルカさんが家族と共演するほのぼのコンサート。

とき 9月21日(水)午後6時開場、6時30分開演

ところ 津山文化センター

共演者 保坂敏雄(実父:ジャズサックス奏者)、神部冬馬(長男:シンガーソングライター)、津山少年少女合唱団

入場料 3,500円(全席指定)



東儀秀樹 雅楽ワークショップ

笙や箏などの楽器を演奏したり、雅楽の衣装を着たりして、気軽に雅楽を体験できるワークショップです。

とき 9月22日(木)午後6時開場、6時30分開演

ところ ベルフォーレ津山(アルネ・津山7階)

入場料 一般3,000円、学生1,000円(全席自由)



クロージングコンサート マーラー交響曲第2番「復活」演奏会

交響楽団に市民合唱団が加わる市民参加型の演奏会。

とき 9月25日(日)午後1時30分開場、2時開演

ところ 津山文化センター

出演 小松長生(指揮)、澤畑恵美(ソプラノ)、坂本朱(メゾソプラノ)、大阪フィルハーモニー交響楽団、音楽祭市民合唱団

入場料

一般3,000円、
学生1,000円
(全席指定)



回数券方式の 「音楽祭パスポート」が 便利でお得!

◎14,000円分→10,000円

◎7,000円分→5,000円

※購入方法など詳しくは
お問い合わせください

♪ 出演者募集中 ♪ あなたも「市民参加イベント」に参加しませんか。

職場対抗 カラオケのど自慢大会

とき 9月11日(日)午後0時30分開場、1時開演

ところ 津山文化センター

応募条件 職場や友人などで編成した3人のチーム

街かどコンサート

とき 9月18日(日)～23日(祝)午後5時開演

ところ 市内各所

応募条件 プロ・アマチュア・国籍・ジャンル不問



応募方法 津山国際総合音楽祭委員会事務局に備え付けの参加申込書に記入し、申し込む
締め切り 7月31日(日)

※その他のイベント、チケット販売など、詳しくは、広報つやま6月号に折り込みの「第8回津山国際総合音楽祭」総合チラシをご覧ください

問い合わせ先 津山国際総合音楽祭委員会事務局(津山文化センター内) ☎24-7744

後期高齢者医療制度のお知らせ

平成23年度の後期高齢者医療の保険料率が決定しました

今年度の後期高齢者医療保険料率は、前年度と変更はありません。被保険者の皆さんには前年の所得により、保険料を決定し7月中旬に後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付します。

保険料の計算方法

$$\text{1人当たりの保険料（年額）（最高限度額50万円）} = \text{均等割額 44,000円} + \text{所得割額（総所得金額など－33万円）} \times 8.55\%$$

保険料の軽減

所得の低い人は所得割額が軽減（5割）されます。また、世帯所得が一定水準以下の人は均等割額が軽減（9割・8.5割・5割・2割）されます。なお、平成23年度についても会社の健康保険などの被扶養者であった人は均等割額が9割軽減されます。

保険料の納め方

通知書に記載されている方法で納めてください。

特別徴収

偶数月に支給される年金から、保険料が天引きされます。

※保険年金課または各支所市民生活課で手続きをすれば、口座振替に切り替えることができます（切り替えには、申し込みから数カ月の期間がかかります）

普通徴収

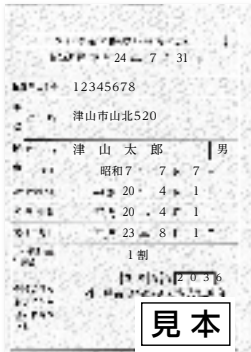
保険料を市内各金融機関窓口（郵便局を除く）または口座振替で納めます。



被保険者証の更新

現在、お手元にある被保険者証（紫色）の有効期限は7月31日です。8月以降の新しい保険証は、前年の所得により窓口負担割合（1割または3割）の再判定を行い、7月下旬に送付します。8月以降、病院にかかるときは、新しい被保険者証（水色）を使用してください。

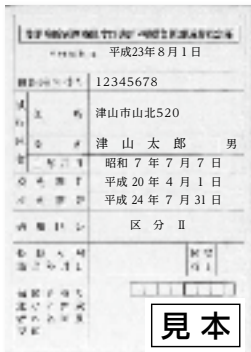
古い被保険者証（紫色）は、期限満了後、細かく破り捨てるなど、個人の責任で処分するか、保険年金課または各支所市民生活課に返却してください（郵送可）。



減額認定証の更新

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（ピンク色）」がお手元にある人は有効期限が7月31日までです。新しい減額認定証を7月下旬に送付します。

更新するには、新たに申請手続きを行う必要はありませんが、長期入院該当者（認定されていた人が過去12カ月で90日を超える入院）や所得を未申告の人は、申請が必要になる場合があります。該当者には通知しますのでご確認ください。



納付期限（後期高齢者医療費保険・国民健康保険）

納 期	期 限	納 期	期 限	納 期	期 限
第1期	8月1日(月)	第4期	10月31日(月)	第7期	1月31日(火)
第2期	8月31日(水)	第5期	11月30日(水)	第8期	2月29日(水)
第3期	9月30日(金)	第6期	12月26日(月)	第9期	4月2日(月)

問い合わせ先 〒708-8501津山市山北520 保険年金課（市役所1階7番窓口）☎32-2073、または各支所市民生活課

国民健康保険(国保)からのお知らせ

「入院時の限度額適用及び食事標準負担額減額認定証」の更新

現在、お手元にある認定書の有効期限は7月31日です。更新を希望する人は申請をしてください。

対象 国民健康保険標準負担額減額認定証（黄土色）または国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証（黄土色）、国民健康保険限度額適用認定証（薄緑色）

申請方法 8月1日以降に保険年金課または各支所市民生活課で申請

持ってくるもの 印鑑と保険証



「国民健康保険高齢受給者証」の更新

現在、お手元にある受給者証の有効期限は7月31日です。

医療機関の窓口で負担する割合（1割または3割）について、前年の所得により再判定を行い、国保に加入している70歳以上の人全員に、新しい「国民健康保険高齢受給者証」（白いカード）を7月中旬に送付します。

※有効期限の過ぎた認定証は保険年金課または各支所市民生活課へ返却してください（郵送可）

安全、確実にお手元へ

国民健康保険証を簡易書留郵便で

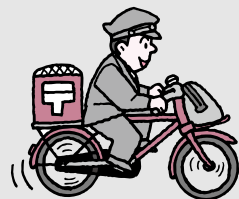
現在、お手元にある国民健康保険証の有効期限は9月30日です。新しい保険証は9月下旬に送付します。安全・確実に届けるため、希望する世帯には簡易書留郵便でお送りします（保険料の未納がある人については希望に添えないことがあります）。

受付期間 8月1日(月)～31日(水)

申込方法 保険年金課または各支所市民生活課に電話または直接申し込む（保険証の記号番号を確認しますので、国民健康保険証をご用意ください）

※簡易書留郵便の受け取り時には、受領印が必要です

※配達時に不在の場合は、必ず郵便局へ再配達依頼をしてください



問い合わせ先 〒708-8501津山市山北520 保険年金課（市役所1階7番窓口）☎32-2071

60歳以上65歳未満の人へ 国民年金の任意加入制度

20歳から60歳までの間で国民年金を納めていない期間がある人は、60歳から65歳までの間、国民年金に加入することで老齢基礎年金額を増やすことができます。この制度は、本人の申し出で利用することができます。

対象 次の条件を全て満たす人

- ①国内に住所がある60歳以上65歳未満の人
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない人
- ③20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の人

保険料 月額15,020円 ※月額400円の付加保険料を上乗せすることもできます

納付方法 原則、口座振替になります

申込方法 保険年金課または各支所市民生活課で申し込む

持ってくるもの 年金手帳、口座振替を希望する通帳、通帳の届け出印



問い合わせ先 保険年金課（市役所1階6番窓口）☎32-2072

サウジアラビアの国民祭典 「ジャナドリア祭」に 津山からも参加

ジャナドリア祭は、サウジアラビア伝統と文化の国民祭典で、同国唯一最大の文化祭典です。26回目を迎えた今回、アジア地域として初めて日本が招待され、開催期間中（4月13日～29日）パビリオンを設置しました。

日本の伝統文化を紹介するステージでは、津山から参加した武道家が古武道や剣道、居合道などの演武を披露しました。演武後は、来館者との交流も行われ、日本とサウジアラビアとの文化と交流の架け橋となりました。



問い合わせ先 生涯学習課 32-2120

市有地の売り払いを行います

所在地	種 別	地 積 (公簿)	最低売却価格 (予定)
南方中 1689-1	土地・建物 (宅地)	830.66㎡	1,127万円

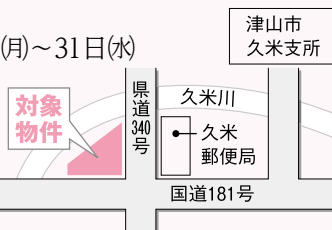
入札方法 一般競争入札

入札の受付期間 8月1日(月)～31日(水)

現地説明会 8月1日(月)

入札日 9月2日(金)

※詳しくはお問い合わせ
ください



問い合わせ先 財政課 32-2021

第62回津山市成人を祝う会

実行委員を募集します

一生に一度しかない「成人を祝う会」。より一層
思い出深いものにするために、新成人で式典の企
画・運営をしてみませんか。

対象者 平成3年4月2日～平成4年4月1日に
生まれた人で「成人を祝う会」に出席できる人

募集人員 6人程度

応募方法 電話で応募

締め切り 8月31日(水)

※9月から実施日まで5回程度の会議があります
※平成25年1月に成人式を迎える人も実行委員と
して企画に参加できます。興味のある人は電話
にてお問い合わせください



津山市成人を祝う会
とき 平成24年1月8日(日)
午後1時～
ところ 津山総合体育館

地域チャレンジ！公募提案型協働事業 ～明日につなごう あなたの力とわたしの思い～

市では地域のさまざまな課題の解決方法を市民活動団体や事業者などに提案してもらい、その団体と市が協力して課題解決を行う「公募提案型協働事業」を実施しています。
今年度は11団体から提案があり、公開プレゼンテーションを実施して5団体の事業を採択しました。
今後は、団体と市が協働して来年3月末まで課題に取り組みます。

●城東まちづくりプロジェクト ～ひとの話 まちの輪 城東の和～

団体名 城東まちづくり協議会

内容 住民主導で、行政・大学・NPO・企業・福祉機関などと協働して、地域のニーズ調査からまちづくり計画策定までを行い、今後のまちづくりにおける各機関との連携・協力体制を構築

●ふるさと津山検定の実施

団体名 津山商業高等学校 商業クラブ

内容 2013年の「美作の国建国1300年」の記念事業の一環として、ふるさと津山検定を実施する。また、ふるさと津山への関心と愛着を深めるため小学校を巡回して津山に関するクイズを実施

●高齢者の移送プロジェクト

団体名 佐良山未来ビジョン研究会

内容 交通支援を必要とする地域の高齢者を対象にして、試験的に移送サービスの提供を行い、ニーズや満足度などを調査し、今後の高齢者移送の方策を検討



●元気復活プロジェクト 城西レトロ市場

団体名 つやま城西ほりおこし隊

内容 地域の空スペースを利用して、地域全体で協力して運営を行う特産品などの販売店を設置する。また、地域を紹介するオリエンテーリングに婚活を織り交ぜて、積極的に城西地区の良さをアピール

●高倉地域の教育力向上事業

団体名 高倉地域活性化実行委員会

内容 地域の学習意欲の向上を目的として、読み聞かせグループの養成や音読大会の開催による読書の推進や、地域の歴史に関するデジタル絵本の作成による歴史の伝承

8地域に決定

～地域活性化を目指して～

住 民 自 治 協 議 会

高齢化や過疎化が進みつつある地域で、小学校区や連合町内会支部を単位として地域課題の解決や活性化に取り組む住民自治協議会。住民が主体となり、行政と協働して「高齢者の見守り」や「住民の交流」「特産品づくり」などの事業を行います。今年度はこれまでの5地域に加え、3地域が新たに取り組むことに決定しました。地域が知恵を出し合い、実情に合ったまちづくりに取り組みます。



●住民自治協議会事業実施地域と人口など

地域名	人 口	55歳以上人口 (割合)	新/継
阿 波	583人	333人 (57.1%)	継続
上 加 茂	742人	422人 (56.9%)	
新 加 茂	1,511人	817人 (54.1%)	
広 戸 西	455人	266人 (58.5%)	
大 井 西	1,210人	614人 (50.7%)	新規
高 倉	1,585人	661人 (41.7%)	
城 西	5,316人	2,444人 (46.0%)	
鶴 城	974人	537人 (55.1%)	

問い合わせ先 協働推進室 32-2032

じねんじょ
自然薯植え付け体験

大きくなりますように

6月3日 下高倉西地内

高倉小学校4年生20人が、地域で特産品として栽培している自然薯の植え付けを体験しました。地域の人たちから植え方を教わった後、子どもたちは楽しそうに、土の入ったパイプ運びや種芋を植える作業などに一生懸命取り組みました。

植えられた自然薯は、12月には収穫して、給食として食べる予定。「自然薯が早く大きくなりますように」と口々に話しながら、今から成長がとても楽しみな様子でした。



第39回河川一斉清掃

身近な環境を大切に

6月5日 吉井川・宮川・蘭田川

6月の環境月間に合わせて実施する河川一斉清掃。吉井川本流と支流の宮川、蘭田川の約8.5キロ区間で行われました。

地域を流れる川をきれいにしようと、45町内会や学生、企業のボランティアなど、約3,000人がゴミ拾いや草刈りなどに参加しました。

回収されたゴミは約18トン。すっかりきれいになった河川を見て、参加者は改めて、身近なところから環境を守る大切さを感じているようでした。

第13回 ふれあいスポーツ大会

みんなで楽しくふれあいの輪を

6月12日 津山総合体育館

津山地域の障害者とその保護者、ボランティア約350人が参加して、交流と親睦を深めたふれあいスポーツ大会。4つのチームに分かれて、玉入れや風船バレー、パン食い競争などの競技を楽しみました。

参加したボランティアの人は「和やかに多くの人と交流でき、各団体の横のつながりも作れるいい機会。今回は参加者も多く、楽しめました」とさわやかな笑顔で答えてくれました。



美作滝尾発 田んぼアート in 堀坂

今年も寅さんが浮かびあがる

6月5日 堀坂地内

米粉の需要拡大、普及促進をPRする「田んぼアート」に、地域の子ども会や美作大学の学生など約80人が参加しました。

最初は「きゃー、ヌルヌルする～」「足が抜けん！」など、悪戦苦闘しているようでしたが、苗を植えていくうちに慣れてきて、約1時間で植え終わりました。

苗が成長すると、振り向きざまに「あばよ」と声をかける「フーテンの寅さん」が今年も浮かび上がってきます。

第53回水道週間イベント

水は暮らしに不可欠なもの

6月5日 イオン津山

「蛇口からあふれるばくらの夢・未来」をスローガンとした水道週間（6月1日～7日）に合わせて、水道局がイベントを開催し、アンケートや相談コーナーには、たくさんの人が立ち寄り「水道が使えなくなったら何に困るか」などのアンケートに答えていました。

会場の一角には、東日本大震災の被災地（仙台市）での給水支援活動の写真パネルの展示もありました。

現地で活動した職員は「大変な活動の中、被災者から感謝の言葉をもらい、頑張れました」と語り、給水車に長い列を作る被災者の写真を見た来場者は「ライフラインである水の大切さを改めて感じました」と話してくれました。



東日本大震災復興支援チャリティーマーケット

届け！津山からのエール

5月29日 美作大学

美作大学ボランティアセンターと津山市社会福祉協議会、つやまNPO支援センターが共催したチャリティーマーケット。家庭の不用品を持ち寄った約40テナントが出店。売上金の一部は義援金として被災地へ送られます。

善意で集まった絵本約700冊や被災者応援横断幕「ごんごメッセージ」には、来場者が被災地への心温まるメッセージをつづっていました。

メッセージを書いた片山大輔さん（久米南町）は「逆境に負けず、みんなで元気を出して復興して欲しい」と話してくれました。



第25回津山さつきまつり

丹精込めた枝ぶりに感動

5月27～29日 リージョンセンター

毎年の恒例となっている市花・サツキの盆栽展覧会。市内外の愛好家が何十年もかけて、丹精込めたサツキの枝ぶりや豪華な花を観賞するために、今年も多くの人を訪れました。

展示された約80鉢の作品はどれもすばらしい出来栄で、訪れた人は色とりどりの作品一つひとつに引き込まれているようでした。

盆栽の育て方を出展者に尋ねる熱心な来場者もいて、苗の即売会では、「同じように育ててみたい」と、苗を買い求める人もいました。



つやまっ子に贈る100冊の本

日記が教えてくれる 「人」の心



推薦者
正木 信二郎さん
(一方)

松谷みよ子さんの作品が好きで、5つの作品がある「直樹とゆう子の物語シリーズ」の中でも、ゆう子、兄の直樹、母の路子(みちこ)がそれぞれの思いを込めて、ナチスによるユダヤ人迫害の犠牲となったアンネ・フランクについて触れている『私のアンネ=フランク』は、特に好きな1冊です。

アンネは、13歳の誕生日から日記を書き始めます。アンネと同一年の路子は、「アンネの日記」と新しい日記帳をゆう子の13歳の誕生日にプレゼントします。ここから家族とアンネとの関わりが「日記」という形で始まり

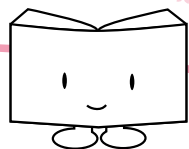
ます。戦争や差別、命など少し難しいテーマの本ですが、日記で書かれているので、子どもにも親しみやすく、とても読みやすいと思います。それぞれが綴る日記の内容には、母子家庭の家族構成やお互いに対する思いも描かれていて、親子や兄妹のあり方も見えてきます。1つの出来事でも、視点や立場を変えて見ると、全く違った見え方ができることもあります。この本は、そういった多くの事を教えてくれる本だと思います。

「私のアンネ=フランク」

松谷みよ子 著
司 修 絵
(偕成社)



つやまっ子読書プランキャラクター
「ぶっくちゃん」



ちゃい

みんなのページ

自然災害が 起きた時の 市の体制は？



地震や台風などの自然災害は、いつ起こるかわかりませんし、予測できない災害が起きるかもしれません。災害が起こった時、市はどんな体制をとっていますか？(匿名)

津山市に大雨・洪水などの警報が発表された時には、市役所本庁や各支所に災害警戒本部を設置します。

災害警戒本部では、市内の被害状況などの情報収集や関

係機関への伝達などを行い、必要に応じて、現場での対応を行います。

さらに、大規模な災害が発生した、または発生する恐れがある時には、災害対策本部を設置して、市民の皆さんに避難勧告の発令なども行います。

地震が発生した時も、震度の強さによっては、災害警戒本部や災害対策本部を設置してその対応にあたります。

また、がけ崩れや家屋の浸水などの災害が発生したり、または災害が起こりそうな場所を発見したら、ご連絡ください。

●災害時の連絡先

災害警戒(対策)本部		電話番号
本 部	加茂地域	23-2130
	阿波地域	32-7032
	勝北地域	32-7042
	久米地域	32-7021

問い合わせ先 危機管理室
☎ 32-2042

きらめく津山人

自分も楽しみ、人を楽しませたい

大道芸人

チャーリーさん(大吉)



地域はもちろん全国各地のイベントで、ジャグリングやストリートマジックを披露するチャーリーさん。大道芸の魅力や芸を通じて伝えたい思いを伺いました。

「たころ、初めて路上で芸を披露しました。その時は、本当に緊張しましたよ。パルンアートから始めて、パントマイムや火を使った演舞など、今では、25種類くらいの持ちネタがあります。」

大道芸の魅力は？

「何といっても芸を披露して、みんなが喜んでくれることが嬉しいですね。ステージが終わった後で「楽しかった」「面白かった」などと声を掛けられると、やりがいを感じます。たくさんさんの仲間ができて、全国各地の人と触れ合えることも魅力です。ステージの内容は、観客の世代や雰囲気などによって変えています。ステージでは、会場の雰囲気づくりも、とても大切で、観客とコミュニケーションを取りながら、気軽に楽しめる雰囲気づくりをしています。わたしと観客の気持ちが一体となると、会場も盛り上がり、そこにも喜

練習を始めて3カ月くらい経

びを感じています。これも大道芸のだいご味の一つです。

世界中で行われている大道芸の種類は数え切れないほどあります。新しい芸を習得できると、さらに次の芸にチャレンジしてみようという意欲にもつながります。

今後の目標は？

「年内に東日本大震災の被災地で仲間とチャリティー活動をしたいですね。わたしたちの芸が皆さんの元気や笑顔につながってほしい。「楽しむことは罪ではない」ということを伝えたいです。」

さらに、病気やけがで入院生活を送る子どもたちに、笑顔



▲ふくやま大道芸2011で大道芸を披露するチャーリーさん

「これからも、大道芸を続けて、津山の名を全国に発信して行きたいです。」

「全国から60組以上のプロのパフォーマーが集う「ふくやま大道芸2011」では、商店街賞を受賞。これからもたくさんの人を笑顔にしたいですね。」

石本 直樹さん(神戸)

2011年第11回世界マスターベンチ プレスシングルリフト選手権大会 83キロ級 3位入賞



4月にデンマークで開催された「2011年第11回世界マスターベンチプレスシングルリフト選手権大会」のマスターズ1(40歳代)83キロ級で第3位に入賞し、銅メダルを獲得した石本さん。

アーノルド・シュワルツェネッガーに憧れ、体を鍛え始めてキャリアはもう23年。「ベンチプレスに夢中になったのは、すばらしい師匠に会えたおかげ。来年からはマスターズ2(50歳代)での参加になるので、世界記録をどんどん塗り替えて行きたい」と強い意欲を語ってくれました。

市立図書館 (アルネ・津山 4 階)
 午前 10 時～午後 7 時 ☎24-2919

●**小さな子どものえほんのじかん**
 とき 毎週水曜日 10:30～11:00

●**えほんのじかん**
 とき 毎週水曜日 15:30～16:00

●**木曜ビデオ館**
 とき 毎週木曜日 14:30～

●**ファミリーシアター (夏休み映画会)**
 とき 毎週月曜日 14:30～
 内容 1 日＝「リトルロボット 1」、8 日＝「動物大図鑑 (アジア・ヨーロッパ編)」、15 日＝「戦争童話集 1」、22 日＝「でんじろう先生の日曜実験室 ラブラボ! 2」、29 日＝「メリー・メロディーズ」

●**夏休みのたのしいおはなし会**
 とき 5 日(金) 14:30～15:30
 内容 「津山おはなしの会」による日本や世界の昔話

●**美作大学のお兄さん・お姉さんによるえほんのじかん**
 とき 10 日(水) 15:30～16:00
 内容 絵本の読み聞かせや折り紙など

●**おはなし会**
 とき 18 日(木) 11:00～11:30

休館日：30 日(火)

加茂町図書館 (加茂町塔中)
 午前 10 時～午後 6 時 ☎42-7032

●**夏休み映画会**
 とき 4 日(木) 13:30～15:00
 ところ 加茂町文化センター
 内容 「トムとジェリー～星空の音楽会～」 「虹色の魚～友情編～」

●**おはなし会**
 とき 28 日(日) 10:30～11:00
 内容 絵本の読み聞かせと簡単な工作

勝北図書館 (新野東)
 午前 10 時～午後 6 時 ☎36-8622

●**えほんタイム**
 とき 11 日(木) 10:30～11:00

●**おはなしタイム**
 とき 21 日(日) 10:30～11:00
 内容 「勝北ブックくらぶ」による読み聞かせ

●**子ども図書館フェスティバル**
 とき 21 日(日) 10:30～正午
 ところ 勝北公民館
 内容 等身大のしゃぼん玉作り・パネルシアターなど

久米図書館 (中北下)
 午前 10 時～午後 6 時 ☎57-3444

●**押し花教室**
 とき 20 日(土) 13:30～15:00
 内容 押し花を使ったファイル、しおり作り
 講師 ふしぎな花倶楽部

●**こくちゃんの紙芝居劇場**
 とき 27 日(土) 15:00～

3 館の休館日：1 日(月)、8 日(月)、15 日(月)、22 日(月)、29 日(月)、30 日(火)

●市立図書館のホームページから、オンラインレファレンス (調査・問い合わせ) ができます
<http://tsuyamalib.tvt.ne.jp/>

新しくはいった本

こどもの本

『おじいちゃんちのたうえ』 さこももみ作 (講談社)
 『地をはう風のように』 高橋秀雄作 (福音館書店)

おとなの本

『偉大なる、しゅららぼん』 万城目学著 (集英社)
 『母と息子の老いじたく』 ねじめ正一著 (中央公論新社)
 『複眼で見よ』 本田靖春著 (河出書房新社)

郷土の本

『津山の弓道』 津山弓道連盟編

がつくまる

ときわ園 10:00～10:30 ⇒ 高野公民館 11:10～11:50 ⇒ 広野小学校 13:00～13:30 ⇒ 広戸小学校 14:40～16:00	1 日(月)
佐良山小学校 10:00～10:40 ⇒ 津山口駅前 11:00～11:40 ⇒ 一宮小学校 12:40～13:30 ⇒ 林田小学校 14:30～16:00	2 日(火)
北小学校 10:00～10:40 ⇒ 総社東第二遊園地 11:10～11:50 ⇒ 高田小学校 13:00～13:30 ⇒ 河辺小学校 14:35～16:00	3 日(水)
高倉小学校 10:15～10:45 ⇒ 市役所本庁舎 12:00～12:40 ⇒ 向陽小学校 13:00～13:30 ⇒ 小原会館 14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館 15:20～16:20	4 日(木)
成名小学校 10:15～11:00 ⇒ 清泉小学校 13:00～13:40 ⇒ 大崎小学校 14:40～16:00	5 日(金)
秀実小学校 10:15～11:00 ※中正小学校への巡回はありません	8 日(月)
阿波小学校 10:25～11:00 ⇒ 旧 J A 上加茂 11:20～11:50 ⇒ 加茂小学校 13:00～13:40 ⇒ めぐみ荘 14:00～15:00	9 日(火)
鶴山小学校 13:00～14:00 ⇒ 塩手荘 14:40～15:10	10 日(水)
勝加茂小学校 10:15～11:00 ⇒ 新野小学校 13:00～13:30	18 日(木)
喬松小学校 10:15～10:45 ⇒ 道の駅「久米の里」 11:15～12:00 ⇒ 誠道小学校 13:00～13:40 ⇒ 田邑公民館 15:00～16:00	19 日(金)
東小学校 13:00～13:30	24 日(水)

※おわびと訂正
 「津山市暮らしの便利帳 2011」の 116 ページ中、勝北図書館、加茂町図書館、久米図書館の開館時間、正しくは、午前 10 時～午後 6 時でした。おわびして訂正します。

みんなの

イラスト絵手紙



ペンネーム・ky
(中学 1 年・一方)



岡田 まさみ (宮部上)



▲野田 晴美 (上河原)



土屋 満喜子 (志戸部)



河井 文枝 (沼)

みんなのページで紹介する

「情報」を募集しています!

☺ 市政へのご意見を…

☺ 絵手紙を…

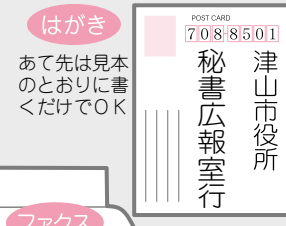
☺ イラストを… (鉛筆は不可)

●はがきで応募 ●イラスト応募者は必ず学年 (年齢) を記入 ●ペンネーム可 ●採用された人には記念品を贈呈します ●希望者には作品を返却します

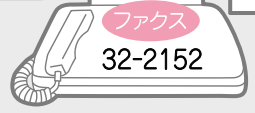
市役所へのお便りは…



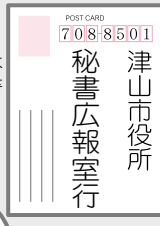
Eメール
 meyasu@city.tsuyama.okayama.jp



はがき
 あて先は見本のとおりに書くだけで OK



ファクス
 32-2152



津山市役所
 秘書広報室 行

必ず氏名とフリガナ、住所、電話番号を書いてください。応募いただいたお便りは広報紙やホームページで紹介させていただきます。

広報クイズ

津山ご当地○○○○
問 SakuLove デビュー!!
 ○に入るカタカナ 4 文字は?

応募方法
 ①答え②記事の感想や市政へのご意見③正解者の中から抽選で 5 人に当たる A～C の記念品の中から 1 つを書いてください。
 記念品 ④図書カード ⑤津山洋学資料館招待券 (2 枚) ⑥あば温泉無料入場券 (2 枚)

締め切り
 8 月 10 日 (水) 当日消印有効
 当選者は 9 月号で発表

5 月号の正解 サポート (応募 27 人、正解 27 人)
当選者 萬代久子さん、池田陽子さん、岩井彰さん、石津成生さん、斉藤弥生さん

元気な子どもを育てるために

健 診	日	受付時間
乳 児 健 診	9日(火)、10日(水)、12日(金)	13:00～14:00
1歳6カ月児健診	2日(火)、3日(水)、5日(金)	
3 歳 児 健 診	23日(火)、24日(水)、26日(金)	

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
30日(火) 10:00～12:00	津山すこやか・こどもセンター

対 象 7～11カ月の乳児と保護者
内 容 調理実習、試食、説明、個人相談
定 員 10人程度（予約要・先着順）
持ってくるもの エプロン、三角きん、筆記用具、母子手帳、おんぶひも（あれば）など

「愛の献血」にご協力を

と き	と こ ろ
26日(金) 10:00～11:30 12:30～15:30	市役所 1 階市民ロビー



問い合わせ先 健康増進課 ☎ 32-2069

妊婦ぽんぽこ学級

と き	内 容
4日(木) 10:00～14:00	「バランスの良い食事を取ろう」～栄養士の話・調理実習～
18日(木) 13:30～16:00	「お産に向かって準備しよう」～助産師の話・呼吸法～
28日(日) 10:00～12:00	「赤ちゃんが生まれたよ」～沐浴・妊婦体験など～

ところ 4日＝さん・さん（アルネ・津山5階）
 18日、28日＝津山すこやか・こどもセンター
対 象 妊婦（できるだけ3回ともご参加ください）
定 員 20人（予約要・先着順）
参加費 200円（調理実習代として）

母親歯科教室 ～子どもをむし歯から守る学習会～

と き	と こ ろ
21日(日) 9:00～12:00	津山歯科医療センター(沼)

対 象 未就学の子どもを持つ保護者
内 容 歯科医師による家庭で実践できるむし歯予防の話と歯科相談
定 員 20人（予約要・先着順）
問い合わせ先 津山歯科医療センター ☎ 22-4021

骨密度測定

と き	と こ ろ
15日(月) 9:00～16:00	津山すこやか・こどもセンター

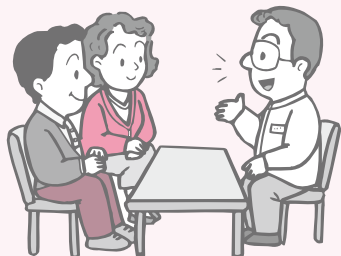
対 象 市内に在住する20～80歳の人（予約要）

※料金を掲載していないものは無料です

8月の相談

- 女性の悩みごと相談**
 とき 毎週水曜日10:00～16:00
 ところ 津山男女共同参画センター「さん・さん」
 岡さん・さん ☎ 31-2533
- 女性と子どもの法律相談**
 とき 1日(月)・17日(水)13:30～16:40
 ところ 津山すこやか・こどもセンター
 岡こども課 ☎ 32-2065
- 女性と子どものなやみごと相談所**
 とき 11日(木)・25日(木)10:00～15:00
 ところ さん・さん
 岡さん・さん ☎ 31-2533
- 鶴山塾特別教育相談**
 とき 毎週火・木曜日13:30～16:30
 5日(金)13:30～15:30、26日(金)10:00～12:00
 ところ 教育相談センター「鶴山塾」
 岡鶴山塾 ☎ 22-2523

- 司法書士法律相談（無料・予約要）**
 とき 10日(水)・24日(水)13:30～16:30
 ところ 環境生活課（市役所 1 階 1 番窓口）
 岡環境生活課 ☎ 32-2057
- 人権・行政・民生合同相談**
 とき 18日(木)10:00～15:00
 ところ 勝北老人憩いの家
 岡勝北支所市民生活課 ☎ 32-7023



※このほかにもさまざまな相談窓口が設けられています。詳しくは「津山市 暮らしの便利帳」をご覧ください

パシッ「ナイスボール！」ボールがグラブに納まる心地良い音と元気な声がグラウンドに響きます。女子ソフトボールチーム「勝北SS」は旧勝北町の地区毎にあったソフトボールチームの流れを受け継ぐ古豪です。今春の全日本小学生男子・女子ソフトボール大会に出場を決めていましたが、残念ながら震災のため中止となりました。先般、8月に行われる中国四国地区小学生男女ソフトボール交歓大会への出場権を獲得し、選手の覇気も以前に増して急上昇。劣勢な試合でも、チームみんなが気持ちと声を絶やさないことで流れを呼び込み、試合をひっくり返す力を持っています。



「あいさつや礼儀はもちろん、ひとつのボールにみんなの思いを込める集中力や、とっさの判断力を養うことは普段の生活にも役立ちます。友だちを大切にしたい、楽しんで、思い出をたくさん作ってほしい」と語る代表の齊藤鉄也さん。



勝北SS

気持ちを絶やさない
 上昇軍団

じどうかん

8月

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時
 ☎ 22-2099

夏休み工作教室「紙ねんどで作ろう」
 とき：22日(月)10:30～12:00 **内容**：紙粘土と身近な材料を使った工作 **対象**：小学生 **定員**：10人（先着順） **参加費**：200円 **持ってくるもの**：タオル、お茶、材料（あれば：木片、貝殻、ビーズ、ペットボトル、ひもなど） **受付**：7月31日(日)10:00～（電話のみ）

ぐりむ児童館 (加茂町中原) 午前9時～午後5時
 ☎ 42-3168

夏休み工作教室
 とき：10日(水)10:00～12:00 **対象**：小学生と幼児 **定員**：20人（先着順） **参加費**：200円
締め切り：8月3日(水) ※幼児は保護者と同伴

納涼祭
 とき：20日(土)18:00～21:00 **内容**：「なすの会」による夜店やお祭りイベント、お化け屋敷など

たんぽぽルーム (しゃぼん玉とぼそ)
 とき：24日(水)10:00～11:30 **対象**：乳幼児と保護者、妊婦 ※保健師の育児相談あり

松ちゃんと遊ぼう
 とき：27日(土)13:30～15:00 **内容**：体を動かすゲーム遊び **参加費**：無料 ※幼児は保護者と同伴

休館日 **中央児童館・ワイワイ児童館** 1日(月)、8日(月)、15日(月)、21日(日)、29日(月)
ぐりむ児童館 1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

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：4日(木)13:15～13:45
内容：絵本や紙芝居の読み聞かせ、折り紙



ワイワイクッキング カレー作り
 とき：24日(水)10:30～13:00
内容：夏野菜を使ったカレー作り **対象**：小学生 **定員**：20人（先着順） **参加費**：100円 **持ってくるもの**：カレー皿、スプーン、エプロン、三角きん、マスク、お茶、米1合 **受付**：6日(土)10:00～（電話のみ）



阿波児童館 (阿波) 月・金曜日 午後1時～5時
 ☎ 46-2076

ふれあい広場
 とき：17日(水)14:00～15:00
内容：絵本や紙芝居の読み聞かせやミニ工作



第2回津山桃祭り
 とき 7月30日(土)午前9時～
 正午
 ところ サンヒルズ駐車場(グリーンヒルズ津山リージョンセンター前)
 内容 桃の試食と直販、焼きトウモロコシの販売など
問い合わせ先 JAつやま営農センター(東部地区) 291-2911



公開技能講座
親子ふれあい木工教室
 とき 8月2日(火)午前9時～
 正午
 内容 スノコの製作
対象 小学生とその保護者
定員 15組
《高年齢者刃物研ぎ講座》
 とき 8月3日(水)午前9時～
 正午
 内容 包丁、鎌などの刃物研ぎ
対象 55歳以上の人
定員 20人
《親子ふれあい竹細工教室》
 とき 8月5日(金)午前9時～
 正午
 内容 ゴム鉄砲の製作
対象 小学生とその保護者
定員 10組
《パソコン入門講座》
 とき 8月5日(金)午前9時～午後3時
 内容 暑中見舞いはがきの作成など
対象 どなたでも
定員 20人
受講料 無料
申込方法 ①希望講座名②住所③氏名④電話番号⑤保護者氏名⑥学年または、年齢を明記して郵送、電話、ファクスまたは直接申し込む
締め切り 7月28日(木)必着
※申し込み多数の場合は抽選
問い合わせ先 〒708-0841 津山市川崎953 県立北部高等技術専門学校 26-1125 26-5294

《電気工作教室》
 とき 8月4日(木)午後2時～4時
 内容 簡単なモーター作り
講師 原田寛治さん(津山工業高等専門学校教授)
参加費 300円(材料代)
《染色体験教室》
 とき 8月26日(金)午後1時～5時
 内容 染料を使ってTシャツやマフラーを染色
講師 石原京さん(中央公民館染色教室講師)
参加費 300円(材料代)
ところ 中央公民館(大谷)
対象 小学4～6年生
定員 各20人(先着順)

期間内にお申し出ください
農業振興地域内農用地からの除外と編入申し出
 農業振興地域内の農地などを転用し、その目的外に使用する場合には、事前に農業振興地域内農用地からの除外手続きが必要です。また、編入についても手続きが必要です。
受付期間 8月1日(月)～31日(水)
問い合わせ先 農業振興課(市役所4階) 22-2079

2011年 市町村振興宝くじ
今年夏の夏は中間賞金が豊富
 2000万サマー同時発売
サマージャン宝くじ
 ●販売期間 '11 7/11(日)～7/29(金) ●抽選日 '11 8/9(火)
 この宝くじの収益は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
 お問い合わせ／みずほ銀行 岡山支店 Tel.086-224-0281

申込期間 7月20日(水)～26日(火)
申込方法 ①希望教室名②住所③氏名④電話番号を伝え、電話または直接申し込む
問い合わせ先 中央公民館 24-5111

受講してください

美術学講座
吉備の国府を探る
 とき 7月30日(土)午後1時30分～3時
 ところ 美術大学(北園町)
演題 備前国府跡
講師 草原孝典さん(岡山市教育委員会)
定員 120人(先着順・申し込み不要)
受講料 無料(資料代は別途要)
問い合わせ先 生涯学習課 22-2118



津山市臨時職員登録試験
職種 臨時事務補助
受験資格 高等学校卒業以上の学歴を有する人で、パソコンの基本操作(ワード・エクセル)ができる人
登録人数 60人程度
試験日 8月20日(土)午前9時～
試験会場 市役所2階大会議室ほか
試験内容 適正検査、面接
応募方法 人事課または各支所市民生活課に備え付けの申込書と受験票(市ホームページからも印刷可)を人事課へ提出(郵送可)
締め切り 8月5日(金)午後5時15分必着
問い合わせ先 〒708-0841

住まいづくりの参考に
無料住宅相談
 とき 7月28日(木)午前9時～午後4時
問い合わせ先 津山市民間保育事業協会事務局 24-7080
試験日 8月29日(月)
試験会場 津山文化センター
締め切り 8月25日(木)午後4時
ところ 市役所1階市民ロビー

子ども消防写生大会
とき・ところ 7月25日(月)～イーストランド駐車場、7月26日(火)ウエストランド駐車場、7月27日(水)津山総合グラウンド、時間はいずれも午前9時30分～正午
展示車両 消防車やはしご車、救急車など
対象 津山圏域に在住の小学生と幼児

花いっぱいコンクール
対象 花壇づくり(10㎡以上)に取り組む町内会や老人クラブ、子ども会など
※審査し、優秀団体を表彰
応募方法 環境生活課または各支所市民生活課に備え付けの応募用紙に記入して提出
締め切り 7月29日(金)
問い合わせ先 津山市環境衛生課

久米図書館一日図書館員
体験してみよう
とき 8月26日(金)午後2時～5時
対象 市内の小学5・6年生
※既体験者の応募は不可
募集人数 2人
応募期間 7月20日(水)～31日(日)
応募方法 ①住所②氏名③電話番号④学校名・学年を伝え、電話、窓口で申し込む
※応募者多数の場合は抽選し、結果を電話連絡
問い合わせ先 〒709-1460 津山市中北下127 1 久米図書館 57-3444

5月中のひとの動き
(6月1日現在)

人口	107,449人(前月比△50)
男	51,227人(同△46)
女	56,222人(同△4)
世帯	44,053世帯(同+32)
転入	251人
出生	75人
転出	264人
死亡	112人

7月の納税
(納期限:8月1日(月))

●固定資産税	2期
●都市計画税	2期
●国民健康保険料(普通徴収)	1期
●後期高齢者医療保険料(普通徴収)	1期
●介護保険料(普通徴収)	2期
日曜納税窓口	
7月31日(日) 午前9時～午後4時	
納税課(市役所2階1番窓口)	

広告募集 詳しくは産業政策課 22-2081へお問い合わせください

食中毒を予防しましょう

問い合わせ先 健康増進課 ☎32-2069

原因が明らかとなった食中毒の約70%以上が細菌によるものです。

細菌性食中毒は「つけない、ふやさない、やっつける」の3原則を守ること、防ぐことができます。



- ◎**つけない**
- ・調理前、食事前、トイレの後などには、しっかり手を洗う
 - ・魚や野菜などは流水でよく洗う
 - ・まな板や包丁は生食専用のものを別に用意する

- ◎**ふやさない**
- ・調理後の食品は、早めに食べる
 - ・食品を保存するときは、冷蔵庫・冷凍庫を活用する
- ◎**やっつける**
- ・加熱する食品は、85℃以上で1分間以上、中心部まで十分加熱する

定員 380人（応募多数の場合は抽選）

入場料 無料

応募方法 はがき、ファクスまたは県ホームページで次の事項を記入し応募①「小山明子講演会」希望②入場券の送付先（代表者の氏名・郵便番号・住所・電話番号）③参加希望者氏名（代表者を除き3人まで）

※車いすで来場する人はその人数、託児希望者は子ども的人数・年齢（対象は生後3カ月～就学前）を記入



講師 小山明子さん（女優）

人権について考えよう

「ハートフル講座」小山明子講演会

とき 8月24日(水)午後1時30分～3時

ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター

演題 出会い、めぐり逢い、二人三脚で乗り越えた介護の日々

申し込み 各コース20人程度（申し込み多数の場合は抽選）

受講料 千円

締め切り 8月12日(金)必着

※入場整理券の発送をもって当選者の発表とします

問い合わせ先 〒700-8570 県人権施策推進課（ハートフル講座係） ☎086-226-7406 ☎086-234-5924

募集しています

津山市民憲章マスコットキャラクター

津山市民憲章の制定40周年を記念してマスコットキャラクターとキャラクターの名前を募集しています。

応募作品 自作、未発表のもの、応募作品はA4判縦白色用紙を使用

応募資格 市内に在住、または通勤、通学している人、津山市出身の人

応募方法 作品に①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号⑥作品の説明を添えて郵送、メールまたは直接応募

締め切り 8月31日(水)（当日消印有効）

※詳しくは、お問い合わせください

問い合わせ先 〒708-0022 津山市山下30-9 津山市民憲章推進協議会

作州津山宮川朝市

とき 8月7日(日)午前7時～10時

ところ 宮川河川敷

問い合わせ先 新産業創出課 ☎32-2178

加茂の朝市

とき 8月21日(日)午前8時～

ところ 加茂町インフォメーションセンター

問い合わせ先 加茂町観光協会 ☎42-4402

8月の日程が変更

青空リサイクルプラザ

変更後の日程は次のとおりです。

《ハピーマート東一宮店》

とき 8月7日(日)、21日(日)

《ウエストランド》

とき 8月28日(日)

《カインズホーム津山店》

とき 8月27日(土)

※時間は、いずれも午前9時～正午

問い合わせ先 環境事業所 ☎22-8255

事務局 ☎23-1514

✉ info@tsuyamaic.or.jp



テレビ津山

毎朝6時～深夜0時
(月曜は朝10時～)

◇こんにちは市役所さん：8月1日(月)～7日(日) 偶数時台の各15分から「♪この秋、音楽祭がやってくる!♪」

◆情報ホットライン：毎時57分～00分 ※放送日時は変更になる場合があります

水泳で体力、健康づくり

レディーススイミングスクール受講生募集

とき 8月23日～9月20日の毎週火曜日午後7時30分～8時45分

ところ 加茂町スポーツセンター

コース ①スイミング（初歩の泳法）②ウォーキング

対象 市内に在住または通勤している20歳以上の女性（泳げない人も可）

定員 各コース20人程度（申し込み多数の場合は抽選）

受講料 千円



申込期間 8月3日(水)～17日(水)午後5時

申込方法 電話、または直接申し込む

問い合わせ先 加茂町スポーツセンター ☎42-3358

お盆の準備にごつぞ

津山市地産地消センター「サンヒルズ」大お盆市

生産者の顔の見える地産地消センター「サンヒルズ」。今年も感謝の気持ちを込めて大お盆市を開催します。

とき 8月11日(木)午前9時～午後6時

ところ サンヒルズ駐車場（グリーンヒルズ津山リージョンセンター前）

夏休み特別企画

お父さんとチャレンジ餃子を作ろう!

親子で一緒にお昼ご飯を作って、おいしい時間を過ごしませんか。お父さんの作る本格ギョーザに子どももびっくり!

とき 8月21日(日)午前10時10分～午後2時

ところ 津山男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山5階)

献立 焼きギョーザ、中華風サラダ、南京スーパ、おにぎり、オレンジゼリー

講師 華の会(さん・さん登録団体・管理栄養士を含む)

対象 小学生以上の子どもと父親(祖父も可)

定員 5組程度

参加費 親子で千円(当日集金)

持ってくるもの エプロン、三角きん、手ふきタオル

申込方法 ①住所②名前③年齢④電話番号を伝え、電話、ファクス、または直接申し込む

締め切り 8月13日(土)

※申し込み多数の場合は抽選

問い合わせ先 さん・さん ☎31-2533 ☎31-2534

募集しています

城西浪漫館キッズフリマ

子どもたちが主役のフリーマーケットです。お友だちのお店に買い物に来てね。

とき 8月27日(土)午後1時30分～3時30分

ところ 城西浪漫館(田町)

対象 小学生

応募条件 1店につき3人まで(保護者1人の付き添い要)、商品の値段は300円まで、生き物・食べ物・カードゲームのカードは販売不可

出店料 無料

応募方法 事前に電話で問い合わせの上、応募

締め切り 8月13日(土)

問い合わせ先 城西浪漫館 ☎22-8688



今年も暑い夏がやってきた 第14回 2011全日本地ビールフェスタin津山

津山の夏の風物詩としてすっかりおなじみとなった地ビールフェスタ。今年は東日本大震災復興支援として東日本の地ビールを多く揃えています。また、収益金の一部を義援金として被災地に送ります。

とき 7月16日(土)、23日(土)、29日(金)、30日(土)、8月6日(土) 午後4時～9時

ところ ソシオ一番街、アルネ・津山東広場



問い合わせ先 経済振興課 ☎32-2080

内容 お盆用の花各種や地元

の新鮮な農林産物・加工品、

焼きそば、かき氷、焼きト

ウモロコシの販売

問い合わせ先 JAつやま宮

農センター東部地区 ☎29-

2911

申込方法 ①住所②名前③年

齢④電話番号を伝え、電話、

ファクス、または直接申し

込む

締め切り 8月13日(土)

※申し込み多数の場合は抽選

問い合わせ先 さん・さん

☎31-2533 ☎31-25

34

募集しています

城西浪漫館

キッズフリマ

子どもたちが主役のフリー

マーケットです。お友だちの

お店に買い物に来てね。

とき 8月27日(土)午後1時30

分～3時30分

ところ 城西浪漫館(田町)

対象 小学生

応募条件 1店につ

き3人まで(保護

者1人の付き添い

要)、商品の値段

は300円まで、

生き物・食べ物・カードゲー

ムのカードは販売不可

出店料 無料

応募方法 事前に電話で問い

合わせの上、応募

締め切り 8月13日(土)

問い合わせ先 城西浪漫館

☎22-8688

東日本大震災で被災され避難している皆さまへ

税金の軽減や免除などの特例について

大震災により被害を受けた人は、所得税の軽減や免除が受けられ、税務署で手続きを行うことで所得税が還付になる場合があります。そのほか、源泉所得税の徴収猶予や還付、廃車となった自動車の自動車重量税の還付などの特例があります。詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせいただくか、国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）をご覧ください。

問い合わせ先 津山税務署（田町）☎22-3144

被災地の自治体への寄附金や、自治体を通じての義援金は「ふるさと寄附金」として住民税・所得税の控除が受けられます。日本赤十字社や中央共同募金会などへの義援金も同様に控除が受けられます。詳しくは、総務省東日本大

被災地への「ふるさと寄附金」税の控除が受けられます

《見学型コース》
とき 10月15日(土)
内容 授業・施設・寮見学ツアー、質疑応答など
ところ 国立波方海上技術短期大学校（愛媛県）
入学資格 高等学校を卒業した人（平成24年3月高等学校卒業見込みの人を含む）または、学校教育法施行規則第150号各号の一に該当する人
※詳しくは、お問い合わせください
問い合わせ先 国立波方海上



国立波方海上技術短期大学校

オープンキャンパスをします
震災関連情報ホームページ
(<http://www.soumu.go.jp>)
をご覧ください
問い合わせ先 津山税務署
☎22-3144

税金Q&A

死亡した人の市税に関する証明書の交付について

問 死亡した父名義の固定資産評価証明書を取りに市役所へ行きました。窓口で戸籍謄本が必要と言われました。なぜ戸籍謄本が必要なのですか？

答 死亡した人の市税の証明書を申請できるのは民法に規定されている相続人（相続する権利のある人）となります。市では、戸籍謄本で相続人の確認を行っています。そのため、戸籍謄本が必要になります。そのほか、申請には、相続人の印鑑または委任状が必要です。詳しくは、お問い合わせください。
問い合わせ先 税制課☎32-2017

第25回津山市民平和祭
◆平和のための戦争パネル展
とき 8月1日(月)～5日(金)
※オープニングセレモニーは1日午前9時
ところ 市役所1階市民ロビー
内容 写真パネル・平和に関する書類の展示など
◆夏休み親子体験バスツアー「ピースおおさか」見学
とき 8月20日(土)午前8時出発

問い合わせ先 人権啓発課
(アルネ・津山5階)☎31-0088☎31-2534

技術短期大学校☎0898-41-5278☎0898-41-5038✉hanikata@ntea.ac.jp
平和・命の尊さを考えよう

7月24日にアナログ放送終了

デジサポ岡山では地デジのあらゆる相談にお応えするための臨時相談コーナーを開設しています。

とき 毎週月～金曜日午前10時～午後3時（8月26日まで）※祝日は開設しません

ところ 市役所1階市民ロビー

問い合わせ先 総務省岡山県テレビ受信者支援センター「デジサポ岡山」☎086-899-6060（平日:午前9時～午後9時、土・日曜日・祝日:午前9時～午後6時）



市役所本庁舎

時間延長窓口

毎週金曜日、市役所本庁舎では時間を延長して午後7時まで戸籍・住民票・印鑑証明書の交付、印鑑登録、パスポートの交付、納税関係の証明書の交付、納税相談、介護申請を行っています

北方領土に関する標語・キャッチコピー募集

8月は北方領土返還運動全国強調月間です。

募集作品 「標語」「キャッチコピー」の区分を明記してひらがなで読み方を記載

応募条件 入選した場合、氏名と住所（市町村名）を公表

応募方法 ①作品②郵便番号③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧職業を明記して応募

締め切り 9月30日(金)（当日消印有効）

問い合わせ先 〒110-0014 東京都台東区北上野1-9-12住友不動産上野ビル9階独立行政法人北方領土問題対策協会☎03-3843-3630



あなたの就活、支援します



《就職支援セミナー》

とき 8月2日(火)午前10時30分～午後3時30分

ところ 市立図書館（アルネ・津山4階）

内容 企業が求める人物像と効果的な自己PR法、模擬面接とマナー講座など

対象 就職活動中の人（40歳ぐらゐまで）

定員 30人程度（先着順）

受講料 無料

申込方法 電話やファクス、ホームページで申し込む

問い合わせ先 おかやま若者就職支援センター（津山圏域雇用労働センター内）

☎23-0850☎23-1007 ホームページ

<http://www.y-workokayama.jp>

.....

《大学等就職面接会（就活応援フェア）》

とき 8月17日(水)午後1時30分～4時

ところ 市文化展示ホール（アルネ・津山4階）

対象 平成24年3月卒業予定の学生（大学・短大・高専・専門学校）、既卒3年以内の人

参加企業 津山・真庭・美作地域の事業所約30社

参加費 無料

問い合わせ先 ハローワーク津山☎35-2675

出雲一諫早 津山

友好交流都市30周年

津山市は、昭和56年に島根県出雲市、長崎県諫早市と友好交流都市提携を結びました。今年30周年を迎え、7月29日には出雲市で三市による記念式典が行われます。

問い合わせ先 秘書広報室☎32-2026

学生、看護学生、一般曹候補生、自衛官候補生
受験資格 日本国籍を有し、平成24年4月1日現在で18歳以上27歳未満の人
試験日 9月中旬～11月中旬
受付期間 8月1日(月)～9月30日(金)必着
※受験資格、受付期間などは種目により異なります
問い合わせ先 自衛隊岡山地方協力本部津山出張所
☎22-5637
発行が終了します
平成改製原戸籍の附票
戸籍をコンピュータ化する前の住所の履歴を「平成改製原戸籍の附票」といいます。

子どもの心と親の心

「待つことの大切さ」

子どもが、親の思いとは別の方向に進んでしまった時や間違ったことをした時に「こうしなさい」「それは間違っている」と、つい頭ごなしに言ってしまったことはありませんか。それは、親が自分の子どもに対して「これくらいならできるはず」「こういった大人になって欲しい」という願いや期待を持っているからだと思います。

特に、思春期ともなれば、親が子どもに話しかけても「別に」「うざい」などという態度で、会話にすらならないことも多いのではないのでしょうか。これは、子どもが『自立して大人になろう』と、もがいているためで、親から何を言われても素直に従えないのが本音なのかもしれません。

このような時期は、親の意見を一方的に押し付ける前に、子どもの考え聞いてあげることが大切です。すぐには反応（応え）が返ってこないかもしれませんが、子どもが自分の考えをまとめるまで、しっかりと待ってあげてはいかがでしょうか。



教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地 22-2523

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

問い合わせ先 つやま新産業創出機構 24-0740

「つやま夢みのり食べんちやい屋」
のWEB会員募集中！
ホームページは「つやま」
<http://www.yumeminorishop.com>



産学官

つやま
新産業
創出機構

Vol.10

贈り物に「つやま夢みのりギフトセット」はいかが？

★ギフトセット誕生！

つやま食料産業クラスターは、津山地域の農業者、食品加工企業・美作大学・行政・消費者などが連携して商品開発を行っているグループです。「つやま夢みのり」のロゴマークを目にしたことはありませんか？



「津山地域の素材にこだわった自慢の商品を、真心込めて贈りたい」という思いから、今年も「つやま夢みのりギフトセット」に新しい仲間が登場しました。

大切な人へ、津山の味の贈り物はいかがでしょう。

★お中元向け新セットのご紹介

●津山餃子と津山ビールで乾杯セット
「津山黒豚＆国産牛のジューシー津山餃子」は「津山地ビール」との相性抜群！



●津山餃子食べくらベセット
「津山黒豚＆国産牛のジューシー餃子」と「津山黒豚＆自家製野菜の津山まるごめ餃子」の2種類の津山餃子が楽しめます



●津山ご当地グルメセット
ご存知B級グルメ、ホルモンうどんと津山餃子の欲張りな「津山ご当地グルメ」セット



●津山冷スイーツdeミルク＆豆乳セット
暑い夏にぴったり！津山産の素材にこだわったジェラートとレアチーズ豆乳デザートの冷デザート



けんこう広場

快適睡眠をおすすめします！

睡眠による休養は、食事や運動とともに、健康な生活を支えるための大切な要素です。質の良い睡眠のために生活習慣を見直し、睡眠環境を整えてみませんか？

＜快適な睡眠のための生活習慣のポイント＞

- 1 定期的な運動習慣**
日中の適度な運動や、睡眠2時間前までの軽い運動が効果的！
- 2 朝食をしっかりとる**
朝食をとることで消化器官が動き、心と体が目覚めます
- 3 睡眠時間にこだわらない**
睡眠時間は個人差があります。無理に布団で長時間寝ようとしても熟睡感はありません
- 4 寝酒や夕食後のコーヒーなどを避ける**
量を過ぎる寝酒や夕食後のカフェイン摂取は寝つきを悪くするので注意！
- 5 毎朝、朝日を浴びて体内時計をリセット**
1日の生活リズムを作る「体内時計」は朝日を浴びることでリズムが整います
- 6 昼寝は短く**
昼寝をするなら午後3時まで。睡眠時間は20～30分程にしましょう
- 7 睡眠障害は専門家に相談**
寝付けない、夜中に目が覚める、早朝に目が覚める、熟睡感がない、などの睡眠障害は、体や心の病気の症状として現れていることもあります。早めに専門医へ相談しましょう



問い合わせ先 健康増進課 32-2069

問い合わせ先 環境生活課 32-2051

エコるびー

- 冷房は28℃ 夏の省エネルギー
蒸し暑い日本の夏。冷房の使用が多くなるこの時期は、エネルギー消費も増加し、地球温暖化の原因と言われるCO₂などの温室効果ガスの排出も増加します。地球温暖化に歯止めをかけるため、この夏も「省エネ」に取り組みましょう。
- ・冷房の設定温度を28℃にする
 - ・エアコンや扇風機などの冷房機器は、必要ない時は、スイッチOFF(オフ)
 - ・エアコンのフィルターをこまめに掃除する
- 「夏のうちエコ」を実践しよう！
衣食住を通じて「家(うち)」の中からできる温暖化対策「夏のうちエコ」には、次のようなものがあります。
- ・夏らしい涼しい服を着る
 - ・冷蔵庫は食品を詰め込み過ぎず、開閉回数を減らす
 - ・グリーンカーテンで強い日差しを遮る など
- 日々のちょっとした心がけが、温室効果ガスの削減につながります。あなたのできるところから、行動してみませんか。

みんなで夏の省エネに取り組むのじゃ



環境奉行「エコるびー」