



特集 健診と検診のすすめ

市政だより(児童虐待防止推進月間、財政健全化判断比率と資金不足比率の公表 ほか) ⑧

- ふおとるぼ 14
- きらめく津山人 16
- けいじばん 18
- あの頃の津山 28



写真提供・江見写真館

あの頃の津山
因美線 室戸台風の被害からの復旧
 (昭和9年10月10日)



現在のJR因美線(加茂町物見地内)

写真は、昭和9年9月21日に室戸台風の被害を受けた旧国鉄因美線の復旧工事を記念して撮影されたものです。お祝いの差し入れがあったのでしょうか「寄贈 祝因美線全通」と書かれた看板を中心に皆さん晴れやかな顔をしています。場所は美作河井駅と那岐駅間の加茂町物見地内と思われまます。

岡山県が編集した『昭和九年風水害誌』には、室戸台風による加茂地区の被害は、20日夜からの豪雨により加茂川が氾濫し、物見・河井・知和の各集落では本来の河床は河原に、道路や田畑などが本流の状態になり、特に、河井駅付近の集落は洗い流されて痕跡をどめていない状況であったと記されています。

因美線の被害も甚大で、岡山県側では大小合わせて36カ所で土砂崩れと河川の決壊が発生し、不通となりました。

津山保線区により昼夜を徹した復旧工事が行われ、延べ1万5千人が従事しました。そして、同年10月10日に最後の難関であった加茂町物見地内の決壊箇所約3千坪の復旧工事が完了し、翌11日午前5時3分、津山駅発の始発列車が運転され、因美線は復旧しました。

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
 〒708-0022 津山市山下92
 津山郷土博物館 ☎22-4567

今月の表紙

獅子なんて怖くないよ。でも...
 10月14日
 高田神社

つやま 編集室

食欲の秋には、美味しい旬の食材がたくさんあるよね。ダイコン、ニンジン、ハクサイと。おぼろ鍋がグツグツと、煮える音が聞こえてきそうだな。待てよ、重要なものを忘れていた。米。新米！新米を使った米料理。おにぎり、丼物、カレーにドリア。よだれが滴る料理を作ってみるかな。(一)

いつも洗濯物は洗濯乾燥機で乾かしていますが、この間の日曜日は朝から天気が良かったので、洗濯物を外に干しました。夕方、家に帰って洗濯物を取り入れると、洗濯物に野焼きの香りが。野焼きも農作業では大切な仕事だと思えますが、野焼き予報でもあれば、安心して洗濯が干せるかな。(二)

津山郷土資料館で江戸時代に作成された美作国絵図や村絵図などを収録した図録を手に入れました。絵図には、当時の地名や道、地形などが記され、現代に名残りを残しているものもあり、見ているだけで、何だかワクワクしてきます。今度、これを片手に、美作国をぶらり散策してみようかな。(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 ✉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/>



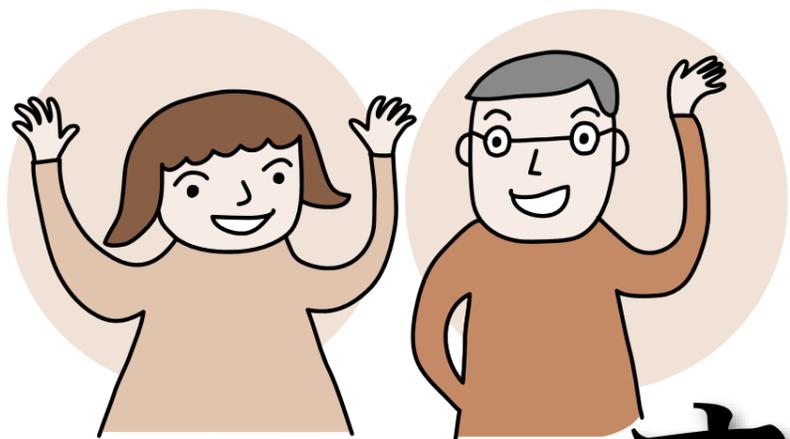
広報つやまは、環境保護のため再生紙と大豆油インキを使用しています。読み終えた後はリサイクル(雑誌)にご協力ください



健診と

検診の

すすめ



わたしたちは生まれてから少しずつ成長して、少しずつ老化していきます。髪の毛や爪が伸びていることを日々の生活の中では感じにくいように、体の変化はなかなか気付きにくいものです。しかし、「昨日の体」と「今日の体」は間違いなく変化しているのです。健康だと思っている体も気が付かないうちに、良くない変化が起きていることもあります。この変化を少しでも早く発見して、健康な体を保っていきましょう。

特定健診のすすめ

●特定健診とは？

特定健診は、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として行うものです。

身体計測(身長、体重、腹囲など)や血液検査、検尿などで生活習慣病になっている人やなりそうの人を見つけて、医療関係者が早期に特定保健指導をします。

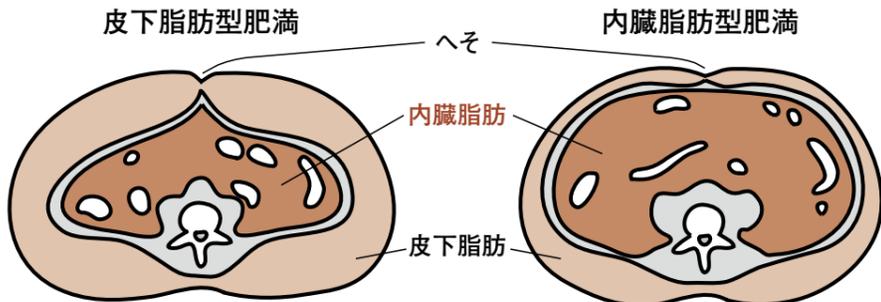
●生活習慣病ってなに？

生活習慣病は、体にとって日々の良くない生活の積み重ねによって引き起こされる病気です。脳卒中や心臓病、メタボリックシンドローム(メタボ)などがその代表的なものです。



●メタボってなに？

肥満には、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満があります。メタボとは、内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常などを招き、それらが重複している状態のことです。



おなかの内部の脂肪は少ないが、皮下脂肪が厚くついている

皮下脂肪は少ないが、内臓のまわりに脂肪が厚くついている

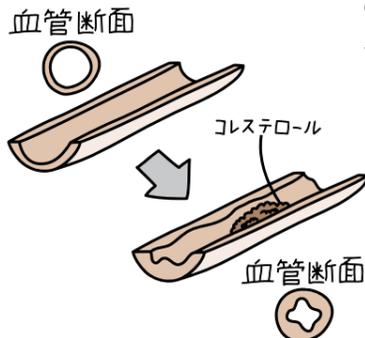
●メタボの目安

腹囲が、男性の場合85センチ以上、女性の場合90センチ以上の人、メタボの危険が高まります。



●メタボからくる動脈硬化

メタボになると、血液の流れが悪くなる動脈硬化になる危険性が高まり、動脈硬化になると、脳卒中や心臓病を引き起こす危険性を高めます。



●自覚症状がないから怖い

動脈硬化は、深刻な状態になる直前まで自覚症状がないことが少なくありません。血管の約7割が心臓がなくても、症状がはつきり現

れないこともあります。

●毎年受けることに意義あり！

健診の結果に問題がなかったとしても、検査数値が数年の間になんだん悪い方へ向かっていたら、健康に黄信号が点灯しているということなのです。

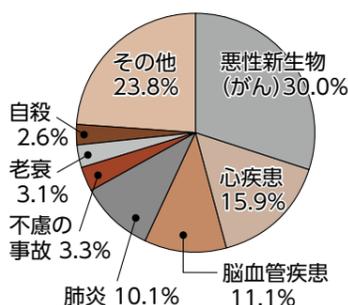
数値の変化を知るためにも毎年健診を受けて、その変化に注意しましょう。

がん検診のすすめ

●がんは日本人の死因、第1位

日本人の3人に1人が、がんで亡くなっています。また、日本人の2人に1人弱が、生涯にがんを発病すると言われています。

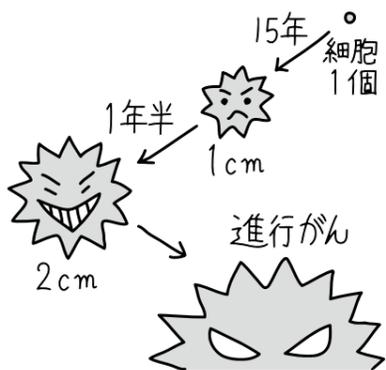
主な死因別死亡者数の割合 (平成20年)



●がん細胞が育つまで

がん細胞は、1個が2個、2個が4個と倍々ゲームのように増えていきます。

そして、20年程の時間をかけて10センチ位の大きさになると、半数近くの人が亡くなります。



●早期発見のチャンスは1年半

早期がんは、2センチ程度までの大きさのものをさします。1センチ以下のがんは検査しても発見が困難なので、この1〜2センチまでのがんを発見することが大切です。

しかし、1センチのがんが2センチになるのには、たった1年半しか、かかりません。

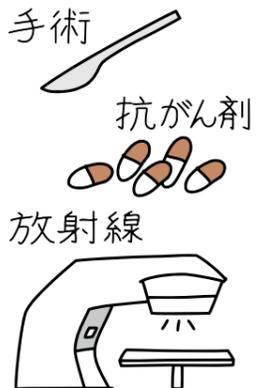
●早期がんは治療できる

今や、がんは不治の病ではありません。

●がん細胞を作る最大の要因は「たばこ」

喉頭がんの96%、肺がんの72%、食道がんの48%が、たばこに原因があるとされています。

また、受動喫煙も、発がんのリスクが高まります。配偶者がたばこを吸うと、肺がんのリスクが20〜30%も増すとされています。



ません。早期に発見できれば、治療率はぐんと高くなります。がんの中でも最も死亡者が多い胃がんでは、早期に発見、治療すれば、100%近く完治します。





がん検診
K.Aさん(志戸部)
の場合

発見のチャンスは
多いほど良い

きつかけは「今」 けんしん、受診の



特定健診
吉門啓一さん(近長)
の場合

健康は、自身の
意識づくりから

受診のきつかけは、たまたま見かけた「ピンクリボン運動」

わたしは毎年、特定健診や人間ドッグを受けています。もちろんがん検診も受診していますが、以前、乳がんのマンモグラフィ検査を受けた時、検査が痛かったののでその後は、医師の触診での検診を受けていました。
ある年、たまたまテレビで見かけた乳がん検診の早期受診を推進するピンクリボン運動の紹介で「マンモグラフィ検査は以前ほど痛くなくなっている」と聞いて、受けてみようと思えました。受けてみると、本当に以前より痛くありませんでした。

再検査から乳がんと診断

マンモグラフィの検査結果は「再検査」。再検査を受けて「乳がん」と診断されました。診断結果を聞いた時「どうして、わたしが」と落ち込みました。自覚症状も無く、診断を受けた後に自分で触ってみても、まったく分かりませんでした。

健診の受診は習慣

わたしは会社に勤めていた時から1年に1度、健診を受けていたので、退職後もそれが習慣になっていました。
在職中は、朝と夕方にランニングをしていましたが、定年退職後はやめていました。また、お酒が好きで、毎晩、晩酌をしていましたが、体重が増加しないように気を遣っていたつもりでした。
それでも「何か運動を始めないと」と思っていたところ、ある年の健診で、医師から生活習慣の見直しをするように注意を受けたのです。

チェック項目にかかって

医師からは「健診結果から腹囲と体脂肪が多いので、生活習慣病になる危険がある」と指摘され、飲酒の頻度と量を控えることと運動をするようにと、特定保健指導を受けました。
同時に、市の保健師からも、肉食を避けて減塩食にするなど、運

動と良い食生活を教わりました。

生活習慣の改善

そんな時、地域ぐるみでグラウンドゴルフを始めるというのを知り、わたしも一緒に始めることにしました。また、友人に誘われてプール歩行も始めました。
お酒は休肝日を作って、量も以前より控えています。愛飲はしています。
どれも無理のない程度に取り組んでいますね。

5年後の自分

これからの体のことを考えると、今より健康な体になることは高望みだと思っています。だから、現時点の健康な状態をできるだけ維持していきたいですね。そのために、運動や食事、趣味などいろいろなことを楽しみながら生活を送っていきたいと思っています。

健診のすすめ

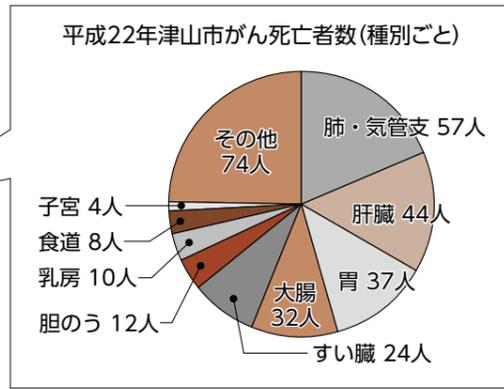
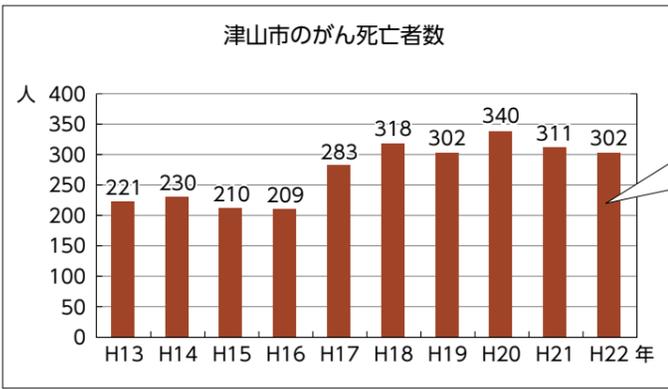
健康に気を付けるためにはまず、自分の体調を知ることが必要だと思います。自分の体調を知ること、意識的にも無意識のうちにも体に気を付けることができると思います。そのためにも健診を毎年受けることは大切なことだと思います。

治療方法は「医療」と「家族や友人の支え」

がんは6ミリの早期がんで、手術の後、放射線と抗がん剤を使って治療をしました。
治療中は、気分の良い時に家事をしたり、歩いたり、横になったりとメリハリのある生活を心掛けました。抗がん剤の副作用は、吐き気やけん怠、脱毛など苦しいものでしたが、夫が家事を手伝ってくれましたし、主治医や多くの友人、知人からの励ましで乗り越えることができました。
また、治療を終えて迎えた春、桜の花の素晴らしさに感動し、生きる喜びを感じました。

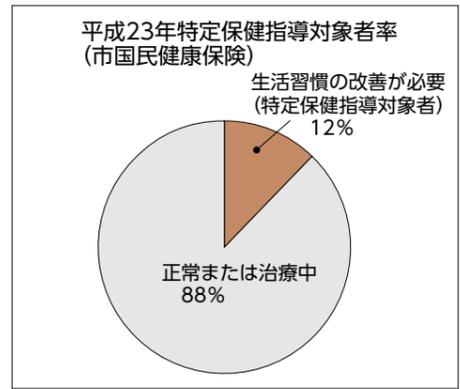
がん検診のすすめ

がんは早期発見、早期治療で治る病気だと言われています。わたしの周りにもがん検診を受けていない人はたくさんいたので、女性には特に、子宮がん検診や乳がん検診を受けるよう勧められています。
今でも、マンモグラフィ検査を受けるのが、あと1年遅かったらどうなっていたのだろうと考えることがあります。
今は、生き方を変えて、無理をせず、のんびりとウォーキングや趣味を楽しみながら、ストレスをためない生活を送るようにしています。



受診していない人の中にも異常がある人がいるかも知れないね

特定健診を受診した1割以上の人に異常が見られるんだね





津山市医師会
理事 渡邊信介さん

病 院などの医療機関には、身体調子が悪くならなければ行かないという人が多くいます。しかし、本当は健康だからこそ「けんしん」は受けた方がよいのです。

その理由は、予防接種などが良い例です。予防接種は、病気がかからないよう、健康な状態で接種するものですよ。これと同じで「けんしん」も今、自分自身が病気でなく、確認したり、病気がんなどの治療が難しくならないうちに受けた方がよいのです。わたしたち医師の元にはさまざまなケースの人が来ます。ある40代前半の自

健康だからこそ 受けるけんしん

営業の人は、1年間、頭痛に悩まされてきました。市販の頭痛薬を服用しながら働いていましたが、痛みが我慢できなくなってきたので、検査によって来院しました。そして、検査によって脳出血が見つかったのです。大事には至りませんでした。聞けば、それまで1度も健診を受けたことは無かったそうです。健診を受けて、高血圧の治療をしていけば、未然に防げたことだと思えます。

また、生活習慣病は生活習慣の乱れによって引き起こされることが多く、逆に考えると、生活習慣に気を付けることである程度、予防することが出来ます。自身の生活を見直して、運動や食事の面で良くないことをどんなことでも良

健康生活スタイルのすすめ

身体は、日々の生活からつくられていきます。日ごろの生活習慣が身体の変化と密接に関わっていると気付いたあなたは「健康スタイル」に近づいています

食事

食べ過ぎは体に良くありません。食べ過ぎを解消するために、自分の食生活と向き合ってみましょう。それが問題解決への近道です。

- 食事の時間が不規則な人
⇒ 朝食をたっぷり、夕食は軽めに
- 料理を多めに作ったり、外食は多めに注文したりする人
⇒ 余った時に、量を確認しておく
- 早食いの人
⇒ 1口、20回かむ
- 身近に食べ物があると、つい食べてしまう人
⇒ 目の届く所に食べ物を置かない
- 料理がもったいないので食べきれない人
⇒ 残り物はすぐに片付ける



運動

運動には、持久力や筋力、柔軟性などいろいろな側面を持つものがあります。大切なことは意欲がわき、続けられるものを選ぶことです。

- 有酸素運動 (持久力)
ウォーキング、エアロビクス、水泳、サイクリングなど
- レジスタンス運動 (筋力)
腕立て伏せ、腹筋、スクワットなどの筋肉トレーニングなど
- ストレッチング (柔軟性)
ヨガ、ピラティス、ストレッチなど



休養

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

- 好きなスポーツをする
- 自然の中に身をおく
- 十分な睡眠を取る
- 風呂にゆったりと入る
- 本を読むなど



喫煙

たばこが健康に悪影響を及ぼすことは明らかです。思い切って禁煙にチャレンジしてみましょう。

- たばこのない環境をつくる
- 酒の席はしばらく控える
- ニコチン代用品を活用する



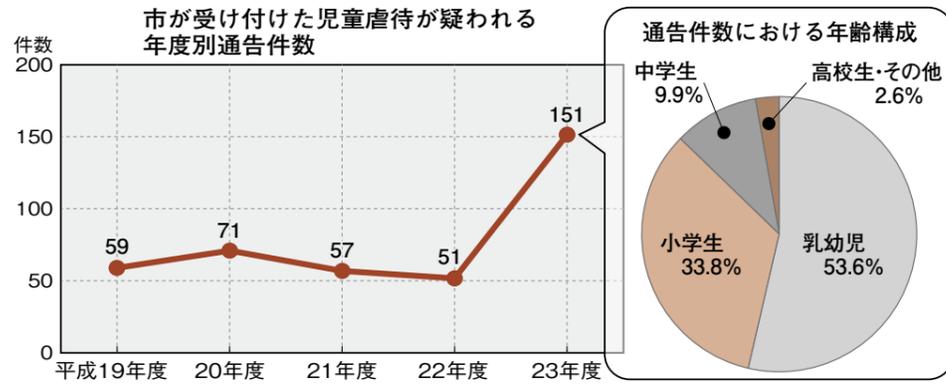
集団健(検)診のお知らせ

とき	ところ	内容
11月24日(土) 9:00 ~ 10:00	田邑公民館	特定健診、高齢者健診、がん検診(結核・肺がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス)
11月24日(土) 13:00 ~ 14:00	一宮公民館	
12月1日(土) 9:00 ~ 10:00	高野公民館	
12月1日(土) 13:00 ~ 14:00	河辺公民館	
12月9日(日) 9:00 ~ 10:00	院庄公民館	
12月9日(日) 13:00 ~ 14:00	中央公民館	
平成25年 2月21日(木)~23日(土) 8:00 ~ 10:00	津山すこやか・こどもセンター	特定健診、高齢者健診、がん検診(乳がん、子宮がん以外)
2月21日(木)~23日(土) 13:00 ~ 14:00		がん検診(乳がん、子宮がんのみ)

※予約が必要です
※特定健診には、受診券を必ずお持ちください

申込方法 電話で申し込む

健康増進課 ☎32-2069



乳幼児に対する虐待が増加
市内での児童虐待が疑われる通告件数が大幅に増加しています。乳幼児が全体の半数以上を占め、中でも、満1歳に満たない乳児の割合が増加しています。

気づくのは
あなたと地域の
心目の

11月は児童虐待防止推進月間です



オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

児童虐待とは、本来、子どもを温かく見守るべき保護者が子どもの心と体を傷つけ、健やかな成長と人格の形成に重大な影響を与える行為のことです。

虐待の種類と内容

虐待の種類	内容
身体的虐待	殴る、蹴る、ひきずり回す、投げ落とす、激しく揺さぶる、熱湯をかける、やけどを負わせる、溺れさせる、タバコの火を押し付ける など
性的虐待	性行為の強要、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト(育児放棄)	家に閉じ込める、病気になっても受診しない、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車や家の中に置き去りにする、保護者以外の同居人による虐待を放置する など
心理的虐待	言葉による脅し(「死んでしまえ」など)、無視したり拒否的な態度、兄弟間での差別的扱い、子どもの目の前でDV(ドメスティック・バイオレンス) など

絶対、やっちゃダメ
乳幼児揺さぶられ症候群

乳幼児揺さぶられ症候群とは、2歳くらいまでの乳幼児が、激しく揺さぶられたり、叩かれたりすることで、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられ、脳や視神経などが傷つき重い障害を引き起こしたり、死亡してしまうことです。

子どもが泣き止まない時など、保護者がカッとなり、我を忘れて子どもを激しく揺さぶることなどによって発生するといわれています。



▲人形を使ったイメージ

- ①赤ちゃんが泣きやまなくてイライラしたことがある
- 赤ちゃんは言葉を話すことができません。泣くことで、お腹がすいたことや、おむつが汚れて気持ち悪いこと、暑い、寒い、抱っこしてほしいなどを伝えていきます。赤ちゃんが泣きやまないからといって、イライラしたり、自制心を失ったりしないで、
 - おむつを替える
 - おっぱいを飲ませる
 - 肌を合わせて抱っこする
 - 静かな環境にする
 - 室温を確認する など、考えられることをしてみましょう。

- ②どんなにあやしても、赤ちゃんが泣きやまない
- 特に、生後2カ月ぐらまでの赤ちゃんは、ひどく泣いたり、しばらく泣きやまない時があったりします。
- 体調の変化(発熱など)が無いが調べたりするなど、あらゆる努力をしても、赤ちゃんが泣きやまない時は、大きく深呼吸をして気持ちを落ち着かせ、いったん、赤ちゃんをベビーベッドなど、安全な場所に寝かせましょう。
- そして、気分転換をするために、隣の部屋でちょっとひと休みをしたり、身近な誰かと言葉を交わしたりして、気持ちを落ち着かせましょう。

地域や社会で防ぐ虐待

虐待を受けている子どもは、不自然な傷や打撲の痕がある、着衣や髪の毛がいつも汚い、表情が乏しく大人におびえるなど、さまざまなシグナルを周りの人に発しています。そのことに気づき、手を差し伸べられるのは、身近な地域や子どもを育む社会全体です。

児童虐待の早期発見と早期対応のため、虐待を受けていると思われる子どもを見つけた時は、連絡をお願いします。

連絡先

こども子育て相談室
平日午前8時30分～午後5時
15分 ☎ 32・7027
その他の時間や休日の虐待通告
☎ 32・2170 (市当直)

津山児童相談所
☎ 23・5131

年金は世代と世代の支えあい

図保険年金課 ☎32-2072

公的年金制度は、年老いた時やいざという時の生活を、世代みんなで支える仕組みです。かつて、日本の家庭では、祖父母、父母、子どもと一緒に暮らし、家庭の中で高齢者などの生活を支えていくことが一般的でした。しかし、核家族化が進み、出生率が低下している現在、老後の生活を自分の子どもに頼ることが難しくなっています。国民年金に加入して、老後の生活などに備えましょう。

3つの年金で生活をサポート



平成24年度年金額

- 老齢基礎年金** 786,500円 (40年間保険料を納めた場合)
※原則25年以上保険料を納めた(免除期間を含む)人に、65歳から支給されます
- 障害基礎年金** 1級=983,100円、2級=786,500円
※国民年金加入中の病気やけがにより障害のある状態になった時、支給されます(支給要件あり)
- 遺族基礎年金** 1,012,800円(子が1人いる妻の場合)
※国民年金加入中の人が亡くなった時「子のある妻」または「子」に支給されます(支給要件あり)

20歳になったら国民年金

国民年金の加入期間は原則、20歳から60歳までです。忘れずに加入しましょう

種類	加入者	保険料の支払い方法
第1号被保険者	自営業、農業・漁業、学生、無職の人など	被保険者が直接支払う 保険料月額14,980円 ※保険料免除・猶予制度あり
第2号被保険者	会社員、公務員など	被保険者の給料から天引き
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	配偶者が加入する年金制度が負担

こんな時も届け出を忘れずに

退職したとき、配偶者の扶養でなくなった時は、第1号被保険者になる届け出が必要です(2・3号被保険者の届け出は事業者が行います)。

※詳しくは、お問い合わせください

津山市二宮80
1階つやま地域生活
支援センターつばさ
内



津山地域障害者基幹相談支援センター
障害のある人への虐待の防止や、早期発見をするため、通報を受け付けています。障害のある人が家庭や施設、職場などで虐待を受けたり、虐待されているのではないかとと思われる時は、ご連絡ください。
専用電話 080・2934・1750
受付時間 24時間

津山地域障害者基幹相談支援センター

市では、津山地域障害者基幹相談支援センターと津山地域障害者虐待防止センターを併設設置して障害のある人のサポートを行っています。

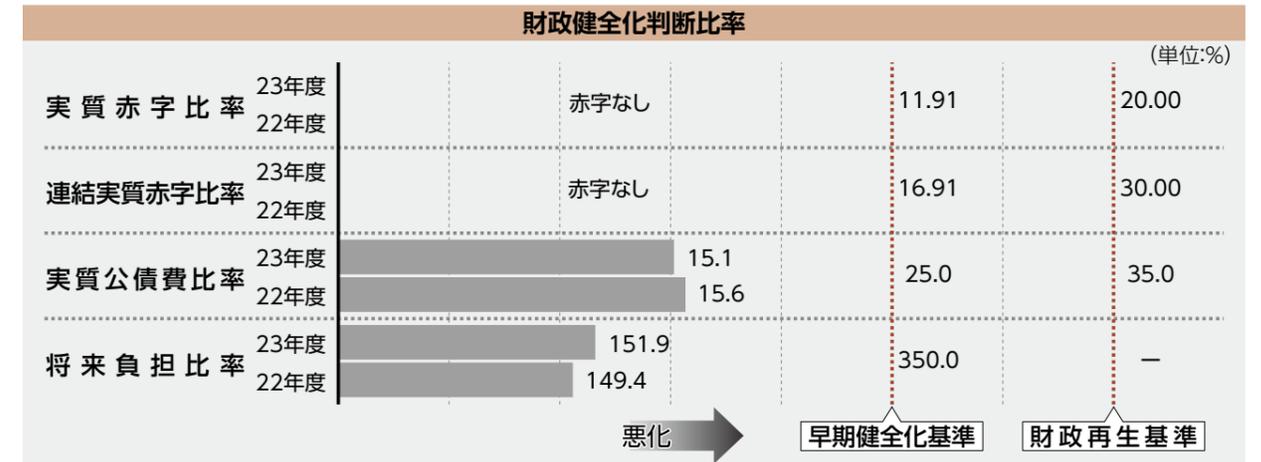
図障害福祉課 ☎32・2067

障害者基幹相談支援センター 障害者虐待防止センターの開設

財政健全化判断比率と資金不足比率の公表

図財政課 ☎32-2020

市の平成23年度決算に基づく算定の結果、健全化判断比率(実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率)、資金不足比率ともに早期健全化基準、経営健全化基準を下回りましたが、基金を取り崩すなど、市財政は、依然として厳しい状況となっています。



公営企業会計の資金不足比率

市の公営企業会計は、
 ・津山市水道事業会計
 ・津山市工業用水道事業会計
 ・簡易水道事業特別会計
 ・食肉処理センター特別会計
 ・下水道事業特別会計
 ・農業集落排水事業特別会計
 ・土地取得造成事業特別会計の7会計です。
 平成23年度の決算では、いずれの会計でも資金不足は発生しませんでした。



用語の説明

- 【実質赤字比率】福祉、教育、まちづくりなどを行う普通会計などの赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すもの
- 【連結実質赤字比率】すべての会計の赤字や黒字を合算し、赤字の程度を指標化し、市全体の財政運営の深刻度を示すもの
- 【実質公債費比率】普通会計、特別会計などの借入金の返済額などのうち、普通会計が負担する額の大きさを指標化したもの
- 【将来負担比率】普通会計の借入金残高だけでなく、将来支払っていく可能性のある負債などの現時点での残高を指標化し、将来財政を圧迫する可能性の度合いを示すもの
- 【財政再生基準】基準を超えると、国の関与による確実な再生を行うため、財政再生計画の策定などが義務付けられる
- 【早期健全化基準】基準を超えると、自主的な改善努力によって財政を健全化するため、財政健全化計画の策定や外部監査の要求などが義務付けられる
- 【資金不足比率】公営企業の資金不足を公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化して、経営状況の深刻度を示すもの。経営健全化基準(20%)を超えるると経営健全化計画の策定や外部監査の要求などが義務付けられる

指標の公表について 自治体の財政破綻を未然に防ぎ、財政状況の悪化した団体に対して早期健全化を促すため、平成19年度決算から財政判断指標(健全化判断比率、資金不足比率)を公表することが義務付けられています



秋の津山城2012
ご当地グルメフェスティバル

とき 11月24日(土)、25日(日) 9:30~15:30
ところ 津山城跡(鶴山公園) 入場料 大人=150円 中学生以下=無料

同時開催
つやま地域産品まつり



つやま地域産品まつり出店団体
9団体43店舗が出展

- ・作州津山商工会
- ・JA勝英
- ・JAつやま
- ・津山商工会議所
- ・津山市農村生活交流グループ
- ・つやま新産業創出機構
- ・津山東高等学校・津山商業高等学校
- ・美作県民局

ご当地グルメそほかの出店

- ・有機野菜
- ・杵つき餅
- ・子宝まんじゅう
- ・ちかちゃんのコロッケ
- ・鏡野ラーメン
- ・にごり樽酒
- ・牛もも肉の丸焼き

イベント情報

<p>24日(土)</p> <p>■ちびっ子広場 (SLアロー号、ふあふあパンダ) 10:00~16:00</p> <p>■SakuLoveステージ 1回目11:00~11:30 2回目13:00~13:30</p>	<p>25日(日)</p> <p>■ちびっ子広場 (SLアロー号、ふあふあパンダ) 10:00~16:00</p> <p>■マリオのミュージックライブ 12:30~13:30</p>	<p>24日(土)・25日(日)</p> <p>■津山城探訪ツアー 学芸員による解説付きのツアーです。 1回目10:00~11:30 2回目14:00~15:30 集合場所 津山城表門入口</p>	<p>同時開催</p> <p>美作国 大茶華会</p> <p>とき 24日(土)、25日(日) 10:00~15:00 ところ 津山城跡(鶴山公園)、中心市街地各所</p>
---	--	---	---

園公益社団法人津山市観光協会 ☎22-3310、つやま地域産品まつり実行委員会事務局 ☎32-2178

※会場周辺の駐車場は、混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください

事業主の皆さんへ
お願いします

個人住民税の特別徴収

園課税課 ☎32-2015

「従業員の所得税は給与から源泉徴収しているけれど、個人住民税の特別徴収はしていない」という事業主はいませんか？ 所得税を源泉徴収している事業主（給与支払者）は、地方税法の規定により従業員（納税者）の個人住民税を特別徴収することになっています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

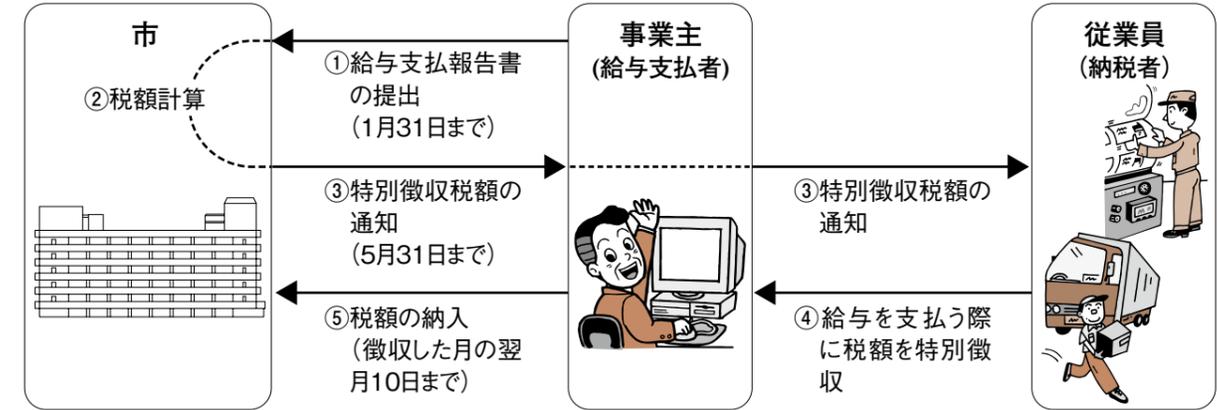
個人住民税の特別徴収とは

所得税の源泉徴収と同様に、事業主が従業員の給与を支払う際に個人住民税を徴収（給与から天引き）して従業員の住む市町村に納める制度です。

特別徴収の義務

地方税法や市条例の規定により、給与を支払う事業主は、個人住民税を特別徴収する義務があります。

特別徴収の流れ



Q 税額を計算しなければならないの？

A 税額は従業員ごとに市で計算して通知します。所得税のように事業主が税額を計算したり、年末調整を行ったりする手間はかかりません。

Q 特別徴収を行うにはどうしたらいいの？

A 毎年1月31日までに提出する給与支払報告書（総括表）に朱書きで「特別徴収」と記入してください。

教育委員長と職務代理者が決まりました

岸本伍郎教育委員長の任期満了に伴い、10月1日に開催された教育委員会で、新たに、居原田洋子さんが教育委員長に選任され、渡邊信介さんが委員長職務代理者に指定されました。

任期 平成24年10月1日～平成25年9月30日



教育委員長
居原田洋子さん



委員長職務代理者
渡邊信介さん

園教育総務課 ☎32-2112

国民健康保険(国保)脱退の届け出

園保険年金課(市役所1階7番窓口) ☎32-2071または各支所市民生活課

国保に加入している人が就職などで新しくほかの健康保険に加入したときは、届け出が必要です。届け出をしないと国保の資格は残ったままとなりますので、脱退の届け出を必ず行ってください。

ご注意ください！

資格が残ったままだと、保険料が掛かり続けてしまいます

ご確認ください！

1人で保険証を2枚(2種類)持っていないですか？
2種類の保険証を持っている人は、保険料の二重払いをしているかもしれません

持ってくるもの 国民健康保険証、新しい保険証、世帯主の印鑑

**2012年アジアベンチプレス選手権大会
83キロ級 優勝**

石本 直樹さん(神戸)

9月にカザフスタンで開催された「アジアベンチプレス選手権大会」のマスターII(50~59歳)部門、83キロ級で優勝した石本さん。

今回は、日本選手団の団長や大会審判員などを務めながらの参加となり、体調の調整など何かと苦労が多かったそうです。「応援してくれた全ての皆さんに感謝しています。2年連続で優勝できとてもうれしい。次回は世界記録220.5キロをあげられるように頑張りたい」と早くも次の目標を見据えていました。



収穫を喜び、伝承細工を教わる

ほのぼの交流・収穫祭

10月6日、阿波小学校で行われた世代交流を深め、秋の収穫に感謝する交流・収穫祭に阿波地域の幼児や小学生、お年寄りたちが参加しました。

小学生が、お正月用のしめ縄や、雑煮の餅を温めるとき鍋底に敷く“す”の作り方をお年寄りから教わりながら上手に作っていました。

また、収穫したサツマイモを使った豚汁とおにぎりを食べて、秋の収穫を祝いました。



大正浪漫が漂う城西

津山・城西まるごと博物館

10月7日、城西地区一帯を会場に城西まるごと博物館が開催され、多くの人でにぎわいました。

作州民芸館では、今年、地域の伝統工芸として復活した作州餅の実演コーナー、城西浪漫館では、駄菓子の販売や杉の実鉄砲の体験コーナーなどがあり、昔を懐かしむ大人や初めて体験する遊びに夢中になる子どもの笑顔があふれていました。

また、旧出雲街道には陶器や手芸などの工芸品を売るクラフトの店が立ち並び、多くの人が足を止めて、品定めをしていました。

良い汗かいた、秋の一日!

第41回つやま市民スポーツ祭



10月7日、秋晴れの空の下、岡山県津山陸上競技場をメイン会場に多くの市民が参加して市民スポーツ祭が開催されました。

参加者は、リレーやスプーンレース、テコとバケツを使った新種目ナイスキャッチなどの競技に力を合わせて、取り組んでいました。また、グラウンドゴルフやペタンクなどニュースポーツの体験コーナーも多く家族連れなどで賑わい、スポーツの秋を楽しみました。

リレーカーニバルに出場した永江遥さん(高野小4年生)たちは「みんなで力を合わせて走れたのでよかったです。来年は、絶対勝ちたいです」と笑顔で答えてくれました。

若い感性で特産品をよりおいしく

だし活!和風だしを活かした地産地消レシピコンテスト

9月29日、津山東高等学校でかつおやこんぶの和風だしと津山特産の食材を使ったレシピコンテストの最終選考会が行われました。

津山産のショウガやシイタケ、アスパラガスなどをふんだんに使った料理の中には、グラタンやパスタ、カレーといった洋風のものもあり、審査員からは「洋風の料理でも、和風だしの味が後を引くおいしさで、若い感性とアイデアにあふれている」と好評価を得ていました。

上位入賞を得た料理のレシピは市内のスーパーで紹介されるそうです。



左右と後ろも忘れずに

南小学校自転車交通安全教室

9月27日、秋の交通安全週間の中、南小学校で自転車の交通安全教室が行われました。

4年生39人は、交通指導員から自転車の点検の仕方や安全な乗り方を教わった後、実際に自転車に乗って、グラウンドに作られたコースを、一時停止など交通ルールに注意しながら走りました。参加した四方みゆきさんと圓札有柚さんは「つい、左右や後ろを確認することを忘れがちだけど、今日教わったことを守って、安全に乗りたいです」と元気に話してくれました。

衆楽園の観月会

10月1日 衆楽園(山北)



秋の名月を鑑賞する観月会が催され、オカリナや邦楽の調べが流れる中、参加者は時折、雲の切れ間から垣間見える十六夜の月を愛でていました。

男のエプロン教室

10月12日 勝北保健福祉センター



市内の55歳以上の男性を対象とした料理教室に12人が参加しました。献立は、ちらし寿司など。参加者は手際よく調理し、食事中的の会話を楽しんでいました。

第7回B級ご当地グルメの祭典! B-1グランプリin北九州

10月20・21日 福岡県北九州市



B級ご当地グルメでそのまの良さをPRする全国大会。7位入賞した津山ホルモンうどん研究会はおもてなしの心で来場者に文化や味など、津山の良さを伝えました。



みまさかのくに 美作国建国1300年



これから、さまざまイベントに出掛ける予定じゃ。仲良くしてたま〜。

Vol. 8 “かたみくん”市役所に現る。

岡美作国建国1300年記念事業実行委員会 ☎35-3434

シリーズ 部会長に聞く①

美作国建国1300年記念事業実行委員会
情報発信部会長 河本義登さん

情報発信部では、美作地域内外のイベントや催し、県外の岡山県人会の集いなどでPR活動を行っています。



今回、PR大使のご当地アイドル・SakuLoveやPR特使のバルーンアーティスト作家・野村昌子さんに加え、マスコットキャラクター・かたみくんが登場し、活動にも弾みがつきました。

わたしは、各市町村の人が、同じ目標に向かって一緒に行動することに美作地域全体としての一体感を強く感じています。

建国1300年をきっかけとして、美作地域を訪れる人にリピーターとなってもらうには“人”がキーワードだと思います。地域に住む人たちが地域のことを知り、交流することで「我々が、まちを作り、歴史を振り返り、気持ちをつなげる」という機運が高まります。みんなでふれあいを大切にしたい。“おもてなし”を行い、美作地域のファンを増やしていきたいです。

さらに、事業の記録を伝え残すことも実行委員会の大切な役目だと思っています。後世に事業のコンセプトや取り組みを伝えることで、未来の人たちに思いをつなげていきたいですね。

9月26日、美作国建国1300年記念事業実行委員会のマスコットキャラクター・かたみくんたちPR隊が津山市役所を訪れ、宮地市長にPRグッズを手渡しました。



市長は「体型がわたしに似て親しみがわく。これから美作地方をどんどんアピールしてほしい」と激励しました。

JR岡山駅でもPR活動
9月28日、PR隊はJR岡山駅でチラシ配布などのPR活動を行いました。かたみくんは、駅の利用客と記念写真を頼まれたり、下校中の小学生に撫でられたりと、早速、人気者になっていました。



イベント情報

山中一揆〜真庭からの挑戦〜

とき 12月1日(土)午後1時30分〜午後4時50分、2日(日)午前8時30分〜午後4時

ところ 湯原ふれあいセンター 1(真庭市)

内容 1日IIシンポジウム、2日II史跡めぐり(申し込みが必ず)

※詳しくは、お問い合わせください

日本と中国との交流の力になりたい



中国語教室講師
姚蕊さん(中之町)

きらめく 津山人

7月に公益財団法人日本国際教育支援協会と独立行政法人国際交流基金が実施した日本語能力試験で、最も難易度の高いN1レベルに合格した中国人の姚さんにお話を伺いました。

来日のきっかけは？

わたしが中国にいた時、旅行に来た津山の男性と知り合って、結婚を機に来日しました。最初は島根県松江市で5年間暮らして、8年前に津山にやって来ました。

日本語はどうやって学びましたか？

来日した当初、日本語は全く話せませんでした。だから、最初は英語や漢字、身振りで会話をしていました。でも、本当の気持ちをもっと

まく相手に伝えたいと思ったので、松江市で日本語教室に通いました。津山に来てからは、自分で辞書を引くなど独学で勉強していたのですが、今年の3月に市の日本語教室があることを知り、入会しました。

試験を受験するきっかけは？

日本語教室に通い始めてすぐ、先生から「日本語能力試験があるけどあなたの語学力だったらN1レベルを受けてみない？」と言われ、わたしも受けるからにはN1レベルを受験しようと思った。

受験することを決めてからは、苦手な文法の勉強にも力を入れました。文法問題は難しく、何度も繰り返し勉強することはつらかったですが、合格できてとてもうれしかったです。

津山の印象はどうですか？

津山は、鶴山公園の桜など自然が美しいですし、人も優しく温かいので、第二の故郷だと思っています。「うじゃけん」や「うしんちゃん」など、初めて津山弁を聞いた時は、共通語との違いにびっくりしました。

今、わたしは愛着を感じています。以前より子どもが少なくなり、家の前も人通りが少なくなって、寂しくなった気がします。

わたしは、津山がもっとインターナショナルなまちになればと思っています。音楽やダンスなど文化的な

活動ができる教室が少なく感じるので、もっと教室を増やして、交流の場が増えるといいですね。

今後の目標はありますか？

日本語はとても美しい言葉で大好きなので、さらに上手く日本語が話せるようになりたいです。

そして、チャンスがあれば日本と中国との交流に携わる仕事をしたいです。日本のことを中国の人に伝え、日本の皆さんにわたしの故郷の西安が歴史的なまちであることなどを伝えたいです。それぞれの国の良いところをもっと知り合ってほしいと思っています。

インタビューでも流暢な日本語で話す姚さん。「やろうと思えばできる」と中国語の講師や小学校のPTA役員など何事にも積極的に取り組んでいます。日中友好の架け橋の一人として活躍してほしいですね。



津山日本語教室で学ぶ姚さん(写真中央)

津山 あれこれ

河童の骨接ぎ(中北下)

昔、中北下に住むおじいさんが、山に柴刈りに行くと、草むらから子ども泣き声が聞こえてきました。泣いていたのは、なんと、河童の子どもでした。河童は岩の上から転んで、大怪我をしていたのです。

おじいさんは、その河童を家に連れて帰り、薬を塗り、手厚く手当てをして帰してやりました。

数年が経ち、おじいさんの家で、子どもが足の骨を折ってしまいました。おじいさんが困っていると、以前、助けた河童が現れ「助けてもらったお礼に骨接ぎをしましょう」と言っていて、子どもの足を治療してくれました。そして、骨接ぎの方法も教えてくれました。

それから、おじいさんの家では骨接ぎを始め、それは「河童の骨接ぎ」と呼ばれ、多くの人に喜ばれたという事です。



▲河童の骨接ぎが伝わると思われる家



お知らせ

狩猟開始のお知らせ

11月15日(木)から狩猟期間が始まります。
野山に出かける場合は、目立つ色の服装を心掛けるなど十分に注意してください。
園自然環境課 ☎086・226・7310、美作県民局森林企画課 ☎23・1384

都市計画の原案の縦覧と公聴会

都市計画道路・皿一宮線の付帯施設、津山駅北口広場の変更原案の縦覧を行います。公聴会で意見を述べようとする人は、縦覧期間内に意見書を提出してください。

縦覧期間 11月30日(金)～12月14日(金)の執務時間内(平日のみ)

縦覧場所 県都市計画課と市都市計画課

意見書の提出方法 県・市都市計画課に備え付けの用紙に意見を記入し提出

公聴会 とき 平成25年1月16日(水)午後2時～4時

ところ 市役所2階大会議室 ※意見書を提出した人が多数の場合は、公述人の人数または時間をあらかじめ制限することがあります。また、原案に関係のない意見は述べることができません

※縦覧期間中に意見書の提出がなかった場合は、公聴会は中止されます。なお、その場合は県公報と県ホームページでお知らせします

9月中のひとの動き (10月1日現在)

人口	106,601人 (前月比△29)
男	50,918人 (同+7)
女	55,683人 (同△36)
世帯	44,363世帯 (同+7)
転入	194人
転出	206人
出生	68人
死亡	85人

11月の納税 (納期限：11月30日(金))

- 国民健康保険料 (普通徴収) 5期
 - 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) 5期
 - 介護保険料 (普通徴収) 6期
- 日曜納税窓口**
11月25日(日) 午前9時～午後4時
納税課(市役所2階1番窓口)

広報つやま 広告募集

津山市民へのPRにご利用ください。
掲載料 **1枠……4万円**
(税込) **1/2枠……2万円**
※原稿制作料は別途必要です
お申し込み先
icn 株式会社アイシーエム
TEL.0868-23-3215

補助額 ①再生作業(障害物除去や土づくりなど) 10アール当たり5万円または総費用の2分の1以内(重機作業を伴う場合) ②土づくり(肥料、有機質資材の投入など) 10アール当たり2万5千円(①の補助を受けて、翌年度などに再度必要な場合に限る) ③営農定着(再生地で作物栽培を再開する場合の生産費助成) 10アール当たり2万5千円(初年度のみ)

津山シヨウガのキャラクター決定

津山地域で栽培されているシヨウガを使った商品のシンボリックキャラクターが決定しました。



名前 しょうがくん
作者 藤原亨祐さん(津山市民在勤)
園新産業創出課 ☎32・2178

還付金詐欺に注意

最近「医療費を還付するので、銀行へ行ってください」などといった不審電話や被害が相次いでいます。公的機関では、医療費や税金などを還付するために、銀行ATMでの操作をお願いします。不審な電話や被害に遭った時は、ご相談ください。

犯罪被害者支援週間

期間 11月25日(月)～12月1日(土)
園市民相談室(市役所1階1番窓口) ☎32・2057、津山警察署 ☎25・0110

募集

北部高等技術専門学校訓練生

■介護サービスク
訓練期間 平成25年1月11日(金)～4月10日(水)
ところ 津山勤労者総合福祉センター(勝部)
園北部高等技術専門学校 ☎26・

募集

北部高等技術専門学校訓練生

■介護サービスク
訓練期間 平成25年1月11日(金)～4月10日(水)
ところ 津山勤労者総合福祉センター(勝部)
園北部高等技術専門学校 ☎26・

締め切り

12月6日(木) **11月26日(月)～平成25年1月7日(月)**

募集

北部高等技術専門学校訓練生

■介護サービスク
訓練期間 平成25年1月11日(金)～4月10日(水)
ところ 津山勤労者総合福祉センター(勝部)
園北部高等技術専門学校 ☎26・

1125

11月12日(水)午前10時30分～午後1時30分

募集

久米老人ホーム組合「静香園」嘱託看護師

契約期間 平成25年1月1日～3月31日(更新あり)
募集定員 1名
締め切り 12月13日(木)午後5時必着
※勤務内容や申込方法など詳しくは、お問い合わせください
園久米老人ホーム組合「静香園」(美咲町) ☎66・0012

1125

11月12日(水)午前10時30分～午後1時30分

募集

久米老人ホーム組合「静香園」嘱託看護師

契約期間 平成25年1月1日～3月31日(更新あり)
募集定員 1名
締め切り 12月13日(木)午後5時必着
※勤務内容や申込方法など詳しくは、お問い合わせください
園久米老人ホーム組合「静香園」(美咲町) ☎66・0012

一戸建て木造住宅耐震診断費用補助金



園建築住宅課(市役所5階) ☎32-2099

市内の一戸建て木造住宅の耐震診断にかかる費用の一部を補助します。

要件 次の条件を満たすこと

- ①市内にある民間住宅(個人所有)
- ②昭和56年5月31日以前に建てられた一戸建て住宅(店舗併用住宅は店舗部分の面積が半分未満のもの)
- ③構造が木造在来工法のもの(柱・梁・筋交いなどで構成されたもの。ツーバイフォー、ログハウス、プレハブなどは対象外)
- ④2階建て以下

補助金額の一例：一般診断法の現況診断

延床面積	耐震診断費用	補助金額(1棟当たり)
200㎡未満	42,000円	40,000円
200㎡以上 300㎡未満	52,500円	50,000円

※昭和56年6月1日以降に増築などを行った住宅は、補助の対象にならない場合があります
※詳しくは、お問い合わせください

[介護保険] デイサービスセンター 利用者が楽しく快適・安全に過ごせる機能回復トレーニング施設です。

つやま西健康クラブ 津山市戸倉634 お問い合わせ TEL.28-7331(原田様)	つやま健康クラブ 津山市元魚町60-1(津山郵便局前) お問い合わせ TEL.25-1030(原田様)	おぼら健康クラブ 津山市小原78-5(本郷記念公園クリニック内) お問い合わせ TEL.31-3005(松岡様)
---	--	---

■当施設をご利用できる方
介護保険・要介護認定にて **要支援** **要介護** と認定された方

津山地域包括支援センター(津山市役所1階) TEL.0868-23-1004
または、担当ケアマネージャー さんにご相談ください。 ※各健康クラブでも相談をお受けいたします

(有料広告)

キャリアアップ講座 Ⅱ期

女性の再就職を応援します。

とき 平成25年1月16日(水)～2月21日(木)の毎週水～土曜日午前10時10分～午後4時

ところ さん・さん

内容 エクセル検定3級程度の技能や就業に関する知識習得など

応募資格 結婚・出産・育児・介護などで仕事を中断し、再就職を希望する女性で、講座終了後すぐに就職でき、全期間出席できる人

定員 15人(選考により決定)

受講料 無料(ただし、教材費・検定受験料など、合計1万円程度の実費負担要)

申込方法 さん・さんまたは市役所1階市民ロビー、各支所、各公民館に備え付けの受講申込書に必要事項を記入し、ウィズセンター(県男女共同参画推進センター)に郵送

受付期間 12月1日(土)～14日(金)(必着)

申し込み先 〒700-0807岡山市北区南方2-13-1きらめきプラザ6階ウィズセンター

岡さん・さん ☎31-2533

クリスマス之夜は我が家で

ごちそうレストラン

クリスマスにピッタリのメニューを作る男性向け料理教室です。

とき 12月8日(土)午前10時10分～午後2時

ところ さん・さん

メニュー ライスコロッケ、チキンの梅酒煮、野菜のポタージュ、サラダ、ワインゼリー

講師 「華の会」の皆さん(管理栄養士を含む)

対象 料理に興味のある男性

定員 10人程度(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 600円(当日集金)

持ってくるもの エプロン、三角巾(または大判のハンカチ)、手ふきタオル

美作学講座 吉備の国分寺を探る

発掘調査の成果から、備後国分寺の構造や変遷などについて学びます。

とき 12月8日(土)午後1時～1時30分

ところ 美作大学

演題 備後国分寺跡

講師 佐藤昭範さん(岡山商科大学教授)

定員 120人(先着順)

受講料 無料

申込方法 ①住所②氏名③年齢④電話番号を電話、ファクスまたは直接伝え申し込み

締め切り 11月30日(金)

岡さん・さん ☎31-2533

ワードの最新技術セミナー

4時

とき 12月9日(日)午後1時～4時

ところ PCらいふ(大手町)

対象 45歳以下、ワードの基本操作ができ、レベルアップを希望する人

定員 20人

受講料 無料

申込方法 ①住所②氏名③ふりがな④電話番号を電話、ファクスまたはEメールで申し込み

締め切り 12月3日(月)

岡津山市地域雇用創造協議会
(津山圏域雇用労働センター内) ☎24-3633 ☎22-9647 ✉job@tsuya-matoyou.com

第1回中国文化入門講座

中国の故事や逸話から、現代の生活にも役立つ知恵を学びます。

とき 12月9日(日)午後1時30分～3時

ところ 市立図書館(アルネ・津山4階)

演題 ちよつとはタメになる!! 漢文こぼなし

講師 杉山明さん(津山工業高等専門学校教授)

定員 70人(先着順・申し込み不要)

受講料 無料

申込方法 電話で申し込み

岡市立図書館 ☎24-2919

ビジネス支援講演会

12月22日(土)午後2時～4時

ところ 市立図書館

演題 3・11から明日へ、危機に学ぶ事業継続

講師 小山修さん(日立市商工振興課長補佐)、長崎利幸さん(アーバンクラフト代表)、松本秀彦さん(株式会社本山合金代表取締役社長)

参加料 無料

申込方法 電話で申し込み

岡市立図書館 ☎24-2919

美作国の戦国時代を知る、見る、考える

講演会・シンポジウム

とき 11月24日(土)午後1時30分～4時30分

ところ 美作大学(北園町)

演題 美作国における毛利氏の城郭遺構

講師 高橋成計さん(山城研究家)

パネリスト 高橋成計さん、前原茂雄さん(九州大学学術研究員)ほか

■医王山城登山会

とき 11月25日(日)午後1時30分～3時

ところ 医王山城登山口(吉見)集合

※詳しくは、お問い合わせください

岡美作の中世山城連絡協議会事務局(長瀬) ☎090-9418-7150

鶴山塾

このころの子育てフォーラム

とき 12月1日(土)午前10時～午後0時10分

ところ 中央公民館(大谷)

演題 スクールカウンセラー

親子で学ぶ「論語教室」

論語の精神を美しいリズムに乗せて学びます。

とき 12月1日(土)午後1時30分～2時

ところ 久米公民館(中北)

演題 心に響く論語③学び方のヒントになる論語の教え

講師 國友道一さん(関谷学校所長)

対象 小学生の親子・一般

定員 70人程度(先着順)

受講料 無料

申込方法 生涯学習課に電話で申し込み

岡生涯学習課 ☎32-2118

ミズノビブリアクリニック in津山ガラスハウス

アスリートも取り入れているウォーキング法を教えます。

とき 12月2日(日)午後1時～2時

ところ ミズノビブリアクリニック

対象 小学生の親子・一般

定員 70人程度(先着順)

受講料 無料

申込方法 生涯学習課に電話で申し込み

岡生涯学習課 ☎32-2118

グラスハウス集合

運動のできる服装、ウォーキングシューズ、タオル、飲み物、必要に応じて着替えや雨具など

とき 12月2日(日)午後1時～2時

ところ グラスハウス集合

講師 上野敏文さん(日本ウォーキング協会専門講師)

定員 30人(先着順)

参加費 無料

持ってくるもの 運動のできる服装、ウォーキングシューズ、タオル、飲み物、必要に応じて着替えや雨具など

※雨天時は室内で開催

※参加者にグラスハウス半額券の配布あり

※申込方法など詳しくは、お問い合わせください

岡グラスハウス(大田) ☎27-7140

12月4日(火)～10日(月) 第64回人権週間

人権を考えるつどい

とき 12月2日(日)午後1時～3時15分

ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター

演題 笑いは人の心を拓く～ミュージカル落語で助け合う心を育てよう～

講師 三遊亭亜郎さん(ミュージカル落語家)

内容 ひと・ふれあいメッセージ2012と第64回人権週間津山市児童・生徒ポスター優秀作品の表彰式、津山人権擁護委員協議会の人権啓発アクション

参加費 無料

※要約筆記・手話通訳あり

人権ポスター・パネル展

とき 12月4日(火)～10日(月)

ところ 地域交流センター

特設人権無料相談

とき 12月7日(金)午前10時～午後3時

ところ 男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山5階)

相談員 人権擁護委員

岡人権啓発課 ☎31-0088

“赤ちゃんお誕生のお祝い”は、おまかせ下さい!

出産準備品・お宮参り 七五三

赤ちゃんへ 赤ちゃんへ

お宮参り 七五三

お宮参り 七五三

西松屋赤ちゃんの店

創業52年

津山市大手町4-14 TEL0868(22)5884 火曜定休日

岡山県建設労働組合に加入しましょう!!

～建設職人の仕事とくらしを守ります～

岡山県建設労働組合 津山支部

支部長 藤原 晋三郎

岡山県津山市志戸部691-1

☎0868-22-4924

資格取得、労災保険、共済制度、建設関係

12月8日(土)オープン! アイスランド津山

園津山陸上競技場 ☎24-4900

今年もスケートの季節がやってきました。家族や友だちとスケートを楽しみましょう。

とき 12月8日(土)～平成25年2月17日(日) (天候などにより閉場する場合あり)

※12月31日(月)、平成25年1月1日(祝)は休業

開場時間 午前9時～午後8時
※日・月曜日と年末年始は午後5時まで、水曜日は午後7時30分まで

ところ 津山陸上競技場(志戸部)

滑走料 一般=500円、高校生・中学生=350円、小学生=200円

滑走無料日 12月8日(土)、2月17日(日)、毎週金曜日(貸靴料要)

貸靴料 300円
駐車場 無料(約500台収容)

初心者教室も開催! 受講料無料

■ボランティア講師による初心者スケート教室

とき 毎週日曜日午前中(1時間程度)
※当日現地集合、予約不要

■スケート助っ人事業

PTA・子ども会などの団体利用で希望する場合は指導者が付いて教えます。

※予約要、日程は相談要



作州津山宮川朝市
とき 12月9日(日)・23日(祝)午前8時～11時
ところ 宮川河川敷
園新産業創出課 ☎32・2178

加茂の朝市
とき 12月16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
園加茂町観光協会 ☎42・4402

第15回子どもステイジフェスティバル
とき 12月15日(土)正午開場、

第17回つやまロボットコンテスト
午後1時開演
ところ 勝北文化センター
内容 太鼓やダンス、吹奏楽の演奏、お茶席など
入場料 無料
園勝北支所市民生活課 ☎32・7023

第4回チャリティマーケット
午後0時30分
とき 12月2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 久米地域の自然薯の販売(売り切れ次第終了)
園道の駅「久米の里」 ☎57・7234

ファミ・サポクリスマス交流会
とき 12月15日(土)午前10時30分～正午
ところ さん・さん

第4回ミュージックフェスティバルin久米
とき 12月2日(日)午後1時30分開場、2時開演
ところ 久米公民館
入場料 無料
園久米公民館 ☎57・2936

第12回ふれあい作品展
とき 12月3日(月)～7日(金)午前9時～午後4時
ところ 市役所1階市民ロビー
内容 施設・作業所利用者の手作り作品の展示、活動紹介など
園ふれあいスポーツ大会実行委員会事務局 ☎24・6808

第3回六花塾展
クリスマスや正月の花の展示会とフラワーアレンジメントの体験教室です。
とき 12月7日(金)～9日(日)午前10時～午後7時(最終日は午後5時まで)
ところ アルネ・津山2階吹き抜け周辺

第20回バリアフリーふれあいコンサート
とき 12月16日(日)午後1時30分開場、2時開演
ところ 中央公民館
入場料 500円(協力券代)
※手話通訳あり
園津山ふれあいコンサートを育てる会 ☎24・6808

第20回バリアフリーふれあいコンサート
とき 12月16日(日)午後1時30分開場、2時開演
ところ 中央公民館
入場料 500円(協力券代)
※手話通訳あり
園津山ふれあいコンサートを育てる会 ☎24・6808

ひとりで悩んでいませんか?
悩みごと無料相談

- 相談内容 ★労働相談★生活相談★法律相談など
- 相談日 月～金曜日(祝祭日を除く)
- 時間 10時～17時

ライフサポートセンターつやま
津山市山下92-1 津山圏域雇用労働センター内
電話 0868-35-2433
お電話いただくか、直接おいでください。

(有料広告)

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ください!

Come Join Us!
私たちがお得なレッスンをいたします!

クラス内容

- 子供英会話
- 英検対策
- 中学・高校英会話
- 英検模試・資格クラス
- 一般英会話
- 大学受験対策クラス

園津山校(文化センター直結)
〒708-0022 岡山県津山市山下68-61
●入会費なし

園津山校(文化センター直結)
〒708-0022 岡山県津山市山下68-61
●入会費なし

TEL(0868)23-5885
電話受付時間:10:00～21:00(日曜・祝祭日を除く)
Eメール: info@wright.jp
www.wright.jp

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

津山洋学資料館・上廣歴史文化フォーラム
江戸時代、作州地域から多くの蘭学者や洋学者が輩出された訳をひもときます。
とき 12月16日(日)午後1時30分～3時40分
ところ 津山洋学資料館(西新町)
演題・対談テーマ 江戸時代作州人の生き方と学問
基調講演
講師 山本博文さん(東京大学大学院教授)
対談
対談者 山本博文さん、岩下哲典さん(明海大学教授)

秋の洋ラン展
津山ラン友会による展示会です。
とき 11月23日(祝)～25日(日)午前10時～午後7時(最終日は午後5時まで)
ところ アルネ・津山2階吹き抜け周辺

園農業振興課 ☎32・2079
ミュージカル「風の野っ原」
風の里、勝北を舞台とした市民参加のミュージカルです。
とき 11月24日(土)午後1時30分開場、2時開演
ところ 勝北文化センター(新野東)
入場料 大人11000円、高校生以下15000円
※申込方法など詳しくは、お問い合わせください
園津山「風と光と心の劇場」実行委員会(勝北公民館内) ☎36・8180

道の駅「久米の里」第20回自然薯まつり
とき 12月2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 久米地域の自然薯の販売(売り切れ次第終了)
園道の駅「久米の里」 ☎57・7234

第4回ミュージックフェスティバルin久米
とき 12月2日(日)午後1時30分開場、2時開演
ところ 久米公民館
入場料 無料
園久米公民館 ☎57・2936

第12回ふれあい作品展
とき 12月3日(月)～7日(金)午前9時～午後4時
ところ 市役所1階市民ロビー
内容 施設・作業所利用者の手作り作品の展示、活動紹介など
園ふれあいスポーツ大会実行委員会事務局 ☎24・6808

第3回六花塾展
クリスマスや正月の花の展示会とフラワーアレンジメントの体験教室です。
とき 12月7日(金)～9日(日)午前10時～午後7時(最終日は午後5時まで)
ところ アルネ・津山2階吹き抜け周辺

城西浪漫館で婚活Xマスパーティー
とき 12月9日(日)午前10時30分受付、11時～午後2時30分
ところ 城西浪漫館(田町)

第20回バリアフリーふれあいコンサート
とき 12月16日(日)午後1時30分開場、2時開演
ところ 中央公民館
入場料 500円(協力券代)
※手話通訳あり
園津山ふれあいコンサートを育てる会 ☎24・6808

第20回バリアフリーふれあいコンサート
とき 12月16日(日)午後1時30分開場、2時開演
ところ 中央公民館
入場料 500円(協力券代)
※手話通訳あり
園津山ふれあいコンサートを育てる会 ☎24・6808

2013年11月10日(土) 販売開始!!

ガンバの大冒険

2013年 1月27日(日)17:30開演、18:00開演
津山文化センター大ホール

チケット 2012年11月10日(土) 販売開始!!

仲間を救うために、がんばれ。小さな冒険者たち

パワフルな歌と踊り、諦めない心、本当の勇気を一緒に体験しよう。手に汗握る冒険ミュージカルが、津山の街にやって来る!!

主催: (公財)津山文化振興財団 協办: 岡山音楽

お問い合わせは 公益財団法人 津山文化振興財団 TEL.0868-24-0201 t-arts@tvf.ne.jp 津山市山下68

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919
午前10時～午後7時

- **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
- **木曜ビデオ館** とき：毎週木曜日14:30～ 内容：6日＝「アンナ・カレニナ」、13日＝「アトランタ号」、20日＝「バグダッドの盗賊 上」、27日＝「バグダッドの盗賊 下」
- **むかし話を聞く会** とき：1日(土)14:00～14:30
- **ファミリーシアター** とき：2日(日)14:30～ 内容：「山古志村のマリと三匹の子犬」
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：8日(土)15:00～15:40
- **放送大学連携講座** とき：8日(土)＝「発達障害のある子どもへの支援を考える」、16日(日)＝「心理学で学ぶ健康」 開催時間：14:00～15:30
- **クリスマスおはなし会** とき：9日(日)11:00～12:00
- **おはなし会** とき：20日(木)11:00～11:30
- **日曜えほんのじかんスペシャル** とき：23日(祝)15:30～

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- **加茂町図書館フェスタ** とき：2日(日)10:00～17:00 内容：本のリサイクル市、クイズラリーなど
- **おはなし会** とき：23日(祝)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622
午前10時～午後6時

- **えほんタイム** とき：13日(木)10:30～11:00
- **わくわく!ドキドキ!クリスマス会** とき：16日(日)10:30～11:30
- **昔ばなしのじかん** とき：22日(土)14:30～15:00

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **クリスマス会** とき：16日(日)14:00～15:00

休館日 ◆市立図書館：25日(火)、1月1日(祝)
◆加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、25日(火)、29日(土)～1月3日(木)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- **クリスマス会** とき：2日(日)14:00～15:00 内容：「きらら」によるブラックシアター 対象：幼児～小学生 定員：50人 (先着順) 参加費：100円 受付：1月17日(土)10:00～
- ※「お話タイム」「赤ちゃん広場」「親子で遊ぼう」は、館だよりをご覧ください

南児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **クリスマス会** とき：8日(土)13:30～15:00 出演：おはなしポケット 対象：幼児～小学生 定員：50人 (先着順) 参加費：100円 受付：11月23日(祝)10:00～(電話のみ)
- **児童館ピカピカ大作戦** とき：26日(水)、27日(木)10:00～16:45
- ※「絵本タイム」「親子でジャンプ☆」「プレクラブ」「赤ちゃんあそび!」は、館だよりをご覧ください

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- **たんぼぼルーム (クリスマス会)** とき：12日(水)0:00～12:00 内容：クリスマスグッズ作りや会食 対象：0～5歳児と保護者、妊婦 参加費：200円 締め切り：5日(水) ※保健師による育児相談あり
- **クリスマス会** とき：16日(日)13:30～16:00 参加費：250円 締め切り：9日(日) ※幼児は保護者同伴
- **お正月お飾り作り** とき：27日(木)13:00～16:00 材料費：大=350円、小=200円 締め切り：16日(日)

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076
月・金 午後1時～午後5時
水 午前9時～午後5時

- **折り紙しよう!** とき：7日(金)15:30～16:30
 - **クリスマス会** とき：15日(土)13:30～15:00 参加費：100円 持ってくるもの：ケーキ用のお皿とフォーク、手拭き 受付：3日(月)～12日(水)
- 休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 3日(月)、10日(月)、16日(日)、24日(月)、25日(火)、29日(土)～31日(月)
ぐりむ児童館 3日(月)、10日(月)、17日(月)、23日(祝)、24日(月)、29日(土)～31日(月)

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	3日(月)
佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山口駅前11:05～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	4日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	5日(水)
高倉小学校10:15～10:45 ⇒ 衆楽公園駐車場(市役所東側) 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	6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	7日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	10日(月)
阿波小学校10:25～11:00 ⇒ 旧JA上加茂11:20～11:50 ⇒ 加茂小学校13:00～13:40 ⇒ めぐみ荘14:00～15:00	11日(火)
鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	12日(水)
勝加茂小学校10:15～11:00 ⇒ 新野小学校13:00～13:30 ⇒ 広戸小学校14:30～16:00	13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	14日(金)

ぶつくまる

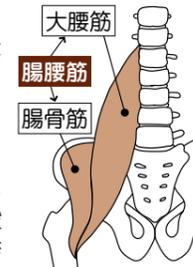
お手軽！ ぽっこりお腹、解消体操

図健康増進課☎32-2069

Let's 体操 Exercise

今回は、誰もが気になるぽっこりお腹を解消できる体操を紹介します。

ぽっこりお腹を解消するには、腸腰筋という足の付け根の奥にある筋肉を鍛えます。腸腰筋は、歩く時や姿勢を保つ筋肉で、鍛えることでお腹まわりを引き締



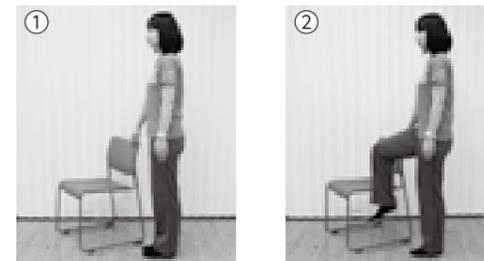
める効果があります。

この腸腰筋は、階段を使うことで手軽に鍛えることができます。特に、階段を登る時、ひざを高く上げることを意識して登ると効果的です。

また、階段を下りる時はひざに負担がかかるので、高齢者やひざ痛がある人は、下りる時は無理をせず、エレベーターやエスカレーターを使いましょう。

立ってする体操

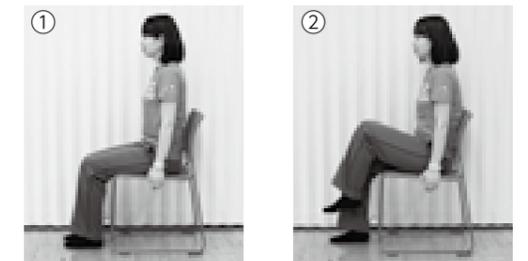
- ①椅子や机などを軽く持って立つ
- ②背筋をまっすぐ伸ばしたまま、足の付け根から持ち上げるように膝を上げる



- ③そのままの状態を5～10秒間保って、元に戻す
- ④左右を10回ずつ行う

座ってする体操

- ①脚の裏をしっかり床につけて、楽な姿勢でいすに座る
- ②太ももを無理なく上がるところまで上げる



- ③そのままの状態を10秒間保って、元に戻す
- ④左右を10回ずつ行う

※1日2セット(朝・夕)で、より効果アップ

つやまっ子はぐみQ&A

同じ子どもなんて1人もいない

Q つい、自分の子どもとほかの子とを比較してしまいます。どうしたらよいでしょうか?

A テストで何点とったとか、運動がどれだけできるかなど、ほかの子どもと比較することで自分の子どもを評価することは、子どもたち一人ひとりの個性や成長のために良くありません。子どもは、そういった評価を受け続けると、相対的な順位ばかりを気にするようになって、自信をなくしたりしがちです。親は、ほかの子と比較するよりも、子どもの個性と成長を信じて、時にはゆっくりゆったり見守ることも必要です。



津山市青少年育成センター 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
さあいば、はるこー 市役所東庁舎3階☎31-8650

おうちエコ3びー

家エコ始めませんか?

家電製品の選び方や使い方を工夫することで、知らぬ間に節約できたり、家事が楽になったりすることがあります。

最近の家電製品は省エネが進んでいるので、電気代の節約やCO₂の排出量が削減できて、一石二鳥です。家電製品の買い替えの際は、省エネ性能を十分チェックしましょう。

また、家電は小まめに電源を切る、エアコンのフィルター掃除は定期的に行うなど、できることから「うちエコ」を始めませんか。

今日から家族で「うちエコ」スタートじゃ。



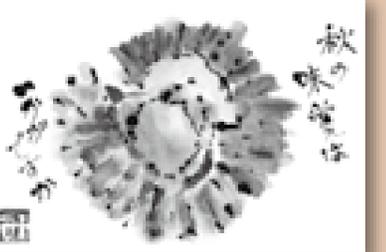
環境奉行「エコ呂備」

図環境生活課☎32-2051

みんなのイラスト絵手紙



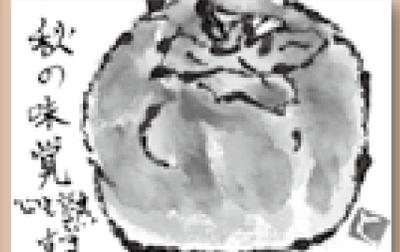
▲ペンネーム・かめ
(小学校5年生・総社)



▲日笠 光江 (神代)



▶工藤 圭志 (上河原)



▲甲元 登志子 (神代)

最近、書店で津山を題材にした小説を見つけ、手にしました。ほかにも津山に関係する小説などを読んでみたいと思っています。市立図書館には、どんなものがありますか？ (市内・女性)

市立図書館が所蔵している津山に関する小説などを紹介します。

『**隈取絵師**』平茂寛作 津山藩松平家のお抱え絵師鍛形惠齋を主人公にした時代小説

『**美作の風**』今井絵美子作 江戸時代、享保年間に起きた山中一揆を題材にした時代小説

『**名君の門**』皆木和義作 津山藩初代藩主森忠政の武将としての生き様を描いた歴史小説

『**美作ノ国吉井川**』棟田博作 明治初期、津山を舞台にたくましく生きた女性の物語。テレビ小説「吉井川」として民放テレビで放映

この他にも、さまざまな小説や郷土資料を所蔵しています。どうぞ、ご利用ください。

市立図書館 ☎24・2919

おたより
津山の小説を
読んでみたい!

休日診療

診療時間 午前9時～午後5時まで

とき	科	ところ	でんわ
11月 11日(日)	内科系	日本原病院 (日本原)	36-3311
		いちば医院 (二宮)	28-8300
		万袋医院 (加茂町中原)	42-3025
18日(日)	外科系	津山中央病院 (川崎)	21-8111
		本位田診療所 (新野東)	36-5613
23日(祝)	内科系	衣笠内科医院 (椿高下)	22-7811
		只友医院 (加茂町塔中)	42-2043
		平井病院 (加茂町中原)	42-3131
25日(日)	外科系	津山中央病院 (川崎)	21-8111
		日本原病院 (日本原)	36-3311
12月 2日(日)	内科系	中西クリニック (東一宮)	27-7200
		平井病院 (加茂町中原)	42-3131
		津山第一病院 (中島)	28-2211
9日(日)	外科系	中島病院 (田町)	22-8251
		本渡記念循環器クリニック (小原)	22-8715
		万袋医院 (加茂町中原)	42-3025
9日(日)	内科系	津山第一病院 (中島)	28-2211
		日本原病院 (日本原)	36-3311
		おおうみクリニック (河辺)	21-0033
9日(日)	外科系	平井病院 (加茂町中原)	42-3131
		津山中央病院 (川崎)	21-8111

*医療機関は変更になる場合があります。受診の前に、救急医療案内 ☎23-9910へお問い合わせください

健康

元気な子どもを育てるために

健診	とき	受付時間
乳児健診	11日(火)、12日(水)	13:00~14:00
1歳6カ月児健診	4日(火)、5日(水)、7日(金)	
3歳児健診	18日(火)、19日(水)、21日(金)	

ところ 津山すこやか・こどもセンター
骨密度測定

とき	ところ
10日(月) 9:30~16:00	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)
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
16日(日) 9:00~12:00	津山歯科医療センター (沼)

対象 未就学児と保護者
閩津山歯科医療センター ☎22-4021
離乳食教室

とき	ところ
20日(金) 10:00~12:00	津山すこやか・こどもセンター

対象 7~11カ月の子どもと保護者
内容 調理実習 (エプロン、三角巾要)、試食、個人相談
定員 10人程度 (予約要)
持ってくるもの エプロン、三角巾、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
28日(金) 10:00~11:30 12:30~15:30	市役所 1階市民ロビー

小児救急医療電話相談 ☎#8000
土曜・日曜・祝日 18:00~23:00
平日 19:00~23:00

閩健康増進課 ☎32-2069 ※料金を掲載していないものは無料です

相談

相談名	とき	ところ	問い合わせ先
女性の悩みごと相談	毎週水曜日10:00~16:00	津山男女共同参画センター「さん・さん」	さん・さん ☎31-2533
女性と子どもの法律相談 (無料・予約要)	3日(月)・17日(月)13:30~16:40	津山すこやか・こどもセンター	こども課 ☎32-2065
女性と子どものなやみごと相談所	13日(木)・27日(木)10:00~15:00	さん・さん	さん・さん ☎31-2533
鶴山塾教育相談	毎週火・木曜日13:30~16:30、7日(金)13:30~15:30	教育相談センター「鶴山塾」	鶴山塾 ☎22-2523
司法書士法律相談 (無料・予約要)	5日(水)・19日(水)13:30~16:30	環境生活課 (市役所1階1番窓口)	環境生活課 ☎32-2057
弁護士法律相談 (無料・予約要)	14日(金)10:00~12:00 13:00~15:00 ※受付7日(金)~		
人権相談・行政相談	7日(金)10:00~15:00	阿波公民館	阿波支所市民生活課 ☎32-7042
行政・民生合同相談	20日(木)10:00~15:00	久米支所	久米支所市民生活課 ☎32-7011
人権・行政・民生合同相談	20日(木)10:00~15:00	勝北老人憩いの家	勝北支所市民生活課 ☎32-7023
住宅無料相談	27日(木)13:30~16:30	市役所1階市民ロビー	建築住宅課 ☎32-2099

「情報」を募集しています!

市政へのご意見・広報クイズ

メール meyasu@city.tsuyama.okayama.jp
ファクス 32-2152
はがき あて先は見本のとおりに書くだけでOK

津山市役所 秘書広報室 行

※お便りの内容は広報紙やホームページで紹介させていただくことがあります

イラスト・絵手紙 (鉛筆は不可)

応募方法 絵を描いたはがきに ①氏名とふりがな・ペンネーム可 ②年齢 (学生は学校名と学年も) を記入してください

※掲載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

広報クイズ

正解者の中から抽選で5人に当たる!

問 けんしん、受診のきっかけは「○」
○に入る漢字1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次のA~Cの記念品の中から1つを書いて、秘書広報室へ応募してください。

記念品 A 図書カード B 津山洋学資料館招待券(2枚) C あば温泉無料入場券(5枚)

締め切り 12月10日(月) 当日消印有効
当選者は1月号で発表

9月号の正解 備える (応募30人、正解30人)
当選者 山崎小夜子さん、高橋正行さん、江草悠斗さん、澤田久美子さん、千代延麻永さん

※おわびと訂正
11月号27ページ「みんなのイラスト絵手紙」の中で、投稿者のお名前を誤って記載してしまいました。正しくは「赤坂節子」さんです。おわびして訂正します。