

広報

TSUYAMA Public Relations

つやま

7
2013(平成25年)
No.705



特集	運動のススメ	2
	津山の夏まつり	6

市政だより	
(夏だ!! プールだ!! プール特集!! 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



みまさかのくに
美作国建国1300年

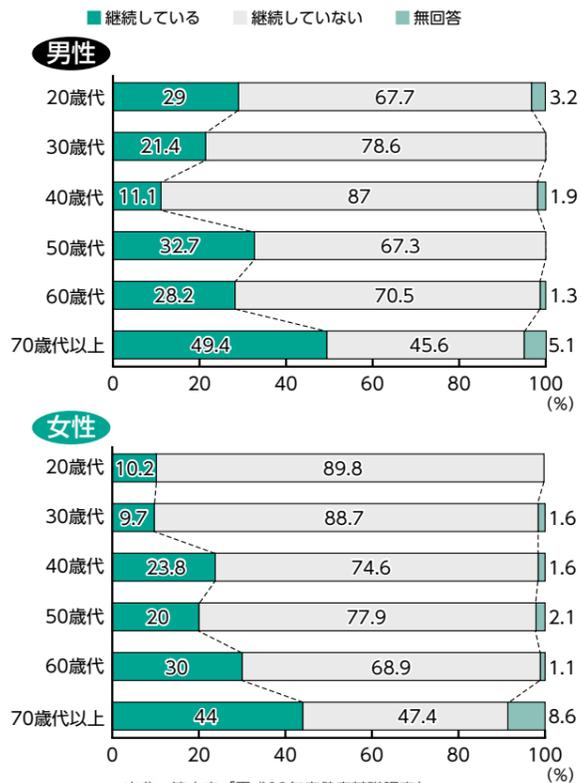
運動のススメ



岡山スポーツ課 24-0202
健康増進課 32-2069

3月31日、春風ウォーク（勝北ふれあいウォーキングクラブ）

1回に30分以上の運動を、週2回以上・1年以上継続していますか？



出典：津山市「平成23年度健康基礎調査」

津山市民は運動習慣がない！?

健康や運動に関する統計や調査では「1回に30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人」を運動習慣がある人としています。平成23年度に市が行った健康基礎調査結果によると、

男女ともほとんどの年代で、運動習慣がない人が、運動習慣がある人を大きく上回っています。特に、20、30歳代の女性と40歳代の男性の8割以上が、継続して



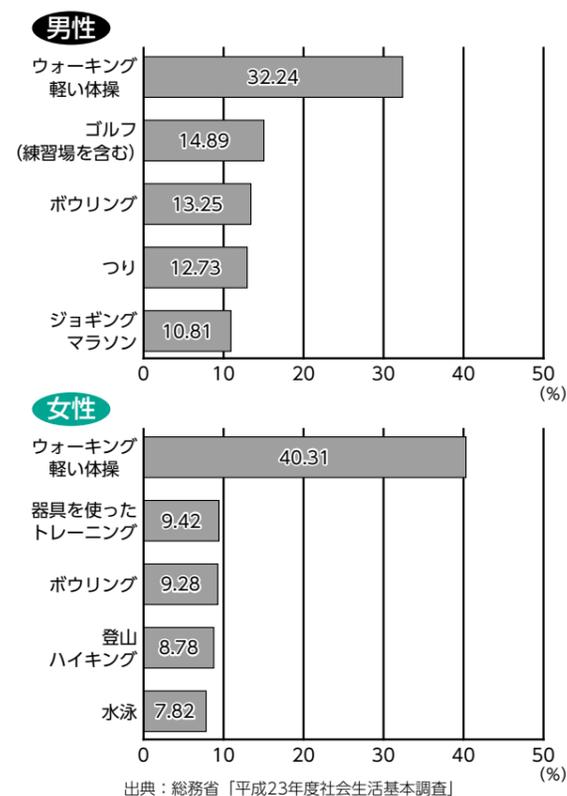
運動ができていないと答えています。この調査で見られる、運動習慣のない人が多い20、50歳代は、子育てや仕事に追われて、自分の健康のための運動に時間を割くことは難しいことなのかも知れません。

どんな運動をすればいいの？

運動は、体力の維持・向上を目的として、計画・継続的に行うことが、望ましいです。

最近では、洗濯や買い物、農作業、犬の散歩などといった「生活活動」も運動の一部だと言われ始めています。本格的な運動がなかなかできないという人は、生活活動を活発にしてみることも良いかも知れません。

国内の男女、主なスポーツの種類別行動者率



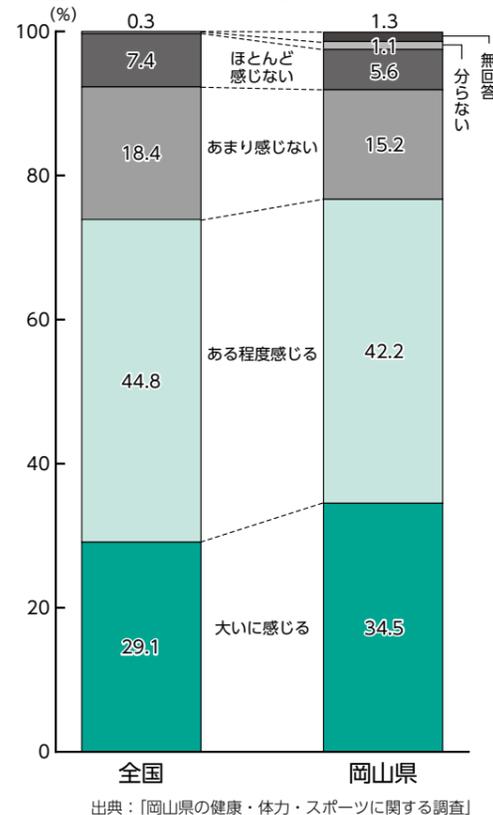
出典：総務省「平成23年度社会生活基本調査」



平成23年度に総務省が行った調査によると、国内の20歳以上の人で、最近1年間に一度でも運動を行ったことのある人の割合は、男性65・36%、女性56・36%です。その運動の種類別にみると、最も高かったのは、男女とも「ウォーキング・軽い体操」で、男性32・24%、女性40・31%の人が取り組んでいます。

ウォーキング・軽い体操などは比較的取り組みやすい運動なので、こういった運動から始めてみることも良いと思います。また、ソフトバレーボールやターゲットボードゴルフなど、レクリエーション感覚で行えるニユースポーツも、気軽に楽しめる運動だと思います。友人や仲間などと一緒に楽しむことで、運動不足解消やストレスの発散につながります。取り組みやすく、簡単な運動を継続的に行うことで、少しずつ、運動習慣を身に付けていきましょう。

日ごろ、運動不足や肥満を感じますか？



出典：「岡山県の健康・体力・スポーツに関する調査」

運動がもたらす健康

わたしたちは運動をすることで、心と体をより健康に保つことができているといわれています。

運動は、新たな人とのつながりを生み出したり、地域の行事として取り組めば、地域づくりになるなど、わたしたちの生活に活力も与えてくれます。

皆さんは、日頃から運動(スポーツ)をしていますか？
運動と健康が密接に関わっているといわれている今日、日常生活の中に運動を取り入れて、自分の健康管理を行っている人はどのくらいいるでしょうか。
わたしたちの運動に対する意識などを見て、できることから体を動かしてみませんか。

岡山県人は運動不足？

平成21年に県が20歳以上の人を対象に行った調査によると、日頃、運動不足や肥満を感じている人の割合は「大いに感じる」「ある程度感じる」を合わせて、8割弱となっています。また、全国平均を上回っています。

肥満や生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

あやうてみよう

比較的取り組みやすい運動や、友人や仲間といっしょに楽しめるニュースポーツを紹介します。参考にしてください。

ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークは2本のポール（ストック）を使ったウォーキングです。ポールを使って歩くことで、上半身の筋力も使い、全身運動になるので、通常のウォーキングより消費カロリーが増えます。



ノルディック・ウォーク体験

とき 8月23日(金)、30日(金)午後5時～6時
ところ グラスハウス集合
クラス 通常クラス・リハビリクラス
参加費 300円(ポールレンタル400円) 持ってくるもの 動きやすい服装、ウォーキングシューズ、タオルなど
 ※詳しくは、お問い合わせください
圃 グラスハウス(大田) ☎27・7140

水中ウォーキング

水中ウォーキングは、水の浮力や水圧などを利用したウォーキングです。陸上で行うウォーキングに比べて、膝への負担が少なくなります。また、脂肪燃焼や筋力アップなどの効果が高いといわれています。



水中ウォーキング教室

施設利用者を対象に、正しい水中ウォーキングの仕方を教えます。
■ グラスハウス
とき 毎週月・金曜日午前11時15分～正午
参加費 無料(施設利用料別途要)
圃 グラスハウス ☎27・7140
■ 久米総合文化運動公園市民プールレインボー
とき 毎週火曜日午後2時～2時30分、毎週金曜日午前11時30分～正午
参加費 無料(施設利用料別途要)
 ※詳しくは、お問い合わせください
圃 市民プールレインボー(中北下) ☎57・2311

ニュースポーツ

ニュースポーツは、勝ち負けにこだわらず、気軽に楽しむことを目的に、日本で考案・紹介された簡単なスポーツの総称で、代表的なものとしてソフトバレーボールやグラウンドゴルフ、ペタンクなどがあります。市では、用具の貸し出しを行っています。地域や仲間のレクリエーションなどで利用してください。



ニュースポーツ(ペタンク)

ニュースポーツ用具の貸し出し

貸出施設 津山総合体育館(山北)、加茂町スポーツセンター(加茂町中原)、勝北総合スポーツ公園(西下)、久米総合文化運動公園
貸出用具 ソフトバレーボール、キンボール、ディスクゴルフ、ペタンクなど
申込方法 申込書(市ホームページから印刷可)に記入し、各施設に直接申し込む
 ※貸出施設によって貸出用具が異なります。
 詳しくは、お問い合わせください
圃 スポーツ課 ☎24・0202

気軽にスポーツを楽しんでほしい

津山市スポーツ推進委員 江原 圭祐さん



津山市スポーツ推進委員60人は、市民の皆さんに気軽に運動やスポーツに親しんでもらうため、地域性を生かした教室や大会の調整・運営や、研修会などを開催して、スポーツを楽しむ場と人づくりを進めています。また、今年度は、皆さんが気軽にスポーツを楽しめるように、地域の世話を育成する「エンジョイ・ニュースポーツ講座」を開講しています。

市内には、学校の体育館やグラウンドなど、運動やスポーツを楽しめる施設がたくさんあります。これらの施設をもっと多くの人に利用してもらいたいと思っています。町内会や老人会、学校のPTA活動などで催しを行う時、ルールが簡単で誰もが楽しめるニュースポーツなどができれば、気軽にスポーツに親しむことができますし、健康づくりに役立ちます。また、みんなで一緒に体を動かすと、爽やかな気分になります。皆さんも、気軽なスポーツから始めてみませんか。

スポーツを通じて仲間づくり

ふれあいニュースポーツ教室に参加している皆さん



左から、岡野容子さん、入江聖さん、川本恵子さん、福田静子さん、芦田潤子さん

津山総合体育館で行われているニュースポーツを楽しむ教室に通い始めて、30年ぐらいいなっています。わたしたち5人は、この教室で出会い、仲良くなりました。この教室では、ソフトバレーボールやテニスなど、いろいろなニュースポーツが経験でき、たくさんの人とふれあうことができますので、楽しいです。また、あまり勝ち負けを意識しないで、気軽に楽しむことができますので、失敗しても笑顔が飛び交い、和気あいあいな雰囲気です。また、大きな声を出してはしゃいだりすることがないので、この教室で「ワーワー」「キヤー」とはしゃぐことは、とてもよいストレスの発散にもなっています。このような教室に参加することで、友達も増えて、自分の世界も広がります。

仲間を誘って楽しく始めよう

健康増進課 作業療法士 安本勝博



わたしは、市が進める健康づくり計画「第2次健康つやま21」の運動分野を担当しています。しかし、実は、わたしは運動が苦手です。平日は仕事、休日も用事などで出掛けることが多く「いつ運動するの？今は無理でしょ！」と思っていました。それでも「少しは運動を取り入れた生活をしなければいけない」と感じていました。そこで、昨年から昼休みにウォーキングを始めたいです。これは職場の上司に誘われたのがきっかけです。

一人で運動を始めるのはとても勇気があることです。でも、身近な仲間を誘って始めると、楽しいですし、長続きをすと思えます。市でも、皆さんが運動する機会が増えるように取り組んでいます。また、メタボリックシンドロームを予防する「肥えないからだ体操」も皆さんに広めていこうと思います。さあ、あなたも、仲間を誘って簡単な運動から始めましょう。

「肥えないからだ体操」は24ページに掲載しています

津山の夏まつり

津山納涼ごんごまつり IN 吉井川

岡同実行委員会事務局
(観光振興課内) ☎32-2082

8/3(土)・4(日)
正午～午後9時30分

花火 **6,000** 発
4日午後8時～

4日には、
まつりのフィナーレを飾る大花火大会を開催
※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



3日には、総勢2,000人が
ごんごおどりを熱く練り踊ります



かもの夏まつり

岡同実行委員会(作州津山商工会
加茂支所内) ☎42-2092

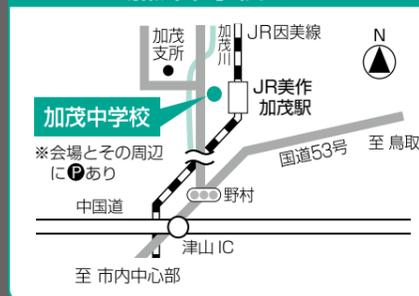
8/14(水)
午後7時～10時30分

花火 **1,000** 発
午後9時50分～

地元有志による出店やステージイベント、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、
出店やステージイベントは
加茂町スポーツセンターで
実施し、花火は翌日に順延

ところ 加茂中学校(加茂町桑原)



花火

サマーフェスティバル IN 塩手 2013

岡同実行委員会事務局
(作州津山商工会内) ☎36-5533

8/12(月)
午後6時～10時

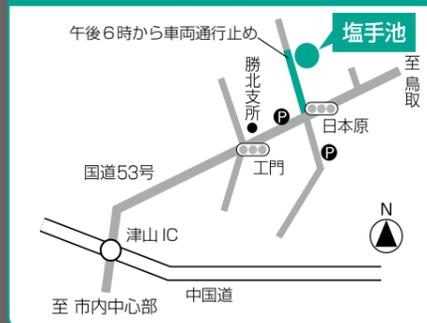
花火 **3,000** 発
午後7時45分～

水上で半球形に広がる水中花火が湖面に映り、円を描くようすは正に幻想的。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



ところ 塩手池(市場)



踊り

阿波・ふるさとふれあい 納涼星空祭り

岡阿波支所市民生活課 ☎32-7042

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

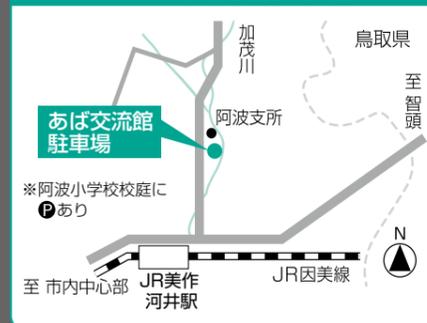
※小雨決行。荒天時は翌日に順延



8/13(火)
午後6時30分～9時

花火 **420** 発
午後8時45分～

ところ あば交流館駐車場(阿波)



ナルトと仲間たちが津山城(鶴山公園)で待っている!

津山城(鶴山公園)にナルトと仲間たちが集結!
ラリーポイントで出される3択問題に答えて、キーワードをラリー用紙に記入して、応募すると、NARUTO-ナルト-オリジナルグッズの豪華商品が抽選で当たる!!

先着数量限定
**忍道ラリー
オリジナル
うちわ
プレゼント!**



まさか自分の言葉は曲げぬぞ。
それが俺の忍道だ!!

NARUTO
**忍道ラリー
in津山城**

開催期間

7月20日(土)~8月31日(土)

岡美作国建国1300年記念事業推進室 ☎32-7002

抽選で超プレミアム賞品が当たる!!

**A賞 NARUTO-ナルト-列車
ヘッドマーク 1人**



NARUTO-ナルト-列車に設置する予定だった幻のヘッドマーク。

**B賞 NARUTO-ナルト-列車
Nゲージ 3人**



NARUTO-ナルト-列車の1/50サイズの模型。もちろん走ります。

**C賞 NARUTO-ナルト-列車
中吊りポスター 各25人**



NARUTO-ナルト-列車内に設置されている中吊りポスター。

みんなの参加待ってるぞ。

©岸本斉史 スコット/集英社・テレビ東京・びえろ

夏だ! プールだ!! **プール特集!!**

**グリーンヒルズ津山
ガラスハウス**
☎27-7140



期間 通年開業 (7月20日(土)~8月31日(土))は午前10時~午後9時
定休 火曜日 (7月20日(土)~8月31日(土))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ウォーターライダー・ジャグジー・サウナ
料金

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

※学生は学生証要
※団体(20人以上)、障害者、高齢者(65歳以上)の割引あり(確認できるもの要)

**勝北総合
スポーツ公園プール**
☎36-5800



期間 7月13日(土)~8月31日(土)午前10時~午後5時
定休 火曜日(8月13日は開業)
※7月17日(水)~19日(金)は休業
施設 流水100m・幼児用プール・ロックスライダー・ウォーターライダー
料金 300円(0歳児は無料)

**加茂町スポーツ
センタープール**
☎42-3358



期間 9月29日(日)まで 午前9時~正午、午後1時~8時30分
定休 月曜日
※大会・教室などの開催時は、一般の利用ができないことがあります
施設 屋内25m・幼児用プール
料金 一般210円、高校生以下100円

**久米総合文化運動公園
市民プールレインボー**
☎57-2311



期間 屋内=通年開業 午前10時~午後8時30分(7月29日~8月26日の月曜日は午後5時まで)、屋外=7月10日(水)~8月31日(土)午前10時~午後5時
定休 月曜日(7月29日(月)~8月31日(土))は開業
※7月25日(木)・26日(金)は午後2時まで休業
施設 屋内=25m・幼児用プール、屋外=流水プール・ウォーターライダー
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円安)

プール使い放題「期間限定会員」募集!

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

夏は映画だ! 夏休みこども映画祭

メリダとおそろしの森

とき 7月25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(新野東)

定員 530人(先着順)

入場料 無料

岡勝北支所市民生活課
☎32-7023



夏休み親子映画会

はだしのゲン(昭和51年・実写版)

とき 8月10日(土)午後1時開場、1時30分上映

ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター

入場料 無料

岡人権啓発課(アルネ・津山5階)
☎31-0088

国民健康保険（国保）のお知らせ

〒708-8501津山市山北520保険年金課（市役所1階9番窓口）☎32-2071

7・8月は、国保の高齢受給者証や減額認定証の更新月です。送付された受給者証や減額認定証は大切に使用してください。

外来・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、持たれ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。希望する人は忘れず、申請をしてください。

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)



更新方法 8月1日(木)以降に保険年金課または各支所市民生活課で申請する

持ってくるもの 印鑑、国民健康保険証

※有効期限が過ぎた認定証は、保険年金課または各支所市民生活課へお返しください（郵送可）

国民健康保険高齢受給者証の更新

現在、持たれている受給者証の有効期限は7月31日(水)です。

新しい受給者証は、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。

対象 国保に加入している70歳以上の人



納入通知書をお送りします

7月中旬に納入通知書を送付します。

納入通知書には、国民健康保険料額と納入方法を記しているのをご確認ください。

また、納付期日内の納付をお願いします。

納付は口座振替が安心で便利

保険料の納付を口座振替にすれば、納め忘れの心配がなく、安心で便利です。

申込方法 納税課（市役所2階1番窓口）または各支所市民生活課、預貯金のある金融機関・郵便局で申し込む

持ってくるもの 通帳、通帳の届け出印

国民年金の高齢任意加入制度

〒708-8501津山市山北520保険年金課（市役所1階7番窓口）☎32-2072

国民年金では20歳から60歳までの間で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、ご本人の申し出により利用することができます。

対象 次のすべてにあてはまる人

- ①国内に住所があり、60歳以上65歳未満
- ②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない

③20歳以上60歳未満の年金保険料の納付月数が480月未満

保険料 月額15,040円
(付加保険料400円上乘せ可)

納付方法 原則、口座振替

申込方法 保険年金課または各支所市民生活課へ申し込む

持ってくるもの 年金手帳、通帳、通帳の届け出印



後期高齢者医療制度のお知らせ

〒708-8501津山市山北520保険年金課（市役所1階8番窓口）☎32-2073、または各支所市民生活課

後期高齢者医療保険料の決定

後期高齢者医療制度の保険料額は、前年の所得によって計算されます。被保険者の皆さんには、7月中に後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付しますので、通知書に記載されている方法で保険料を納めてください。

$$\begin{matrix} \text{1人当たりの保険料 (年額)} \\ \text{最高限度額55万円} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{均等割額} \\ \text{45,000円} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \\ \text{(総所得金額など - 33万円) × 8.97\%} \end{matrix}$$



保険料の納付方法（国民健康保険・後期高齢者医療費保険）

普通徴収 市内の各金融機関窓口（郵便局を除く）または口座振替で納めます

特別徴収 偶数月に支給される年金から、天引きされます

※特別徴収は、普通徴収（口座振替）に切り替えることができます。保険年金課または各支所市民生活課に申し込みください（切り替えには数カ月が掛かります。手続きは早目をお願いします）

普通徴収の納付期限 (国民健康保険・後期高齢者医療保険)

納期	期限
第1期	7月31日(水)
第2期	9月2日(月)
第3期	9月30日(月)
第4期	10月31日(木)
第5期	12月2日(月)
第6期	12月25日(水)
第7期	平成26年1月31日(金)
第8期	2月28日(金)
第9期	3月31日(月)

保険料の軽減措置

次の場合、軽減措置が受けられます。

所得が一定水準以下の人 所得割額を5割軽減

世帯所得が一定水準以下の人 所得に応じて均等割額を2～9割軽減

会社の健康保険などの被扶養者であった人 均等割額を9割軽減

被保険者証が新しくなります

現在、持たれている被保険者証（薄茶色）の有効期限は、7月31日(水)です。

新しい被保険者証は、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、病院にかかる時は、新しい被保険者証（緑色）を使用してください。

有効期限を過ぎた被保険者証は、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の窓口へ返却してください（郵送可）。



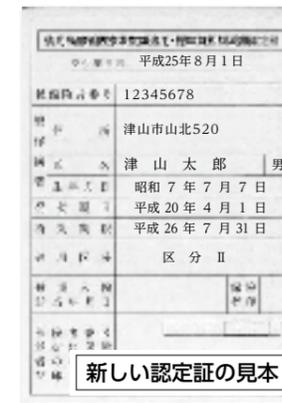
減額認定証の更新

現在、持たれている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）の有効期限は、7月31日(水)です。

新しい減額認定証は7月下旬に送付します。

ただし、前年所得を申告していない人がいる世帯は、所得の簡易申告書を提出していただく必要があります。当てはまる人には、6月中旬に通知を行っています。

まだ、所得の簡易申告書を提出していない人は提出してください。



津山駅周辺整備計画を作成しました

国土計画課 ☎32-2096

市では、「津山駅周辺整備計画」を作成し、津山駅周辺の課題を総合的に解決するため整備を行います。これにより、公共交通機関の乗り換えの利便性や自転車・歩行者交通の安全性を向上させ、居心地の良い空間や眺めを整備します。

平成25年度は、測量や調査、実施設計に着手し、平成28年度末の完成を目標としています。また、国道53号も駅整備と併せて、歩道整備工事を行う予定です。



※計画書は、市ホームページで公表しています

食中毒を予防する6つのポイント

健康増進課 ☎32-2069

- 1. 食品の購入**
 - 消費・賞味期限が過ぎていないかを確認する
- 2. 食品の保存**
 - 常温に放置せず、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
 - 肉や魚などは水分が漏れないように、袋や容器に入れて保存する
 - 冷蔵庫に食品を入れ過ぎないようにする
- 3. 下準備**
 - 手をよく洗ってから、清潔な調理器具を使う
 - 野菜などはよく洗ってから使う
- 4. 調理**
 - 下準備で使ったものを片付けてから行う
 - 卵は使う直前に冷蔵庫から出し、すぐに調理する
 - 加熱調理する食品は、中心部まで十分に加熱する
- 5. 食事**
 - 手をよく洗ってから、清潔な食器に盛り付ける
 - 調理後は、早めに食べる
 - 生ものは冷蔵庫から出したら早めに食べる
- 6. 残った食事**
 - 清潔な容器に小分けして、冷蔵庫で保存する
 - 再加熱する時も、中心部まで十分に加熱する

市有地の売り払い(先着順)

財政課 (市役所6階) ☎32-2021

次の市有財産を先着順で売り払います。

所在地	種別(地目)	地積(公簿)	売払価格
院庄958-1	土地(宅地)	2,070.62㎡	2,878万2千円

申込期間 8月1日(木)～平成26年7月31日(木)の執務時間内

申込場所 財政課

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください



ごみ収集車火災発生!

環境事業所 ☎22-8255

不燃ごみ収集車両で火災が発生しました。原因は、スプレー缶(化粧品含む)などから漏れたガスだと考えられます。

スプレー缶やカセットボンベは必ず、中身を使い切ってから、資源ごみ(缶)として、資源回収日に出してください。



ごみ収集車に中身が残ったままのスプレー缶やカセットボンベなどが混入すると、缶からガスが漏れ、金属の接触などで発生する火花から引火して、ごみ収集車の火災事故につながります。



模擬天守を通して誇りと愛着を

一般社団法人津山青年会議所(以下「J.C.」)の6人が市長と意見交換を行いました。

第6回
とき 5月24日(金)
テーマ 古里津山に誇りと愛着を

参加者

光岡 宏文さん(国分寺)
村上 雅人さん(東新町)
長谷川 毅さん(田町)
河原 淳さん(二宮)
西口 元庸さん(美作市)
土居 大介さん(吹屋町)

J.C.から、美作国建国1300年記念事業の一つとして、津山城模擬天守を制作していることが紹介されました。ふるさと津山に誇りと愛着を持ってもらおうと、原寸の2分の1の高さで天守を再現。約90人のボランティアと協力し、7月末の完成を目指していることが説明されました。

J.C.から、7月に津山圏域の子どもたちと東日本大震災により被災地から津山に避難している子どもたち、宮古島の子どもたちが津山市と姉妹都市の沖縄県宮古島市で、民泊・キャンプ事業を実施することが紹介されました。今回の事業は「つながり」をテーマとして、参加する子どもたちが、一つにつながり、人思いややる心など豊かな人間性を育むことを目的としていることが説明されました。

宮古島市との交流を大切に

市長は、子どもから大人まで、市民憲章を通して、古里を愛する気持ちを持つことが大切で、そのためには、J.C.や市などが知恵を出し合い、連携して取り組みを進めていく必要があると話しました。

市民憲章をもっと身近に
J.C.から、市民憲章のマスコットキャラクター「さくらん」のバッジを、J.C.の会員が着用していることが紹介されました。そして、子どもたちにも市民憲章を浸透させ、「自分たちが、まちをつくっている」という意識付けが必要との提言がなされました。

住民自治協議会事業の取り組み地域が決定

協働推進室 ☎32-2032

住民自治協議会は、地域の各種団体などが連携し、地域のニーズや問題を解決するために活動しています。これまで取り組んできた地域では「高齢者の見守り」や「特産品づくり」「地域内外の交流事業」など、地域の実情に合った事業を実施しています。今年度は、新たに1地域が加わり8地域が取り組むことになります。

住民自治協議会実施地域と主な取り組み

地域名	主な取り組み	新規/継続
阿波	アヒル農法による有機無農薬米栽培	継続
上加茂	消防団による消火訓練の実施など安心安全な地域づくり活動	
新加茂	地域広報紙「ふるさと」の発行	
広戸西	広戸仙ふれあい登山大会	
大井西	独居高齢者宅の訪問や消火器具点検	
高倉	都市住民を対象に農業体験などを行う「高倉体験ツアー」	新規
鶴城	地域の歴史を学びながら住民同士の交流を深める「わくわく歴史さんぽ」	
高田	未定	



高倉体験ツアー(しめ縄作り)

住民自治協議会は、住民が主体となって地域の抱える課題を話し合い、解決するため、小学校区または連合町内会を支部単位として、55歳以上人口の割合が50%を超える集落や町内会を含む地域で設立できます。

※この事業に取り組みたい地域は、お問い合わせください

図秘書広報室 ☎32-2029

2013近畿・中国・四国B-1グランプリin津山



↑ゴールドグランプリの「ひるぜん焼そば」のブースに並び来場者



5月25日・26日、鶴山公園周辺で2013近畿・中国・四国B-1グランプリin津山が開催され、2日間で市内外から約71,000人が来場しました。

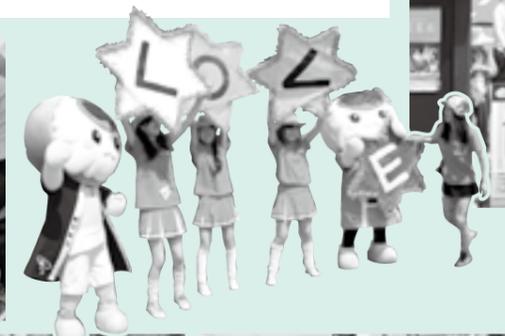
各地域から集まった出展者は、それぞれの料理や接客、ステージイベントなどで来場者をもてなしました。



「ご当地グルメうまい県!おかやま」多食い祭りin津山

2013近畿・中国・四国B-1グランプリin津山と同日開催された「ご当地グルメうまい県!おかやま」多食い祭りin津山。

津山地域をはじめ県内のご当地グルメや農産品、スイーツなどが出展されました。会場の鶴山公園は、多くの来場者でにぎわいました。



←閉会式フィナーレには、B-1グランプリ公式ソング「この街と」を、会場が一体となり合唱



←↑笑顔で来場者のおもてなしをする出展者



←↑目当てのグルメに舌鼓を打つ来場者

河川一斉清掃

6月2日 吉井川・宮川・蘭田川流域



吉井川と宮川、蘭田川の延べ8.5キロで行われた河川一斉清掃。約2,500人の市民などが参加し、朝7時から約2時間の清掃作業で、草や木12トン、土砂7.6トンのほか、自転車や空き缶、ペットボトルなどのごみを回収しました。

第5回チャリティーマーケット

6月9日 美作大学



市民や学生が出店した30ブースで多くの来場者が品定めをして、商品を買いました。

売上金の一部と募金箱で集まった約14万円は、東日本大震災の被災地から市内に移住した人々を支援する団体に贈られます。

動き出しそうな機関車描けた

こども旧津山扇形機関車庫写生大会

6月2日・16日、JR津山駅の旧津山扇形機関車庫で写生大会が開催され、2日間で親子連れなど305人が参加しました。

参加者は、気に入った機関車の前で、思い思いに筆を滑せました。2日には「NARUTO列車」も構内に停車していて、人気を集めていました。

家族3人で参加した久常優樹くん(6歳・田熊)は「絵を描くことが好きです。描いた機関車は、色が気に入ったので、選びました。上手に描けたと思います。」と話してくれました。



見事なサツキに顔を寄せて

津山さつきまつり

5月31日から6月2日まで、グリーンヒルズ津山リージョンセンターで、津山さつきまつりが開催されました。

会場には華宝や日光、涼風などのサツキのほか、ドクダミや庭藤など、105点の作品が展示され、約1,800人が来場し、橙や紫、桃色など色鮮やかに咲き誇ったサツキに見入っていました。

また、サツキなどの即売会も行われ、来場者は、気に入ったものを買っていました。

日本の文化は少し渋め?

サンタフェ市中・高校生訪問団の津山市訪問

5月27日から6月1日まで、津山市と友好交流都市のアメリカ・ニューメキシコ州サンタフェ市から、モンテ・デル・ソル・チャータースクールの生徒や教師など24人が津山市を訪れました。

一行は、北陵中学校や作陽・津山高等学校の生徒たちと書道や茶道などを通して交流を深めました。

また、衆楽園では、浴衣と草履に着替え、園内を散策しながら記念写真を撮り合い、お茶席も体験しました。お茶席では、慣れない作法に戸惑いながらも抹茶を飲み、日本の伝統文化に触れました。





みまさかのくに

美作国建国1300年



みんなの力で復元される天守の姿、早く見てみたいの～

Vol.16 今年の夏は、津山城から目が離せない

岡美作国建国1300年記念事業推進室 ☎32-7002

津山城の本当の姿を知っていますか？

津山城は廃城令により天守・櫓などの建物が破却され、鶴山公園として今の姿になりました。もし、保存されていたら、街の風景はどう変わったのでしょうか？ 地域の宝である「津山城」を復元する夢を皆さんと一緒に思い描き、誇りと愛着といった郷土愛の和を広げましょう。

津山城天守復元

1/2の高さでよみがえる

今こそ再び津山城

とき 8月2日(金)～18日(日) 午前8時40分～午後7時

ところ 津山城(鶴山公園)

入場料 16歳未満 無料
16歳以上 300円

写真はイメージです

参加者募集

美作国を歩こう！
美作国の街道歩き

美作国内の史跡などを巡り、歴史や文化に直接触れてもらうウォーキング。今回は、津山市内を巡ります。

■津山城東コース

とき 9月7日(土)、29日(日) 午前8時45分～午後5時

集合場所 津山観光センター(山下)

定員 各20人(先着順)

見学場所 苅田邸、城東屋敷、箕作阮甫旧宅、城東むかし町家、津山洋学資料館、千光寺、衆楽園、津山高校、津山城(鶴山公園)など

参加費 2000円

締め切り 9月7日分 8月30日(金)
9月29日分 9月20日(金)

■津山城西コース

とき 9月8日(日)、28日(土) 午前8時45分～午後4時

集合場所 津山観光センター

定員 各20人(先着順)

見学場所 旧田淵邸、城西浪漫館、作州民芸館、寺町界隈、成道寺、徳守神社、京町御門、つやま自然のふしぎ館、津山郷土博物館など

参加費 2400円

締め切り 9月8日分 8月30日(金)
9月28日分 9月20日(金)

岡美作国建国1300年記念事業実行委員会 ☎35・3434

きらめく津山人



津山のまちにピンボクを

一般社団法人 津山青年会議所
地域交流室 室長 龍門 慶輝さん

一般社団法人 津山青年会議所
美作国建国1300年プロジェクト
記念事業担当 まらづくり委員会 委員長 福田 邦夫さん

美作国建国1300年記念事業として、津山城模擬天守の作製事業に取り組む一般社団法人津山青年会議所(以下「JCC」)の龍門さんと福田さんにお話を伺いました。

津山城の模擬天守を作製しようとしたきっかけは何ですか？

美作国建国1300年を迎える今年、JCCは津山城(鶴山公園)を利用して津山市の目玉となる事業が行えないかと模索していました。JCCでは、平成7年から16年か

けて津山城整備復元運動に取り組んでいた津山城に対する思い入れは強いように思います。

そのような中、さまざまな方法で城の模擬天守を作製している町があることを知り、津山城の模擬天守の作製に取り組むことにしました。

どのような復元のですか？

鶴山公園の天守閣跡に、幅約10メートル四方、高さ約9メートルの模擬天守を、発泡スチロールを使って作製します。

作製作業は、市民ボランティア約90人とJCCの会員が交代で、部材の加工などを行っています。

どんな人たちが参加しているのですか？

学生から社会人まで、男女さまざまな人が参加しています。皆さんが積極的に作業に参加してくれて、とてもうれしく思っています。

そして、皆さんには、この作業を通じて、人の輪(和)を広げ、市民みんながまちのことを考えるきっかけにしてほしいと呼び掛けています。

作業を通して、何か感じることはありますか？

いろいろな人の努力や協力があったり、この事業が成り立っていると感じています。皆さんが、自分ででき

ることを見つけて、コツコツとしてくれることに、感謝の気持ちでいっぱいです。

また、作業を進める上で、難しい問題が起こっても、必ず、誰かが手を差し伸べてくれます。

だから、同じ目的に向かって進むうとするチームだと感じています。

作製された天守から、皆さんに何を伝えたいですか？

「住民が郷土に誇りや愛着を持つためには、そのまちにシンボルとなるものが必要」といわれています。

今回復元する天守を皆さんに見てもらったことで、そういった誇りや愛着を持ってほしいと思っています。

熱心に語る2人の表情から、津山に対する愛着と誇りを強く感じました。8月の模擬天守の公開がとても楽しみです。



模擬天守の製作作業(塗装作業)

9月末で代表電話☎23-21111での電話交換業務を廃止します
 ご用件に応じて、担当部署の直通電話番号へおかけください。
 ※広報つやま4月号に折込みの直通電話番号帳をご利用ください



お知らせ

平成25年10月以降に採用する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し、パソコン(ワード、エクセル)の基本操作ができる人
試験日 8月24日(土)午前9時～
ところ 市役所2階大会議室ほか
試験内容 筆記試験、面接
申込方法 人事課または各支所市民生活課に備え付けの申込書(市ホームページからの印刷可)を人事課へ郵送または直接提出
締め切り 8月2日(金)午後5時

時15分必着
 〒708-8501津山市山北520人事課(市役所3階) ☎32-2043
生ごみ処理機器の購入補助
 家庭の生ごみを減量するため、生ごみ処理機器の購入費に補助します。
補助対象機器 ①電気式生ごみ処理機②コンポスト容器
③ほかし処理容器
申込方法 購入前に電話で申し込む
 ※補助要件や補助額など、詳しくは市ホームページをご覧ください
環境事業所 ☎22-8255

現在、児童扶養手当を受給し、8月以降も引き続き受給を希望する人は、必ず現況届を提出してください。
児童扶養手当の現況届
提出期間 8月12日(月)～9月10日(火)
受付期間 8月12日(月)～9月10日(火)
障害福祉課 ☎32-2067
〒32-2153

5月中のひとの動き (6月1日現在)

人口	105,845人 (前月比△71)
男	50,589人 (同△31)
女	55,256人 (同△40)
世帯	44,478世帯 (同+11)
転入	215人
転出	251人
出生	71人
死亡	106人

7月の納税 (納期限: 7月31日(水))

●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28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。
 お申し込み お問い合わせ icm (株)アイシーエム
 TEL.0868-23-3215

ご注意ください
納税証明書などを申請する時

市税などを納めて2週間以内に納税証明書や完納証明書を申請する時は、納付を証明する書類が必要です。
●金融機関で直接支払った場合
 →領収書
●口座振替で支払った場合
 →引き落とし記録が記帳された通帳
 ※窓口に来る人は、本人の確認ができるもの(運転免許証または健康保険証など)をお持ちください
 ※詳しくは、お問い合わせください
国税制課 ☎32-2017、または各支所市民生活課

市役所では、10月1日から代表電話番号23-21111での取り次ぎが廃止になります。市役所の代表番号を自宅や職場で短縮ダイヤルに登録している場合や、携帯電話の電話帳の機能を利用している人は、市役所の代表番号を各部署の直通電話番号へ変更して

自衛官募集説明会
 説明会を随時開催します。
期間・時間 8月31日(土)までの平日午前9時～午後6時
ところ 自衛隊岡山地方協力本部津山出張所(山下)
種目 防衛大学校や防衛医科大学校(医学科・看護学科)の学生、航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生
 ※詳しくは、お問い合わせください
自衛隊岡山地方協力本部津山出張所 ☎22-5637

第27回津山市民平和祭 平和のための戦争パネル展
とき 8月5日(月)～9日(金)
※オープニングセレモニーは5日午前10時
ところ 市役所1階市民ロビ
内容 写真パネル・平和に関する書類の展示など
個人権啓発課(アルネ・津山5階) ☎31-0088

添えて申し込む
締め切り 7月31日(水)午後4時必着
岡山会場
とき 8月1日(木)午前9時30分～
津山会場
とき 8月1日(木)午前9時30分～

特別児童扶養手当所得状況届
 8月以降の支給の要否を確認するため、所得状況届を提出してください。
提出期間 8月12日(月)～9月10日(火)
受付期間 8月12日(月)～9月10日(火)
障害福祉課 ☎32-2067
〒32-2153

2013年 市町村振興宝くじ
 1等前後賞合わせて **5億円**
 2000万サマー同時発売
 ●発売期間 '13 7/10(水)～8/2(金)
 ●抽選日 '13 8/13(火)
 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。
 お問い合わせ/みずほ銀行 岡山支店 TEL.086-224-0281

岡山県建設労働組合に加入しましょう!!
 イメージキャラクター ジュタゴン
 ～建設職人の仕事とくらしを守ります～
 ※建設労働組合への加入は、建設従事者が対象となります。

岡山県建設労働組合 津山支部
 支部長 葛原 育三郎
 支部長 岡山県津山市志戸部691-1
 ☎0868-22-4924

資格取得を支援
 充実した共済制度
 自主運営ならではの
 充実・安心・保障
 どこよりも有利な建設国保
 技術向上! 能力向上! 仕事確保! のため!
 傷病手当や償還金

建労岡山 検索

焼き菓子工房新設!!
 ケーキや焼き菓子・パン・野菜などを販売しており、カフェスペースも併設していますので是非ご来店下さい。

中国自動車道 至高野山西
 至院庄 IC 高杉団地
 津山東部公園 津山東中学校 津山中央病院
 至津山 IC
 至鳥取
 至岡山

ふれあい交流館
しよっぱあつまあれ
 社会福祉法人 津山社会福祉事業会 津山ひかり学園 ひかりの丘
津山市押入955-1 TEL.(0868)26-0841
 ●営業日時/ 毎週火～金曜日 9:30～15:30 (祝日の場合は、翌日が休業日)

電気を売って家が建つ!!
ローン0円住宅
 ※ローン0円住宅とは、固定買取制度を利用した太陽光発電収益を活用し、当初20年間のローン返済額0円を目指した住宅です。

イシホーム
 0120-999-033
 伊シンホーム ローン0円住宅
 上河原展示場 / 〒708-0002 岡山県津山市上河原115-3

募 集

花いっぱいコンクール参加団体

対象 沿道や公共性の高い施設などを利用し、花壇づくりに取り組む団体(町内会、市民団体、学校、企業など)
申込方法 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、環境生活課へ申し込む
締め切り 7月24日(水)
※審査し、優秀団体を表彰
津山市環境衛生推進委員会事務局(環境生活課内・市役所1階1番窓口) ☎32・2055

津山市健康づくり推進委員会

市の健康づくり計画「第2次健康つやま21」の実現に向け、健康づくりの課題や施策の方向性を審議します。
応募資格 市内に在住、または通勤(通学)している20歳以上71歳未満の人
募集人員 2人
任期 平成25・26年度
報酬 1回当たり71000円(審議会を年1回程度開催)

津山市食育推進会議

食育推進計画の策定や実施に関して審議します。
応募資格 市内に在住、または通勤(通学)している20歳以上71歳未満の人
募集人員 2人
任期 平成25・26年度
報酬 1回当たり71000円(審議会を年1回程度開催)

夏休み親子体験バスツアー参加者

※詳しくは、お問い合わせください
○北部高等技術専門学校美術科 ☎0868・72・0453
とき 8月24日(出)
行先 立命館大学国際平和ミュージアム(京都市)
参加費 小・中学生11000円、高校生以上11500円(予定)
定員 40人(申し込み多数の場合は抽選)
申込方法 ①氏名②電話番号

8月は 北方領土返還運動全国強調月間

北方領土に関する標語やキャッチコピーを募集します。
募集作品 「標語」「キャッチコピー」の区分を明記して別途、ひらがなで読み方を記載
応募条件 入選時、氏名と住所(市町村名)の公表に同意できること
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⑨募集を何で知ったかを明記して応募
締め切り 9月30日(月)(当日消印有効)
〒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



民間都市施設 バリアフリー化補助金

民間都市施設バリアフリー化のための工事費の一部を補助します
補助額 工事費用の2分の1(上限200万円)
対象工事 出入口の自動ドア化・障害者用トイレの設置・視覚障害者用誘導ブロック設置・出入口のスロープ設置などで、段差を解消する工事 など
民間都市施設 病院、診療所、老人福祉施設、福祉センター、保育所、共同作業所、映画館など(個人宅、神社仏閣、倉庫を除く)
補助金額の例

工事金額	補助金額
800,000円	400,000円
4,000,000円	2,000,000円
4,500,000円	2,000,000円

※詳しくは、お問い合わせください
障害福祉課 ☎32-2067

北部高等技術専門学校訓練生

科 ITアプリケーション基礎
科 総合ビジネス科
訓練期間 9月3日(火)～11月29日(金)
訓練場所 ITアプリケーション科Ⅱ勝央共同福祉施設(勝央町)、総合ビジネス科Ⅱ津山勤労者総合福祉センター(勝部)
定員 ITアプリケーション科Ⅱ20人(母子家庭枠有り)、総合ビジネス科Ⅱ15人
締め切り 8月5日(月)
科 エクステリア科・OA事務科・ケアサービス科

放送大学学生

放送大学は、テレビやラジオ、インターネットを利用して授業を行う通信制大学です。
募集学生 平成25年度第2学期(10月入学)の学生
対象 15歳以上の人
分野 心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など
締め切り 8月31日(土)
※詳しくは、お問い合わせください
放送大学岡山学習センター ☎086・254・9240

子ども体験の国「ワインドカーを作る」参加者

を電話、ファクスまたは直接伝え申し込む
締め切り 8月9日(金)
個人権啓発課 ☎31・0088 FAX 31・2534
とき 8月5日(月)午後2時～4時
ところ 中央公民館(大谷)
内容 工作キットを使ったワインドカー作り(風上に向かって走らせる)
講師 佐藤伸二さん(津山工業高等専門学校教授)、塩田祐久さん(津山工業高等専門学校准教授)

ベルフォールレ発表会 特別編出演者

午後2部はパフォーマン(歌や楽器演奏、ダンス、マジックなど)
定員 午前の部Ⅱ30組程度、午後の部Ⅱ20組程度(先着順)
出演料(1枠) 午前の部Ⅱ1200円、午後の部個人Ⅱ800円、午後の部団体(10人以上)Ⅱ700円
※1枠5分以内、2枠まで可
申込方法 ベルフォールレ津山に備え付けの申込書に必要事項を記入し、出演料を添えて直接申し込む
締め切り 7月28日(日)
※観覧無料
ベルフォールレ津山 ☎31・2525

おかげさまで40周年 **ありがとう** キャンペーン

シロアリは、じめじめする季節が大好き。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!

津山で信頼されて40周年 (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(代) FAX.0868-23-4479

シロアリ駆除は早期発見が決め手です!!

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!

（有料広告）

“七五三おめでとございます!”

出産準備品・お宮参り 節句人形 七五三 赤ちゃんへ 赤ちゃんへ 幸せ TSU・NA・GU お手伝い 創業53年 西松屋赤ちゃんの店 津山市大手町4-14 TEL0868(22)5884

帯ペアセット 被布セット

（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任せください! 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(文化センター奥北) 〒708-0022 岡山県津山市山下69-61 ●久世教室

★お問い合わせはお気軽に TEL.(0868)23-5885 電話受付時間:10:00~21:00(日曜・祝日休み) Eメール learn@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

アンドリュース・ニコルズ 米国オハイオ大学卒

ダニエル・ジョンソン 米国オハイオ大学卒

■学習に役立つホームページ www.wright.jp

講座・講演会

ひと・ふれあい講演会

とき 7月21日(日)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 生きる力をつける処方箋
 講師 香山リカさん(精神科医)
 定員 300人
 受講料 無料
 ※手話通訳、要約筆記あり
 個人権啓発課 ☎31・0088

介護おたすけ講座「笑いヨガ」

とき 7月23日(火)午後2時～3時30分
 ところ イオン津山(河辺)
 受講料 無料
 申込方法 ①氏名②電話番号を電話またはファクスで伝え、申し込む
 締め切り 7月22日(月)
 津山市地域包括支援センター ☎23・1004 ㉓23・1005

中央公民館講座

■創作染色教室
 とき 毎月第2金曜日午前10時～午後4時
 内容 創作染色の実習
■絵画なんでも教室
 とき 毎月第2火曜日午前10時～正午
 内容 パステル・水彩画・水墨画の学習
 ところ 中央公民館
 対象 20歳以上の人
 定員 各10人(先着順)
 受講料 無料(材料費別途要)
 申込方法 ①希望教室名②住所③氏名④電話番号を電話または直接伝え申し込む
 締め切り 8月7日(水)

なでしこリーグカップ 2013 第10節

FC吉備国際大学Charme VS ジェフ千葉

とき 8月18日(日)
 開場 午後1時(予定)
 キックオフ 午後3時(予定)
 ところ 津山陸上競技場
 ㉓シャルム事務局 ☎0866-22-9403

分り3時30分

ところ 津山すこやか・こどもセンター
 内容 身体測定、情報交換、保育士によるふれあい遊び
 対象 第1子で6・7カ月児と保護者(平成25年1月生まれ)
 持ってくるもの 母子健康手帳、おむつ、ミルクなど
 ㉓健康増進課 ☎32・2069

さわって楽しいタブレット教室

タブレット端末(携帯情報端末)の基本操作を学びませんか。
 とき 8月7日～10月30日の毎週水曜日午前10時～11時30分(全10回)
 ところ 津山市障害者福祉センター(神南備園(大谷))
 対象 市内在住の65歳未満で、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・自立支援医療受給者証のいずれかの交付を受けている人、または難病の人
 定員 3人(申し込み多数の場合は相談)
 参加費 施設利用料(別途実費要)
 申込方法 電話またはファクスで伝え、申し込む

イベント

第16回2013全日本ビールフェスタin津山

※2つの教室を重複受講可
 ㉓中央公民館 ☎24・5111
 全国のビールが集結します。
 とき 7月13日(土)、20日(土)、27日(土)、8月3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
 ㉓にぎわい商人隊(まちなかさろん再々内) ☎23・2250

津山桃祭り

とき 7月27日(土)午前9時～

締め切り 7月31日(水)

※詳しくは、お問い合わせください
 ㉓神南備園 ☎24・9407

旭川荘療育アカデミー「夏期講座」

発達障害の基礎知識と支援を学ぶ実践的な講座です。
 とき 8月7日(水)午前10時～午後4時10分
 ところ 中央公民館
 演題 発達障害のある人たちの望ましい理解と支援のために
 講師 松本好生さん(療育アカデミー学院長)ほか
 定員 150人(先着順)
 受講料 市内在住・在勤の人 ¥1500円、その他の人 ¥2000円
 申込方法 ①氏名②電話番号をファクスで伝え、申し込む
 締め切り 7月31日(水)
 ㉓旭川荘療育アカデミー ☎086・275・0011 ㉓086・275・0024

生涯設計セミナー・相談会

とき 8月22日(木)午後1時30分～3時30分
 ところ 津山市総合福祉会館
 対象 55歳以上の労働者、求職者

正午

子ども消防生大会

とき・ところ 7月29日(月) 衆楽公園土の広場、30日(火) IIプラント5駐車場(鏡野町)、31日(水) IIイーストランド駐車場(川崎)、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學生・幼稚園児・保育園児
 参加費 無料
 持ってくるもの 絵の具、筆などの写生用具
 ※画用紙は配布します
 ※雨天時、7月29日は8月1日に順延、30日・31日は中止
 ㉓津山圏域消防組合子ども消防生大会事務局 ☎31・1260

トヤの夫婦滝納涼お滝まつり

とき 7月28日(日)午前10時～午後2時

職者

内容 年金・労働法の改正、高齢者の経済、生涯現役生活の設計支援など
 申込方法 電話またはファクスで申し込む
 締め切り 8月21日(水)
 ※相談会は、セミナー終了後に開催。詳しくは、お問い合わせください
 ㉓社会保険労務士会 ☎086・226・0164 ㉓086・226・0180

介護おたすけ講演会

とき 8月21日(水)午後1時開場、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 後悔しない人生のために、知っておきたい「終活」
 講師 武藤頼胡さん(一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事)
 定員 200人
 受講料 無料
 申込方法 ①氏名②電話番号を電話またはファクスで伝え、申し込む
 締め切り 8月20日(火)
 ㉓津山市地域包括支援センター ☎23・1004 ㉓23・1005

トヤの夫婦滝周辺

津山市地産地消センター「サンヒルズ」大お盆市

とき 8月10日(土)午前9時～午後6時
 ところ サンヒルズ駐車場
 内容 お盆用の花各種や地元の花林産物・加工品、焼きそば、かき水の販売など
 ㉓JAつやま営農センター東部地区 ☎29・2911

作州津山宮川朝市

とき 8月11日(日)午前7時～10時
 ところ 宮川河川敷
 ㉓新産業創出課 ☎32・2178

加茂の朝市

とき 8月18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
 ㉓公益社団法人津山市観光協会北支部 ☎42・7011



社会医療法人清風会 日本原病院

院庄 オープン!

見学会や送迎など、お気軽にお問い合わせください。

日程はこちら **7/18・23 8/6・8**
 (木) (火) (火) (木)

送迎付(無料)

時間 9:00~16:30

リハビリ特化型サービス

見学会 同時開催!

●コロバン道場 高野会場 ☎0868-35-2825 708-1125 津山市高野本郷 1279-28
 ●コロバン道場 院庄会場 ☎0868-35-0568 708-0014 津山市院庄 960-1

33年の指導実績! ハイグレード家庭教師指導

専任プロ家庭教師による

成績向上・不登校・私立中学受験・高校受験・大学受験・医学部受験

・当ゼミが行っている指導は、生徒1人1人の実力と希望に応じた無駄がなく、的を射た指導です。当ゼミの経験を積んだ専任プロ家庭教師と一緒に勉強すれば、どんな学力の生徒でも必ず伸びますよ!

【指導教師】①10年以上の指導実績のある教師、②医学受験生の指導を専門とするエキスパート教師、③科目毎の専門教師、が多数在籍しています。
 【指導時間帯・回数・期間】自由にご指定下さい。
 【指導科目】全科目の指導が可能。(小論文、古文、漢文、物理、化学、生物、日本史、世界史、地理、現代社会、大学・高校・私立中学の面接テスト、AO受験、高卒認定試験、赤点進級、TOEIC、英検)

【総合集中指導/入試対策・総復習・成績不振克服】
 当ゼミでは、2人以上の教師がチームを組んだ上で、各教科の集中指導を行っています。この指導方法により、短期間で顕著な指導成果を上げることが可能です。決して諦めずにご相談下さい。
 【教室での家庭教師指導】教室(完全個別ブース)でも家庭教師指導が受けられます。安全、清潔、明るくて静か、そして適度な緊張感があり、生徒から「勉強が一段とはかどる」と好評を得ています。

925年創立 **今治精華高等学校**
 いつでも転入学・編入学が可能! 広域通信制・単位制
 当ゼミは今治精華高等学校の学習支援センター(分校)に指定されています。同高校に入学する生徒に対し、当ゼミが面接・日頃の学習・テストから、大学受験対策指導まで、すべてサポートしますので、生徒は1度も同高校に通わなくても卒業できます。秘密厳守。安心して問合せ下さい。

津山進学ゼミナール
 問合せ・申込み(随時受付) 月~土 10:00~21:00
0868-24-5115(代)
 津山市横山113-1(津山農協西隣、駐車場12台)
 TEL:0868-24-5115(代) FAX:0868-22-6074

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：1日＝「キュリー夫妻」、8日＝「TOMORROW明日」、15日＝「命のビザ」、22日＝「アラバマ物語」、29日＝「夏の夜の夢」
- 夏休みのたのしいおはなし会 とき：1日(木)14:00～15:00
- むかし話を聞く会 とき：3日(土)14:00～14:30
- 美作国の歴史を学ぼうPart2 (小学生向け) とき：5日(月)14:00～15:00 講師：津山洋学資料館職員
- 夏休み工作教室 とき：8日(木)13:30～15:00 講師：水杉正明さん 定員：20人 受付：1日(木)～
- ファミリーシアター (夏休み映画会) とき：14:30～ 内容：12日(月)＝「やーさん ひーさん しからーさん」、19日(月)＝「かんからさんしん」、26日(月)＝「ネコのミヌース」
- おはなし会 とき：22日(木)11:00～11:30
- 大きい子のおはなしのじかん とき：24日(土)14:00～14:40
- 健康セミナー とき：24日(土)14:00～15:30

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- 夏休み映画会「おれたち、ともだち！」 とき：7日(水)13:30～14:30
- 木工教室 (えんぴつ立て作り) とき：23日(金)13:30～15:00 定員：15人 (先着順) 受付：1日(木)～
- おはなし会 とき：25日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622
午前10時～午後6時

- おはなしタイム とき：8日(木)10:30～11:00
- 子ども図書館フェスティバル とき：18日(日) 10:15～12:30 内容：木工教室、おはなし会など
- 昔ばなしのじかん とき：24日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- 押し花教室 とき：3日(土)13:30～15:00

休館日 市立図書館 27日(火)
加茂町・勝北・久米図書館 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、27日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- 夏休み映画会 (小学校低学年向け) とき：19日(月) 13:30～14:00

南児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- 絵本タイム とき：1日(木)、20日(火)13:15～13:45
- ワイワイクッキング カレー作り とき：21日(水) 10:30～13:00 対象：小学生 定員：20人 (先着順) 参加費：100円 持ってくるもの：米1合、カレー皿、スプーン、ピーラー、エプロン、三角巾、マスク、お茶 受付：3日(土)10:00～
- 人形劇 とき：30日(金)10:00～11:00 ところ：福岡会館 出演：たんぼぼの家

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- 七夕週間 とき：1日(木)～7日(水)13:00～15:00 内容：七夕の笹飾り作り
- 夏休み工作教室 とき：8日(木)10:00～12:00 講師：有木誠治さん 対象：小学生 定員：20人 (先着順) 参加費：200円
- 第2弾 風船スライム とき：22日(木)13:30～15:00
- たんぼぼルーム とき：28日(水)10:00～11:30 内容：しゃぼん玉や金魚すくい 対象：乳幼児と保護者、妊婦 持ってくるもの：タオル、帽子 ※保健師による育児相談有り

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

- 紙すきをしよう！ とき：21日(水)10:30～12:00 内容：牛乳パックを使ったはがき作り 定員：15人 (先着順) 持ってくるもの：タオル、新聞紙3枚以上 受付：5日(月)～

児童館からのお願い
児童館へは、幼児(未就学児)は必ず保護者同伴で来てください

休館日 中央児童館・南児童館 5日(月)、12日(月)、18日(日)、26日(月)
加茂児童館 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

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 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	1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	2日(金)
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 ⇒ 弥生小学校14:30～16:20	5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	6日(火)
北小学校10:00～10:40 ⇒ 総社東第二遊園地11:10～11:40 ⇒ 高田小学校13:00～13:30	7日(水)
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	20日(火)
向陽小学校10:15～10:45 ⇒ 鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	21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	22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	23日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	26日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	28日(水)

ぶつくまる

5分でできる“肥えないからだ体操”
2種類を紹介(全5種類)

Let's Exercise

図健康増進課 ☎32-2069

皆さん、「最近、運動不足だな～」と感じていませんか？
市では、メタボ予防を目的とした“肥えないからだ体操”を考案しました。この体操は、音楽に合わせて5種類の体操を1分間ずつ計5分間でできる体操です。今回は、その中から2種類の体操を紹介します。

バランス体操

効果：バランスを保つ力をつける

① かかと歩きで、前に4歩進む
つま先を上げる

② つま先歩きで後ろに3歩下がる
かかとを上げる

エア－体操

効果：足の力をつける

① 肩幅に両足を広げて、両手を腰に当てて立つ

② ゆっくり5秒で腰を下ろす
同じように立ち上がる

体操のDVDを貸し出しています。お問い合わせください

③ つま先立ちのまま、両手を広げて「肥えない！」でポーズ

④ ①～③を5回以上繰り返す

子どもの心と親の心

夏休み中の生活のリズム

もうすぐ、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。一方、親としては子どもの生活リズムの乱れなどが心配されそうです。

人の体には、1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、体内時計は朝日を浴びることでリセットされるといわれています。

しかし、生活リズムが乱れて、体内時計も崩れてしまうと、すぐには修正ができません。

そこで、夏休みでも、今までどおりの時間に起床の声掛けをしてみてください。普段と変わらない時間に起きるなど、規則正しい生活を送ることは、充実した夏休みを過ごすためのポイントにもなると思います。

教育相談センター「鶴山塾」
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
山手87番地 ☎22-2523

おしエコるびー

スマートムーブに取り組みましょう

地球に優しい移動手段「スマートムーブ」で毎日の生活からCO₂排出削減、地球温暖化防止に取り組みましょう！

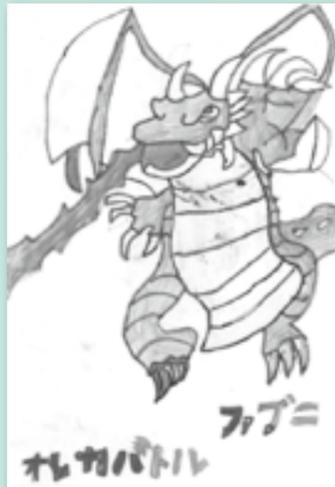
- #### スマートムーブの取り組み
1. 公共交通機関の利用
 2. エコドライブの実践
 3. 自転車や徒歩での移動
 4. エコカーへの乗り換え

自転車や徒歩での移動は、健康づくりにも効果的じゃぞ

環境奉行「エコ呂爺」
図新エネルギー環境政策室 ☎32-2051

みんなのイラスト 絵手紙

ペンネーム・カロン



池田和子(神代)



小原文恵(小田中)



ペンネーム・チロ



▲甲元 登志子(神代)

確定申告の際、医療費を申告すると税の控除が受けられると聞きました。控除を受けるためには、どのような準備をしておけばいいですか。前年や前々年の分も今から申告できますか。(市内・女性)

確定申告の際、医療費を申告すると税の控除が受けられると聞きました。控除を受けるためには、どのような準備をしておけばいいですか。前年や前々年の分も今から申告できますか。(市内・女性)

平成25年分の確定申告で、本人や本人と生計が同一の配偶者、その他の親族のために平成25年中に支払う医療費が一定の金額以上になる場合、控除の対象になります。また、これまでの年の分は、申告していなかった場合、申告しようとする年の翌年1月1日から5年間、さかのぼって申告を行うことができます。

申告の際に必要な書類

- ・1月1日から12月31日までの医療費の領収書
- ・医療に伴う入院給付金や高額療養費などの金額がわかるもの
- ※医療費でも控除の対象にならないものがあります
- ※詳しくは、津山税務署 ☎22・3147へお問い合わせください
- 関課税課(市役所2階3番窓口) ☎32・2015

おたより **確定申告の医療費控除のことが知りたい**

「情報」を募集しています!

市政へのご意見・広報クイズ

E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

※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)

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

※掲載された人には粗品を贈呈します
 ※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 ○○のススメ
 ○に入る漢字2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 平成25年8月10日(土) 当日消印有効
 当選者は8月号で発表

5月号の正解 多食い(応募37人、正解36人)
 当選者 ペンネーム・くうちゃん、児玉さやかさん、綱島ヨリ子さん、寺坂啓悟さん、宮野都江さん

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
7月14日(日)	内科系	中島病院(田町)	22-8251
		安田医院(上河原)	23-5537
		神谷内科医院(南新座)	25-2177
		万袋医院(加茂町中原)	42-3025
7月15日(祝)	外科系	津山第一病院(中島)	28-2211
	内科系	勝北診療所(杉宮)	29-2324
辻医院(小児科)(小原)		23-2567	
薄元医院(山北)		22-2465	
平井病院(加茂町中原)		42-3131	
7月21日(日)	外科系	津山中央病院(川崎)	21-8111
	内科系	日本原病院(日本原)	36-3311
衣笠内科医院(椿高下)		22-7811	
只友医院(加茂町塔中)		42-2043	
7月28日(日)	内科系	津山第一病院(中島)	28-2211
		中西クリニック(東一宮)	27-7200
		林小児科(山下)	22-1256
8月4日(日)	外科系	平井病院(加茂町中原)	42-3131
		津山第一病院(中島)	28-2211
		中島病院(田町)	22-8251
8月4日(日)	内科系	西村医院(二宮)	28-2100
		万袋医院(加茂町中原)	42-3025
8月4日(日)	外科系	津山第一病院(中島)	28-2211

※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

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

関健康増進課 ☎32-2069

※料金を掲載していないものは無料です

健康

元気な子どもを育てるために

健診	日	受付時間
乳児健診	20日(火)、21日(水)	13:00~13:50
1歳6カ月児健診	2日(金)、6日(火)、7日(水)	
3歳児健診	27日(火)、28日(水)、30日(金)	

ところ 津山すこやか・こどもセンター

妊婦ばんぼこ学級

とき	ところ
①7月31日(水) 10:00~14:30	さん・さん
②8月29日(水) 13:30~16:00	津山すこやか・こどもセンター
③9月8日(日) 10:00~12:00	

内容 ①バランスのよい食事をとろう~栄養士の話・調理実習、うたのゆりかご~胎教に良い童謡を皆で歌いましょう~②お産に向かって準備しよう~助産師の話・呼吸法~③赤ちゃんが生まれたよ~沐浴、妊婦体験など~

対象 初産婦(できるだけ3回とも参加ください)
 参加費 200円(調理実習代) 定員 20人(予約要)
 申込方法 電話で申し込む

母親歯科教室 ~子どもを虫歯から守る学習会~

とき	ところ
18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
 関津山歯科医療センター ☎22-4021

骨密度測定

とき	ところ
19日(月) 10:00~15:00	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)

「愛の献血」にご協力を

とき	ところ
23日(金) 10:00~11:30 12:30~15:30	市役所1階市民ロビー

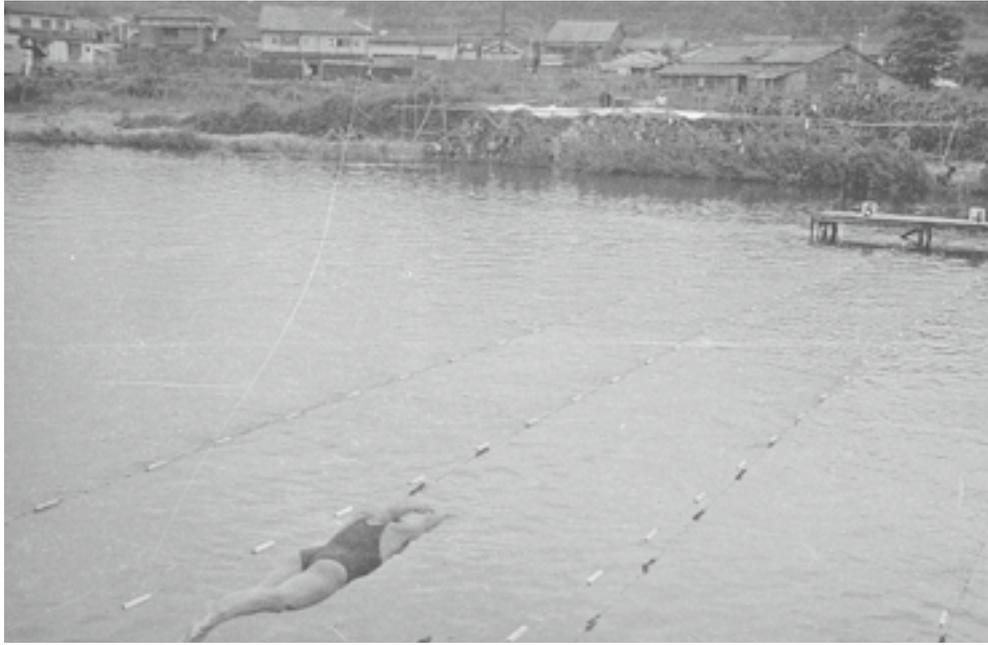
※400ミリリットル献血のみの受け付けです

8月の相談

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)	5日(月)・19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
鶴山塾教育相談	毎週火・木曜日 13:30~16:30、 16日(金) 13:30~15:30、 23日(金) 10:00~12:00	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)	14日(水)・28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
行政・民生合同相談	20日(火) 10:00~15:00	久米支所	久米支所市民生活課 ☎32-7011
福祉総合相談	21日(水) 10:00~15:00	津山市総合福祉会館	津山市社会福祉協議会 ☎23-5130
行政相談	21日(水) 10:00~15:00	加茂町公民館	加茂支所市民生活課 ☎32-7032
人権・行政・民生合同相談	22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	22日(木) 13:30~16:30	市役所1階市民ロビー	建築住宅課 ☎32-2099

あの頃の津山

吉井川の水練場(昭和初期)



写真提供・江見写真館

コースロープを張った吉井川に、水着姿の学生が飛び込んでいます。向こう岸には見学する大勢の学生の姿があるので、水泳大会なのかもしれません。

ここは、昭和初期の今津屋橋付近にあった神伝流の水練場と思われます。当時の吉井川には、いくつかの水練場が作られていて、この他にも、旧天神橋付近や明石屋淵にあったようです。

川に作られたコースを泳ぐには、ちよつとしたコツがあったようで、『津山商業高校創立七十年誌』には、水泳部員の話として「上半身を15〜20度川上に向けて泳がないと、川の流れに押し流されてコースロープに引っかかってしまうことから、大会では、このコツを知っている地元の選手が好成績を収めた」と記されています。

神伝流は、江戸時代に伊予松山から津山に伝わった古式泳法ですが、大正末頃には、古式泳法に加え、近代泳法の競泳選手の養成も行ようになります。



現在の吉井川 (今津屋橋西側の河川敷から南へ向けて撮影)

昭和13年、山北に神伝流のプールが造られますが、昭和36年までは、吉井川で水練をする姿が見られていたようです。川にコースを作って水泳をすることのない一コマです。

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

図津山郷土博物館
☎22・4567

つふき やき 編集室

夏は汗が気になる季節かな。汗を抑える方法は…。なるほど。抑えたい所によって方法も違うのか。圧迫する。ツボを押す。首や脇の下などを冷やす。試してみよう。冷たい缶ジュースで脇の下を冷やしてと、うん？缶に付いた水滴で服が濡れて汗をかいたように…。その焦りでさらに汗が…。(´Д｀)

心理学の本に、人には喜び・悲しみ・怒り・恐怖・驚き・嫌悪の表情があって、本音が自分の右顔(相手から見ると左側)の表情に現れると書いてありました。わたしはよく顔に感情が出ると言われるので、これからは、人から顔の左側が見られないように、立ち位置などを考えたいと思います。(G)

梅雨明け間近です。皆さんはどのようにして涼を取りますか？美作国にはたくさんのお滝があります。日本の滝百選に選ばれた神庭の滝やそうめん流しが楽しめる横野滝、三穂太郎伝説が伝わる蛇淵の滝、滝を裏側から眺める岩井滝など個性も豊か。今年は、悠久の時を刻む名瀑巡りもいいですね。(修)

今月の表紙

流れるプール

楽しいな

6月9日

グラスハウス(大田)

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/>



津山市ホームページ版

☆秘書広報室のフェイスブック

はこちらから
<http://www.facebook.com/city.tsuyama.kouhou>



秘書広報室フェイスブック



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