

広報



News P 2

津市プレミアム付商品券を申し込み・購入された皆さんへ
購入期限・有効期限が迫っています

News P 5

こんなときどうする？
知っておきたい感染症対策

連載 P 9

歴史散歩

津市出身のアーティスト 久居アルスプラザに集結！

窓も空もキャンパス！
つつみ あれい
(絵本作家)



風船で創り出す世界！
Balloon MoMo
(バルーンアーティスト)



三重を撮る人！
ふがまるちゃん
(写真家)



「浅田家！」原作者！
浅田 政志
(写真家)



写真提供：山中優

※撮影のため一時的にマスクを外しています

表紙 10月1日にグランドオープンした久居アルスプラザで、オープニングウィークを彩った津市のアーティスト4人をご紹介します♪(10月7日)

弁護士法人 心

相談料0円 (交通事故被害・後遺障害・遺言書・借金・相続・遺言・企業法務・労務・労災 他)

夜間・土日祝相談可 (要予約) 広告

平日 9時～21時 受付
土日祝 9時～18時 受付

お問い合わせ 0120-41-2403 詳細は → <https://www.kokoro.law>

津駅 0.5分 近鉄四日市駅 1分 松阪駅 1分 他の特務所

弁護士法人 心 津法律事務所 <三井弁護士会>
弁護士法人 心 四日市法律事務所 <三井弁護士会>
弁護士法人 心 松阪法律事務所 <三井弁護士会>

各本居駅・栄町・豊田市駅・岐阜駅・東京駅近く

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、表紙に広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容については津市が保証しているものではありません。

広報津 No 355

11/16

令和2年(2020年)



津市プレミアム付商品券を申し込み・購入された皆さんへ 購入期限・有効期限が迫っています

問い合わせ 津市プレミアム付商品券推進室 ☎229-3315 FAX229-3499

プレミアム付商品券の買い忘れや使い忘れにご注意ください。また、購入された商品券は、有効期間にかかわらず返金等はできませんので、購入済みの商品券はお早めにご使用ください。



✓ **購入期限**

11/30月

購入引換券と
購入代金(現金)が必要

✓ **有効期限**

12/31木

津っキャラお買い回り スタンプラリーを開催中

プレミアム付商品券等でお買い物をして、かわいい津っキャラスタンプを集めよう！抽選で300人に「津っの物産品」などが当たります。

詳しくは津市物産振興会ホームページをご覧ください。



期限を過ぎると商品券の購入や使用ができませんのでご注意ください



2部制・ライブ映像配信 令和3年津市成人式

問い合わせ 教委生涯学習課 ☎225-7172 FAX228-4756

来年 **1/10日** サオリーナ
(津市産業・スポーツセンター内)

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、今回の津市成人式は、主に出身中学校別に2部に分けて実施します。また、式典の様子はライブ映像でも配信します。



	時間	対象 (平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人)
第1部	12時～12時45分 (受け付けは11時30分～)	橋北・東橋内・西橋内・橋南・南郊・西郊・一身田・豊里・南が丘中学校出身者、当該校区在住者
第2部	14時45分～15時30分 (受け付けは14時15分～)	朝陽・芸濃・東観・久居・久居西・久居東・香海・一志・白山・美杉・美里中学校出身者、当該校区在住者、国立・県立・私立中学校出身者

※令和2年11月1日現在、津市に住民登録がある人には12月上旬ごろ案内状を送付します。また、就学・就職などで津市に住民登録がない人も参加することができます。ただし、当該都道府県の移動に関する方針に十分留意し対応してください。

※アルコール類の持ち込みや飲酒しての来場はお断りします。

※保護者など、新成人以外の参加はご遠慮ください。

※詳しくは津市ホームページをご確認ください。



津市ホームページ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、広報津に掲載のイベント等は中止または延期の可能性が
あります。参加される場合は各問い合わせ先へ確認をお願いします。



写真集販売とサイン会も！

浅田政志さんのトークイベントを開催

問い合わせ 広報課 ☎229-3361 FAX229-3339

11/28 土 17:00~18:30(受け付けは16:00~) 高田本山専修寺 高田会館ホール(一身田町)

津市出身の写真家・浅田政志さんの半生を描いた映画「浅田家！」の公開を記念して、浅田さんによる写真集の話を中心としたトークイベントを開催します。ぜひお越しください。

スケジュール

17時~18時30分 浅田政志さんによるトークイベント
※冒頭に「第7回ファザー・オブ・ザ・イヤー in みえ」の授賞式があります。

18時40分~21時(希望者のみ) 浅田さんによる写真集の販売、サイン会
※サイン会への参加は当日会場で写真集を購入した人に限ります。

定員 150人

対象 三重県内に在住・在勤・在学の人

入場料 500円(高校生以下無料)

申し込み FAMIEホームページの申し込みフォームから



浅田政志



写真集「浅田家」



2021年開催 三重とこわか国体 津市開催競技

一部競技で日程・会場を変更

問い合わせ 総務企画課 ☎229-3373 FAX229-3260

来年、県内各地で開催される三重とこわか国体。新型コロナウイルス感染症対策として、会場での密集を防ぐため、津市で開催する一部競技の日程・会場を変更しました。



競技	種別	日程		会場																	
		9月										10月									
		11	12		13	14	...	18	19	20	...	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4
レスリング*	成年男子																				
	少年男子	●	●	●	●							●	●	●	●						
	女子	●	●									●	●								
柔道*	成年男子																				
	少年男子																				
	女子																				
バスケットボール	全種別																				
なぎなた	成年女子																				
	少年女子																				

※会期前開催に変更



三重とこわか国体

第76回国民体育大会 2021年9月25日(土)~10月5日(火)

ときめいて人 かがやいて未来 2021

三重とこわか大会

第21回全国障害者スポーツ大会 2021年10月23日(土)~10月25日(月)



ホームページやSNSで最新情報をチェックしてとこわか



ホームページ



Facebook



Twitter



Instagram





育てます！芸術の芽、鑑賞の目

第15回 津市美術展覧会



問い合わせ 文化振興課(津リージョンプラザ) ☎229-3300 FAX229-3344

12/12土~20日 9:00~17:00 ※15日は休館日、20日は12:00まで

久居アルスプラザ

各部門の入選以上の作品と、審査員の作品を展示します。優れた作品の数々を、ぜひご鑑賞ください。

部門 日本画、洋画、彫刻、美術工芸、写真、書

審査会 12月7日(月)

※密集を避けるため、審査会への入場は出品者のみとします。

表彰式 12月20日(日)

13時~

※例年実施している作品鑑賞会は、密集を避けるため中止します。



昨年の様子

あなたが選ぶ~第15回市展賞~

皆さんの投票で「あなたが選ぶ~第15回市展賞~」を決定します。各部門ごとに一番お気に入りの作品に投票してください。

対象 審査員の作品と入賞作品以外の全ての展示作品

投票日 12月12日(土)~14日(月)

市展賞 賞状と賞金1万円(各部門1人、同票の場合は分割)

投票方法 会場で配布する投票用紙で投票(抽選で10人に図書券2,000円分をプレゼント)

HP 津市美術展覧会



11月16日(月)から12月24日(木)まで受け付け

津市育休代替任期付職員を募集

問い合わせ 人事課 ☎229-3106 FAX229-3347 教委教育総務課 ☎229-3292 FAX229-3332

任期 育児休業を取得する職員の育児休業期間内(1回の任期は最長3年間)

採用方法 試験の合格者は令和3年4月1日~令和8年3月31日の5年間採用候補者名簿に記載し、職員の育児休業の状況などに応じて採用

職務内容・勤務条件等 原則として正規職員と同様

給与 条例等に基づき、給料、通勤手当、期末手

当、勤勉手当などを支給 ※職務経験等がある場合は、一定の基準に基づき加算措置あり

第1次試験 令和3年1月17日(日)

※申し込み方法など詳しくは津市ホームページまたは人事課・教委教育総務課・各総合支所地域振興課などで配布する受験案内をご覧ください。

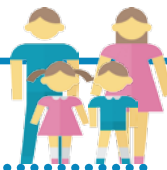
HP 津市育休代替任期付職員

職種	採用予定人数	受験資格		問い合わせ
		学歴・免許等	生年月日	
事務職	17人程度	(1)または(2)の要件を満たす人 (1) 学校教育法による大学院・大学・短期大学・高等専門学校・専修学校(専門課程)・高等学校・中学校またはこれらに相当すると市長が認める学校等を卒業(修了)した人または令和3年3月卒業(修了)見込みの人 (2) 市長が(1)に掲げる人と同等の資格があると認める人	昭和40年4月2日以降平成15年4月1日までに出生の人	人事課
保育士	10人程度	保育士登録を受けている人または令和3年3月までに受ける見込みの人	昭和40年4月2日以降出生の人	
保健師	6人程度	保健師免許(保健婦、保健士)を有する人または令和3年4月までに有する見込みの人		
技能員(調理員)	6人程度	中学校卒業以上の学歴を有する人	昭和40年4月2日以降平成15年4月1日までに出生の人	
幼稚園教諭	5人程度	幼稚園教諭普通免許状を有する人または令和3年3月までに有する見込みの人	昭和40年4月2日以降出生の人	教委教育総務課

※共通する受験資格…地方公務員法第16条(幼稚園教諭については学校教育法第9条および地方公務員法第16条)の各号のいずれにも該当しない人

CASE 1

家族を看病するとき家庭内で気を付ける8つのポイント



1. 部屋を分ける

個室で、食事や就寝時も別室にする。部屋を分けられない場合は、2 m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置したりする。

2. 看病するときにはできるだけ限られた人で

3. マスクを着ける

使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。マスクの表面には触れず、外した後は必ず石けんで手を洗う。

4. 小まめに石けんで手を洗う

アルコール消毒も効果的

特に看病後や食事前、トイレの前後に行う。

5. 定期的に換気する

共有スペースや他の部屋も換気する。

6. ドアノブや電器のスイッチ、リモコンなど手で触れる共有部分を消毒する

トイレや洗面所は家庭用洗剤ですすぎ、小まめに消毒する。タオルは共用しない。

7. 衣服などを洗濯する

唾液などで汚れたシーツや衣服は手袋とマスクを付け、家庭用洗剤で洗濯して完全に乾かす。

8. ゴミは密閉して捨てる

CASE 2

こころの健康を保つためにできること



感染症流行の長期化により、仕事・学校・外出・趣味などにさまざまな影響が生じ、ストレスを感じている人も多いと思います。環境の変化や先の見えない不安の中で緊張が続く、イライラ、ゆううつ、涙もろさ、意欲の低下などが起こっていませんか。

ストレスが長期化する場合や心理的ショックが激しい場合には、適切な医療やケアを受ける必要があります。日頃からストレスを解消し、こころの健康を保ちましょう。

例えばこんなことをしてみましょう

コミュニケーションをとる

電話やメールを活用して家族や友人とコミュニケーションをとりましょう。

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になります。



規則正しい生活習慣を心掛ける

規則正しい食事や睡眠、適度な運動はストレス解消に効果的です。また、気持ちの落ち込みからお酒やたばこに頼りすぎないようにしましょう。



正しい情報を得る

さまざまな媒体で情報が飛び交っています。事実でない情報による不安を防ぐためにも、厚生労働省や三重県、津市などが発信している正確な情報を収集しましょう。



お知らせ

11月25日～12月1日は 犯罪被害を考える週間

市民交流課

☎229-3252 ☎227-8070

三重県では昨年4月に三重県犯罪被害者等支援条例が施行され、犯罪被害を考える週間を設けています。犯罪被害者等が平穏な生活を取り戻すためには、周りにいる私たちの寄り添う気持ちや配慮が必要です。一緒に犯罪被害者等を支える輪を広げていきましょう。

令和2年第4回津市議会定例会

議会事務局

☎229-3222 ☎229-3337

と き

本会議…11月30日(月)、12月7日(月)～10日(木)・23日(水)

常任委員会…12月14日(月)建設水道、15日(火)教育厚生、16日(水)経済環境、17日(木)総務財政

いずれも10時～

と ころ 津市議会議場または委員会室

※日程などは、変更になる場合があります。

※会議の様子はインターネットで配信しているほか、ケーブルテレビ津市行政情報番組でも録画放送を行っています。

詳しくは津市議会ホームページまたは議会事務局でご確認ください。

HP 津市議会

検索



イベント

津市人権講演会・ 安濃人権フェスティバル

安濃総合支所地域振興課

☎268-5511 ☎268-3357

と き 12月5日(土)12時45分～

と ころ サンヒルズ安濃ハーモニーホール

内 容 ダニエル・カールさん(山形弁研究家、タレント)による講演、人権標語などの発表・表彰

定 員 300人(新型コロナウイルス

ルス感染症拡大防止のため縮小)

子どもたちの学習成果の展示

教委教育研究支援課

☎229-3528 ☎229-3017

南地区小中美術展(久居・香良洲・一志・白山・美杉地域)

と き 12月5日(土)9時～17時、6日(日)9時～15時

と ころ 久居総合福祉会館南館3階レクリエーションホール

中地区図工・美術展(津地域)

と き 12月5日(土)・6日(日)9時～16時30分

と ころ アストプラザギャラリー1・2



募 集

パブリックコメント

津市地域防災計画修正案

危機管理課

☎229-3281 ☎223-6247

風水害等対策編、震災対策編、津波対策編、資料編に対するパブリックコメントを募集します。

閲覧場所 危機管理課、総務課情報公開室、各総合支所地域振興課、津市ホームページ

提出方法 直接窓口または郵送、ファクス、Eメールで危機管理課(〒514-8611 住所不要、☎229-3281@city.tsu.lg.jp)へ

締め切り 12月11日(金)

令和3年度

市立認定こども園(1号認定) 園児の二次募集

子育て推進課

☎229-3167 ☎229-3451

定員に満たない園の3歳児を募集します。

募集園(予定) 香良洲浜っ子幼稚園、白山こども園、一志こども園、芸濃こども園 ※津市全域から申し込み可

募集人数 各園数人～10数人程度(定員を超えた場合は抽選)

申し込み 印鑑を持参し希望園へ

申込期間 12月1日(火)～4日(金)

※市立認定こども園4・5歳児、私立認定こども園、市立・私立幼稚園については各園へ

津市スポーツ教室

スポーツ振興課

☎229-3254 ☎229-3247

からだほぐし教室

と き 来年1月7日・14日・21日、2月4日・18日いずれも木曜日10時～11時15分(全5回)

リフレッシュエクササイズ

と き 来年1月8日・15日・22日・29日、2月5日いずれも金曜日10時～11時15分(全5回)

いずれも

と ころ 三重武道館柔剣道場

対 象 市内に在住・在学・在勤の人

定 員 抽選30人

費 用 2,500円(傷害保険料を含む)

申し込み スポーツ振興課または、各総合支所地域振興課、久居体育館、津市スポーツ協会にある所定の用紙に必要事項を記入し、直接窓口またはファクスで提出

申込期間 11月16日(月)～30日(月)

お正月版 津市森と緑の親子塾

林業振興室

☎262-7025 ☎264-1000

と き 12月13日(日)10時～15時

と ころ 猪の倉温泉(白山町佐田)、アズキキングの森(白山町佐田)

内 容 しめ飾り作り、丸太切り体験、クッブ体験など

対 象 小学生と保護者

定 員 20人程度

持ち物 昼食(施設内に飲食店有り)、飲み物、タオル、健康保険証 ※動きやすい服装

申し込み はがき、またはファクス、Eメールで、住所、参加者全員の氏名、電話番号、学校名、学年を林業振興室(〒515-2603 白山町川口892、☎262-7025@city.tsu.lg.jp)へ

締め切り 11月27日(金)必着

※「みえ森と緑の県民税市町交付金事業」を活用しています。

森林セラピーイベント

美杉総合支所地域振興課

☎272-8082 ☎272-1119

とき 12月6日(日)9時~15時

ところ 美杉町丹生俣地内

内容 里山を歩くウェルネスウォーキング⑤~丹生俣~

定員 10人

費用 3,000円(昼食代を含む)

申し込み 電話で美杉総合支所地域振興課へ

申込期間 11月16日(月)~27日(金)

プラネタリウム

「HAYABUSA2 REBORN」

中央公民館

☎228-2618 ☎229-5150

小惑星探査機はやぶさ2の果敢な挑戦を、迫力の映像でお楽しみください。

とき 12月25日(金)14時~15時、18時~19時

ところ 岡三デジタルドームシアター神楽洞夢(中央)

対象 市内に在住・在勤・在学の4歳以上 ※小学3年生以下は保護者同伴

定員 抽選各10組20人

申し込み 往復はがきで講座名、希望する時間、参加者2人の住所・氏名・年齢・電話番号を中央公民館(〒514-0027 大門7-

15 津センターパレス2階)へ ※津市ホームページからも申し込み可。1通につき1組。1人での申し込み不可

締め切り 11月30日(月)必着

☎津市 令和2年度公民館講座 検索

親子料理教室

X'masワンプレートランチ

片田公民館

☎・☎237-1513

とき 12月20日(日)9時30分~12時

ところ 片田公民館

対象 市内に在住・在学の小学生と保護者

定員 抽選4組8人 ※子ども1人につき保護者1人

費用 2,300円/組(材料費2,000円を含む)

内容 ケークサレ、クリスマスサラダ、スパイシーチキン

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚、マスク、筆記用具、水分補給用の飲み物

申し込み 返信用はがきを持参し直接、または往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、電話番号、保護者の氏名を、片田公民館(〒514-0082 片田井戸町17-2)へ ※津市

ホームページからも申し込み可。1通につき1組

締め切り 11月30日(月)必着

☎津市 令和2年度公民館講座 検索

親子ケーキ作り教室

白塚公民館

☎・☎232-3043

とき 12月20日(日)9時30分~12時30分

ところ 白塚公民館

対象 市内に在住・在学の小学生と保護者

定員 抽選8組16人 ※子ども1人につき保護者1人

費用 1,500円/組(材料費1,200円を含む)

内容 クリスマスケーキ

持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2・3枚、マスク、水分補給用の飲み物

申し込み 返信用はがきを持参し直接、または往復はがきに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、電話番号、保護者の氏名を、白塚公民館(〒514-0101 白塚町5205)へ ※津市ホームページからも申し込み可。1通につき1組

締め切り 11月30日(月)必着

☎津市 令和2年度公民館講座 検索

「南が丘地区社会福祉協議会」の紹介

地域とつながる vol.41



南が丘地区社会福祉協議会 会長 當野 郁 さん

Q 地域の特徴は？

半田・垂水山・南が丘地域を合わせ約3,900世帯で、地域住民が学校運営に参画する「コミュニティスクール」の推進に努めており、学校支援

ボランティア活動の参加者は年間延べ500人を超えています。

Q 力を入れている活動は？

ふれあいいきいきサロンを充実させ、高齢者の

引きこもり防止や健康の維持・増進を図るとともに、民生委員・児童委員の皆さんの協力を得て高齢者を狙う詐欺に対する啓発活動を行っています。



昨年の活動の様子

Q 今後の活動への思いは？

「地域で輝く人材を増やしていこう」をスローガンに、体育振興会と協力し、ゲーム大会や夏休み中のラジオ体操、市民清掃デーなど親子で参加できる活動をしたいと考えています。

問い合わせ 福祉政策課 ☎229-3283 FAX229-3334



桃園の三地蔵—鎌倉時代の石仏—

久居地域の桃園地区にある宝樹寺(牧町)、栄松寺(川方町)、光明寺(新家町)には、それぞれ鎌倉時代に造られた石造地蔵菩薩像が伝来しています。しかも、その制作年は全て正和3(1314)年で、制作年が明らかな石仏では県内最古のものであり、いずれも三重県指定有形文化財となっています。

宝樹寺の地蔵菩薩は右手に錫杖を、そして左手は膝の上に乘せて宝珠を持ち、右足を上に組んだ座像で、一つの砂岩から本体と光背を彫り出した総高約2mの像です。光背の左右には、「正和三年甲寅八月廿九日建立之」「願主左衛門少尉源幹重」と銘文が刻まれています。



宝樹寺の地蔵菩薩坐像

栄松寺の地蔵菩薩は立像で、方形の凝灰岩から光背の形に彫り、厨子状になっています。その中の台座の上に立つ像高60cmほどの像は、右手に錫杖、左手に宝珠を持っています。像の左右には「正和三年甲寅八月十六日造立之」「願主沙弥滄海」と銘文が刻まれています。



栄松寺の地蔵菩薩立像

光明寺の地蔵菩薩も立像で、光背や台座を含めた像全体を2mほどの一つの砂岩から彫り出

しています。他の2体同様に右手に錫杖、左手に宝珠を持ち、光背の右側には「正和三年甲寅八月廿四日 願主沙弥道観」と刻まれています。建立者の沙弥道観は光明寺の住僧で、建武2(1335)年に亡くなったとされています。



光明寺の地蔵菩薩立像

この3体の地蔵菩薩はごく近い距離にあって、しかも制作年が同じであることから、何らかの関係があると思われます。また、像の材質が宝樹寺と光明寺は砂岩で、栄松寺は凝灰岩、形状も座像・立像でそれぞれ異なった彫り出し方である点も非常に興味深いものです。

これらは、その顔立ちの表現が似ていることから、作者は同一人と推定されますが、これだけ違う形式を制作できるということは、かなりの技術を持った石工と考えられます。

700年以上前に作られた鎌倉時代の石仏は、現在でもその表情の豊かさやふっくらとした量感を感じさせてくれています。





悲しい数字
9月分
(2020年累計)

火災件数…………… 6件(75件)
うち住宅火災…………… 1件(21件)
救急出動数…………… 1,131件(10,689件)
交通事故数…………… 633件(5,595件)
死亡者数…………… 0人(7人)
負傷者数…………… 62人(533人)

市民の動き
10月1日現在

世帯数… 126,838世帯
(前月比41世帯減)
人口… 276,323人
(前月比161人減)
男性… 134,425人
女性… 141,898人

♪ イベント

税に関する作品展

市内の小学生～高校生の児童・生徒による習字・作文・絵はがきを展示します。

とき	ところ
11月17日(火)～12月4日(金)	三重県津庁舎1階ロビー(桜橋三丁目)
12月7日(月)～18日(金)	市本庁舎1階ロビー

問津税務署総務課(☎228-3131)

津市民文化祭参加事業 文化講演会 三重大学シリーズ～「発見塾」～

日11月28日(土)13

時30分～15時 場

津リージョンプラ

ザ1階中央保健セ

ンター待合ホール 内花里利一さん

(三重大学工学研究科教授)によ



「つうの会」不登校・ひきこもり親の会

日11月26日(木)19時～21時、29日(日)14時～16時30分 場アスト津3階 内不登校で悩んでいる保護者を中心とした集まり ※誰でも参加できます。 費200円 問同会担当(☎090-4185-1514)

募 集

韓国料理の体験教室

日12月12日(土)11時～13時30分 場津リージョンプラザ2階栄

養指導室 内キムチ作り ※持ち帰り用キムチ漬け薬味あり(要予約) 定30人 費1,500円(三重県日韓親善協会会員は1,000円) 申電話またはファクス、Eメールで同協会事務局(☎・FAX224-8765、✉m.nikkan.info@gmail.com)へ

紙すきと材料づくり体験教室(全3回)

和紙の原料となるミツマタの採取から紙すきまでを体験します。 日来年1～3月の第3日曜日10時～15時 場伊勢地地域住民センター集合 対全3回参加できる人 定先30人 費1,000円(昼食が必要な場合は別途必要) 申12月1日(火)～10日(木)にミツマタを活かした地域づくり協議会担当(☎090-2617-7429)へ

スポーツ通信

対市内に在住・在勤・在学の人 申津市スポーツ協会にある申込用紙 津市民スポーツ教室

に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、ファクスで同協会(〒514-0056 北河路町19-1 メッセウイング・みえ1階、FAX273-5588)へ

※費用など詳しくは、同協会にお問い合わせいただくか、同協会ホームページをご覧ください。 問同協会(☎273-5522)

種目	とき(来年)	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
サッカー(小学4・5年生の部)	1月4日(月)10:00～12:00	海浜公園内陸上競技場	小学4・5年生	100人	11月30日(月)～12月18日(金)

健康づくり運動教室

種目	とき(来年)	ところ	対象	定員(抽選)	申込期間	費用
楽ラク姿勢改善ダイエット(冬)	1月5日～3月16日の毎週火曜日9:15～10:15(全10回) ※2月23日を除く	三重武道館柔剣道場	高校生以上	30人	11月16日(月)～30日(月)	6,000円
キッズチアダンス・ジュニアチアダンス(冬)	1月5日～3月16日の毎週火曜日(キッズ)16:15～17:00(ジュニア)17:05～17:50(全10回) ※2月23日を除く	サオリーナフィットネススタジオ	(キッズ)4～6歳(ジュニア)小学生	各15人	11月16日(月)～30日(月)	各6,000円 ※別途ポンポン代(1,500円程度)必要
運動不足解消! フィットネス教室(冬)	1月5日～3月16日の毎週火曜日18:30～19:30(全10回) ※2月23日を除く	サオリーナフィットネススタジオ	高校生以上	15人	11月16日(月)～30日(月)	6,000円

ふれあいスポーツ教室

種目	とき(来年)	ところ	対象	定員(抽選)	申込期間	費用
キッズコンディショニング	1月14日～3月11日の毎週木曜日15:30～16:30(全8回) ※2月11日を除く	久居体育館	4歳～未就学児	各20人	11月16日(月)～30日(月)	各4,000円
ジュニアコンディショニング(前半)	1月14日～3月11日の毎週木曜日16:45～17:45(全8回) ※2月11日を除く	久居体育館	小学1～3年生			
ジュニアコンディショニング(後半)	1月14日～3月11日の毎週木曜日18:00～19:00(全8回) ※2月11日を除く	久居体育館	小学4～6年生			



未就職の就職氷河期世代を支える 家族フォーラム

日12月6日(日)14時～16時 **場**アスト津4階アストホール **内**石阪督規さん(埼玉大学基盤教育研究センター教授)による講演、県内の若者就業サポートステーションによる現状報告・今後の対策など **対**無業状態の30・40歳代の子どもがいる家族 **定**50人
申11月16日(月)～12月5日(土)に電話またはファクス、Eメールで就職氷河期世代就労支援センター(☎271-6600、FAX271-7833、✉hyougaki@mie-kinfukukyo.or.jp)へ

リズム体操&ソフトギムニクボールエクササイズ パート2

日来年1月11日(月・祝)13時30分～15時30分 **場**三重武道館柔剣道場 **定**先40人 **費**700円
申11月23日(月・祝)～来年1月4日(月)に郵送またはEメールで住所、氏名、年齢、電話番号を津市健康体操連絡協議会担当(〒514-0101 白塚町1-83 竹之内宛、✉x5n8mgem@za.ztv.ne.jp)へ
問同協議会担当(☎070-4405-5821)

津市シルバー人材センター 入会説明会

日①12月9日 ②12月16日いずれも水曜日13時～15時 **場**①同センター作業室(三重町津興) ②久居総合福祉会館 **対**市内に在住の60歳以上で臨時・短期・簡易な仕事を探している人
申同センター(☎224-4123)へ

健康

暮らしの保健室

看護師や保健師が健康相談を受け付けます。 ※健康チェックもあり
日12月7日・21日いずれも月曜日10時～12時 **場**県立看護大学(夢が丘一丁目)
問同大学(☎233-5655)

みかん大 よりみちカフェ

看護師や保健師とのゲームやおしゃべりで楽しい時間を過ごしませんか。
日12月7日(月)13時30分～15時
場県立看護大学(夢が丘一丁目)
問同大学(☎233-5655)

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援するサポーターを養成します。
日12月6日(日)10時30分～12時
場中央公民館会議室 **定**先20人
申11月23日(月・祝)からだいじこファミリー担当(☎090-7300-5840)へ

がん患者と家族の方のおしゃべりサロン

同じ病気の方の話の聞いたり、悩みを聞いてもらったりして、一人で悩まず一緒にお話ししましょう。
日12月6日(日)・10日(木)、来年1月14日(木)、2月7日(日)、3月11日(木)13時30分～15時30分 **場**三重県津庁舎(桜橋三丁目)
申三重県がん相談支援センター(☎223-1616)へ

無料相談

中小・小規模事業者の皆さんへ 三重県よろず支援拠点相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける中小・小規模事業者の皆さんのための相談窓口です。
日来年3月29日までの毎週月曜日10時～16時(祝・休日を除く)
場あかつピア1階津市ビジネスサポートセンター
申電話またはファクス、Eメールで三重県産業支援センター(☎228-3326、FAX228-3800、✉yorozu@miesc.or.jp)へ

暮らし何でも相談

日12月5日(土)10時～16時 **場**津市労働会館 **内**弁護士や税理士、金融・住宅・保険の専門家による相談 **定**先7人
申11月24日(火)～12月3日(木)に

電話またはファクスで暮らしホットステーション津(☎227-1707、FAX224-6664)へ ※平日10時～16時

12月の行政相談

行政相談委員(市政相談員)が国や市などの行政に関する意見等を受け付けます。

とき(12月)	ところ
1日(火)13時30分～15時30分	アスト津4階 会議室4
2日(水)9時30分～11時30分	芸濃福祉センター1階 相談室1
3日(木)13時30分～15時	グリーンハウス美杉2階 小研修室
14日(月)13時30分～15時30分	久居総合福祉会館北館2階 会議室
21日(月)13時30分～15時30分	津センターバレス3階 津市社会福祉協議会相談室

問三重行政監視行政相談センター(☎227-6661)

人権擁護委員による人権相談 (無料・秘密厳守)

内いじめ、虐待、プライバシー侵害、近隣関係など

■特設人権相談所

とき(12月)	ところ
1日(火)9時30分～11時30分	白山市市民会館1階 教養娯楽室
1日(火)13時30分～15時	市美杉庁舎1階 相談室(美杉人権センター内)
2日(水)9時30分～11時30分	芸濃福祉センター1階 相談室1
4日(金)9時30分～11時30分	河芸ほほえみセンター2階 福祉団体活動支援室 市美里庁舎2階 第4会議室 市一志庁舎2階 第1会議室
7日(月)9時30分～11時30分	久居総合福祉会館南館2階 談話室1
7日(月)13時30分～15時	サンデルタ香良洲 和室
9日(水)13時30分～15時30分	市安濃庁舎2階 安濃コミュニティセンター会議室1
10日(水)9時～11時30分	中央市民館1階 相談室ほか
17日(水)13時～16時(受け付けは15時まで)	津センターバレス3階 津市社会福祉協議会相談室

問津人権擁護委員協議会津地区委員会(☎228-4193)

■常設人権相談所

日毎週月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く)
場津地方法務局人権擁護課(丸之内) ※電話相談☎0570-003-110、☎0120-007-110(子ども相談)、☎0570-070-810(女性相談)

問同課(☎228-4193)

このまち 津市で輝く

Vol. 52

三重とこわか国体・
三重とこわか大会編



風を読み、波を掴む
向かい風に負けず海上を行く

セーリング競技は、自然を相手に風と波だけを動力として船を走らせるスポーツ。4mを超える大きさのヨットを制御する技術と体力が必要となる。黒田さんは、1人乗りのレーザージャル級選手として高校生ながら海外でも活躍している。

父が操船するクルーザーに乗ったことで船に興味を持ち、小学3年生のとき大阪のヨットスクールでヨットに乗せてもらったことから競技を始めた。

「初めてのレースは、ゴールもできず泣いて帰った」と黒田さん。徐々に船を自分の思いどおりに操れるようになると、余裕ができて風を読むこともできるようになる。ヨットを走らせることが楽しくなったのは小学6年生。その思いは、三重県内で唯一ヨット部があり、毎日海で練習できるなど環境の整った津工業高校への進学につながった。

「今まで続けてこられたのは、ヨットが楽しいから。レース中も楽しむことを心掛けている。たくさんの人に自分もハマったヨットに実際乗って体感してもらえたら嬉しい」と目を輝かせる。

コロナ禍で、ジュニアオリンピックなどの大会は延期になったが、次の大会に向け練習に熱が入る。

「今の目標は、来年の三重とこわか国体での優勝。その後は、世界選手権に出て結果を出したい」。

目指すは世界! 故郷を離れ津の海へ

津工業高校ヨット部

黒田 浩渡 (17)

Haruto Kuroda

練習中の2人乗りでは息を合わせる面白さがある

家で休む時はテレビを見てリラックス



PROFILE

2003年生まれ、大阪府茨木市出身。津工業高校に在学し、ヨット部に所属。2020年ミッドウィンターレガッタ1位、ジュニアオリンピックカップ2位。日本セーリング連盟からホープ育成選手として選出。

セーリングについて
CHECK!!



税理士法人心

相続・会社設立・税務顧問・税務申告・税務調査(他)

相続税額 無料診断サービス

※主たる事務所は名古屋税理士会所属 ※<>内は、各所属税理士会・弁護士会・社会保険労務士会です ※本広告は、令和2年10月時点のもので

津駅 0.5分 近鉄四日市駅 1分 松阪駅 1分 名古屋駅 2分
税理士法人心 税理士法人心 税理士法人心 税理士法人心
津税理士事務所 四日市税理士事務所 松阪税理士事務所 (本部) 税理士法人心
<東海> <東海> <東海> <名古屋>

他の事務所 栄駅・イオンモール名古屋みなと・ウィッツ豊田タウン内・岐阜駅・東京駅・池袋駅 近く他

市財政収入の一部に寄与することを目的とし、裏表紙に広告を掲載しています。なお、掲載している広告内容については津市が保証しているものではありません。

心グループでは企業様をトータルサポート!



心グループ丸となってサポートいたします!

総合受付 夜間・土日祝相談可(要予約) 平日 9時~21時 受付
はいにしおさん 土日祝 9時~18時 受付
(12/31~1/3は除く・大型連休中の休業や臨時休業もございます。詳細はHPをご覧ください)
0120-81-2403 詳細は → <http://kokoro.tax>

広報つ!

毎月1日・16日発行

- 編集・発行
津市政務部財務部広報課
〒514-8611
西丸之内23-1
☎059-229-3111
FAX 059-229-3339
- 印刷
寿印刷工業株式会社

2020
12月

催し物のご案内

■各ホール・展示施設の催しは、主催者の申請に基づき10月20日現在で作成しているため、既にチケットなどの発売が開始されている場合があります。主催者の都合により、予定が中止・変更となる場合がございますのでご了承ください。詳細については、各問い合わせ先にお尋ねください。なお、主催者の希望および入場対象者が関係者に限られている催しについては掲載を省略しています。

■ご来館の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

～令和2年11月16日発行～

- 津リージョンプラザ ☎229-3300
- アストプラザ ☎222-2525
- 久居アルスプラザ ☎253-4161
- 河芸公民館 ☎245-2222
- 芸濃総合文化センター ☎265-6000
- 美里文化センター ☎279-8111
- サンヒルズ安濃 ☎268-5811
- サンデルタ香良洲 ☎292-3113
- 一志農村環境改善センター ☎293-5611
- 白山総合文化センター ☎262-5893
- 美杉総合文化センター ☎272-8080

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載イベント等は中止または延期の可能性があります。参加される場合は各問い合わせ先へ確認をお願いします。

★ ♪ ★ ♪ ★ ♪ ★ ♪ ホール等 ♪ ★ ♪ ★ ♪ ★ ♪ ★

■アストプラザ アストホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
1	火	(公社)三重県宅地建物取引業協会 一般公開セミナー	14:00	15:30	無料	三重県宅地建物取引業協会 ☎227-5018

■久居アルスプラザ ときの風ホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
13	日	ソプラノ後藤むつみコンサート 思い出の玉手箱	14:30	16:00	無料	☎255-2329(後藤)
27	日	ピアノ・歌の発表会	13:30	15:30	無料	グループスフミ ☎255-2896(小西)

■サンヒルズ安濃 ハーモニーホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
5	土	津市人権講演会・安濃人権フェスティバル	12:45	16:00	無料	市安濃総合支所地域振興課 ☎268-5511

■サンデルタ香良洲 多目的ホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
6	日	防災講演会	13:30	16:00	無料	みえ防災コーディネーター ☎090-2922-7196(古川)

■一志農村環境改善センター 多目的ホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
5	土	一志人権フェスティバル	9:00	12:30	無料	市教委一志教育事務所 ☎293-3012

■白山総合文化センター しらさぎホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料など	問い合わせ
6	日	〈市民創作劇場〉 ふるさと～うちの好きな山神さん～	14:00	15:15	1,000円 (要入場券)	☎090-8733-0999(長野)
12	土	人権を考える市民のつどい 「人権を確かめ合う日」記念行事	13:30	16:30	無料	白山市民会館 ☎262-7026
20	日	エトワール白山ピアノ発表会	12:30	16:00	無料	エトワール白山 ☎262-0083(小野)

津市ホームページで津リージョンプラザのお城ホールと展示施設の空き状況が分かります [HP](#) 津リージョンプラザ

♡♡♡♡♡♡♡♡ 展示施設等 ♡♡♡♡♡♡♡♡

■久居アルスプラザ

とき	催し物	入場料	問い合わせ	ところ
12日(土)~20日(日) 9:00~17:00(15日は休館、 20日は12:00まで)	第15回津市美術展覧会	無料	市文化振興課(津リージョ ンプラザ) ☎229-3300	ギャラリー、アートの スペース、カルチャーロ ーム、アートスクエアほか

津リージョンプラザをご利用の皆さんへ

☎229-3300 FAX 229-3344

リハーサル室などの暖房について

天井や空調設備などの改修工事のため、お城ホールの利用を現在休止しています(来年3月末までの予定)。

リハーサル室、生活文化情報センター(展示室)・ギャラリー、会議室は利用していただけますが、空調設備の改修時(11月~来年3月中旬予定)は暖房が使用できません。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

改修工事による作業の騒音等について

8月から改修工事の作業による騒音等により、ご迷惑をお掛けしていますが、より安全でより快適な施設を目指して改修を進めています。ご理解とご協力をお願いします。



津リージョンプラザ使用料改定等のお知らせ

津リージョンプラザでは、来年4月1日(木)からリハーサル室、展示施設、会議施設で営利・宣伝目的の利用が可能になります。また、3階に第7会議室(93.62㎡、定員60人)を新設します。

いずれも申請受け付けは6月2日から開始しています。

なお、施設予約については、現在は利用月の10カ月前の月の初日からできることとなっておりますが、来年4月1日から、お城ホール、生活文化情報センター(展示室)・ギャラリーは、利用月の12カ月前の月の初日から予約できるようになります。このため、来年4月1日に令和4年2月1日から同年4月30日までの予約を開始し、令和3年5月以降は、毎月最初の開館日から12カ月後の月の利用の受け付けを開始します。

単位：円

施設名		9時~12時	13時~17時	18時~22時	9時~17時	13時~22時	9時~22時
リハーサル室	一般使用	1,800	2,700	4,100	4,500	6,800	8,600
	営利・宣伝目的使用	3,600	5,400	8,200	9,000	13,600	17,200
生活文化情報センター(展示室)	一般使用	3,500	5,300	8,000	8,800	13,300	16,800
	営利・宣伝目的使用	7,000	10,600	16,000	17,600	26,600	33,600
ギャラリー	一般使用	1,500	2,300	3,400	3,800	5,700	7,200
	営利・宣伝目的使用	3,000	4,600	6,800	7,600	11,400	14,400
第1会議室	一般使用	2,000	2,800	4,300	4,800	7,100	9,100
	営利・宣伝目的使用	4,000	5,600	8,600	9,600	14,200	18,200
第2会議室	一般使用	1,200	1,700	2,600	2,900	4,300	5,500
	営利・宣伝目的使用	2,400	3,400	5,200	5,800	8,600	11,000
第3会議室	一般使用	1,500	2,100	3,300	3,600	5,400	6,900
	営利・宣伝目的使用	3,000	4,200	6,600	7,200	10,800	13,800
第4・第5・第6会議室	一般使用	500	700	1,100	1,200	1,800	2,300
	営利・宣伝目的使用	1,000	1,400	2,200	2,400	3,600	4,600
第7会議室	一般使用	2,000	2,800	4,300	4,800	7,100	9,100
	営利・宣伝目的使用	4,000	5,600	8,600	9,600	14,200	18,200

□ 現行料金 □ 新設料金

健康づくりだより

令和2年11月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉	☎272-8089

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

健康相談、栄養相談

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

対象 成人

定員 先着各3人

申し込み 11月24日(火)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(12月)
久居	8日(火)9:30~11:00
美杉(多気地域住民センター)	9日(水)9:30~11:00

※上記以外の保健センターでは、予約による健康相談を随時実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

妊産婦教室

申し込み 前日までに各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(12月)	内容など	対象
マタニティー倶楽部	中央	2日(水)10:00~11:45	赤ちゃんとの暮らし(保健師)、子育て絵本(図書館職員)	妊婦
たんぼぼくらぶ	中央	15日(火)10:00~11:45	妊娠中・出産後の過ごし方など(保健師・助産師)	おおむね10代の妊産婦とその家族

津市救急・健康相談ダイヤル24のご案内 (24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

☎0120-840-299

医師や看護師など専門スタッフが、相談にお答えします。

受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター

コールセンター ☎229-1199

救急医療情報医療ネットみえ

PC版・スマートフォン版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/>
携帯電話版 <https://www.qq.pref.mie.lg.jp/k/>

離乳食教室

栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

定員 先着各15人 ※初めての人優先

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 11月24日(火)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(12月)	対象
離乳食教室(初期)	一志	16日(水)10:00~11:00	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児を持つ保護者
離乳食教室(中期)	芸濃	18日(金)10:00~11:00	離乳食開始後1カ月ごろからの乳児を持つ保護者

インフルエンザにご注意を

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することにより、38℃以上の発熱と全身のだるさ、頭痛、筋肉痛などの全身症状が急速に起こり、喉の痛みやせきなどの呼吸器症状が現れてくる病気です。流行は11月下旬~12月上旬に始まり、1~3月ごろに患者数が増加します。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症との同時流行に備えましょう。

インフルエンザにかからないために

- 十分な栄養と睡眠をとる
- 手洗い・うがいをしっかりとる
- 人混みに出る時はマスクを着用する
- 流行前にインフルエンザの予防接種を受ける(インフルエンザの発病を一定程度予防することや発病後の重症化を予防する効果があります)



インフルエンザかなと思ったら

- 早めに医療機関で受診をする
- 自宅でゆっくり休養をとる

来年1～3月 がん検診・39歳以下健康診査(集団)

- 感染予防対策として、受診者への体温測定、マスクの着用、手指消毒などを行っています。
- 検診の受診には電話予約が必要です。 ※祝・休日を除く月～金曜日 8時30分～17時15分

検診会場	予約先
近畿健康管理センター 三重事業部「KKC健康スクエア」 (あのと台四丁目)	☎233-5489 ※12月26日(土)～1月4日(月) は音声案内のみとなります。
三重県健康管理事業センター 「健診センターサテ」 (観音寺町)	☎221-5115 ※インターネットによる申し込み(仮予約)も可能です。 「津市サテ」で検索 ※12月29日(火)～1月3日(日) は音声案内のみとなります。

- 対象年齢は令和3年3月31日時点の年齢です。
- 予約・受診の際には受診券が必要です。広報津7月1日号と同時期に配布の「津市がん検診と健康診査のご案内」に記載の受診券申請書はがきや、津市ホームページからダウンロードした受診券申請書で、郵送による申請もできます。
- 定員はいずれも先着順です。
- 受診料のきっかけ内は国民健康保険被保険者および75歳以上の人の金額です。
- 非課税世帯・生活保護受給世帯の受診料は全額免除です(証明書が必要)。
- 子宮頸がん、乳がん検診の「無料クーポン券」が届いた人はぜひご利用ください。
- 発熱や風邪症状のない時に受診しましょう。また、感染予防のためにマスクを着用して受診しましょう。
- 大雨や大雪、感染症の流行などにより日時、内容等が変更または中止になる場合がありますのでご了承ください。



健康診査

対象 19～39歳の人
受診料 1,600(500)円
日程 ※数字は定員(人)

検診会場	とき	健康診査		申し込み開始日
		8:30～11:00	13:30～15:30	
近畿健康管理センター	1月6日(火)	20	25	12月7日(月)
	9日(土)	20	20	
	15日(金)	20	25	
	24日(日)	20	20	
	2月1日(月)	20	25	
	7日(日)	20	20	
	12日(金)	20	25	
	20日(土)	20	20	
	23日(火)	20	30	
	3月1日(月)	20	25	
三重県健康管理事業センター	6日(土)	20	20	12月7日(月)
	10日(水)	20	25	
	1月10日(日)	—	40	
	22日(金)	—	40	
	2月4日(木)	—	40	
13日(土)	40	—	12月7日(月)	
3月4日(木)	—	40		

肝炎ウイルス検診

対象 40歳の人、41歳以上で過去に津市の肝炎ウイルス検診を受診していない人
受診料 700(300)円

前立腺がん検診

対象 55・60・65・70・75歳の男性
受診料 600(300)円

日程 ※○は定員なし、数字は定員(人)

検診会場	とき	肝炎ウイルス		前立腺がん		申し込み開始日
		8:30 11:00	13:30 15:30	8:30 11:00	13:30 15:30	
近畿健康管理センター	1月6日(火)	○	○	○	○	12月7日(月)
	9日(土)	○	○	○	○	
	15日(金)	○	○	○	○	
	24日(日)	○	○	○	○	
	2月1日(月)	○	○	○	○	
	7日(日)	○	○	○	○	
	12日(金)	○	○	○	○	
	20日(土)	○	○	○	○	
	23日(火)	○	○	○	○	
	3月1日(月)	○	○	○	○	
三重県健康管理事業センター	6日(土)	○	○	○	○	12月7日(月)
	10日(水)	○	○	○	○	
	1月10日(日)	—	10	—	5	
三重県健康管理事業センター	2月4日(木)	—	10	—	5	12月7日(月)
	3月4日(木)	—	10	—	5	

胃がん検診

【X線：バリウム】

対象 40歳以上の人
受診料 1,000(600)円

【内視鏡：胃カメラ】

対象 50歳以上の偶数年齢の人
受診料 3,000(1,000)円

※50歳以上の偶数年齢の人は、X線検査か内視鏡検査のどちらか1つを受診できます。

胸部X線検診(肺がん)

対象 40歳以上の人
受診料 500(200)円、かく痰検査は700(500)円追加

大腸がん検診

対象 40歳以上の人
受診料 500(300)円
※申込期間は、各実施日の10日前まで

日程

※数字は定員(人)

検診会場	とき	胃がん		胸部X線 (肺がん)		大腸がん		申し込み 開始日
		X線		内視鏡		8:30 11:00	13:30 15:30	
		8:30 11:00	13:30 15:30	8:30 11:00	13:30 15:30			
近畿健康管理 センター	1月6日(水)	40	5	—	55	40	43	12月7日(月)
	9日(土)	40	5	13	55	40	43	
	15日(金)	40	5	13	55	40	43	
	24日(日)	40	5	13	55	40	43	
	2月1日(月)	40	5	13	55	40	43	
	7日(日)	40	5	13	55	40	43	
	12日(金)	40	5	13	55	40	43	
	20日(土)	40	5	13	55	40	43	
	23日(火)	40	5	13	55	40	45	
	3月1日(月)	40	—	—	55	40	42	
	6日(土)	40	—	13	55	40	42	
	10日(水)	40	—	13	55	35	42	
三重県健康管理 事業センター ※胃がん検診 (内視鏡)の検 診受付時間は 7時35分から	1月10日(日)	26	—	—	22	—	20	12月7日(月)
	12日(火)	—	—	10	—	—	5	
	22日(金)	26	—	—	22	—	20	
	28日(木)	26	—	—	22	—	20	
	2月4日(水)	26	—	—	22	—	20	
	13日(土)	26	—	—	22	—	20	
	3月4日(水)	26	—	—	22	—	20	

子宮頸がん検診

対象 20歳以上の女性
受診料 1,000(600)円

乳がん検診

【X線：マンモグラフィ】

対象 40～60歳の偶数年齢の女性、61歳以上で前年度に津市の乳がん検診X線検査を受診していない女性

受診料 1,500(700)円

【超音波：エコー】

対象 30～39歳の女性、41～59歳の奇数年齢の女性

受診料 1,000(500)円

日程

※数字は定員(人)

検診会場	とき	子宮頸がん		乳がん				申し込み 開始日		
		8:30 11:00	13:30 15:30	マンモグラフィ		エコー				
				8:30 11:00	13:30 15:30	8:30 11:00	13:30 15:30			
近畿健康管理 センター	1月6日(水)	35	35	20	15	18	18	12月7日(月)		
	9日(土)	35	35	20	15	18	18			
	15日(金)	35	35	20	15	18	18			
	24日(日)	35	35	20	15	18	18			
	2月1日(月)	35	35	20	15	18	18			
	7日(日)	35	35	20	15	18	18			
	12日(金)	35	35	20	15	18	18			
	20日(土)	35	35	20	15	18	18			
	23日(火)	35	35	20	15	18	18			
	3月1日(月)	35	35	20	15	18	18			
	6日(土)	35	35	20	15	18	18			
	10日(水)	35	35	20	15	18	18			
	三重県健康管理 事業センター	1月10日(日)	25	30	20	—	15		15	12月7日(月)
		22日(金)	25	30	20	—	15		15	
		28日(木)	25	—	20	—	15		—	
2月4日(水)		—	30	20	—	15	15			
13日(土)		25	—	20	—	15	—			
3月4日(水)		—	30	—	20	—	15			

女性なら誰でも
かかる可能性の
ある病気

「子宮頸がん」ってどんな病気？



子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、20～30歳代の若い女性の発症が増えています。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の持続的な感染が原因となって発症します。HPVは10人に8人の女性が生涯に一度は感染する、ごくありふれたウイルスです。

ほとんどが性交渉により感染し、免疫の働きなどで自然に治る人がほとんどですが、中には子宮頸がんを発症する場合があります。

子宮頸がんは、初期の段階ではあまり自覚症状が現れません。20歳になったら2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

津市子宮がん検診の
詳しい情報はこちら
でご確認ください。



HP 津市がん検診

検索

子宮頸がん予防接種のお知らせ

子宮頸がん予防ワクチンには、サーバリックス(2価)とガーダシル(4価)の2種類があり、接種完了には6カ月程度の期間が必要です。同じワクチンを3回接種します。

※ヒトパピローマウイルス(HPV)の中には、子宮頸がんを起しやすき種類のウイルスがあります。子宮頸がん予防ワクチンは、このうち一部の感染を防ぎ、そのことにより子宮頸がんの原因の約50～70%を防ぐことができます。

平成25年の厚生労働省からの通知により、積極的な接種勧奨を一時的に控えています。予防接種を希望する場合は、定期接種として受けることができますので、かかりつけ医にご相談ください。

対象 小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女性(令和2年度の対象者は、平成16年4月2日～

平成21年4月1日生まれの人)

※平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人は、接種対象の期間が令和3年3月31日までです。

※子宮頸がん予防接種の予診票の交付申請は、津市ホームページからオンライン申請することができます。また、各保健センターの窓口でも予診票の交付を行っていますので、母子健康手帳を持ってお越しください。

子宮頸がん予防接種の
詳しい情報はこちらで
ご確認ください。



HP 津市 子宮頸がん予防接種

検索

津市健康づくり実践団体取り組み紹介

健康づくり実践団体とは、日頃の活動を通して、津市第3次健康づくり計画の取り組みを進めている団体やグループです。今回は、美里地域で活動している「パワーズ」の取り組みについて代表者にインタビューをしました。

Q どのような活動をされていますか？

A 毎年秋に小学生100人を対象にした、経ヶ峰登山を10年間続けています。また、地域の子もたちと高齢者が一緒になって、ふれあい競技大会や餅つきを開催しています。そのほか、廃品回収やサンタになったのプレゼント配りなど地域に根ざした活動をしています。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を行い、感染状況を考慮しながら活動しています。今後も行事などを通じて運

動や減塩のチラシを参加者に配布し、塩分の摂りすぎを見直すなどの声掛けも計画しています。

Q どのような思いで取り組んでいますか？

A 地域を元気にするため、子どもたちと共に活動の輪を広げ、お年寄りがいつまでも安心して元気に暮らせる郷土づくりをとの思いでパワーズが中心となり取り組んでいます。



経ヶ峰登山の様子



餅つきの様子

アルコールと健康

～こころ豊かに楽しく元気に暮らそう～

令和2年11月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

新型コロナウイルス感染症対策による新しい生活様式の中で、自宅でお酒を飲み始める時間がいつもより早くなり、飲酒量が増えていませんか？お酒はストレスや緊張を和らげるなどの効用があり、手軽に楽しむことのできる嗜好品です。しかし、飲み過

ぎると健康を害する危険性があります。また、飲み過ぎは本人の健康問題だけでなく、その家族や社会全体にも影響を与える恐れがあります。節度ある適度な飲酒を心掛け、アルコールと上手に付き合いましょう。

1日の適正飲酒量とは？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると節度ある適度な飲酒として、1日の飲酒量は純アルコールにして約20g程度とされています。

1日の適正飲酒量(純アルコール約20gを含む量)

ビール (5%) 日本酒 (15%) ワイン (12%) 缶チューハイ (7%)



近年人気のあるアルコール度数の高いチューハイなどの適正飲酒量はさらに少なくなります。

女性・高齢者は半分量が目安

成人男性と同じ量を飲んでも血中濃度が高くなりやすく、アルコール分解にも時間がかかります

女性…男性に比べて肝臓が小さく、体重が軽い

高齢者…アルコールの分解速度が低下。体の水分量も減少

※適量はいずれか1種類です。

※飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。

健康を守るための飲酒ルール

※厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒のガイドライン」より一部抜粋

飲むときは食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急に高くなり、急性アルコール中毒を起こす危険性もあります。



たまに飲んでも大酒しない

飲む頻度が少なくても一度に大量に飲むと、体を痛めたり依存を進行させたりします。



寝酒は控えましょう

眠りを助けるつもりでも、実際は睡眠を浅くしています。

入浴・運動前は控えましょう

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。

薬の治療中は主治医に相談を

アルコールは薬の効果を強めたり、弱めたりします。また精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を強めることが知られています。



定期的に検診を

定期的に肝機能検査などを受け、飲み過ぎていないかチェックしましょう。



週2回の休肝日をつくる

週に2日は肝臓をアルコールから解放し、休ませましょう。



酔いがさめるまでの時間

体重60kgの人が純アルコール約20g(上記参照)の飲酒をすると、アルコールは消化するまで体内に約3～4時間留まります。倍量を飲酒すると、アルコールも倍の時間体内に留まることになります。そのため、深夜まで飲んでいると翌朝起床後も体内にアルコールが残っており、二日酔いになってしまいます。



多量飲酒による体への影響

長期間にわたって、多量飲酒(純アルコール60g以上)を続けていると、脂肪肝、アルコール性肝炎などの肝臓に障害が起こります。また、内臓にさまざまな悪影響を及ぼし、糖尿病や膵炎などの膵臓の障害の他、胃炎などの消化管の障害や、心

臓の病気、高血圧などの生活習慣病やがん、虫歯や歯周病などの歯科疾患のリスクを高めます。アルコール依存症とうつ病の合併は頻度が高く、脳萎縮が起こり、認知症のリスクや自殺のリスクも高まります。

未成年はお酒を飲んでは いけません

成長期にお酒を飲むと、脳や内臓、骨などの発達に影響を及ぼします。特に脳への影響は大きく、注意力や記憶力の低下、意欲低下を引き起こします。

また、過度の飲酒により、急性アルコール中毒になる危険が大人より高く、若い世代から飲み続けることでアルコール依存症にもなりやすくなります。

未成年(20歳未満)の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で禁止されています。

周囲の大人が責任を持って未成年の飲酒を防ぎましょう。

妊娠中や授乳をしている人は お酒を飲んではいけません

妊娠中にお酒を飲むと、胎盤を通じておなかの赤ちゃんもお酒を飲んだことになり、場合によっては「胎児性アルコール症候群(FAS)」を引き起こします。FASには、知能障害、発達障害などの症状が見られます。

授乳期間中の飲酒も母乳を通して赤ちゃんにお酒を飲ませていることと同じです。

妊娠中や授乳期間中の安全な飲酒はありません。

大切な将来のために、絶対にお酒を飲まないようにしましょう。



アルコール依存症などの相談機関

アルコール依存症は早期に治療すると禁断症状も軽く、治療効果も高くなります。本人の相談が難しい場合は、家族や周囲の人が専門機関に相談することもできます。

相談機関

	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談	三重県こころの健康センター (桜橋三丁目)	依存症専門面接相談 依存症専門電話相談	面接相談…予約制 電話相談…水曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所(桜橋三丁目)	こころの病気や悩み相談	月～金曜日8時30分～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	津市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関することなど	月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	NPO法人 アスク(アルコール薬物問題全国市民協会) (東京都中央区)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日10時～18時(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552
	NPO法人 三重ダルク (栄町三丁目)	アルコール・薬物・ギャンブル問題の相談、回復支援のためのグループミーティングおよび各種セラピー	毎日9時30分～18時 ☎222-7510
自助グループ	AA(アルコールリクス・アノニマス) 中部北陸セントラルオフィス(CHCO) (愛知県名古屋)	アルコール依存症からの回復を目指す人たちのグループ(対象:当事者、家族)	月・水・金曜日12時～17時(祝・休日、年末年始を除く) ☎052-915-1602
	A1-Anon アラノン家族グループ アラノンジャパンGSO (神奈川県横浜市)	アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の自助グループ(対象:家族、友人)	月・火・木・金曜日10時～16時(祝・休日、年末年始を除く) ☎045-642-8777
	公益社団法人 三重断酒新生会 事務局(四日市市)	本人と家族の会 (対象:当事者、家族)	☎059-397-3572 ※時間帯によっては対応できないこともあります。
医療機関	三重県立こころの医療センター(城山一丁目)		外来診療日・時間 月～金曜日8時30分～17時15分 初診受付時間 9時～13時 初診外来予約専用電話 ☎253-3120
	国立病院機構 榊原病院(榊原町)		外来診療日・時間 月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211



令和2年11月16日発行
津図書館
〒514-8611 津市西丸之内23-1
(津リージョンプラザ内) ☎229-3321
HP <http://www.library.city.tsu.mie.jp/>

●映画鑑賞会(無料)

- 12月6日(日)…アニメ「うっかりペネロペ みんなともだち編」(30分)
- 12月20日(日)…アニメ「おはよう!コケッコーさん2」(30分)

時間 いずれも14時～

ところ 津図書館2階視聴覚室

定員 先着各30人(小学生以下は保護者同伴)

問い合わせ 同図書館(☎229-3321)

●うぐいす図書館 リサイクルのお知らせ

うぐいす図書館では、図書館資料を有効活用するため、市内に在住・在勤・在学の人を対象に、除籍した雑誌を無償でお譲りする期間を設けます。

※リサイクルされる雑誌の検索、予約などはできません。冊数には制限があります。持ち帰り用の袋などを必ずお持ちください。

※感染症の拡大防止のため、従来のリサイクルフェアと異なり規模を縮小した上で、次の対応を行います。

- 入場の制限を行う場合があります。
- リサイクルされる雑誌は1週間程度で入れ替えます。

とき 11月27日(金)～12月27日(日)10時～17時(土・日曜日は9時～16時)

ところ 同図書館入り口

冊数 1人10冊以内

問い合わせ 同図書館(☎262-5000)

●歌と楽器で楽しむ絵本の世界とミュージックベルコンサート(無料)

とき 12月5日(土)13時30分～

ところ 芸濃総合文化センター2階大研修室

内容 音楽に合わせた絵本の読み聞かせとミュージックベルのコンサート

対象 3歳～小学2年生の子どもと保護者

定員 先着15組

申し込み 11月23日(月・祝)9時から直接窓口または電話で芸濃図書館へ

問い合わせ 同図書館(☎265-6004)

●子育て絵本講座(無料)

乳幼児期の絵本の読み聞かせは、子育ての万能薬です。効果的な読み聞かせの方法や「想いやりのあ

る子に育てるための5つのルール」などについてお話を聞いてみませんか。

とき 12月19日(土)10時30分～12時

ところ 津図書館2階視聴覚室

講師 平野里枝さん(日本赤ちゃん学会会員)

定員 先着20人

申し込み 11月25日(水)9時から直接窓口または電話で同図書館へ

託児 生後6カ月から就学前までの子どもの託児を10人まで行います(子ども1人につき300円)。希望する人は受講と同時に申し込んでください。

問い合わせ 同図書館(☎229-3321)

●津図書館改修工事のお知らせ

津図書館では、津リージョンプラザ改修工事に伴い空調を停止しています。また、騒音や振動が発生する場合や施設の一部が使用できない場合があります。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。なお、図書しんちやくの貸し出しなどは、通常どおり利用していただけます。

とき 令和3年3月中旬まで ※工事の進捗状況により工事期間が変更になる場合があります。

問い合わせ 同図書館(☎229-3321)

●図書館からのお願い

感染症の拡大防止のため、行事・イベントに参加される場合には、以下のとおりご協力をお願いします。

- 体調の悪い人は参加を控えてください。
- 参加する人はマスクの着用をお願いします。
- 参加人数の制限を行う場合があります。

感染症の影響により、掲載されている行事・イベントが中止や延期、内容変更となる場合があります。その場合は、館内掲示や津市図書館ホームページなどで案内します。

HP 津市図書館

検索



12月のおはなし会など

	内容など	と き	語り手
津図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	3日・10日・17日・24日いずれも(木)15時15分～ ※2階視聴覚室で開催	図書館職員
	小学生冬のおはなし会 (ストーリーテリング)	5日(土)14時～ ※2階視聴覚室で開催	マザーグース
	ストーリーテリング (絵本や紙芝居を使わないおはなし会)	①5日②19日③26日いずれも(土)15時～ ※2階視聴覚室で開催	①マザーグース②おはなしのたね③ききゅう船
	小学生冬のおはなし会 (ストーリーテリング)	12日(土)15時～ ※2階視聴覚室で開催	ポップコーン
久居ふるさと文学館	おはなしの森 (年齢に合わせた絵本の読み聞かせ)	2日・16日いずれも(水)15時～ ※2階視聴覚室で開催	わらべ
	おはなし会 (絵本、紙芝居、パネルシアターなど)	5日・19日いずれも(土)15時～ ※2階視聴覚室で開催	かたつむり
	おはなしであそぼう！ (体・声を使ってお話の中を体験)	12日(土)15時～ ※2階視聴覚室で開催	
	おはなしの泉 (親子で絵本の楽しさを体感)	14日(月)10時30分～ ※2階視聴覚室で開催	どんぐり
	絵本DEお話ししよう会 (大人向け。参加者が発表形式で行う絵本の読書会)	17日(木)10時～ ※2階視聴覚室で開催	
	だっこでおはなし！ (赤ちゃん向け。絵本、手遊び、わらべ歌など)	23日(水)11時～ ※2階視聴覚室で開催	かたつむり
	ブックトーク (テーマに合わせた本の紹介)	26日(土)15時～ ※2階視聴覚室で開催	
河芸図書館	楽しいおはなしの時間 (絵本、紙芝居など)	20日(日)11時～ ※1階児童閲覧室コーナーで開催	ラッコの会
芸濃図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	12日・26日いずれも(土)11時～	こんぺいとう
美里図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	10日(木)15時～ ※美里文化センター2階学習室で開催	なり☆プロ
	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	16日(水)10時30分～ ※美里文化センター2階学習室で開催	Maimaiくらぶ
安濃図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	19日(土)10時30分～	やまびこ会
きらめき図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居、わらべ歌、手遊びなど)	10日(木)10時30分～ ※香良洲浜っ子幼児園内 子育て支援センターで開催	図書館職員
一志図書館	小さい子向けおはなし会 (絵本、紙芝居、わらべ歌、手遊び)	3日・17日いずれも(木)11時～	図書館職員とボランティア
	ひなたぼっこのおはなし会 (ストーリーテリング、絵本、紙芝居)	12日(土)11時～	ひなたぼっこ
	おとなのための読み語り (児童書の読み聞かせ)	21日(月)15時～	あをの会
	とことめっこのおはなし会 (絵本、紙芝居、わらべ歌など)	26日(土)15時～	図書館職員とボランティア
うぐいす図書館	おはなし会 (絵本、手遊び、紙芝居、パネルシアターなど)	2日・9日・16日・23日いずれも(水)15時～	図書館職員
	ボランティアのおはなし会 (絵本、手遊び、紙芝居、パネルシアターなど)	5日(土)15時～	よみっこ
	えいごであそぼ！ (洋書絵本のおはなし会)	13日(日)11時～	外国語指導助手

12月 図書館カレンダー

□ は、休館日

日 月 火 水 木 金 土

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※年始は1月5日(火)まで休館

津図書館
(☎229-3321)9時～19時
(土・日曜日、祝・休日は17時まで)
久居ふるさと文学館
(☎254-0011)9時～18時
(土・日曜日、祝・休日は17時まで)
ポルタひさいふれあい図書館
(☎254-0464)10時～21時
(土・日曜日、祝・休日は18時まで)

河芸図書館
(☎245-5300)10時～18時
芸濃図書館
(☎265-6004)9時～17時
美里図書館
(☎279-8122)9時～17時
安濃図書館
(☎268-5822)10時～18時

きらめき図書館
(☎292-4191)9時～17時
一志図書館
(☎295-0116)10時～18時
うぐいす図書館
(☎262-5000)10時～18時
(土・日曜日、祝・休日は9時～17時)
美杉図書館
(☎272-8092)9時～17時