

# 広報



News  
P 3

津市の風景を描いた作品を募集！  
こども景観絵画コンクール

News  
P 5

コロナ禍のフレイル予防  
～栄養とお口の健康編～

連載  
P 9

歴史散歩

## ホタル舞う 津市の夏



表紙 自然豊かな津市では、郊外のいたるところで例年6月上旬～7月にかけてホタルが飛び交います。(6月14日 美杉地域)

広告掲載欄



伝えます。相続の知恵、遺言状。

相続・交通事故・離婚・借金・労働は **初回相談30分無料**

..... 三重弁護士会所属 弁護士 .....  
石坂 俊雄 村田 正人 福井 正明 伊藤 誠基 森 一恵 加藤 寛崇 村田 雄介

創立47年 **三重合同法律事務所** ☎ **059-226-0451**

〒514-0033 津市丸之内33-26 城北ビル2F(津地方裁判所前) ホームページは、「三重合同法律事務所」で検索。

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 371

# 7/16

令和3年(2021年)



# 国民健康保険加入者の皆さんへ

問い合わせ 保険医療助成課 ☎229-3160 FAX229-5001

## 70～74歳の人へ高齢受給者証を送付

国民健康保険に加入中で70～74歳の人の自己負担割合を示す「国民健康保険高齢受給者証」の有効期限は、毎年7月31日です。8月から新たに有効になる高齢受給者証を、7月中旬に送付します。医療機関を受診するときは、国民健康保険被保険者証と併せて窓口で提示してください。

## 限度額適用認定証の申請を

国民健康保険の「限度額適用認定証」の有効期限は、毎年7月31日です。8月以降も継続して交付を希望する場合は、保険医療助成課または各総合支所市民福祉課(市民課)へ申請してください。なお、8月以降有効となる認定証の申請は、7月8日から受け付けています。

申請は郵送でも可能です。窓口の混雑緩和にご協力ください。

## 申請に必要なもの

- 国民健康保険被保険者証
  - 個人番号が確認できるものと身分証明書
- ※郵送で申請する場合は写しを同封してください。

## 国民健康保険料の納付をお忘れなく

第1期(普通徴収)の納期限は8月2日(月)です。金融機関または郵便局、コンビニ、スマートフォンなどの専用アプリから納めてください。口座振替を利用すると、納める手間や納め忘れがなく便利です。また、納付が困難な場合は、保険医療助成課納付相談窓口(☎229-3161)または各総合支所市民福祉課(市民課)へご相談ください。



# 低所得の子育て世帯に1人5万円の給付金を支給 子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)

問い合わせ 子育て世帯生活支援特別給付金臨時窓口 ☎229-3403 FAX229-3451

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、実情を踏まえた生活支援を行うため、低所得の子育て世帯に対し、児童1人当たり5万円の給付金を支給しています。



下のチャートをご確認いただき、申請が必要な人

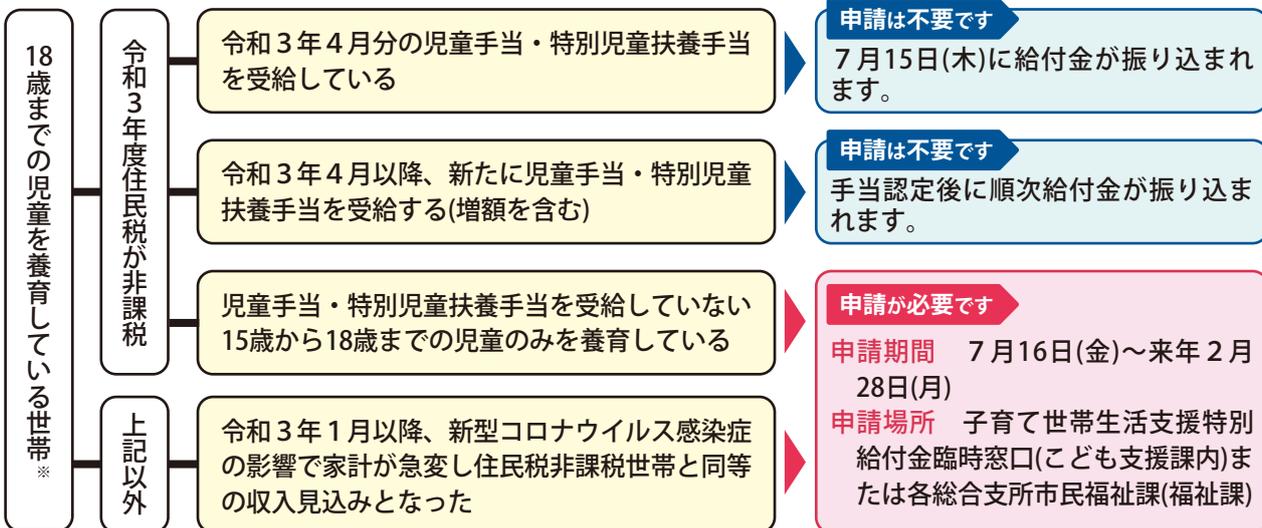
は、来年2月28日(月)までに申請してください。  
※すでに津市や他市町村で、ひとり親世帯への給付金を含む「子育て世帯生活支援特別給付金」を受給した人は、申請できません。  
※申請について詳しくは津市ホームページをご覧ください。申請書などの関係様式もダウンロードできます。



子育て世帯生活支援特別給付金

## 支給対象者の皆さんへ ～申請が必要？不要？～

給付金が受け取れます！



※特別児童扶養手当の対象児童の場合は20歳未満となります。

(支給対象者が公務員の場合は、申請が必要です)



あなたの作品が掲載されるかも！

# 「津市民文化」に作品を投稿しませんか

問い合わせ 文化振興課 ☎229-3250 FAX229-3344

「津市民文化」第16号(来年6月発行予定)の「津文芸広場」へ作品を投稿してみませんか。子どもから大人までどなたでも大歓迎。作品が選出された場合は掲載誌を送ります。

## 部門など

部門	応募点数	提出方法
短歌	1人につきいずれも3句まで	部門ごとに、はがき(詩・連句は封書でも可)またはEメール
俳句		
川柳		
ユーモア川柳		
詩	1人につき1編まで(1行最大18文字×50行まで。空白の行を含む)	郵送またはEメール
連句	1グループにつき1巻まで	
エッセイ ノンフィクション 短編小説 評論など	1人につき左記の中から1作品まで(400字詰め原稿用紙4～10枚以内)	

## いずれも

テーマ 自由

対象 市内に在住・在勤・在学または津市に縁のある人 ※津市に関わる作品であれば上記以外の人も応募可

応募方法 「津市民文化〇〇部門応募」と朱書き、またはEメールの件名に入力の上、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、学生は学校名・学年を記入し、文化振興課(〒514-8611 住所不要、☎229-3250@city.tsu.lg.jp)へ

締め切り 10月31日(日) ※消印有効

注意事項 作品は未発表で、ワープロ原稿または楷書ではっきりと書いたもの(部門を明記)を応募してください。いずれも添削後の入選作品を掲載します。なお、応募作品は返却しません。



「津市民文化」第15号



津市の風景を描いた作品を募集！

# こども景観絵画コンクール

問い合わせ 都市政策課 ☎229-3290 FAX229-3336

「わたしの好きな津市の風景」をテーマに、まちなみ、自然、昔ながらの建物などを描いてみませんか。参加賞として応募作品が描かれた缶バッチをプレゼントします。

対象 市内に在学の小学生

応募条件 ●四つ切画用紙(横使用のみ) ●立体物は使用不可 ●自作・未発表のもの ●応募点数は1人1点

応募方法 応募票を作品の裏面に貼付し、在学する小学校に提出 ※応募票は市内の小学校に配布するほか、津市ホームページからもダウンロードできます。

応募期間 7月16日(金)～9月6日(月)

HP津市 こども景観絵画



第1回津市こども景観絵画コンクールの最優秀賞作品

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。

また、イベント等の会場では手指消毒、マスク着用、検温、連絡先の確認などにご協力ください。



久居誕生350年事業

# たかみちさんスタンプラリー

問い合わせ 久居総合支所地域振興課 ☎255-8803 FAX255-0960



## 7/21水～8/31火

久居藩ゆかりの地や久居地域の名所など11ポイントを巡ってスタンプを集めませんか。

スタンプラリーの台紙は市本庁舎1階案内、各総合支所、各出張所、各公民館、各図書館にあります。

### スタンプを集めると缶バッジをプレゼント

台紙に、必須ポイント4カ所とラッキーポイント7カ所のうちいずれか1カ所、計5カ所のスタンプを集めて、台紙に記載の景品交換所で提示すると久

居誕生350年事業記念缶バッジがもらえます。

※景品交換は9月30日(木)まで(数に限りがあります)

### 歴史まんが「久居誕生物語」が抽選で当たる

台紙に付いている応募用紙を景品交換所にある応募箱に投函すると、抽選で50人に歴史まんが「久居誕生物語」をプレゼントします。

※スタンプラリーについて詳しくは、津市ホームページをご覧ください。



楽しい体験教室で思い出づくり!

## 「夏休みわんぱく学校」に行こう

問い合わせ 教委久居教育事務所 ☎255-8861 FAX256-3931

	教室名・内容	とき	ところ	対象	定員(抽選)	費用
①	夏の夜空を楽しもう! 月の表面観察や夏の星座、流星群の話など親子で楽しみながら夏の夜空を観察します。	8月12日(木) 19時30分～21時	津市青少年野外活動センター(神戸)	市内に在住・在学の小学生と保護者	10組	800円/組
②	おもしろ理科実験 身近な物を使って実験! ドライアイスを使った実験をしたり、講師が行う液体窒素を使った実験を見学したりします。	8月26日(木) 10時～11時30分	久居公民館3階講座室3	市内に在住・在学の小学3～6年生	15人	500円

**申し込み** 往復はがきで教室名、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、保護者の住所・氏名・電話番号・①は生年月日を教委久居教

育事務所(〒514-1125 久居元町2354)へ  
※はがき1枚につき1人(組)1教室  
**締め切り** 8月3日(火)必着



## 森林セラピーイベント参加者募集

問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8082 FAX272-1119

### おまかせ! セラピー 里山を歩くウェルネスウォーキング③ ～日神西浦・SDGsツーリズム～

平家落人伝説の地に行く。心拍コントロールやマインドフルネス、気分の見える化など、俱留尊山の自然の中でSDGsを考えながら「ノルディックウォーキング+セラピー」を体験しませんか。(全6回シリーズの3回目)

**とき** 8月8日(日・祝) 9時～14時30分

**ところ** 日神西浦コース

**定員** 10人

**費用** 3,000円(古民家へ前泊する場合は1万1,000円) ※昼食代、保険料を含む(前泊する場合は夕食代も含む)

**申し込み** 電話で美杉総合支所地域振興課へ

**申込期間** 7月19日(月)～30日(金)



# コロナ禍のフレイル予防

## ～栄養とお口の健康編～

問い合わせ 健康づくり課 ☎229-3310 ☎229-3346 中央保健センター ☎229-3164 ☎229-3287

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護状態」の中間にある状態です。感染予防のための自粛生活は、生活が不活発になりやすく運動や会話の機会も少なくなり、生活の変化から筋力や認知機能が次第に低下しフレイルになりやすい状況でもあります。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。今回は、フレイル予防について栄養と口の健康面からお伝えします。

### 栄養

#### しっかり食べて筋力アップ、 栄養バランスで免疫力アップ

- 1日3食バランスよく食べる
- 食欲がない時は、栄養補給ができるゼリー飲料などを取り入れてみる
- 減塩に心掛ける
- 小まめに水分を補給する。脱水症や熱中症を予防するために、補給する時間や回数なども意識してみる
- 免疫力を高める食品(納豆、チーズなどの発酵食品等)を積極的に取り入れる



### お口の健康

#### あなどれない 口の衰え(オーラルフレイル)

口の健康は、噛む・飲み込む・話す・呼吸する・表情をつくるなど全身の健康に影響していて、口の衰え(オーラルフレイル)は放っておくと介護が必要になるリスクが約2倍になります。大事な口の健康を見直してみましょう。

- お口の体操などを普段から行って、よく噛んで食べる
- 歯磨きをして、口腔内をきれいに保つ



### お口の体操(顔面体操)

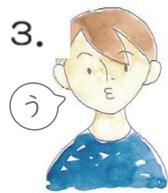
ゆっくり大きな声を出して言ってみよう！



1. 口を大きく開く



2. 口を横に引く



3. 唇を突き出す



4. 平たく横に開く



5. 口を縦に開く



6. 頬をふくらます

### 新型コロナワクチンに関する問い合わせ先・相談先

- 津市のワクチン接種の手続きや予約  
津市新型コロナワクチン接種予約・相談電話窓口(コールセンター)  
☎0570-059567(8時30分～18時、土・日曜日、祝・休日也可)
- ワクチン接種に関する質問・相談  
みえ新型コロナウイルスワクチン接種ホットライン  
☎224-2825(9時～21時、土・日曜日、祝・休日也可)
- 津市ホームページ新型コロナワクチン接種について

HP 津市 ワクチン



○料金の記載のないものは無料 ○市内の市外局番は…059  
○受付時間 原則として土・日曜日、祝・休日を除く8時30分～17時15分

## お知らせ

### 生理用品を無償配布します

援護課  
☎229-3541 FAX229-2550

コロナ禍における女性の快適な生活を守るため、生理用品を無償配布します。

**対象** 生理用品の購入が困難な人

**配布用品** 生理用品1パック

**配布期間** 7月19日(月)から無くなり次第終了予定

**配布場所** 援護課相談・支援担当、こども支援課、中央保健センター、各総合支所市民福祉課(福祉課)、三重短期大学、市立小中学校(各校の保健室等で個別配布)

**配布方法** 各配布場所の窓口で申し出、または「引換カード」を提示(各配布場所に掲示するポスター付近に同カードを設置。スマートフォンなどで津市ホームページにある同カードの画像提示でも可)



※マイバックなどをご持参ください。

### 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

援護課  
☎229-3541 FAX229-2550

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、都道府県社会福祉協議会が実施する特例貸付が利用できない世帯に対して、支援金を支給します。

**対象** 総合支援資金の再貸付が終了または不決定となるなど要件を満たし、かつ一定の求職活動を行う人

**支給額** 3カ月間で、1カ月当たり単身世帯6万円・2人世帯8万円・3人以上の世帯10万円

**申し込み** 援護課相談・支援担当へ  
**締め切り** 8月31日(火)

※支給要件など詳しくはお問い合わせいただくか、厚生労働省生活支援特設ホームページをご覧ください。

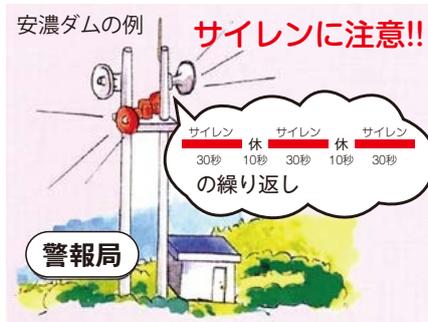


### ダムの放流による川の増水に注意

防災室  
☎229-3104 FAX223-6247

ダムから水を放流するときは、警報局や警報車からサイレンでお知らせします。急に水量が増えることがありますので、川の中にいると危険です。また、ダム放流以外でも、大雨で増水することがあります。放流サイレンを聞いたときは、直ちに川から出てください。

#### ダムについて詳しくは

安濃ダム管理室 ☎265-4133  
君ヶ野ダム管理室 ☎262-3248

※放流中は赤色灯が点灯しています。

### 請求はお済みですか 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

福祉政策課  
☎229-3283 FAX229-3334

第十一回特別弔慰金国庫債券(額面25万円、5年償還)の請求を令和2年4月から受け付けています。まだ請求していない人は手続きをしてください。

令和2年4月1日時点で恩給等受給者がいない場合に次の順番による先順位の遺族1人に支給されます。

戦没者等の死亡当時の遺族で戦没者等の①配偶者 ②子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹 ⑦3親等内親族(おい、めいなど) ※戦没者等の死亡当時、生計関係を有しているなどの要件により順位が入れ替わる場合があります。また、⑦は戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計を共にしていた人に限ります。

**申し込み** 福祉政策課または各総合支所市民福祉課(福祉課)へ

**締め切り** 令和5年3月31日(金)

### 農地の適正管理を

農業委員会事務局  
☎229-3176 FAX229-3168

耕作されていない遊休農地をそのままにしておくと、雑草が生い茂り害虫が発生するなど近隣の農地に悪影響を及ぼす可能性があります。定期的な草刈りを行い、いつでも農地として利用できるように適正な管理をお願いします。

なお、年間を通じて農地パトロールを実施しており、8・9月には、農地の適正な管理状況について、集中的に確認しています。



## 募 集

### 認知症サポーターステップアップ講座

地域包括ケア推進室  
☎229-3294 FAX229-3334

**と き** 8月10日(火)10時～15時(1時間の休憩あり)

**と ころ** 西部市民センター

**対 象** 認知症サポーター養成講座修了者で、認知症の人を支える活動に関心のある人

**定 員** 先着30人

**申し込み** 電話またはファクスで地域包括ケア推進室へ

**申込開始日** 7月26日(月)

## 津市スポーツ奨励賞の候補者

スポーツ振興課

☎229-3254 ☎229-3247

スポーツを通じ、将来一層の活躍が期待される個人または団体の活動を奨励



するため、津市スポーツ奨励賞の候補者を募集します。自薦他薦を問いません。

**対象** 全国大会以上の大会で優秀な成績を収め、将来一層の活躍が期待される個人または団体  
個人…全国大会以上の大会で優勝した、市内に在住または津市出身の人  
団体…全国大会以上の大会で優勝(個人競技のない団体は3位以上)した、津市を中心に活動している団体

**申し込み** スポーツ振興課または各総合支所地域振興課にある推薦書に必要事項を記入し、直接窓口または郵送でスポーツ振興課(〒514-0056 北河路町19-1

メッセウイング・みえ2階)または各総合支所地域振興課へ  
※推薦書は津市ホームページからもダウンロード可

**締め切り** 8月16日(月)消印有効

## 女性のための就職応援エクセルパソコンセミナー

男女共同参画室

☎229-3103 ☎229-3366

復職や就職・キャリアアップを目指す女性にお薦めの、実践的なスキルが身に付くセミナーです。

**とき** 9月3日～10月1日の毎週金曜日10時～12時(全5回)

**ところ** 中央公民館情報研修室

**内容** エクセル講座(エクセル表計算処理技能認定試験3級レベル)

**講師** 浜口依子さん(パソコンインストラクター)

**対象** 全ての日程に参加でき、文字入力、エクセルの基本操作(データや計算式の入力、グラフ作成)ができる市内に在住・在勤・在学の女性 ※初心者向けではありません。

**定員** 先着20人

**費用** 1,000円(テキスト代)

**持ち物** U S Bメモリー、筆記用具

**申し込み** はがき、またはファクス、Eメールで郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、志望動機を男女共同参画室(〒514-8611 住所不要、☎229-3103@city.tsu.lg.jp)へ

**申込開始日** 7月20日(火)

**無料託児**

**対象** 6カ月～就学前の子ども

**定員** 先着4人

**申し込み** 電話で男女共同参画室へ

**申込期間** 7月20日(火)～8月6日(金)

※詳しくは津市ホームページをご覧ください。



## 「安東地区社会福祉協議会」の紹介

### 地域とつながる vol.49

安東地区社会福祉協議会 会長 前川正登さん

#### Q 地域の特徴は？

地区内を流れる安濃川が、古来より清流を運んで田畑の作物に恩恵を与える市内有数の稲作地域です。また、伊勢自動車道や中勢バイパスが南北に走り、津インターチェンジを擁する県庁所在地の玄関口となっています。

#### Q どんな活動をしているの？

子どもから高齢者までのコミュニケーションを大切にすることをモットーに、今年度からは今までのふれあいいいききサロン4講座に、「子育てサロンひよこクラブ」「子どもサロンANTO」

「安東シニアすこやかサロン」の3講座を増やし、おしゃべりやレクリエーションを通して、皆さんの健康と福祉の増進に役立てたいと考えています。



以前の安東地区歴史講座の様子

#### Q 今後の活動への思いは？

安東幼稚園が閉園しましたが、思い出深き心のふるさとを残すため、今年度、園舎や校庭を有効利用して放課後児童クラブ「ひだまり」を開所しました。また、「安東地区文化祭」を11月に開催することを計画しており、これからも地域の人々が一体となって協働し、さらに地域の活性化と発展を図っていききたいと思います。

問い合わせ 福祉政策課 ☎229-3283 FAX229-3334



# 歴史散歩



## はぜあんらくじ しょうろうもん どうしょう 波瀬安楽寺の鐘楼門と銅鐘

一志町井関から県道一志美杉線を波瀬川に沿って緑豊かな山間を進んで行くと、波瀬地区に入ります。地区の中心部に向かい、国の登録有形文化財の旧一志波瀬郵便局を過ぎると、レトロな外観を持つ波瀬出張所があります。波瀬出張所の手前の坂道を上っていくと、旧波瀬小学校の校舎と校庭の境に「雞足山」「安楽寺」と刻まれた二つの小さな石柱が建っています。さらに、小学校の敷地内を横切る参道に歩を進めると堅牢な石垣とその上に建つ安楽寺の鐘楼門が見えてきます。

安楽寺の鐘楼門は、総ケヤキ造りの入母屋造本瓦葺2階建てで頭貫に雞足山の山号を掲げています。左右の柱間の羽目板に刻まれた華やかな花模様や白く縁取られた曲線が優美な花頭窓など、凝った意匠が目を引きまします。「一志町史」に掲載されているこの鐘楼門の棟札に関する記述から、寛政元(1789)年に建立されたものと考えられます。

また、楼上の梁に吊られた口径1m、高さ約

1.3mの銅鐘(写真)は鐘楼門より古く、中山村(現在の栗真中山町)の鋳物師として知られた安楽氏によって享保11(1726)年に造られたもので、安楽氏鋳造の銅鐘の代表作の一つとして市の文化財に指定されています。鐘には安楽寺の沿革などがびっしりと刻みこまれているのですが、鐘楼門の高欄の傷みが進んできたことから、現在、楼上に立ち入ってそれを確認することはできません。



銅鐘

近くで見るとはかなく、5月・10月の安楽寺の法会、大晦日には鐘が突かれるとのこと。花頭窓からのぞくその姿を見上げながら、山間に響きわたる鐘の音にしばし思いをめぐらせてみてはいかがでしょうか。



花頭窓



鐘楼門



# まちの 情報ひろば

## お知らせ

### 特殊詐欺被害にご注意ください

昨年、津市では29件の特殊詐欺被害があり、被害総額は約6,700万円に上りました。被害を防ぐためには固定電話は常に留守番電話設定にしたり、相手の番号を確認したりする習慣をつけることが大切です。市の職員や親族を名乗るなど、怪しい電話にはすぐに返事をせず、家族や警察に相談しましょう。



問津警察署(☎213-0110)、津南警察署(☎254-0110)

### サマージャンボ宝くじ発売!

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

**悲しい数字**  
5月分  
(2021年累計)

火災件数	4件(39件)
うち住宅火災	0件(12件)
救急出動数	1,168件(5,756件)
交通事故数	621件(3,256件)
死亡者数	0人(2人)
負傷者数	51人(281人)

**市民の動き**  
6月1日現在

世帯数	127,291世帯
(前月比)	28世帯減
人口	275,119人
(前月比)	149人減
男性	133,749人
女性	141,370人

す。発売期間は7月13日(火)～8月13日(金)です。

問三重県市町村振興協会(☎225-2138)

### スマートフォン用アプリ「停電情報お知らせサービス」のご利用を

事前に登録した地域・契約地点の停電発生・復旧をプッシュ通知でお知らせします。また、停電の発生規模や復旧状況、災害時に避難所までのルート確認もできます。

問中部電力パワーグリッド(☎0120-985-232)

HP 停電情報お知らせサービス

### 職業訓練のご案内

職業訓練とは主に離職した人が雇用保険を受給しながら、再就職に向けて知識や資格を取得するた

めに受ける無料の訓練です。

なお、雇用保険を受給してなくても月10万円を受給しながら訓練が受けられる「求職者支援制度」もあります。支給要件など詳しくは三重労働局ホームページをご覧ください。

問ハローワーク津(☎228-9161)

HP 三重労働局 訓練

## イベント

### 「つうの会」不登校・ひきこもり親の会

日①7月22日(木・祝)19時～21時

②7月25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)

## スポーツ通信

対市内に在住・在勤・在学の人  
申②③⑦⑧…津市スポーツ協会(メッセウイング・みえ1階)など

### 津市民体育大会

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
① 軟式野球(中学生の部)	8月28日(土)・29日(日)、9月4日(土)・5日(日)	津球場公園内野球場、安濃中央総合公園内野球場、芸濃グラウンド	中学1・2年生	22チーム	8月1日(日)～20日(金)
② バドミントン(一般の部個人戦)	9月4日(土)	サオリーナサブアリーナ	中学3年生以上	200人	7月26日(月)～8月13日(金)
③ バドミントン(一般の部団体戦)	9月5日(日)	河芸体育館、香良洲体育館	中学3年生以上	40チーム	
④ ゲートボール	9月18日(土)	安濃中央総合公園内ゲートボール場	小学生以上	18チーム(1チーム6人以内)	8月2日(月)～31日(火)
⑤ 空手道	11月14日(日)	安濃中央総合公園内体育館	4歳以上	100人	8月1日(日)～10月15日(金)

### 津市民スポーツ教室

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
⑥ バスケットボール	8月22日(日) 9:00～16:00	芸濃総合文化センター内アリーナ	市内中学校バスケットボール部	なし	8月2日(月)～13日(金)
⑦ 少林寺拳法	8月27日(金) ①18:00～19:30 ②19:00～20:30	①久居総合福祉会館 ②津中央道院(安濃町浄土寺)	小学生以上	各10人	7月26日(月)～8月20日(金)
⑧ サッカー(U8の部)	9月5日(日) 10:00～12:00	海浜公園内陸上競技場	5歳～小学2年生	100人	8月2日(月)～20日(金)

にある申込用紙(同協会ホームページからダウンロードも可)を同協会へ、①④⑤⑥…各競技団体へ申し込み ※競技団体の申込先・方法のほか詳細については、津市ス

ポーツ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)



## 募 集

### 夏休み親子工作教室

風力発電模型の工作を通じて自然エネルギーについて学びます。



**日** 8月7日(土)10時～12時 **場** 環境学習センター大会議室(津市リサイクルセンター2階) **対** 市内に在住・在学の小学生と保護者 **定** 先15組 **費** 700円(工作キット代) **申** 7月20日(火)～27日(火)に地球温暖化防止中勢協議会事務局(環境政策課内、☎229-3212)へ

### 子育てママの「ホッと」ひろば

子育て中の母親が日頃思っていることをなんでも話せる集まりです。臨床心理士がサポートします。



**日** 8月24日(火)10時～12時 **場** 高田短期大学(一身田豊野) **対** 市内に在住の子育て中の母親(1人目の子どもが未就学児であること) **定** 先7人 **費** 500円 ※託児無料 **申** 7月26日(月)から同短期大学総務課(☎232-2310)へ ※土・日曜日、祝日を除く

### 津市シルバー人材センター 入会説明会

**日** ①8月18日 ②8月25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

### 三重県医師会健康教育講演会

**日** 8月5日(木)14時～16時 **場** 三重県医師会館(桜橋二丁目)

内 容	講 師
高齢者と体重	住田安弘さん (四日市羽津医療センター院長)
認知症予防の食事	柏城明美さん (榊原温泉病院管理栄養士)
元気づくり体験	大澤裕美さん (元気づくり大学副学長)

**定** 80人 **申** 同会事務局(☎228-3822)へ

## 無料相談

### 弁護士による法律相談(面談・電話)

**日** 8月12日(木)10時～12時、13時～15時 **場** 市本庁舎3階相談室 **対** 市内に在住の人(新規優先) **定** 抽 8人(1人30分以内) **申** 8月6日(金)17時までに男女共同参画室(☎229-3103)へ



### 交通事故被害者支援センター相談員による交通事故相談(要予約)

**日** 毎月第3金曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) **場** 市本庁舎 **定** 3人 **申** 相談日の前日までに電話またはファクスで同センター(☎080-9995-1225、FAX050-3510-9130)へ

### 社労士による労働相談(要予約)

**日** 毎週水曜日13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) **場** 三重県社会保険労務士会(島崎町) **内** 解雇、賃金、職場でのハラスメント、人事、配置転換、労働契約などの相談 **申** 同会総合労働相談所(☎228-6064)へ

### 不動産相談所(面談は要予約)

**日** 毎週月・火・木・金曜日10時～12時、13時～15時(祝・休日、年末年始を除く) **場** 三重県不動産会館(上浜町一丁目) **内** 不動産取引などに関する相談(電話相談も可) **申** 月～金曜日10時～12時、13時～15時に三重県宅地建物取引業協会津支部(☎227-1010)へ



### 8月の行政相談・市政相談

行政相談員(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(8月)	ところ
3日(火)13時30分～15時30分	アスト津4階会議室4
16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
23日(月)13時30分～15時30分	津センターパレス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(8月)	ところ
2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
10日(火)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
19日(木)13時～16時(受け付けは15時まで)	津センターパレス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. 60

三重とこわか国体・  
三重とこわか大会編



思い通りの弾道を描けるか  
射撃は”自分との答え合わせ“

ライフル射撃競技の一つであるセン  
ターファイア・ピストルは、25メートル  
先の標的に向けて片手で弾丸を撃ち、  
合計得点を競い合う。射撃の正確さと  
素早さが要となる競技だ。

水越さんと拳銃射撃の出会いには警  
察学校に入校した15年前。射撃技術が  
当時の教官の目に留まり、特別訓練員  
となった。以降、警察官として射撃の  
腕を磨き続け、平成28年からは競技  
者としてライフル射撃に取り組むよう  
になった。競技者として6年目となる  
今年、原点である三重県警察学校射撃  
場で4回目の国体に挑む。

射撃は、「自分との答え合わせ」と  
水越さんは語る。「たとえ高得点で  
あっても、結果と自分の感覚にズレが  
あれば良い結果とは言えない。銃を構  
えて引き金を引くシンプルな競技であ  
るが故に、納得できる結果を出すのは  
難しい」。銃を持つ姿勢やバランス、微  
動する右腕をいかに安定させられる  
かが重要であるという。日々の射撃訓  
練に加えて、プライベート時間の筋力  
トレーニングも欠かさない。積み上げ  
てきた努力が糧となり、競技者として  
の水越さんを支えている。

「国体では優勝も狙っていますが、  
まずは入賞(8位以内)を目指してい  
ます」。語る目標は謙虚だが、その目は  
闘志に溢れている。

しなやかなメンタルの  
秘訣は  
普段からのイメトレ

趣味は海釣り  
自己最高記録は  
約10kgのブリ



三重県警察本部  
水越 貴之 (39)  
Takayuki Mizukoshi

やるべきことを淡々と  
結果は自ずと付いてくる

## PROFILE

1982年四日市市生まれ。大学卒業後、警察官として三重県警察に勤務。現在は高速道路交通警察隊の一員として業務に従事し、拳銃特別訓練員としても技術の向上に努めている。

ライフル射撃(CP)  
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3年6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 税理士法人心(本部)  
<東海> <東海> <東海> <名古屋>

他の事務所 松坂屋名古屋店・ユウナル東海・ウィッツ豊田タウン・俊卓駅・東京駅・横浜駅・京都駅 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  
12/21~1/31はご遠く・大変遅延中の休業や帰郷休業もごさいます。詳細はHPをご覧ください  
0120-81-2403 詳細は⇒https://www.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

広告掲載欄

2021

8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6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・変更となる場合がありますのでご了承ください。チケットの発売日や販売方法、販売状況などの詳細については、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3年7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症の拡大防止のため、掲載イベント等は中止または延期の可能性がございます。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 ♪ ★ ♪ ★ ♪ ★ ♪ ★

### ■津リージョンプラザ お城ホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料など	問い合わせ
1	日	平和のための音楽会	13:30	15:30	500円(協力金)	平和のための音楽会 実行委員会事務局 ☎090-8863-9118(鈴木)
28	土	ピアノ、アンサンブルコンサート	①10:30 ②13:00	①12:00 ②16:30	無料	イナガキピアノ調律センター ☎059-386-6270

### ■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
9	月	第8回 三重子どもギターフェスティバル(キッズ&シルバー)	13:00	15:30	無料	ギター倶楽部みえ ☎090-8739-0936(原)
21	土	劇団カラーズ公演 「アルト＝ハイデルベルク」	①14:00 ②18:30	①16:00 ②20:30	1,000円	劇団カラーズ ☎090-6762-2589(有井)

### ■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
8	日	三重県ボディビル・フィットネス選手権大会	10:30	18:00	前売り2,000円 当日2,500円	トレーニングジムKENKODO ☎234-5605
14	土	KAORI PARADISE2021 岸谷香コンサート	16:30	18:30	6,000円	三重テレビ放送 ☎223-3380
15	日	西日本ボディビル・フィットネス選手権大会	10:30	18:00	前売り2,500円 当日3,000円	トレーニングジムKENKODO ☎234-5605
22	日	津市民文化祭 舞台芸術部門 「津市民吟剣詩舞のつどい」	10:00	16:30	無料	市文化振興課(津リージョンプラザ) ☎229-3300

### ■久居アルスプラザ アートスペース

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料など	問い合わせ
11	水	カルチャーBOX 「こども太鼓体験講座」	19:00	21:00	3,000円 (要事前申し込み)	久居アルスプラザ サービスセンター ☎253-4161

### ■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
15	日	〈音の津〉シリーズ I 久居アルスプラザ館長の気楽にクラシック～癒しと躍動Healing&Dynamic～	14:00	15:30	無料 (要事前申し込み)	久居アルスプラザ サービスセンター ☎253-4161

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

■津リージョンプラザ

と き	催し物	ところ	入場料	問い合わせ
5日(木)～8日(日) 10:00～17:00	フォトジャーナリズム展三重2021 わたしたちの知らないアジア ～伊藤孝司の仕事～	生活文化情報センター (展示室)	無料	フォトジャーナリズム展三重 ☎080-5100-5448
11日(水)～15日(日) 9:30～17:00 (15日は16:00まで)	写真と地図・絵図で見る津の町物語展& 津の名所写真展	生活文化情報センター (展示室)・ギャラリー	無料	☎225-5569(西山)
22日(日) 10:00～12:00	薬を知る講座	生活文化情報センター (展示室)	無料	津薬剤師会 ☎255-4387

■久居アルスプラザ

と き	催し物	ところ	入場料	問い合わせ
1日(日) 10:00～17:00	夏休み!こども広場	アトスペース、エン トランスロビー他	一部有料	久居アルスプラザ サービスセンター ☎253-4161
4日(水)～8日(日) 9:00～17:00 (8日は15:00まで)	久居誕生350年事業 津・まちかど博物館展	ギャラリー、エン トランスロビー	無料	市久居総合支所地域振興課 ☎255-8803
20日(金)～22日(日) 9:30～17:00 (22日は16:00まで)	村田幸一水彩画教室生徒作品展	ギャラリー	無料	☎090-8733-6516(村田)
25日(水)～29日(日) 10:00～16:00 (29日は13:00まで)	久居輪の会(書道)20周年記念作品展	ギャラリー	無料	☎255-5965(田坂)

久居アルスプラザ イベント情報

鈴木翼&福田翔 あそびうたワンダーランド

あそびうた作家の鈴木翼さんと福田翔さんがギター演奏と一緒に絵本の読み聞かせや手遊びを行う、親子で楽しむコンサートです。

**と き** 9月20日(月・祝)11時～12時ごろ(10時30分開場)

**ところ** ときの風ホール

**費用** 高校生以上1,300円、中学生以下1,000

円、セット(高校生以上1人+中学生以下1人)2,000円 ※全席指定、税込み

**申し込み** 7月24日(土)8時30分から電話で久居アルスプラザへ、または同プラザホームページのオンラインチケットサービスから。10時からは直接同プラザ窓口でも受け付け

2021ジョイントフェスティバル らふいゆ れふいゆ

音楽家のシモシュさん、道化師のチャントさんとロントさんがお届けする、音楽と動き(マイム)で繰り広げられる楽しくも美しい舞台です。

**と き** 11月20日(土)14時～15時ごろ(13時30分開場)

**ところ** ときの風ホール

**費用** 一般…高校生以上1,500円、中学生以下1,000円、セット(高校生以上1人+中学生以下

1人)2,300円

Clubアルス会員…高校生以上1,300円、中学生以下800円、セット(高校生以上1人+中学生以下1人)2,000円 ※全席指定、税込み

**申し込み** 8月21日(土)8時30分から電話で久居アルスプラザへ、または同プラザホームページのオンラインチケットサービスから。10時からは直接同プラザ窓口でも受け付け

問い合わせ 久居アルスプラザ サービスセンター ☎253-4161

# あけぼの

## 一人一人がりのままの自分で暮らせる社会をめざして

普段の生活の中で、例えば次のような出来事があったとします。

ある日、家を建てている最中にとても強い風が吹き、大工が屋根から落下し重傷を負う事故が起きました。知らせを聞いたその大工の娘Aさんは大変なショックを受けました。その日の朝も、Aさんが作ったお弁当を渡しながら、来週一緒にドライブに行く約束をしたところでした。

事故からしばらくして、人づてに事故のことを聞いたBさんから「お気の毒に、しばらくはお母さんと二人で力を合わせて頑張ってるね」と言われました。Aさんは「えっ?」と不思議な顔をしました。

さて、Aさんはなぜ不思議な顔をしたのでしょうか。皆さんはどのようなことを考えますか。

実は、この大工はAさんの「母親」だったのです。

Bさんは、大工は男性の仕事であるという固定観念から、重傷を負ったのはAさんの父親であると思い込んでしまっていたのです。

私たちはこれまで生活してきた中で、Bさんのように「～だから、きっと～だろう」という捉え方を知らず知らずのうちに持たされてはいないでしょうか。そうした思い込みや偏見が、時には自分や人を生きづらくさせていることがあります。

性別や生まれ育った場所、障がいの有無、国籍などで生きにくさを感じることなく、誰もがりのままの自分で暮らせる社会をめざしていきたいですね。

今回のあけぼのでは、その思いを大切に活動している人たちの姿を通して、私たち一人一人が自分の中にある思い込みや偏見に気づき、ありのままの自分で暮らせる社会をつくるために、何ができるのかを共に考えていきたいと思えます。

### 人権コラム

### スポーツにおける 多様性

今年は東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。

皆さんは、女性選手の参加が認められたのはいつからか知っていますか。これは近代オリンピックとして再開されてから4年後の明治33(1900)年第2回パリ大会からです。それでは、全競技で女性選手の参加が可能になったのはいつからかご存知でしょうか。冬季大会では平成14(2002)年ソルトレークシティ大会から、夏季大会では平成24(2012)年ロンドン大会からでした。第1回アテネ大会から実に100年以上が経過していました。

パラリンピックでは、夏季大会は昭和35(1960)年ローマ大会が、冬季大会は昭和51(1976)年インスブルック大会が第1回大会と認定されています。しかし、オリンピックと同一の都市で開催されるようになったのは、夏季大会では昭和63(1988)年ソウル大会、冬季大会では平成4(1992)年アルベールビル大会からでした。

このように、今では当たり前と思われていることでも、変遷を重ねてきた歴史があります。

東京2020大会の大会ビジョンには、3つの基本コンセプトが掲げられていて、そのうちのひとつが「多様性と調和」です。これは、オリンピック憲章の根本原則に基づき、人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治、障がいの有無などあらゆる違いを互いに認め合うことで、世界中の人々が多様性と調和の重要性をあらためて認識し、共生社会を育むきっかけとなる大会にするという思いが込められています。多様な人々が参加することで「スポーツを通して心と体を鍛え、文化・国籍といったさまざまな違いを乗り越え、友情や連帯感、フェアプレーの精神を持って互いに理解し合うことで、世界のさまざまな国の人々が交流し、平和でよりよい社会を築いていこう」というオリンピック(オリンピック精神)をよりいっそう広げていける機会となるのではないのでしょうか。

オリンピック・パラリンピックをきっかけに、多様性の観点からもスポーツを考えていければと思います。

# 一人一人が自分で人生を選択し、いきいきと 生きることができる社会をめざして

男女格差や性の多様性が、ニュースなどで取り上げられる機会が増えてきました。しかし、私たちはまだまだジェンダー(社会的性差)にとらわれた生活をしてはいないでしょうか。三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」の所長である荻原くるみさんにお話を聞きました。



フレンテみえ所長 荻原くるみさん

## 男女格差に関わる最近の社会の動きをどう思われますか？

東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会での女性蔑視発言もあり、今あらためて日本における男女格差に注目が集まっています。各国の男女格差を示す「ジェンダーギャップ指数2021」で、日本は156カ国中120位でした。その一方で、女性や弱い立場の人からの声は、少しずつ広がりを見せているように感じます。「#MeToo運動」や「医科大入試の女性差別」などをきっかけに、性暴力やセクハラ、男女格差や女性差別に対する声が新聞や

ニュースでも多く取り上げられるようになりました。

私自身は、保育園の待機児童問題が国会で取り上げられたことが強く印象に残っています。一人の女性のやり場のない思いがSNSに投稿されたことをきっかけに、待機児童問題への社会全体の関心が一気に高まり、待機児童ゼロに向けての取り組みが進みました。昔ならかき消されていたかもしれない女性の声が、今は政治や教育、社会を変えていくのだと実感しました。

## それでも、男女格差はなかなか埋まっていけない。なぜでしょうか？

日本の男女格差の大きな課題は、「政治家や企業などのリーダーに女性が少ないこと」といわれています。まずは一人一人の意識を変えていくことが必要だと思っています。

私は、比較的男女の格差が少ない学校現場で長年仕事をし、管理職にもなりました。そうした職場であっても、かつては「体育担当は男の先生、給食担当は女の先生」であることが多かったです。また、男性の育児休業について、私は「特別に熱心な人が取るもの」と思っていました。しかし、「フレンテみえ」でたくさんの人に出会い、学んでいく中で、私自身も「女は、男は、こうあるべき」という「無意識の偏見」を持たされていたことに、あらためて気付かされました。男性の育児休業制度が今よりもっと普及していくことで、私たち一人一人が今まで知らず知らずのうちに持たされてきた性別役割分担の意識から解放され、それぞれに合っ

た働き方・暮らし方を選択できるように、社会全体がより力を発揮できるようになっていくのだと分かってきました。

生きにくくさせられているのは女性だけではありません。男性の自殺者が多い理由には「男は弱音を吐くな」という価値観が社会にあることも指摘されています。社会学者の上野千鶴子さんの言葉に「フェミニズム(女性解放思想)は、決して女も男のようにふるまいたいとか、弱者が強者になりたいという思想ではありません。弱者が弱者のまま尊重されることを求める思想です」という言葉があります。強かろうが弱かろうが、女性であろうが男性であろうが、一人一人がありのままの自分で生きられる社会を、私はつくっていきたいです。



フレンテみえマスコットキャラクター  
フレンディ

## 今後の活動について聞かせてください

「私たち一人一人の暮らし方、意識が変われば社会も変わる」、そう思って活動を続けています。これからの社会をつくっていく若い世代のためにも、自分の中にある「無意識の偏見」を見つめ、自分を変えていけるような啓発の機会を広げていきたいです。



# 一人一人が性の多様性を認め合い、ありのままの自分で暮らしていける社会をめざして ～現在の中学校の様子から～

「LGBTQ」や「性的指向と性自認」といった言葉をニュースやドラマで聞く機会が増えてきました。性は「からだの性」「こころの性」「好きになる性」「表現する性」などの要素が組み合わさった多様なものです。「10人いれば10通りの性がある」ともいわれます。

かつては社会のあらゆる場面で「男性」「女性」の二つに分けることが前提となっていました。学校でも男女別の名簿が使われ、中学校では男子は技術科、女子は家庭科に分かれていました。しかし今は男女混合名簿になり、男子も女子も技術科・家庭科の履修が当たり前になっています。

そして現在、「男女を分けずに」から「多様な性

を認め合う」ことをめざした社会へと変わりつつあります。学校生活においても、「男子制服・女子制服」から性別を問わない



「スラックスセット・スカートセット」などに変更し、自分が好きな制服を自分で選べるようにした学校が増えてきています。学校を含めた社会のあらゆる場面で性の多様性が認められていく、その積み重ねによって社会全体の当たり前が変わり、一人一人がありのままの自分で暮らしていける社会をつくっていくことができるのではないのでしょうか。



## 【中学生の声】



私は中学校に入学する前、制服のスカートをはくのが本当にイヤでした。でも、スラックスも選べるようになったと聞いて、とても嬉しかったです。採寸のとき、お店の人が「似合ってるよ」「ステキやわ」と言ってくれたのも嬉しかったです。中学校生活が始まり、制服のことでからかわれたりすることもなく、自分の好きな制服を着て、毎日楽しく過ごせています。

# 誰もが安心して暮らせる社会をめざして

～物語を読んで考えてみませんか～

## ぼくがそばにいるよ

作：人権教育課

ぼくの名前はシロ。この家に来て5年になるんだ。ぼくには大切ななぞくがいる。とってもやさしいお父さんとお母さん、そして、ぼくととっても仲良しのお兄ちゃん！



でもね、お父さんが「新型コロナウイルス感染症」という病気になってから、病気が治ってからも家族みんな元気がないときがあつてね。ぼくはすごく心配で、一生懸命お父さんやお母さんやお兄ちゃんに話しかけたんだ。みんなやさしくしてくれたけど、なんだかとてもさみしそうだった。毎日行っていた散歩も行かなくなってしまって…。



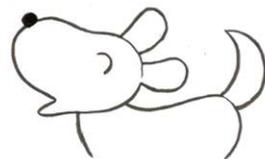
そんなある日、お兄ちゃんが「シロ、散歩に行こう」って言ってくれたんだ！ぼくは、うれしくてうれしくて、お兄ちゃんの周りをクルクル回ったよ！久しぶりの散歩はとっても気持ちがよくて、お兄ちゃんも楽しそうに笑ってくれたよ。

ところが、いつもの公園に着いたとき、お兄ちゃんの笑顔が消えたんだ。どうしたんだろうって見ると、前にぼくたちに「コロナウイルス！」と言って逃げていった友だちがいたんだ。またいじわるを言ったら、今度は『ダメ！！』って大きな声で言ってやるぞ！とお兄ちゃんの前に立ったんだ。すると、その子が近づいてきて、「ぼく、毎日ここで君を待ってたんだ」って言ったんだ。お兄ちゃんが、「どうして？」と聞くと、友だちはこう話してくれた。「ぼく、君に“コロナウイルス”って言って逃げたでしょ。あれから、ずっと心がモヤモヤしていた。君は何も悪くないのに、どうしてあの時あんなこと言ったんだろうって…。君のお父さんだって病気にかかりたくてかかったわけじゃない。病気になって一番つらかったはずなのに、すごくひどいことを言っちゃった。あのときは本当に…ごめんなさい」

そう話すと、友だちの目から、涙がポタポタ落ち

てきた。ぼくは、「コロナウイルス！」って言われてからのお兄ちゃんをずっと見てきたから、どう思ったかなってお兄ちゃんの顔を見上げたんだ。しばらく黙ったまま、じっと前を見ていたお兄ちゃんは、こう言ったんだ。

「ぼく、あれから学校へ行くのも、散歩に出るのも、とても怖かった。また、何か言われるんじゃないかって。でも、ある日お父さんが、そんなぼくを見て、『ごめんな』って言ってきたんだ。その時、ぼくはドキッとしてね。お父さんが元気になって、すごく嬉しかったのに、新型コロナウイルス感染症になって一番つらかったお父さんが『ごめん』って謝るなんて…。ぼく、自分のことしか考えてなかったなって思った。だから、ぼくはその時から、お父さんみたいな思いをする人がいないようにしようって心に決めたんだ。当たり前のことかもしれないけど、今ぼくにできることは、大切な人と一緒に喜びあったり、笑いあったり、悲しいときは一緒に悲しんだりすることで、“安心して。ぼくはそばにいるよ”ってメッセージを送ることかなって思ったんだ。そう話すと、お兄ちゃんは友だちの方を向いて、「ありがとう、ずっと待っていてくれて」。そう言って、笑顔で、「君もぼくの大切な人だよ。また、サッカーしよう」と言って、お別れしたんだ。ぼくが後ろを振り返ると、友だちも笑顔になってたよ。



帰り道、お兄ちゃんは、来たときよりもずっと力強い足取りで歩いてたんだ。そんなお兄ちゃんに、ぼくはこう伝えたよ。『お兄ちゃん、ぼくにとって、お兄ちゃんはとってもとっても大切な人だよ。ずっとそばにいるから安心してね。みんなが、お兄ちゃんのように“安心してね。そばにいるよ”ってメッセージを送れたら、きっとみんながつながって、笑顔いっぱいの世界になるね』ってね。



### ★ 作者から ★

コロナ禍の下、今まで当たり前に行ってきたことができなくなっています。でも、その中で改めて大切にしていきたいものが、色濃く見えてきた気がします。それが「人とのつながり」です。このような時だからこそ「人とのつながり」を大切にしながら、誰もが安心して暮らせる社会をつくっていききたいですね。

# 健康づくりだより

令和3年7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、保健師が不在の場合があります。

## 健康相談、栄養相談

保健師、栄養士が健康や栄養に関する相談などをお受けします。

**とき** 8月23日(月)9時30分～11時

**ところ** 白山保健センター

**対象** 18歳以上の人

**定員** 先着3人

**申し込み** 7月26日(月)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約による健康相談を実施しています。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(マタニティー倶楽部)

妊娠中から心掛けることや出産について一緒に考えてみませんか。

**とき** 8月4日(水)10時～11時45分

**ところ** 中央保健センター

**対象** 妊婦とその夫

**申し込み** 前日までに同保健センターへ

## 令和3年度 高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)予防接種 一部費用助成のお知らせ

**対象** 接種当日に津市に住民登録がある65歳以上の人 ※定期接種の対象年齢の人、脾臓摘出または公害健康被害補償制度で公費負担の適応がある人、過去に高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがある人は対象外

**助成額** 上限3,000円

**申請方法** 事前に、本人確認書類(個人番号カードまたは通知カード+運転免許証など顔写真付き身分証明書1点または顔写真のない身分証明書2点)を持参し、各保健センターの窓口へ

※郵送での申請も可能です。助成申請書は津市ホームページからもダウンロードできます。

## 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** 各15人程度 ※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** 7月26日(月)から各保健センターへ

	ところ (保健センター名)	とき (8月)	対象
離乳食教室 (初期)	一志	18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	24日(火) 10:00～ 11:00	離乳食開始後1カ月経った乳児を持つ保護者

## 食生活改善推進員(食改・ヘルスマイト)の朝ごはんレシピ



私たちヘルスマイトは、「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのための啓発活動を行っています。



皆さんは朝ごはんを食べていますか？食べる時間がないなどの理由から朝ごはんを食べていない人もいるのではないのでしょうか。夕食の残りを朝ごはんにしたり、乳製品や果物、カット野菜などそのまま食べることができるものを上手に利用したりして忙しい朝もしっかり食べましょう。今回は1品で野菜、穀類、乳製品を摂ることができるスープを紹介합니다。



### 食べるスープ(2人分)

- ブロッコリー 40g
- 玉ねぎ 40g
- ベーコン 20g
- オリーブ油 小さじ1
- 押し麦 10g
- コンソメ 1/2個
- 水 150ml
- 牛乳 150ml

### <作り方>

- ① Aを粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて①を炒める。しんなりしたら押し麦を加えてさっと炒める。
- ③ ②に水とコンソメを入れて沸騰したらふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④ 押し麦が柔らかくなったら牛乳を加える。牛乳を加えた後は沸騰させずに温める。

カット野菜を使うとさらに短時間調理！  
お好みの具材でアレンジも♡

# がん検診・39歳以下健康診査(集団)

- 検診は、健診センターや保健センターなどで受けることができます。検診の受診には予約が必要です(結核健診を除く)。 ※右ページ参照
- 予約・受診の際には受診券が必要です。受診券の発行受け付けは、健康づくり課または各保健センターまでご連絡ください。また、広報津6月16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」にある受診券申請はがきの郵送や、津市ホームページからのオンライン申請もできます。

- 定員はいずれも先着順です。
- 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)。なお、令和3年度から「後期高齢者健康診査受診券」は自己負担金全額免除の証明書類として使用できません。

感染予防対策として、受診者への体温測定、マスクの着用、手指消毒などをお願いしています。

## 各検診の対象者と受診料

### 胃がん検診

【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

【X線：バリウム】

対象 40歳以上の人

受診料 1,000(600)円

※50歳以上の偶数年齢の人は、内視鏡検査(胃カメラ)かX線検査(バリウム)のいずれか一方を受診できます。

### 胸部X線検診(肺がん/結核)

対象 40歳以上の人(65歳以上の方は、肺がん検診か結核健診のいずれか一方)

受診料 500(200)円、かく痰検査は700(500)円追加、結核健診は無料

※近畿健康管理センター・三重県健康管理事業センターについては、肺がん検診のみ受診可

### 大腸がん検診

対象 40歳以上の人

受診料 500(300)円

※申し込みは、各実施日の10日前まで

### 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歳以上の人で前年度に津市の乳がん検診(マンモグラフィ)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

### 前立腺がん検診

対象 55・60・65・70・75歳の男性

受診料 600(300)円

### 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

### 健康診査(39歳以下)

対象 19～39歳の人

受診料 1,600(500)円

- 対象者の年齢は令和4年3月31日時点の年齢です。
- 受診料のかつこ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。

**健診センター等で受ける施設検診**

検診当日の受付時間 午前：8時30分～11時  
午後：13時30分～15時30分

検診会場 近畿健康管理センター「KKC健康スクエア」(あかつ台四丁目)

予約先 ☎233-5489 ※祝・休日を除く月～金曜日8時30分～17時15分

※8月12日(木)～16日(月)は音声案内のみとなります。

※○は定員なし、数字は定員(人)

と き	胃がん 内視鏡		胃がん X線		胸部X線 (肺がん)		大腸がん		子宮頸 がん		乳がん マンモグラフィ		乳がん エコー		前立腺 がん		肝炎 ウイルス		健康診査 (39歳以下)		申込開始日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
9月16日(木)	13	40	8	50	45	45	45	40	35	35	20	15	18	18	○	○	○	○	7	16	8月10日(火)
24日(金)	13	40	8	50	45	45	40	35	35	20	15	18	18	○	○	○	○	7	16		
10月4日(月)	13	40	8	50	45	45	40	35	35	20	15	18	18	○	○	○	○	7	16		
8日(金)	13	40	8	50	45	45	40	35	35	20	15	18	18	○	○	○	○	7	16		
19日(火)	13	40	8	50	45	45	40	35	35	20	15	18	18	○	○	○	○	7	16		
23日(土)	13	40	8	50	45	45	40	35	35	20	15	18	18	○	○	○	○	7	16		

検診会場 三重県健康事業センター「健診センターサンテ」(観音寺町)

予約先 ☎221-5115 ※祝・休日を除く月～金曜日8時30分～17時15分

※インターネットによる仮予約も可能です。「津市 サンテ」で検索



※数字は定員(人)

と き	胃がん 内視鏡		胃がん X線		胸部X線 (肺がん)		大腸がん		子宮頸 がん		乳がん マンモグラフィ		乳がん エコー		前立腺 がん		肝炎 ウイルス		健康診査 (39歳以下)		申込開始日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
9月16日(木)	—	24	—	22	—	20	5	—	30	—	20	—	15	5	—	10	—	15	—	—	8月10日(火)
27日(月)	—	24	—	22	—	20	5	—	30	—	20	—	15	5	—	10	—	15	—	—	
10月2日(土)	—	24	—	22	—	20	5	—	30	—	20	—	15	5	—	10	—	15	—	—	
11日(月)	—	24	—	22	—	20	5	—	30	—	20	—	15	5	—	10	—	15	—	—	
29日(金)	—	24	—	22	—	20	5	—	30	—	20	—	15	5	—	10	—	15	—	—	

**保健センター等で受ける地域巡回検診**

検診当日の受付時間 午前：9時～11時  
午後：13時30分～15時30分

予約先 三重県健康事業センター ☎221-5115

※祝・休日を除く月～金曜日8時30分～17時15分

※インターネットによる仮予約も可能です。「津市 サンテ」で検索



※数字は定員(人)

検診会場	と き	胃がん X線		胸部X線 (肺がん/結核)		大腸がん		子宮頸 がん		乳がん マンモグラフィ		乳がん エコー		前立腺 がん		肝炎 ウイルス		健康診査 (39歳以下)		申込開始日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
白山保健センター	9月22日(水)	36	45	45	50	10	—	45	—	40	—	—	10	—	5	—	—	—	—	8月2日(月)
	10月19日(火)	36	45	45	50	10	—	45	—	40	—	40	10	—	5	—	—	—	—	
河芸保健センター	10月6日(水)	36	45	—	50	10	—	45	—	40	—	—	10	—	5	—	—	—	—	8月6日(金)
美里保健センター	10月18日(月)	36	45	—	50	10	—	45	—	40	—	—	10	—	5	—	—	—	—	
安濃保健センター	10月20日(水)	36	45	—	50	10	—	45	—	40	—	40	10	—	5	—	—	—	—	
香良洲保健センター	10月5日(火)	36	45	—	50	10	—	45	—	40	—	—	10	—	5	—	—	—	—	
美杉保健センター	10月27日(水)	36	45	—	50	—	45	—	40	—	40	—	10	—	5	—	—	—	—	8月11日(水)
竹原地域住民センター	10月27日(水)	—	—	45	—	50	—	45	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8月20日(金)
一志保健センター	10月12日(火)	36	45	—	50	10	—	45	—	40	—	40	10	10	5	5	40	—	—	
久居体育館	10月22日(金)	36	45	45	50	10	—	45	40	40	—	40	—	—	—	—	—	—	—	

## 津市健康マイレージ事業に参加しませんか

**対象** 市内に在住・在勤・在学の19歳以上の人

**申請受付期間** 来年3月11日(金)まで

### 参加方法

- 健康ポイントシート(健康づくり課・保険医療助成課で配布)を入手し目標を決め、自分に合った健康づくりに取り組んで自己申告で20ポイントためる

- 例**
- 自分の目標を立てて健康づくりを続ける(1日1ポイント)
  - がん検診、特定健診などを受ける(1回10ポイント)



- 健康ポイントシートを健康づくり課・保険医療助成課へ提出、または津市ホームページの健康マイレージ事業のページから申請する
- 三重県内のマイレージ特典協力店でサービスが受けられる「三重とこわか健康応援カード」をプレゼント。さらに抽選で50人に津市自慢の特産品などをプレゼント

詳しくは津市ホームページをご覧ください。



HP 津市健康マイレージ事業

検索

## 赤ちゃん訪問を実施しています

おおむね生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を保健師・助産師・母子保健推進員が訪問し、育児に関する相談や予防接種、母子保健制度などの説明を行っています。

第2子以降の赤ちゃんのいる家庭には、主に母子保健推進員が訪問し、赤ちゃんやお母さんの健康状態を尋ねるアンケートを行って、赤ちゃんの様子や子育ての不安、困りごとをお伺いしています。

### 母子保健推進員(愛称: つぼみん)とは?

津市が実施する研修を定期的に受け、乳幼児や希望する妊婦の家庭を訪問しながら、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に応じるヘルスボランティアです。また、保健センターの各教室への協力や、親子で集えるつぼみん主催のイベントも実施しています。



つぼみん

## 津市歯周病検診のご案内

8月1日(日)~11月30日(火)に、市内の歯周病検診協力医療機関で30・40・50・60・70歳の人を対象に歯周病検診を無料で実施します。詳しくは、対象者に送付する案内通知をご確認ください。

### 定期的な歯科健診は健康寿命をのばすカギ

歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。痛くないから大丈夫と思わずに、かかりつけの歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

### ~あなたは大丈夫? 歯周病セルフチェック~

- 歯を磨くと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきがピンク色ではなく、赤色をしている
- 口臭が気になる
- 起床時に口の中がねばつく
- 冷たい物で歯がしみる
- 歯ぐきが腫れている
- 歯が浮いたような感じがする
- 歯がグラグラして硬い物が噛みにくい
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい

1つでもあてはまる症状があれば歯周病の危険信号です!

### 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/>

### 応急措置方法のご案内、医療相談・健康相談など(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)

津市救急・健康相談ダイヤル24 ☎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。

# 後期高齢者医療制度

保険給付について知ろう

令和3年7月16日発行

保険医療助成課

☎ 229-3285 FAX 229-5001

三重県後期高齢者医療広域連合

☎ 221-6883 FAX 221-6881

## 8月1日から保険証がピンク色に

後期高齢者医療制度は、75歳以上の人(65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、申請して認定を受けた人を含む)を対象としています。

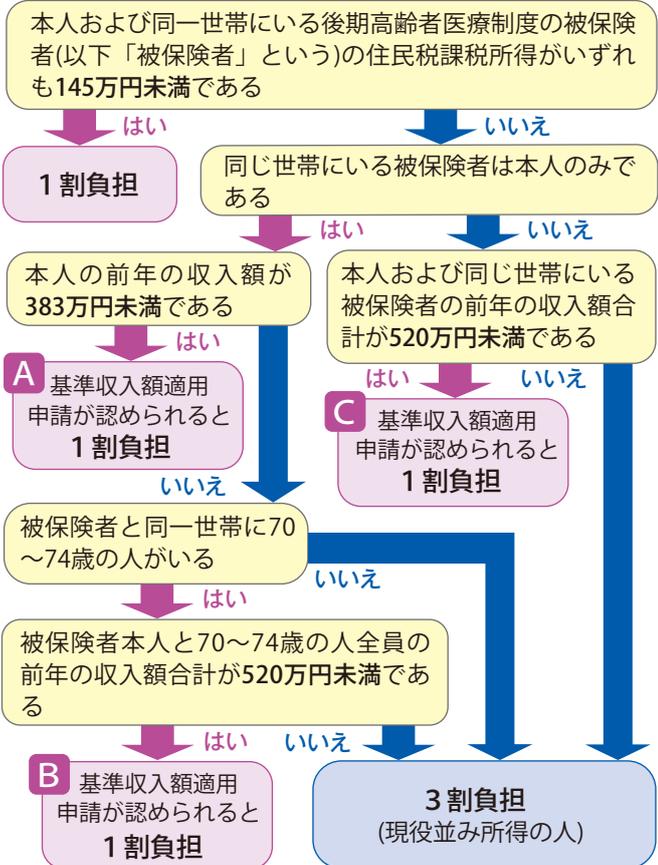
後期高齢者医療制度の保険証は、毎年8月1日に更新します。新しい保険証(ピンク色)は、7月中旬に三重県後期高齢者医療広域連合から簡易書留郵便で送ります。現在お持ちの保険証(若草色)の有効期限は7月31日です。8月以降に保険医療助成課または各総合支所市民福祉課(市民課)、各出張所に返却してください。



## 自己負担割合と保険給付

### 自己負担割合は1割または3割

医療機関の窓口では、かかった医療費の1割または3割を支払います。8月1日からの自己負担割合は、令和2年中の所得金額を基にして判定されます。



なお、上記のA、B、Cに該当すると思われる人には、5月末に基準収入額適用申請書を送付しています。申請を受け付けた翌月から適用されるので、まだ申請していない人は、早めに提出してください。

### 保険給付

#### 療養費

次のようなとき、申請し必要と認められた場合は、費用の一部が支給されます。

- 急病などで保険証を持たずに診療を受けたとき
- 医師の指示により、コルセットなどの補装具を作ったとき
- 医師が必要と認めた、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたとき

#### その他の給付

#### 第三者行為

交通事故など、第三者の行為によってけがをして治療を受ける場合、原則として加害者が医療費を負担すべきもので保険診療の対象となりませんが、届け出により後期高齢者医療保険で治療を受けることができます。

#### 葬祭費

被保険者が死亡したとき、申請により葬祭を行った人に葬祭費として5万円が支給されます。

#### 特定疾病(人工透析など)

申請により「特定疾病療養受療証」が交付され、毎月の自己負担額は1万円までとなります。



## 医療費が高額になったときは？

### 高額療養費

1カ月の医療費が高額になったときは、申請により下表の自己負担限度額を超えた額を高額療養費として支給します。一度申請すると、以後の高額療養費は自動的に登録口座に振り込まれます。

対象者には診療月の3カ月後以降に申請書が自動的に送付されます。

### 「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請を！

下表の所得区分で現役Ⅰ・Ⅱおよび区分Ⅰ・Ⅱに該当する人は、申請により現役Ⅰ・Ⅱの人には「限度額適用認定証」を、区分Ⅰ・Ⅱの人には「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。1カ月の医療費が自己負担限度額を超えるような高額になる場合には、この認定証を医療機関へ提示することで、一部負担金が減額されます(区分Ⅰ・Ⅱの人は食事代も減額)。認定証は申請月からの適用となりますので、早めに申請してください。

### 自己負担限度額

所得区分	所得基準	自己負担割合	自己負担限度額(月額)		入院時の食事代(1食当たり)
			外来(個人単位)	外来+入院(世帯合算)	
現役Ⅲ	同一世帯に住民税課税所得690万円以上の被保険者がいる場合	3割	25万2,600円+(総医療費-84万2,000円)×1% 年4回目以降は14万1,000円 <sup>※2</sup>		460円 <sup>※4</sup>
現役Ⅱ	同一世帯に住民税課税所得380万円以上690万円未満の被保険者がいる場合 <sup>※1</sup>	3割	16万7,400円+(総医療費-55万8,000円)×1% 年4回目以降は9万3,000円 <sup>※2</sup>		
現役Ⅰ	同一世帯に住民税課税所得145万円以上380万円未満の被保険者がいる場合 <sup>※1</sup>	3割	8万1,000円+(総医療費-26万7,000円)×1% 年4回目以降は4万4,400円 <sup>※2</sup>		
一般	現役Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、区分Ⅰ・Ⅱ以外の人	1割	1万8,000円 <sup>※3</sup>	5万7,600円 年4回目以降は4万4,400円 <sup>※2</sup>	
区分Ⅱ	同一世帯の全員が住民税非課税の場合(区分Ⅰ以外)	1割	8,000円	2万4,600円	(~90日 <sup>※5</sup> )210円 (91日~ <sup>※5</sup> )160円 <sup>※6</sup>
区分Ⅰ	住民税非課税世帯のうち、世帯員それぞれの所得が0円となる場合(公的年金等の控除額は80万円として計算)	1割	8,000円	1万5,000円	100円

※1 申請により自己負担割合1割となった場合を除きます。

※2 過去1年間に外来+入院の限度額を3回以上超えた時の4回目以降の額

※3 1年間(8月~翌年7月)の外来(個人)の自己負担額の合算額に、年間14万4,000円の上限があります。

※4 指定難病患者の人、一定期間精神病床に入院中の人などは、260円の場合もあります。

※5 過去1年間で入院した日数の合計

※6 過去1年間で区分Ⅱの期間の入院日数が90日を超えたことを申請して認められた時の額

●令和3年7月31日までの認定証の交付を受けている人

今年度も同一の認定証の交付対象者に該当する人には、8月1日から使用できる「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」が7月下旬に三重県後期高齢者医療広域連合から自動的に送付されます。8月になっても認定証が届かない場合は、交付対象者に該当していない可能性がありますので、詳しくはお問い合わせください。

●初めて認定証の交付を受ける人

認定証の交付を受けるには申請が必要です。必要な人は申請してください。

### 高額介護合算

年間(毎年8月分~翌年7月分)の医療費の自己負担額と、介護サービスの自己負担額を合算した額が限度額を超えたときは、申請により超えた額を高額介護合算療養費として支給します。対象者には毎年3月末に申請書が自動的に送付されます。

今年度から  
自己負担額が無料に！

## 後期高齢者健康診査を受診しましょう

**対象** 令和3年8月31日までに後期高齢者医療制度に加入した人

### 受診券の送付スケジュール

4月末時点の被保険者……………6月下旬  
5~7月中に被保険者となった人……8月下旬  
8月中に被保険者となった人……………9月下旬

**受診期間** 7月~11月末

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受診期間中でも中止になる場合があります。受診希望の医療機関に連絡をした上で、受診してください。



※詳しくは広報津6月16日号と同時期に配布の「令和3年度がん検診と健康診査のご案内」をご覧ください。

月刊

# 図書館たいむず



令和3年7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)

- 8月1日(日)…アニメ「みつばちマーヤの大冒険」(89分)
- 8月15日(日)…アニメ「ピーターパン」(77分)

と き 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)

## ●作ってあそぼう 「くるくるまわす えんぴつたて」

手でくるくる回すことができる円柱形の楽しい鉛筆立てを作りませんか。

と き 7月31日(土)10時～12時

ところ 美里文化センター 2階

講師 磯田道則さん

対象 小学生(3年生までは保護者同伴)

定員 先着10人

費用 300円(材料代)

申し込み 7月22日(木・祝) 9時から直接窓口または電話で美里図書館へ

問い合わせ 同図書館(☎279-8122)

## ●えほんカーニバル(無料)

わらべ読み聞かせ部会によるおはなし会「おはなしの森」を、夏休みのスペシャル版で行います。

と き 8月4日(水)15時～16時

ところ 久居ふるさと文学館 2階視聴覚室

定員 先着40人(小学生以下は保護者同伴)

問い合わせ 同文学館(☎254-0011)

## ●子ども寄席(無料)

子どもから楽しめる落語の寄席を行います。大人も楽しめます。

と き 8月29日(日)10時～11時30分

ところ 久居ふるさと文学館 2階視聴覚室

演者 切磋亭琢磨さん(寢床の会)ほか

対象 小学生以上

定員 先着35人

問い合わせ 同文学館(☎254-0011)

## ●しかけて楽しむ手づくり絵本教室 (無料)

おはなしを考えるとところから製本まで、全て手づくり。全2回の教室で1冊のしかけ付き絵本が完成します。

と き 8月20日(金)・25日(水) 9時30分～12時

ところ 津図書館 2階視聴覚室

講師 小林茂美さん(手づくり絵本教室 夢工房)

対象 小学生とその保護者

定員 15組

費用 1,200円(材料代)

申し込み 7月23日(金・祝) 9時から直接窓口または電話で同図書館へ

託児 1歳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1回300円)。希望する人は8月11日(水)までに申し込み

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・イベントに参加する場合には、以下のとおりご協力をお願いいたします。

- 体調の悪い人は参加を控えてください。
- 参加される人はマスクの着用をお願いいたします。
- 参加人数の制限を行う場合があります。
- 「新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)」や「安心みえるLINE」をご活用ください。

感染症の拡大防止のため、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



## 8月のおはなし会など

	内容など	とき	語り手
津図書館	ちいさなおともだちのおはなし会 (赤ちゃん向け)	5日・19日いずれも(木)14時15分～	図書館職員
	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	5日・19日・26日いずれも(木)15時15分～	
	小学生夏のおはなし会 (ストーリーテリング)	7日(土)14時～	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)	①7日②14日③21日④28日いずれも(土)15時～	①マザーグース②ポップコーン ③おはなしのたね④ききゅう船
	夏のおはなし会 (絵本、パネルシアターなど)	12日(木)15時15分～	図書館職員
久居ふるさと 文学館	おはなし会 (絵本、素語り、パネルシアターなど)	7日・21日いずれも(土)15時～	かたつむり
	おはなしの泉 (親子で絵本の楽しさを体感)	9日(月・休)10時30分～	どんぐり
	おはなしであそぼう！ (絵本の世界を身近な遊びを通して体験)	14日(土)15時～	かたつむり
	おはなしの森 (年齢に合わせた絵本の読み聞かせ)	18日(水)15時～	わらべ
	絵本DEお話ししよう会 (大人向け・参加者が発表会形式で行う絵本の読書会)	19日(木)10時～	かたつむり
	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)	25日(水)11時～	
	ブックトーク (テーマに合わせた本の紹介)	28日(土)15時～	
河芸図書館	夏休みおはなし会スペシャル (絵本、紙芝居など)	1日(日)・8日(日・祝)・22日(日)・29日(日)11時～ ※1階児童閲覧室絵本コーナーで開催	ラッコの会
	楽しいおはなしの時間 (絵本、紙芝居など)	15日(日)11時～ ※1階児童閲覧室絵本コーナーで開催	
芸濃図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	28日(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)	5日(木)15時～ ※美里文化センター2階で開催	なり☆プロ
安濃図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	28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)	12日(木)10時30分～ ※香良洲浜っ子幼稚園内子育て支援センターで開催	図書館職員
一志図書館	絵本の日 (絵本、紙芝居など)	4日・11日・18日・25日いずれも(水)15時～	図書館職員とボランティア
	小さい子向きおはなし会 (絵本、紙芝居、わらべ歌、手遊び)	5日・19日いずれも(木)11時～	
	ひなたぼっこ平和のおはなし会 (ストーリーテリング、絵本、紙芝居)	14日(土)11時～	ひなたぼっこ
	大人のための読み語り (絵本や児童書の読み語り)	16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)	28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)	4日・11日・18日・25日いずれも(水)15時～	図書館職員
	おはなし会012 (赤ちゃんと保護者向け、絵本、わらべ歌など)	6日(金)11時～	図書館職員とボランティア
	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)	7日(土)15時～	よみっこ

## 8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				

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室  
(☎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

きらめき図書館  
(☎292-4191) 9時～18時  
(土・日曜日、祝・休日は17時まで)

一志図書館  
(☎295-0116) 10時～19時  
(土・日曜日、祝・休日は18時まで)

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)

美杉図書室  
(☎272-8092) 9時～17時

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				

安濃図書館  
(☎268-5822) 10時～18時