



津市救急・健康相談ダイヤル24P2
 豊かに暮らす高齢社会P3
 元気UP農業塾受講生募集P4
 きらっと萩野茂樹さん江尻幸子さんP6

表紙 — 竹食器作り

7月21日、高野尾小学校5・6年生が、地域の皆さんの指導を受けながら、竹食器作りの体験をしました。

平成23年

9-1

2011
No.137

**創立38年の
経験と信頼**
身近な市民の法律事務所

初回相談30分無料!

まずはお電話を!

弁護士
三重弁護士会所属

石坂 俊雄
村田 正人
福井 正明
伊藤 誠基
森 一恵
加藤 寛崇
木村 夏美

伊勢自動車道
津市役所

裁判所
GS
三重合同法律事務所

三重会館
大和証券
市営駐車場

〒514-0033 津市丸之内33-26 城北ビル2F

三重合同法律事務所

TEL: 059-226-0451 FAX: 059-223-0957

ホームページ: 「三重合同法律事務所」でご検索ください。

10月1日(土)から受付開始 津市救急・健康相談ダイヤル24



近年、救急車の出動件数が増加しています。救急車を要請した人の約半数は入院の必要のない軽症者でした。また、以前に比べ救急車が病院に到着するまでの時間が長くなっており、一分一秒を争う生命の危険にある本当に救急車を必要としている傷病者への対応が遅れてしまう恐れがあります。

そこで「不意にケガをしてしまった」「子どもが

夜中に熱を出した」「病気などのことで悩んでいる」など、病気のことや応急処置、健康、育児、介護に関することに、医師、看護師などの専門家が24時間・年中無休で相談に応じ、わかりやすくアドバイスする「津市救急・健康相談ダイヤル24」を開始します。

通話料・相談料は無料で、携帯電話やPHSからも利用できます。また、相談内容などのプライバシーは厳守されますので、安心してご相談ください。

利用方法

■急な体調不良などのとき

まずは、**かかりつけ医療機関**に相談・受診しましょう

■かかりつけ医療機関の医師が不在のときや、健康などに不安や悩みがあるとき

- 救急医療に関する相談
- 応急処置等に関する相談
- 健康相談
- 医療相談
- 出産・育児相談
- 介護相談
- メンタルヘルス相談



津市救急・健康相談「ダイヤル24」

通話料・相談料無料



0120-840-299

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

医師や看護師などの専門家が24時間・年中無休で対応します

■医師や看護師、助産師、心理カウンセラーなどの専門家からアドバイス

■こんなときは迷わず119番へ

- 意識がない、もうろうとしている
- 呼吸や脈拍が不規則、または停止している
- 多量の出血、けいれんが治まらない
- 激しい頭痛、胸痛、腹痛などの痛みがある



詳しい内容については、広報津10月1日号の同時配布でもお知らせします。

問い合わせ

中央保健センター ☎ 229-3310

☎ 229-3287

豊かに暮らす高齢社会

敬老の日 9月19日(月・祝)

老人週間 9月15日～21日

問い合わせ 高齢福祉課 ☎229-3156 ☎229-3334
各総合支所市民福祉課(福祉課)

敬老の日は、多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う日です。高齢者の皆さんが、いつまでも健康で元気に毎日を過ごすことができるのは、とても幸せなことです。これからも、安心して自立した生活を送ることのできる心豊かで元気あふれる地域社会を目指していきます。

■敬老祝い品・祝い金

80・90歳の節目の人に敬老祝い品を、100歳の節目の人に敬老祝い金をお贈りします。9月～10月中旬に、祝い品は宅配業者を通じて、祝い金は直接お届けします。

対象 市内に1年以上居住している80・90・100歳の人

80歳…昭和5年9月17日～昭和6年9月16日に出生した人

90歳…大正9年9月17日～大正10年9月16日に出生した人

100歳…明治43年9月17日～明治44年9月16日に出生した人

■敬老事業

敬老の日になんで、各地区社会福祉協議会が地域単位で実施する敬老事業を支援しています。ぜひ、ご参加ください。

■地域包括支援センターのご案内

高齢者の介護や福祉に関するさまざまな総合相談・支援の窓口として、地域包括支援センターを各地域に設置しています。各センターでは、次のような業務を行っています。

- 保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職員による高齢福祉や介護など生活全般に関する各種相談
- 高齢者虐待防止への取り組み
- 介護保険の対象になる恐れのある人や要支援1・2の人などに対して、身体的・精神的・社会的機能の自立支援に向けた介護予防ケアマネジメントなど



■地域包括支援センター一覧表

担当地域	センター名	問い合わせ
津地域(西橋内<養正>)	津市地域包括支援センター (市本庁舎1階 高齢福祉課内)	☎229-3294
久居地域	津久居地域包括支援センター (久居新町、久居ケアサービスセンターシルバーケア豊壽園内)	☎254-4165
河芸地域・津地域(一身田<一身田、栗真、白塚>)	津北部東地域包括支援センター (河芸町浜田、河芸ほほえみセンター内)	☎245-6666
芸濃地域・安濃地域・津地域(豊里<大里、高野尾>)	津北部西地域包括支援センター (安濃町田端上野、特別養護老人ホーム明合乃里内)	☎267-1125
津地域(橋北・東橋内)	津中部北地域包括支援センター (島崎町、津地区医師会館2階)	☎213-3181
津地域(橋南・南が丘)	津中部東地域包括支援センター (津興、八幡園敷地内)	☎213-8115
美里地域・津地域(西郊・西橋内<新町、半田>)	津中部西地域包括支援センター (野田、特別養護老人ホーム泉園内)	☎237-2018
津地域(南郊)・香良洲地域	津中部南地域包括支援センター (高茶屋小森町、特別養護老人ホームシルバーケア豊壽園内)	☎238-6511
一志地域・白山地域・美杉地域	津一志地域包括支援センター (白山町川口、白山保健福祉センター内)	☎262-7295

未経験者歓迎 元気UP農業塾受講生募集

市内で新たに農業を始めたい人や農業法人などへの就職を希望する人を対象に、農業の基礎知識や実際の農業生産技術、農産物販売、農業経営などを学ぶ農業塾の受講生を募集します。

と き 10月～来年2月のうち7日間いずれも土曜日10時～16時

内 容 農業の基礎に関する講義および農家研修など(簡単な実習あり)

対 象 市内に在住の20歳以上の人(家庭菜園志向の人は除く)

定 員 書類選考20人

参加費 7,000円(資料代など含む)

申し込み 9月21日(水)までに直接または電話で農林水産政策課へ



問い合わせ 農林水産政策課
☎229-3172 ☎229-3168

目指せ！達人 三重の公共温泉ゆら～り湯ラリー

県内の公共温泉15施設(温浴施設含む)の湯めぐりを楽しむスタンプラリー「目指せ!達人 三重の公共温泉ゆら～り湯ラリー」を開催します。

スタンプ3個ごとに、お渡しする応募券で抽選に参加すると、合計で50人に「ご当地賞」として、宿泊券またはご当地グルメ、グッズなどが当たります。さらに、全施設のスタンプを集めた人には、もちろん「達人賞」として、達人シリアルナンバーと達成した人の名前が刺しゅうされたタオルなど、三重のお風呂セットをプレゼントします。

開催期間 9月1日(木)～来年2月29日(水)

市内の参加施設 榊原自然の森温泉保養館湯の瀬および一志温泉やすらぎの湯

参加方法 参加施設に設置のパンフレットをご覧ください。



問い合わせ 榊原自然の森温泉保養館湯の瀬
☎252-1800 ☎252-2052
一志温泉やすらぎの湯
(とことめの里一志)
☎295-0118 ☎295-0115

9月10日は屋外広告物の日です

ご存知ですか？

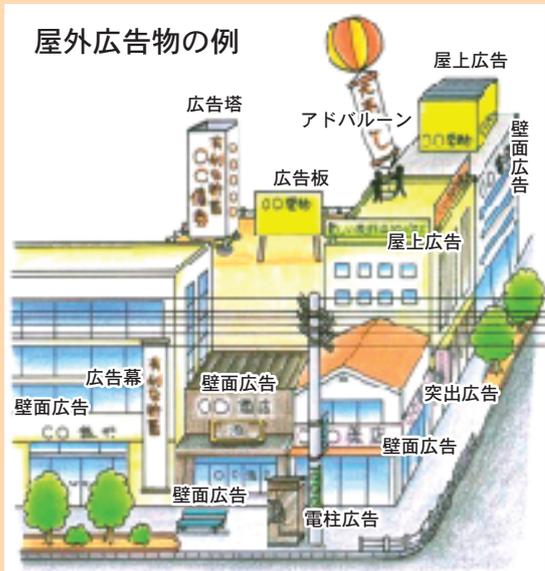
看板その他の屋外広告物を 設置する場合は許可が必要です

看板などの屋外広告物は、情報の伝達や街の活性化に不可欠なものですが、無秩序に設置すると自然の景観や街の美観を損なうことにもなりかねません。また、管理が適切でない場合は、転倒や落下により通行人がけがなどをする恐れもあります。

こうしたことから、屋外に設置する広告物には県の屋外広告物条例によって設置場所や大きさ、その他の規格についてさまざまな規制があります。たとえば店舗や営業所などに自己の営業用広告物を設置するには、表示面積が1方向につき10㎡を超える場合に許可が必要となります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ
都市計画課 ☎229-3290 ☎229-3336

屋外広告物の例



秋の経ヶ峰を楽しもう！ 経ヶ峰ハイキング

当日参加も可能ですので、ぜひご参加ください。

と き 10月1日(土)9時～ ※受け付けは8時～、雨天の場合は2日(日)

と ころ 草生公民館集合

費 用 300円(保険料含む)

申し込み 直接または電話で安濃中央総合公園内体育館または安濃総合支所地域振興課へ

問い合わせ

安濃中央総合公園内体育館

☎268-0100 ☎268-3220

安濃総合支所地域振興課

☎268-5511 ☎268-3357



昨年の経ヶ峰ハイキング

9月20日は「バスの日」

明治36(1903)年9月20日、京都で乗り合い自動車の運行が始まりました。現在では「バスの日」として親しまれているこの日が、日本のバス事業の始まりといわれています。

明治時代は、車両の故障が相次ぎ、本格的な営業の継続が難しかったという話もあります。大正時代に入ると、自動車の信頼性も高まり、全国的にバス事業が発展しました。そのころは、多くが数人乗りの小さな乗用車を使っていたそうです。

東京では、大正12(1923)年に起こった関東大震災の影響で、路面電車が大きな被害を受けたため、応急措置として800台余りのバスを導入し、運行を開始しました。

今年3月11日に発生した東日本大震災でも、災害時の緊急対応の車両として、バスは欠かせない交通手段の一つとして活躍しています。

この機会に、身近で便利な公共交通手段であるバスを再認識し、マイカー抑制による地球温暖化の防止や省エネルギーのためにバスを利用してみませんか。

問い合わせ 交通政策課

☎229-3289 ☎229-3336



健康ウォーク①(安濃コース)

平氏発祥伝説地・忠盛塚から安濃へ(約12km)

申し込み不要

「歴史」に「健康」の要素を取り入れ、各地域を巡る「歴史健康ウォーク」を本年度は3回開催します。

1回目の今回は、史跡などを巡りながら、のどかな田園風景の中を歩く「安濃コース」です。かつて大正時代に走っていた軽便鉄道(安濃鉄道片田支線)の廃線跡も歩きます。主な場所では、地元ガイド会の皆さんによる説明があるほか、近鉄津新町駅前で受け付けした先着300人にげんざいの振る舞い、焼きもの博物館特製の小物やシロモチくん缶バッジのプレゼントがありますので、ぜひご参加ください。

文化振興課または教委生涯学習課、市本庁舎1階ロビー、各総合支所地域振興課などでパンフレットを配布しています。

開催日 9月11日(日) ※雨天決行、荒天中止

受け付け 9時～10時(近鉄津新町駅前)、9時30分～10時40分(忠盛塚、駐車場はありません)

コース 津新町駅→(バス)→忠盛塚→産湯池→けいべんみち軽便道→ぶんぶ分部城跡→へいせん平泉神社→もくざいもくざい工房→こなん孝女登世墓→ぜんぶく善福寺(毘沙門天立像特別拝観)→やきもの焼きもの博物館→安濃中央総合公園→あひら明合古墳→あ濃郷土資料館→しあ濃庁舎市安濃庁舎→(バス)→津新町駅

参加費 無料 ※バス代(往路大人290円、小児150円、復路大人390円、小児200円)別途必要

○お帰りに、あのう温泉もご利用ください

利用料 13歳以上300円、3～12歳150円、2歳以下無料

問い合わせ 文化振興課 ☎229-3250 ☎229-3247



市民活動や地域活動に取り組む皆さんを紹介します。

まらっと! introduction



心と心がつなぐ復興への道

江尻幸子さん
(高茶屋七丁目)
萩野茂樹さん
(大谷町)



汗だくになりながらの作業は大変でしたが、また参加したいと思えます

3月11日の東日本大震災から半年、これまでたくさんの方が復興への力になってきました。その一人、萩野茂樹さんは、津市ボランティア協議会副会長として被災地でのがれき撤去などを行うボランティアバスの運行を主催しています。

そして、6月と7月に実施したその活動に続けて参加した江尻幸子さん。初めてのボランティアでしたが「少しでも体を使って皆さんの力になりたかったんです。さまざまな年齢や職業の人と力を合わせて同じ目標に向かって取り組みたくて」と参加を決めました。初めて被災地を訪れた時、映像で見た状況をはるかに超え

た、どこまでも続く津波被害の跡を目の当たりにして呆然としたと話してくれました。

みんなのためにという思い

車中2泊現地1泊の4日間の行程で、萩野さんや江尻さんとともに岩手県陸前高田市での活動に参加したのは、これまで、のべ90人ほど。現地での活動は2日間で、片道14時間かけて陸前高田市災害ボランティアセンターに9時ごろ到着し、指示された場所で15時ごろまで作業します。「堤防近くの側溝からがれきを取り出したり、墓地や周辺に散乱したがれきを片付けたりしました。初めて出会ったメンバーでしたが、一緒に作業するうちにメンバーに一体感を感じました」と江尻さん。2度目に訪れた時、「1回目の場所の近くを案内されました。1カ月ほどの間に、別のチームが私たちの続きを作業したことが分かりました。私たちの続きを誰かが、その続きをまた私たちが。まるで駅伝のよう。みんなの思いが繋がっていくのを実感しました」と二人。

また、「ボランティアの世話のため、現地ですべて迎えてくれる人がいます。自宅を流



みんなで力を合わせてがれきを撤去

人を感じる気持ちや優しさがボランティアの原点であるとあらためて気付かされたという萩野さん



されながらも震災直後からみんなのためにと行動する生き方に学ばされ、パワーをもらいました」とボランティア経験30年以上の萩野さんは言います。

つながっていく支援の輪

ボランティアバス以外にもさまざまな支援に取り組む萩野さんは、地域の皆さんと顔の見える関係をつなぐことができる支援を心掛けています。被災地では、市街地を離れると手つかずの所がたくさんあります。私たちと一緒に支援の輪を広げてみませんかと呼び掛けています。

互いを思い合う気持ち、そこから広がる絆が復興への近道になるのかも知れません。

ボランティアバスについての問い合わせは津市ボランティア協議会、副会長萩野さん宅 (☎225-1837) へ



全国各地から集まったボランティア

津市・オザスコ市 姉妹都市提携35周年記念

国際交流フットサル大会 出場チーム募集

津市の姉妹都市「オザスコ市」との姉妹都市提携35周年を記念して、フットサル大会を開催します。一緒に爽やかな汗を流しましょう。



問い合わせ 国際・国内交流室 ☎229-3102 📠229-3336

- とき** 11月6日(日)9時～
ところ 安濃中央総合公園内体育館
対象 市内に在住・在勤・在学で、平成23年4月2日現在18歳以上の人(国籍は問いません)
募集チーム オープン、ミックス(計30チーム)
※応募者多数の場合は抽選。いずれのカテゴリーも、試合成立数に満たない場合は、実行委員会の判断で他のカテゴリーに移動する場合があります。
※1チームにつき4試合以上プレーできます。
参加費 1チーム7,000円(普通傷害保険加入料含む)
申し込み 9月7日(水)～20日(火)に国際・国内交流室へ

青山高原保健休養地 ブルーマウンテンフェス

アメリカ・アパラチア山脈のような雄大な景色を眺めながら、カントリーミュージックを体験しませんか。

- とき** 9月18日(日)11時～16時
ところ 青山高原保健休養地管理センター前伊勢見公園 ※雨天時は同管理センター内
内容 ブルーグラスやポップスなどライズミュージックの皆さんによるアコースティックライブ



問い合わせ 白山総合支所地域振興課 ☎262-7017 📠262-5001

出場者募集



津の街音楽祭 Music Victory in Tsu vol.5

津市を発信地に、新しい音楽人を発掘するコンテストに出場しませんか。一次審査とインターネット投票による二次審査を通過した8組に選ばれば、ステージでの最終審査が待っています。優勝者には、今後の活動資金として100万円を進呈します。

問い合わせ 観光振興課 ☎229-3170 📠229-3335

- 応募資格** プロを目指すアマチュアミュージシャンで、自作作曲であること
応募方法 応募書類、写真、映像素材を郵送で、〒514-0002 島崎町9 津の街音楽祭実行委員会へ
応募期間 9月16日(金)～12月10日(土)必着
※詳しくは津の街音楽祭ホームページをご覧ください。電子メールでoubo@tsu-on-gaku.jpへお問い合わせください。

HP 津の街音楽祭

津の街音楽祭は、旧香良洲町名誉町民の故高山成雄氏からいただいた浄財により、「高山元気づくり事業」として開催しています。

一足早く おしゃれな秋冬用手作りネックレス



7/8

安濃中公民館の女性学級講座で、羊毛フェルトボールネックレスを作りました。フェルトを丸い形にして、ビーズと一緒に革ひもでつなぐと完成。出来上がったネックレスは、秋冬のコーディネートにぴったりで、皆さん秋の訪れが待ち遠しそうです。



文化に親しむ

ポルタひさいふれあいセンターで、七夕☆星祭りが開催されました。邦楽などの発表会やお茶会、折り紙をはじめとしたさまざまな体験、抽選会など、いろいろなイベントがあり、たくさんの人が楽しみました。

7/9・10



6/25

かわいい踊りを披露

みさと幼稚園で夕涼み会が行われ、園児やその家族がたくさん訪れました。園児たちは元気いっぱいのダンスを披露した後、家族と一緒に盆踊りや花火遊び、ミニ縁日など、夏の夕べを楽しく過ごしました。

練習の成果を発揮して

河芸第1・2グラウンドで、ソフトボール大会が開催され、自治会によるチームなど12団体が参加しました。当日は、途中で雨が降り出したため、1カ月後に試合再開となりましたが、地域の皆さんや家族からの温かい声援を受けて、選手たちは最後まで一杯プレーしました。

5/22、6/26



7/17

夏の風物詩

芸濃町椋本地区で祇園まつりが行われました。日中は子どもみこしが町中を練り歩き、夜には露店も並び、浴衣姿の子どもや地域の人たちで一日にぎわいました。

平和の尊さを考える



7/27~31



津リージョンプラザで、ヒロシマ原爆展と津平和のための戦争展が行われました。会場では、広島の前爆や津市の空襲で焼け野原となった街の写真や、被爆者の身に付けていた物の展示、子どもたちの被爆した人の話などがあり、訪れた人は、戦争の悲惨さと平和の大切さをあらためて感じていました。

私たちに安心をありがとう

成美小学校の4年生が、社会見学で津市消防団久居方面団第4分団を訪れました。子どもたちは、地震体験車に乗ったり模擬消火活動をしたり、地域の消防団活動への理解を深めました。

7/6



日ごろの訓練成果を披露

津市消防団一志方面団夏期訓練の一環として、小型ポンプによる操法大会が開催されました。団員の消防技術の向上と士気を高めるために行われたこの大会には、15チームが出場し、第2分団第3小隊が優勝に輝きました。

7/17



7/13

大切な人を守ろう

美杉中学校で「普通救命講習」が開催され、2年生が消防職員の指導を受けました。生徒たちは真剣な表情で人形を使った心肺蘇生法やAEDの操作などに、取り組んでいました。

市からののお知らせ



記号の見方 ☎電話番号 📠ファクス ✉Eメール 🏠ホームページ
 ○料金の記載のないものは無料
 ○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

津市ホームページ
 🏠津市役所

市政へのご意見・ご要望は…
 市民交流課
 〒514-8611 (住所不要)
 ☎229-3105
 📠227-8070
 ✉info@city.tsu.lg.jp

市東分庁舎のご案内
 (大門7-15 津センターパレス2階)
 ▶スポーツ振興課 (☎229-3254)
 ▶文化振興課 (☎229-3250)
 ▶産業政策振興課 (☎229-3360)
 ▶企業誘致室 (☎229-3263)
 ▶商業労政振興課 (☎229-3114)
 ▶観光振興課 (☎229-3170)
 ▶教委生涯学習課 (青少年担当、☎225-7172)

各総合支所地域振興課のご案内

久居
 ▶〒514-1192 久居東鷹跡町246
 ☎255-8812 📠256-7666

河芸
 ▶〒510-0392 河芸町浜田808
 ☎244-1700 📠245-0004

芸濃
 ▶〒514-2292 芸濃町椋本6141-1
 ☎266-2510 📠266-2522

美里
 ▶〒514-2113 美里町三郷48-1
 ☎279-8111 📠279-8125

安濃
 ▶〒514-2326 安濃町東観音寺483
 ☎268-5511 📠268-3357

香良洲
 ▶〒514-0392 香良洲町1878
 ☎292-4374 📠292-4318

一志
 ▶〒515-2516 一志町田尻593-2
 ☎293-3000 📠293-5544

白山
 ▶〒515-2603 白山町川口892
 ☎262-7011 📠262-5010

美杉
 ▶〒515-3421 美杉町八知5828-1
 ☎272-8080 📠272-1119

イベント

**女性限定！
 キャンドルナイトヨガ**
 競艇事業課
 ☎224-5106 📠224-9944

電気を消し、キャンドルの明かりだけの中でリラックスしてヨガをしませんか。
とき 9月23日(金・祝) 19時～20時(18時30分集合)
ところ 津市モーターボート競走場2階展示スペース
定員 先着50人
持ち物 ヨガマット(なければバスタオルでも可)、運動しやすい服装、飲料水、タオル
参加費 無料
申し込み 電話で競艇事業課(☎224-5106)へ
申込開始 9月8日(木)から

満1歳児～小学2年生を対象に無料託児サービスを行います。

ご利用ください 休日納付相談・納付窓口

とき 9月25日(日) 9時～16時
内容・ところなど
 ●市税…収税課(市本庁舎2階、☎229-3136)
 特別滞納整理推進室(市本庁舎2階、☎229-3216)
 ●国民健康保険料・後期高齢者医療保険料…保険年金課(市本庁舎1階、☎229-3161)
 ●介護保険料…介護保険課(市本庁舎1階、☎229-3149)
 ●保育料…こども家庭課(市本庁舎1階、☎229-3167)

募集

スポーツ研修会スポーツを楽しむための栄養学
 津市体育館
 ☎225-3171 📠229-0189

とき 10月30日(日) 13時30分～15時30分
ところ 安濃中央総合公園内体育館
内容 スポーツ活動に必要な朝・昼・晩の食事について
講師 櫻井智美さん(管理栄養士)
定員 先着80人
費用 無料
申し込み 住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、直接または郵送、☎、✉で津市体育館(〒514-0831 本町31-1、✉I1579@city.tsu.lg.jp)へ
申込期間 9月8日(木)～10月21日(金)
 ※要項は津市体育館またはスポーツ振興課、津市民プール、各総合支所地域振興課にあります。

津のまちを美しくする運動 市民清掃デー(津地域)

私たちのまちをきれいにするため、奮ってご参加ください。
とき 9月25日(日) 7時～9時 ※小雨決行、荒天の場合は10月2日(日)に延期
ところ 津地域の道路や公園など

問い合わせ 環境政策課
 ☎229-3258 📠229-3354

情報発信番組

まるっと津ガイド・プラザ津

(ケーブルテレビ デジタル123ch、アナログ6ch) 毎日6時～24時

※プラザ津は8時・14時・20時から2時間放送

元気発信！津（三重テレビ） 毎月第4日曜日9時～9時15分

津市情報マップ（FM三重） 毎週水曜日17時30分～17時35分

〒514-8611
津市役所
〇〇課(室)行き

市からのお知らせ
◆本庁舎への郵便物
については、住所
の記載は不要です

**津市民文化祭
音楽部門出演団体**

文化振興課

☎ 229-3250 ☎ 229-3247

とき・ところ

	とき (いずれも来年)	ところ
軽音楽	2月12日(日) 18時～	津リージョンプラザ お城ホール
太鼓演奏	2月26日(日) 13時～	白山総合文化セン ターしらさぎホール
合唱音楽	3月4日(日) 13時～	
器楽音楽	3月11日(日) 13時30分～	
三曲	3月18日(日) 13時～	サンヒルズ安濃 ハーモニーホール

※出演料など詳しくは、募集要項をご覧ください。

対象 市内に活動拠点を置く音楽団体（軽音楽は出演選考があり、それ以外は応募者多数の場合、選考を行うことがあります）

申し込み 文化振興課、各総合支所地域振興課、教委生涯学習課、各公民館、各ホールにある所定の応募用紙に必要事項を記入し、直接または郵送・☎・☒ で文化振興課（〒514-0027 大門7-15 津センターパレス2階、☎229-3250@city.tsu.lg.jp）へ

※軽音楽については、直接持参または郵送に限ります。

※募集要項・応募用紙は、津市ホームページからもダウンロードできます。

締め切り 10月31日(月)



**久居総合福祉会館講座
高齢者みまもりたい講座**

久居総合福祉会館

☎ 256-7110 ☎ 256-7129

とき 10月～来年3月の毎月第3木曜日10時～12時

ところ 久居総合福祉会館

対象 市内に在住で、高齢者へのボランティア活動に興味のある人

定員 抽選30人

受講料 無料（別途スポーツ安全保険加入費用が必要な場合が有ります）

申し込み 直接来館（火曜日を除く）または、はがき、☎ で講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、久居総合福祉会館（〒514-1136 久居東鷹跡町20-2）へ

締め切り 9月16日(金) 必着



**健康づくり推進員と一緒に
グラウンドゴルフ大会**

芸濃保健センター

☎ 266-2520 ☎ 266-2525

グラウンドゴルフに参加して、楽しく健康づくりをしませんか。

とき 9月12日(月) 13時30分～15時30分（雨天の場合は室内ゲーム）

ところ 市芸濃庁舎芝生広場

定員 先着50人

費用 100円（保険代他）

申し込み 芸濃保健センターへ

申込開始 9月2日(金) から



**子育て子育て支援
元気っ津まつり2011出展者**

子ども総合支援室

☎ 229-3284 ☎ 229-3334

とき 10月30日(日) 10時～15時 ※雨天決行

ところ お城西公園、津リージョンプラザ

■**子どもフリーマーケット子ども店長**
自分で、兄弟で、友達とお店を出しませんか。

対象 市内に在住、在学の小学6年生以下

■**ブース出展**

飲食ブース、体験できるブース、展示ブースなどを出しませんか。

対象 子育てに関する活動をしている団体、飲食ブースを出展する団体

以下共通事項

申し込み 子ども総合支援室へ
締め切り 9月16日(金)

※募集要項・申し込み用紙は、元気っ津ホームページからもダウンロードできます。

9月の献血(400ml)

ご協力をお願いします。

とき 9月22日(木) 11時～12時

ところ 香良洲公民館

対象 17～69歳の人で体重が50kg以上の人(65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験のある人)



問い合わせ 中央保健センター
☎ 229-3310 ☎ 229-3287

悲しい数字	火災件数…………… 2件 (75件)
	うち住宅火災…………… 1件 (27件)
7月分 (平成23年累計)	救急出動数…………… 1,177件 (7,361件)
	交通事故数…………… 927件 (5,713件)
	死亡者数…………… 1人 (8人)
	負傷者数…………… 222人 (1,281人)

市民の動き	世帯数…………… 121,937世帯 (前月比9世帯増)
	人口…………… 289,019人 (前月比130人減)
8月1日現在	男性…………… 140,174人
	女性…………… 148,845人

あのつアカデミー 家庭教育支援コーディネーター 養成講座(基礎コース)

教委生涯学習課
☎229-3248 📠229-3257

地域の子育てや家庭教育を支援するコーディネーターを養成するための講座を、高田短期大学と共催で開催します。



とき・内容(全5回)

とき	内容
10月12日(水) 10時～11時30分	揺れる保育環境と家庭教育 山崎征子さん(高田短期大学教授)
10月26日(水) 10時～11時30分	乳幼児の成長発達と家庭教育の実践 宮崎つた子さん(同教授)
11月2日(水) 10時～11時30分	子どもの発達と言葉遊び・絵本 北川剛司さん(同助教)
11月16日(水) 10時～11時30分	子どものからだの成長と運動遊び 柳瀬慶子さん(同助教)
11月30日(水) 14時～15時30分	子どもと楽しむ歌遊び・リズム遊び 三宅啓子さん(同教授)

※11月30日は、10時～11時30分に「救急法講習」を行います。

ところ 安濃中公民館研修室1
定員 抽選40人

受講料 無料

申し込み はがきまたは☒で、「家庭教育希望」と明記の上、住所、氏名、年齢、電話番号を教委生涯学習課(〒514-8611 住所不要、☒229-3248@city.tsu.lg.jp)へ

締め切り 9月20日(火) 必着

託児を行います
託児を希望する人は、託児の人数・年齢を申し込み時にお知らせください(講座締め切り日以後の申し込みはできません)。
費用 子ども1人につき1回 300円

公民館教養講座 「郷土教室」参加者募集

バスで実際に現地へ行って、私たちが暮らす郷土について学びませんか。今年度のテーマは「環境と自然」です。

対象 市内に在住・在勤・在学の人

参加費 1コースにつき800円(入場料などは別途自己負担)

申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース、希望乗車地を記入し、各申し込み先へ ※往復はがき1枚につき、1人1コースのみ有効。同じコースへの複数応募や、往復はがき以外での申し込みはできません。

締め切り 9月15日(木) 必着

とき・コース名	内容	行き先・入館料など	定員	乗車地	出発時間 (受付開始)	帰着時間	申し込み・問い合わせ
10月5日(水) 樹木ウォッチング -大紀町を訪ねて-	大紀町を訪れ、三重を代表する巨樹・名木を巡ります。 (昼食は持参、歩きやすい服装で)	多岐原神社、笠木溪谷、大皇神社、八柱神社、汲泉寺など	抽選 30人	①久居公民館 ②一志高岡公民館	①8:50 (8:40) ②9:00 (8:50)	①16:30 ②16:20	久居公民館 〒514-1125 久居元町2354 ☎256-3931
10月20日(木) 宇陀の葛と菓草	自然豊かな山間の里、宇陀(奈良県宇陀市)を訪ねて、特産の葛や菓草について学びます。 (昼食は自己負担)	森野旧薬園(270円)、伊勢本街道の宿場町(大宇陀の町並み)など	抽選 20人	①芸濃公民館 (芸濃総合文化センター) ②白山総合文化センター	①9:00 (8:50) ②9:30 (9:20)	①17:00 ②16:30	芸濃公民館 〒514-2211 芸濃町椋本6824 ☎265-6000
10月25日(火) 美杉森林セラピー基地 (まち歩きコース)を 歩きませんか	伊勢本街道と歴史ロマンを満喫できるコースです。 (昼食は持参)	旧伊勢本街道の宿場町(のれん街)、旧城下町並み、美杉ふるさと資料館(昼食)、北畠氏館跡庭園(300円)、道の駅美杉	抽選 20人	①美里文化センター ②白山総合文化センター	①9:00 (8:50) ②9:30 (9:20)	①16:00 ②15:40	教委美里事務所 〒514-2113 美里町三郷48-1 ☎279-8121
11月11日(金) ※雨天の場合は、11月18日(金) 白山の秋の自然を訪ねて	青山高原三角点から布引の滝周辺の自然環境に触れ、見て、楽しめます。 (昼食は持参、山歩きの服装で)	三角点、奥山権現、布引の滝(滝見台で昼食)、倭寺屋敷跡、乗溪寺、旧垣内宿など	抽選 20人	①久居公民館 ②白山総合文化センター	①8:40 (8:30) ②9:10 (9:00)	①16:00 ②15:30	白山公民館 〒515-2693 白山町川口897 ☎262-7027
11月25日(金) 里山散歩と ごみ処理施設見学	里山の自然環境に触れ、コースを30分程度散歩します。ごみ処理施設を見学し、環境問題について理解を深めます。 (昼食は持参)	柏尾原学習林(久居明神町)・白銀環境清掃センター・西部クリーンセンター	抽選 20人	①白山公民館 ②一志高岡公民館	①10:00 (9:50) ②10:20 (10:10)	①16:20 ②16:00	一志高岡公民館 〒515-2516 一志町田尻605-2 ☎293-5611

心ふれあう市民のつどい

元日本テレビアナウンサーで記者として活躍した荻本雅子さんが、自分の体験や取材に基づく人権や差別の問題について語ります。



荻本雅子さん

と き 9月25日(日) 13時30分～15時(13時開場)

と ころ 美杉総合開発センター 大集会場

演 題 「メディアと人権」

定 員 先着200人

入 場 料 無料

問い合わせ 美杉人権センター
☎・📠262-7878

9月10日(土) オープン

ボートレース津 外向発売所

津インクル

津市モーターボート競走場西側の国道23号沿いに、新たに外向発売所がオープンします。

年間約360日、本場開催レースや場外開催レースの発売を早朝から行う施設で、ナイトー発売もあります。愛称は公募で「津インクル」に決定しました。ぜひ、お立ち寄りください。



問い合わせ 競艇管理課
☎224-5105 📠224-9944

11月の文化振興事業

月亭八方、桂きん枝 二人会

と き 11月5日(土) 16時～(開場は15時30分)

と ころ 美里文化センター文化ホール

入 場 料 (全席指定) 前売り2,500円、当日3,000円
※未就学児の入場はご遠慮ください。前売り券
完売の場合は、当日券の販売はありません。

販売開始日 9月2日(金)

販売場所 美里総合支所地域振興課、津リージョンプラザ



月亭八方さん



桂きん枝さん

問い合わせ 美里総合支所地域振興課
☎279-8111 📠279-8125

津市文化振興事業の 入場券販売方法が変わりました

- 入場券は全席指定になりました。
- 各公演ごとに販売場所が変わります。

忍たま乱太郎 & うたのお兄さん杉田あきひろ ファミリーコンサート

と き 11月19日(土) ①13時30分～(開場は13時) ②16時～(開場は15時30分)

と ころ 芸濃総合文化センター市民ホール

入 場 料 (全席指定)

前売り…一般1,500円、小学生以下1,000円
当 日…一般2,000円、小学生以下1,200円
※3歳以上はチケットが必要です。前売り券
完売の場合は、当日券の販売はありません。

販売開始日 9月8日(木)

販売場所 芸濃総合支所地域振興課、芸濃総合文化センター、津リージョンプラザ



杉田あきひろさん



※都合により、うたのお兄さんが変更になりました。

問い合わせ 芸濃総合支所地域振興課
☎266-2510 📠266-2522

みんなの み 情報掲示板

記号の見方

日	日時	費	費用
場	場所	申	申し込み
内	内容	問	問い合わせ
対	対象	☎	電話
定	定員	☎	ファクス
抽	抽選	✉	Eメール
先	先着	HP	ホームページ

イベント

野生獣による農林産物への被害 について考えるフォーラム

日 9月15日(木)13時~17時、
16日(金)9時~16時 **場** 合歡
の郷(志摩市) **内** 講演会(16日
のみ)、鳥獣害対策資材・製品展
示など
問 県農山漁村室(☎224-2017)

教習所を無料開放します 交通安全フェスティバル

日 9月25日(日)12時~16時
場 津ドライビングスクール(博多
町) **内** 交通安全ポスター展、ペー
パードライバー教習、白バイ・パ
トカー体験乗車など
問 同スクール(☎224-0188)



津市健康体操大会(無料)

健康体操の演技発表を見てみ
ませんか。13時からの交流体験
タイムは、年齢を問わず健康体
操に興味のある人ならどなたで
も参加できます。

日 9月25日(日)10時~ **場** 津
市体育館
問 津市健康体操連絡協議会担当
者(☎224-4173)

市民将棋大会

日 9月11日(日)10時~17時
場 ポルタひさいふれあいセンター
費 一般2,000円▶小・中学生、高
校生1,000円
問 日本将棋連盟津友の会支部(☎
237-2521)

募集

ひさい榊原温泉マラソン大会

ゲストラナーは、地元出身
でペヤング女子ソフトボール部
監督の田上美和さんです。当日
は地元物産品の販売も行います。

日 11月20日(日)9時~ ※雨
天決行 **場** 榊原小学校運動場お
よび榊原温泉郷周辺

申 9月1日(木)~10月7日(金)に、
久居体育館、スポーツ振興課、久
居総合支所地域振興課にある所
定の用紙に必要事項を記入し、
同体育館へ

問 同実行委員会(久居体育館内、
☎255-6081)

英会話講座(全8回)

日 9月23日~11月18日の毎週
金曜日19時~20時30分 ※10
月28日は休講 **場** 河芸公民館
対 市内に在住・在勤の人 **定先**
25人 **費** 5,000円 ※津市国際
交流協会入会金2,000円が別途
必要

申 9月5日(月)~14日(水)に直
接または電話で津市国際交流協
会津北部支部(河芸総合支所地
域振興課内、☎244-1700)へ

河芸ウオーキング大会

河芸地域内の豊津から上野地
区を巡ります。

日 9月25日(日)9時~14時 ※
受け付けは9時~11時、雨天の
場合は10月2日(日) **場** 河芸体
育館集合 **費** 100円

問 かわげスポーツクラブ事務局
(☎245-3354)

音声訳入門講座

日 10月5日~11月9日の毎週水
曜日いずれも13時30分~15時
30分 **場** 津センターパレス2階
会議室または3階第1会議室
対 「広報津」などの録音にボラ
ンティアで参加できる人 **定先**
20人 **費** 500円(テキスト代)
申 9月7日(水)~21日(水)に津
市社会福祉協議会津支部(☎21
3-7111)へ

三看大健康バトミントン教室

初回と最終回には、学生によ
る身体・体力測定などを行います。

日 10月14日~12月16日の毎週
金曜日10時~12時(全10回)
場 県立看護大学体育館(夢が丘
一丁目) **対** 初心者および中級
者 **定** 20人程度 **費** 2,600円(保
険料含む)

申 9月13日(火)~30日(金)に
☎または✉で同大学(☎233-56
41、✉norikazu.oonishi@mcn.
ac.jp)へ

太極拳初級講習会

日 10月~来年3月の毎週木曜日
19時~21時、第2・第4土曜日10
時~12時 **場** 津市体育館 **費** 1
万円(入会金含む)

申 9月12日(月)~16日(金)に
電話または☎で日中友好協会三
重県連合会(☎
246-8580、☎
226-7086)へ



危険物取扱者試験予備講習会

日 10月4日(火) 9時30分～16時45分 場 生涯学習センター(県総合文化センター内) 対 乙種4類、丙種を受験する人 定先 150人 費 無料(別途テキスト代が必要)

申 9月12日(月)から津市防火協会(☎256-4222、土・日曜日、祝・休日を除く9時～16時)へ ※申込書は同協会または各消防署(所)で配布

危険物取扱者試験

日 ①11月13日(日) ②11月20日(日) 場 ①高田短期大学(一身田豊野) ②サン・ワーク津 内 ①午前…乙種全類・丙種、午後…甲種・乙種4類 ②午前、午後いずれも乙種4類 費 甲種…5,000円、乙種…3,400円、丙種…2,700円

申 9月12日(月)～26日(月)に消防試験研究センター三重県支部(☎226-8930)へ ※願書は津市防火協会または各消防署(所)で配布

成年後見制度説明会

裁判官などが成年後見制度や手続きについて説明します。

日 10月26日(水) 13時30分～16時 場 津家庭裁判所B館4階大会議室(中央) 定先 40人

申 10月18日(火)までに同裁判所事務局総務課(☎226-4171)へ

教育講演会「7カ国語で話そう」(無料)

日 9月22日(木)・23日(金・祝)いずれも10時～12時 場 県総合文化センター(一身田上津部田) 内 多言語の自然習得とこれからの国際交流についての講演 ※無料託児あり。事前に申し込みが必要。

申 言語交流研究所中部本部(☎0120-557-761)へ ※月～金曜日9時～17時30分

健康

転倒予防教室「転ばないからだ作りと健康体操」(無料)

日 9月22日(木) 10時～11時30分 場 津センターパレス地下1階市民オープンステージ 対 市内に在住の60歳以上の人 定先 80人

申 9月8日(木)～21日(水)に津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

相談コーナー

司法書士による無料法律相談

日 9月15日(木) 10時15分～13時15分、13時45分～16時45分 場 津市まん中交流館相談室 内 多重債務、相続、悪質商法など 定先 8人

申 9月7日(水) 8時30分から電話で市民交流課(☎229-3105)へ

9月11日は「警察安全相談の日」

緊急な事件・事故の通報は110番通報を、それ以外で相談したい場合は警察総合相談電話をご利用ください。各警察署にも相談窓口があります。

日 月～金曜日9時～17時 ※祝・休日を除く 内 犯罪被害や事件事故の未然防止などの相談

☎ #9110(光回線不可)または224-9110 ※いずれも通話料

がかかります

問 津南警察署(☎254-0110)、津警察署(☎213-0110)

高齢者・障がい者の人権あんしん相談 相談電話☎0570-003-110

日 9月5日(月)～9日(金) 8時30分～19時、9月10日(土)・11日(日) 10時～17時

問 津地方法務局人権擁護課(☎228-4193)

不動産無料相談所開設中

不動産のことで悩んでいる人はご相談ください。毎月1回、不動産弁護士無料相談会(要予約)も実施しています。

問 三重県宅地建物取引業協会(☎227-5018)



HP [三重スリーアローズ](#)

ホーム公式戦9月	とき	ところ	対戦相手
	4日(日) 18:00	津球場	高知ファイティングドッグス
	9日(金) 18:00	津球場	徳島インディゴソックス
	16日(金) 18:00	津球場	香川オーリーブガイナーズ
	17日(土) 18:30	津球場	愛媛マンダリンパイレーツ
	18日(日) 18:30	津球場	愛媛マンダリンパイレーツ

入場料▶高校生以上…1,000円▶小・中学生…500円▶未就学児は無料

問い合わせ 三重ベースボールサポート ☎227-0789

歴史散歩

64

多気城下絵図

かつて伊勢国司であった北畠氏が本拠を置いた美杉町多気地区。その北畠氏の城下の様子を描いた大きな絵図が、美杉ふるさと資料館に展示されています。

この絵図は「多気城下絵図」と呼ばれ、縦104cm、幅220cmの大きなものです。多気の町並みと周辺の山々が描かれており、図の中心には北畠氏の館（御殿）の建物や庭園、その後ろの山には霧山城が見えます。城下にはたくさんさんの寺院や家臣の名前が記載されており、「魚屋町」や「呉服屋町」などの町並みがうかがえる表記もあります。また多気への出入り口となる峠には番所が描かれており、比津・飼坂・白口など八カ所の番所が見られます。

残念ながらこの絵図は北畠氏が滅亡した後描かれたものであり、当時の城下の様子を正確に描いたものではありません。絵図の霧山城には本来はなかった石垣や櫓などが描かれており、後の時代に想像を交えながら描かれたことを示しています。このような正確な部分もありますが、北畠氏の城下の様子を考える上で手掛かりとなる貴重な資料です。

江戸時代の国学者として有名な本居宣長は、自分の先祖が北畠氏の家臣につながると考え、多気を訪ねて絵図を見たところ「菅笠日記」に記しているほか、「多気之図」と呼ばれる城下絵図が本居宣長記念館に残されています。このほか、現在県内を中心に40例ほどの多気を描いた絵図が知られており、繰り返し写されながらさまざまな写本が残されたようです。これらは縦横の比率や建物などの描き方によって大きく3種類に分類できます。

美杉ふるさと資料館では、こうした各種の多気城下絵図を集め、9月3日(土)から10月10日(月)祝まで展覧会を開催します。この機会にぜひ、ご覧ください。(月曜休館、祝日の場合はその翌日)



※JR名松線は、家城～伊勢奥津間はバスによる代行輸送を行っています。



美杉ふるさと資料館所蔵 多気城下絵図

国保だより

平成23年9月1日発行

平成23年 第4号

保険年金課

☎229-3160 📠229-5001

ジェネリック医薬品希望カードを ご利用ください

今回、新保険証に「ジェネリック医薬品希望カード」を同封しました。ぜひ、ご利用ください。

○ジェネリック医薬品とは

通常、新薬は20～25年の特許期間がありますが、この期間を過ぎると、同じ有効成分・用法用量で、同等の効果を持つ薬を他のメーカーが発売できるようになります。これがジェネリック医薬品です。長い年月と多大な投資で開発された新薬に比べて、開発コストが安いと、価格も安く設定されています。また、定期的に価格を見直すため、新薬に比べ半額以下になる場合もあります。なお、薬事法によるさまざまな規制があり、厳しい試験をクリアして販売されるので、新薬と同等の品質・有効性・安全性が確保されています。このようなことから、新薬からジェネリック医薬品への切り替えは医療費の削減につながると考えられます。

○価格以外での違いは

すべてが新薬と全く同じというわけではなく、有効成分以外に、一定の範囲内で保存料・着色料などの添加物が含まれていて、この部分については各メーカーにより異なります。

○ジェネリック医薬品に変更するには

処方せんに医師の署名が無ければ、自分で新薬かジェネリック医薬品かどちらかを選ぶことができますので、薬剤師に相談してください。

○変更にあたり注意する点は

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、効き始めにかかる時間や持続時間などが異なったり、まれに発疹やかゆみなど、それまでにない症状が出る可能性もあります。長期で処方された薬を短期間試すことが可能な分割調剤を利用することもできますので、医師や薬剤師に相談してください。

日本ジェネリック医薬品学会の
ホームページ「かんじゃさんの薬箱」

<http://www.generic.gr.jp/>

今服用している薬にジェネリック医薬品があるか検索できます。また、かかりつけ薬局で確認することもできます。

保険料の納付

保険料は、国民健康保険を運営する大切な財源です。保険料がなければ、国民健康保険の財政は破綻し、皆さんにも大きな負担をかけることになってしまいます。保険料を納めない人がいると、保険制度の維持自体も難しくなります。

納付が困難な場合は、納付相談などを随時保険年金課(☎229-3161)で受け付けています。

また、保険料の納付は、安心・確実・便利な口座振替の利用をお勧めします。手続きは、津市内に支店のある金融機関およびゆうちょ銀行で簡単にできます。保険証または納入通知書と通帳、通帳印(届出印)を持参の上、お申し込みください。なお、申し込みをされた月の翌月末の納期分の保険料から口座振替を開始します。

医療費のお知らせ

津市国民健康保険に加入している世帯の「国民健康保険医療費のお知らせ」は、希望する人に送付しています。送付を希望する人は、保険年金課へお申し込みください。

津市国民健康保険に加入中の 東日本大震災で被害を受けられた人へ

7月1日から医療機関で受診するとき、一部負担金等の「免除証明書」の提示が必要になりました。また、特定健康診査を受診する場合、自己負担額が免除となります。詳しくはお問い合わせください。

特定健康診査

対象となる人に、受診券・質問票・受診案内を順次送付しています。11月30日まで実施していますので、県内の医療機関または集団健診で、受診してください。

健診は健康状態を見直すよい機会になり、早い段階で生活習慣病を発見できれば治療期間も短く、医療費も抑えられます。詳しくは、受診券に同封の受診案内をご覧ください。なお、7月に新規に津市国民健康保険に加入した人には9月中旬ごろ、8月に加入した人には10月中旬ごろ受診券を送付します。

対象 津市国民健康保険加入者のうち、40～74歳の人 ※今年度中に75歳になる人(昭和11年9月1日～昭和12年3月31日生まれの人)は、75歳の誕生日までに受診してください。

内容 身体計測、診察、血圧測定、血液検査(脂質・肝機能・糖代謝・尿酸・腎機能)、貧血検査、心電図検査、検尿を行い、医師の判断により眼底検査

※今年から、市内の協力医療機関または集団健診で受けた場合のみ、心電図検査と貧血検査も行います。

実施期間 7月(受診券が対象者に到着次第)～11月30日(水)

受診料(自己負担額) 住民税課税世帯…500円、住民税非課税世帯…無料

特定保健指導

対象 特定健康診査を受けた人で、健康診査の結果により、生活習慣の改善が必要と判断された人

実施方法 対象者に利用券と利用案内を送付しますので、お申し込みください。

内容 健診結果により、対象者に応じた保健指導を行います。

- ・**動機づけ支援**…対象となった人に対して初回に面接を実施し、6カ月間食事や運動などの生活習慣の改善に取り組んでいただきながら、3カ月後、6カ月後に面接や電話などにより支援を行います。
- ・**積極的支援**…対象となった人に対して初回に面接を実施し、6カ月間食事や運動などの生活習慣の改善に取り組んでいただきながら、面接や電話などにより継続的に支援を行います。

利用料(自己負担額) 無料



お知らせ 10月1日から保険証が変わります



現在使っている国民健康保険証(以下「保険証」)の有効期限は、9月30日です。10月1日からは新しい保険証を窓口で提示してください。

○新しい保険証は、9月下旬に国民健康保険被保険者のいる世帯主宛てに簡易書留郵便で送付します。1通の封筒につき保険証を3枚まで封入しています。被保険者が4人以上の場合は、複数の封筒で送付しますので、ご注意ください。旧保険証は、10月1日以降に保険年金課、各総合支所市民福祉課(市民課)または各出張所に返却するか、各自で処分してください。処分する場合は、有効期限を確認の上、住所・氏名などが分からないように裁断するなど十分注意してください。

○後期高齢者医療制度加入などに伴い、有効期限が異なる場合があります。その場合は有効期限までに新しい医療制度適用後の保険証を送付します。

○すでに他の健康保険(社会保険)に加入中のときは、津市国民健康保険の資格喪失手続きが必要になります。

手続きに必要なもの…新しい健康保険証、国民健康保険証、印鑑

○破損や紛失をして保険証が使えなくなったときは、すぐに保険年金課、各総合支所または各出張所で再交付を受けてください。

再交付に必要なもの…身分証明書(運転免許証など)、印鑑

あなたの血圧大丈夫？

平成23年9月1日発行
中央保健センター
☎229-3164 ☒229-3287



家庭や健康診査などで測定する「血圧」 あなたは見過ごしていませんか

9月1日～30日は健康増進普及月間です



■ 高血圧ってどんな病気

「血圧」とは、血液が流れる時に血管にかかる圧力のことです。血管に強い圧力がかかっている状態を「高血圧」と言います。

高血圧の目安

- 収縮期血圧（最高血圧）…140mmHg以上
心臓が収縮して血液を押し出した瞬間に、血管にかかる強い圧力
- 拡張期血圧（最低血圧）…90mmHg以上
血液を押し出した後に心臓が広がる時の圧力

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

30歳以上の人の40～50%が高血圧といわれ、若い人でも起こる、治療が必要な病気です。

原因として、病気によるものもありますが、多くは食事や運動、精神面など生活習慣に関係して引き起こされます。日常の生活を見直し、適切な血圧（至適血圧値）を保つことが大切です。

（至適血圧とは…収縮期血圧130mmHg以下、
拡張期血圧85mmHg以下）

高血圧特有の自覚症状はほとんどありません。高血圧かどうかは自分で判断せず、必ず医師に相談しましょう。



■ 高血圧を放っておくと

高血圧は血管を傷つける大きな原因となります。血管は傷つくと、破れやすくなったり、詰まりやすくなったりします。

血液中の脂肪が血管壁にたまりやすくなり、動脈硬化が進みます。

脳や心臓、腎臓などに障害が起こり、命に関わる危険な状態を招くことがあります。

■ メタボとの関係は

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積（肥満）があり、そこに高血圧、脂質異常症、糖尿病という生活習慣病の危険因子を2つ以上併せ持った状態のことです。脂質異常症も、糖尿病も血管を傷つける原因になるので、併せ持っている危険は高まります。

生活習慣病は長年の生活習慣がもとになって起こる病気です。定期的に血圧測定や健康診査を受け、健康的な生活を送りましょう。

■ 塩分の取り過ぎに注意

人間の体には、塩分濃度を一定（0.8%）に保とうとする働きがあります。塩分を取り過ぎると、血液の濃度を一定にするため、水分を増やします。その結果、心臓で送り出す血液の量が増え、送り出す力も強くなるため血圧が上がるのです。また、腎臓にかかる負担も大きくなります。

日本人の成人に勧められている1日の食塩摂取の目標値は、男性9g未満、女性7.5g未満です。高血圧患者はもっと厳しく、1日6g未満といわれています。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2009」、日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より

高血圧を予防する生活習慣を心掛けましょう

食事に気を付けよう

- ・ 1日3食を規則正しく
- ・ ゆっくりよくかんで食べる
- ・ 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意
- ・ 野菜をしっかり取る
- ・ りんご、枝豆、トマト、バナナ、かぼちゃなどカリウムを含む食物を取る
(カリウムは血圧を下げるのに効果的です。ただし、腎臓疾患のある人はカリウムの摂取を控える場合があるので、医師に相談しましょう。)



肥満を解消しよう

肥満は心臓に負担をかけ、血圧を高くします。体を動かしやすく、病気になりにくいといわれる適正体重を目指しましょう。

適正体重

$$\square \text{ kg} = \square \text{ m} \times \square \text{ m} \times 22$$

例えば、身長160cmの人の場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 \div 56.3$

およそ56kgが適正体重です。

BMI
(体格指数)
22が標準です

アルコールは控えめに

習慣的な飲み過ぎは血圧を上げることにつながります。休肝日を作り、適度に楽しむようにしましょう。

1日の適度な飲酒量は

- ・ ビール中瓶1本
- ・ 日本酒1合
- ・ ワイングラス2杯
- ・ ウイスキーダブル1杯 のいずれか



禁煙にチャレンジ

タバコを吸うと、体が内臓脂肪をため込もうとします。また、血管を収縮させて動脈硬化を早めます。



塩分を控えよう

- ・ 薄味を心掛ける
- ・ 漬物は控えめに
- ・ 麺類の汁は残す
- ・ 具たくさんの味噌汁にする
- ・ 外食や加工食品は控えめに
- ・ 塩の代わりにレモンや酢を使う
- ・ 食卓に塩を置かない

こんなに塩分が含まれている!



みそ汁1杯 → 約2.0g



梅干し1個
(10g) → 約2.6g



にぎりずし8貫
(しょうゆなし) → 約3.7g



カレーライス → 約3.7g



みそラーメン
(スープも含む) → 約6.0g

休養を取ろう

睡眠不足はホルモンバランスを崩し、血圧を上げる原因になります。睡眠はしっかり取りましょう。また、気持ちがりラックスし、血圧も下がる森林浴もお勧めです。津市森林セラピー基地を利用してみませんか。



運動をしよう

日常生活で体をもっと動かしましょう。有酸素運動を習慣として取り入れると、血圧が効果的に下がります。1日30分程度のウォーキングをしたり、日常生活で小まめに動くようにしましょう。

体重を減少させると、血圧値の改善に効果的といわれています。

