

Tsuyama Public Relations

広報津山

10

2025(令和7年)
No.851

10月号の主な内容

歴史と美食を満喫！ 津山の秋

つやまエリアオープンファクトリー 2025

7月26日 緑のスワッグ（壁飾り）作り体験

TSUYAMA FURNITURE ショールーム（神戸）

津山美食の秋まつり



フードマルシェと音楽ライブのイベントを開催します。秋の夜長にグルメと音楽をゆっくりお楽しみください。

とき 10月12日(日)午後3時～9時

ところ 城下スクエア（山下）

※入場無料

問つやコレ実行委員会（Sky Gift） ☎35-3884

ふれあい広場 久米ふるさとまつり



テント村やもち投げ、演歌歌手 津吹みゆさんの歌謡ショー、抽選会などを行います。

とき 10月19日(日)午前9時～午後3時

ところ 久米総合文化運動公園グラウンド・久米公民館・久米図書館（中北下）

問久米支所地域振興課 ☎32-7011

津山郷土博物館特別展 「一歴史友好都市縁組40周年・30周年記念ー土庄町と可児市と津山」

歴史友好都市縁組を結んでいる岐阜県可児市・香川県土庄町との関係について、それぞれ津山藩主の森家と松平家の軌跡から紐解きます。

とき 10月18日(土)～11月24日(月・休) 午前9時～午後5時

ところ 津山郷土博物館（山下）

入館料 一般＝300円、高校生・大学生・65歳以上＝200円、中学生以下＝無料

問津山郷土博物館 ☎22-4567

津山・城西まるごと 博物館フェア2025



城西の歴史や大正浪漫を感じながらまちを散策しませんか。模擬店や人力車も登場します。

とき 10月5日(日)午前10時～午後3時

ところ 城西地区（作州民芸館、城西浪漫館、城下町歴史館など）

問同実行委員会事務局（城西浪漫館内）

☎22-8688

道の駅「久米の里」 秋の味覚・収穫祭



久米地域産の新高梨や新米の販売、ガラポン抽選会などを行います。

とき 10月5日(日)午前9時30分～午後3時

ところ 道の駅「久米の里」（宮尾）

問道の駅「久米の里」 ☎57-7234

津山洋学資料館企画展 「幕末の津和野藩と洋学」

各藩がこぞって藩政改革に乗り出した幕末の時代に、「蘭学・洋学 三津同盟」ゆかりの地、津和野藩（島根県）で「蘭医学」や「西洋砲術」などの西洋知識がどのように浸透したのかを紹介します。

とき 10月11日(土)～11月

16日(日)午前9時～午後5時

ところ 津山洋学資料館（西新町）

入館料 一般＝300円、高校生・大学生・65歳以上＝200円、中学生以下＝無料

問津山洋学資料館 ☎23-3324



歴史と美食を満喫！

津山の秋

県指定重要有形民俗文化財
市指定重要有形民俗文化財
津山だんじり
徳守神社神輿
大隅神社神輿

東の大隅神社、西の高野神社、総鎮守の徳守神社の秋祭りの総称です。壮麗な各神社の大神輿や、町内から出動するだんじりを力強く引き回す姿が見どころです。

とき・ところ 10月19日(日)＝大隅神社（上之町）、高野神社（二宮）、10月26日(日)＝徳守神社（宮脇町）

問同実行委員会事務局（津山商工会議所内：山下） ☎22-3141

県指定重要無形民俗文化財



物見神社の花祭り

3地区で、桜・梅・柳に模した高さ約3メートルの「花」を奉納し、御神幸に彩りを添えます。

とき 10月26日(日)午後2時～

ところ 物見神社（加茂町物見）

問加茂支所地域振興課 ☎32-7035

県指定重要無形民俗文化財



高田神社の獅子舞

雄雌の獅子が勇壮な舞を繰り広げる県指定重要無形民俗文化財の獅子舞を見てみませんか。

とき 10月12日(日)午後0時30分～

ところ 高田神社（上横野）

問観光・歴史まちづくり推進室 ☎32-2082

県指定重要無形民俗文化財



阿波八幡神社の花祭り

竹細工の「花」を激しくぶつけ合うことから「けんか祭り」とも呼ばれる勇壮な祭りです。

とき 11月3日(月・祝) 午後1時～

ところ 阿波八幡神社（阿波）

問阿波出張所地域振興課 ☎32-7042

県指定重要無形民俗文化財



新野まつり

作州三大まつりの一つに数えられ、新野地域の各社から集まる7体のきらびやかな神輿が練り合い、五穀豊穡を祝います。

とき 11月3日(月・祝) 午後1時～

ところ 新野山形神事場（新野山形）

問勝北公民館（新野東） ☎36-2101

「健康つやま 21 新聞」で紹介
「kencom」と「SIRU+」

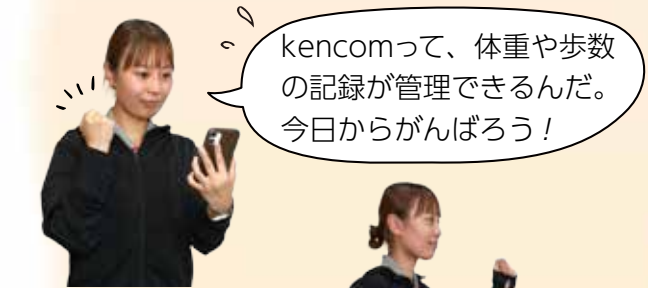
使って分かった「ちょっとイイ変化」

「健康が気になるけどなかなか行動に移せない…」そんな人におすすめの健康管理アプリ「kencom」と食事管理アプリ「SIRU+」を紹介します。「自分にもできそう!」と思ったら、始めてみませんか。

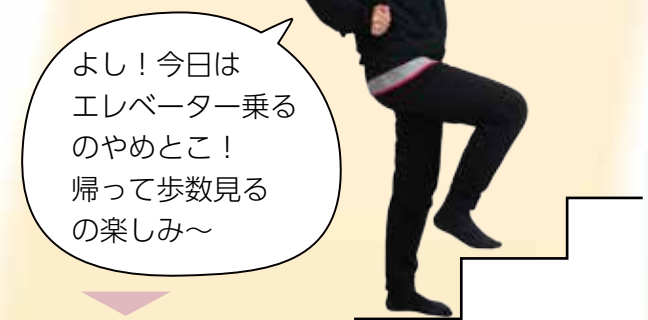


「kencom で、歩くのがちょっと楽しくなった!」
大塚さん (20 歳代、女性)

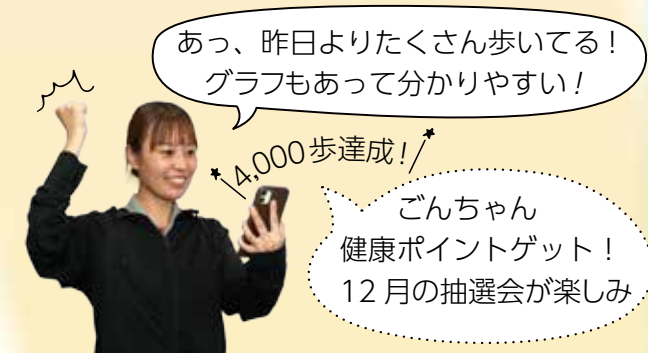
健康診断で運動不足を指摘された大塚さん…



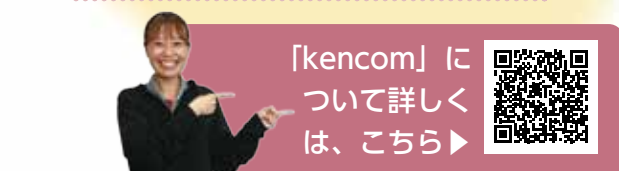
夕方、仕事帰り…



帰宅後、自宅にて…



大塚さんの「毎日小さな頑張り」が見え、気付けば健康習慣が続いていました!



※「kencom」のお得なイベントや「SIRU+」については、10月号折り込みの「健康つやま 21 新聞」で紹介しています



「買い物の前にSIRU+、わたしの最近の習慣です」
鈴木さん (50 歳代、女性)

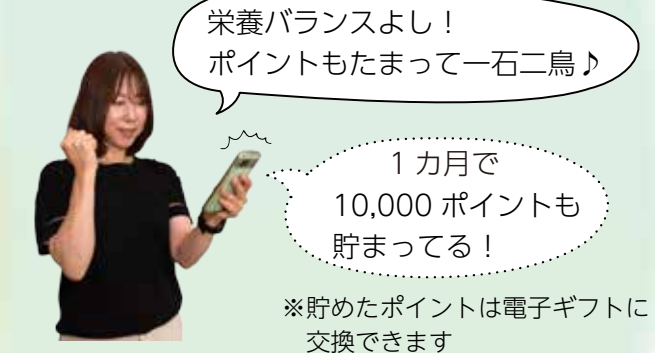
スマホを見ながら今日の夕食を考える鈴木さん…



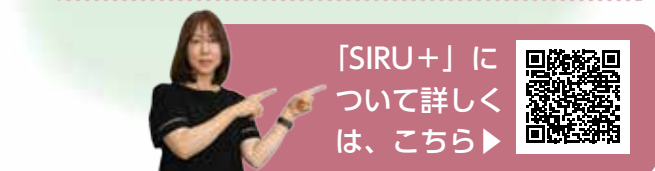
その日の夕方、スーパーにて…



帰宅後…



鈴木さんの「簡単な操作で家族の健康をサポート!」栄養傾向がグラフや点数で見えるのでやる気が上がります。



プロスポーツの迫力! 津山で体感しよう

岡スポーツ課 ☎ 24-0202

10月の津山は、プロスポーツの試合が次々と開催されます。プロならではのスピード感や技など、本格的なプレーを間近で体感できる機会です。スポーツの秋に、ぜひ家族や友だちと一緒に応援してみませんか。



皆さん、こんにちは! プロバスケットボールチーム「トライフープ岡山」です! 今シーズンも、ホームタウンの津山会場での皆さんの熱い応援をよろしくお願いします!

試合情報、チケットの購入方法は、トライフープ岡山公式ホームページをご覧ください。
岡トライフープ岡山運営事務局(岡山市)
☎ 086-230-3886

向井祐介選手
背番号 22 番

10月の津山総合体育館での試合

- 10月4日(土)・5日(日)
vs さいたまブロンコス
- 10月18日(土)・19日(日)
vs 湘南ユナイテッド BC



岡山湯郷 Belle

10月の津山陸上競技場での試合

- 10月5日(日)
vs ヴィアマテラス宮崎



こんにちは! 「岡山湯郷 Belle」です! いよいよシーズンも終盤となり、ここ津山でホーム最終戦を迎えます! まだまだチームは進化し続けます! 最後まで応援よろしくお願いします!

試合情報、チケットの購入方法は、岡山湯郷Belle公式ホームページをご覧ください。
岡岡山湯郷 Belle 事務局(美作市)
☎ 0868-72-2004



わたしたち「倉敷アブレイズ」は、倉敷市を拠点に置く女子バレーボールチームです。リーグ優勝を目標にチーム一丸で頑張ります。10月の試合は、無料招待企画を実施します。会場でお待ちしています。

試合情報、チケットの購入方法は、倉敷アブレイズ公式ホームページをご覧ください。
岡倉敷アブレイズ事務局(倉敷市)
☎ 086-455-5500

谷口沙弥選手
背番号 2 番

10月の津山総合体育館での試合

- 10月25日(土)・26日(日)
vs 広島オイラーズ



健康に過ごすための啓発・セミナー

自分の命を守るために、定期的なチェックを～ 10月 はピンクリボン月間～

乳がんは、自分で見つけることができるがんです。定期的な自己検診と、2年に1回のマンモグラフィ検査で、早期発見できるようにしましょう。

乳房を意識した4つの生活習慣

- 普段の自分の乳房を知る
- 注意が必要な乳房の変化（しこり・赤みなど）を知る
- 変化に気付いたら医療機関を受診する
- 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける

図健康増進課 ☎ 32-2069、32-7009（健診専用）

■乳がん検診を行っています

対象 市内在住で40歳以上の奇数年齢の女性

検診期間 令和8年3月31日(火)まで

● **集団検診** 決まった日時に、津山すこやか・こどもセンターで受診

● **個別検診** 都合の良い日時を医療機関に予約して受診

グリーンライトアッププロジェクト～臓器移植医療について考えよう～

10月16日は、「移植」のこと、「いのち」のことを話し合い、臓器提供についての意思を確認する「グリーンリボンデー」です。移植医療の普及・啓発、ドナーへの感謝、移植を待つ人や医療従事者へのエールを込めて、緑色の光で建物などを照らします。

■グリーンライトアップ

とき ① 10月14日(火)～16日(木)② 10月14日(火)～19日(日)

ところ ① 津山城（鶴山公園）北側城壁② 津山中央病院（川崎）

■グリーンリボンが浮かび上がる

とき 10月10日(金)～16日(木)

ところ 津山すこやか・こどもセンター

■健康パネル展

とき 10月1日(水)～27日(月)

ところ 市立図書館（アルネ・津山4階）

図健康増進課 ☎ 32-2069



心の健康に目を向けて 10月10日は世界メンタルヘルスデー

シルバーリボンは、脳やこころに関係する病気とメンタルヘルスへの理解を進める運動のシンボルです。

周囲にこころの不調を感じている人はいませんか。まずは、不調に気付き、声を掛けてみてください。また、自分自身のこころに不調を感じたときは、休んだり、相談したりしてみてください。

主な相談先 よりそいホットライン（24時間対応）☎ 0120-279-338、健康増進課

図健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎ 32-2069



生活習慣病を予防しよう！健康づくりパネル展開催

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、放っておくと命に関わる大きな病気につながります。自分や大切な人のために、健康づくりを始めませんか。

とき 10月1日(水)～27日(月)

ところ 市立図書館

内容 生活習慣病の予防、健診の啓発などのパネル展示

図医療保険課 ☎ 32-2071



健康診査・がん検診を受けましょう

集団健(検)診

図健康増進課 ☎ 32-7009（健診専用）

定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。定員になり次第締め切ります。

とき 10月23日(木)・24日(金)午前8時～10時

ところ 津山すこやか・こどもセンター

健(検)診内容 健康診査、がん検診など（胃〈胃部エックス線検査のみ〉、結核・肺、大腸、前立腺、肝炎ウイルス検査）

申込方法 申込専用フォームか電話で申し込む



特定健診（簡易版）

図医療保険課 ☎ 32-2071

少ない自己負担で、簡単に受けることができます。貧血検査、心電図はありません。

対象 40～74歳の国民健康保険加入者

自己負担額 200円

健診内容 問診、身体測定、診察、血圧測定、尿検査（糖・たんぱく）、血液検査（脂質、肝機能、血糖、クレアチニン、尿酸）、保健指導

申込方法 申込専用フォームか電話（健診専用 ☎ 32-7009）で申し込む



とき		ところ	定員
10月1日(木)	午前9時～11時	津山すこやか・こどもセンター	各20人
	午後1時～3時		
10月9日(木)	午前10時20分～午後0時20分	イオンモール津山2階イオンホール（河辺）	20人
	午後2時20分～4時		15人

10月17日～23日は薬と健康の週間

図医療保険課 ☎ 32-2071

■ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使いましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分で作られた薬です。開発費用が抑えられるため、価格が安くなります。先発医薬品と同じ効果や品質を国が認めていて、安心して使うことができます。いくつか種類があるので、医師や薬剤師に相談しましょう。

■「ポリファーマシー」って何？

たくさんの薬を服用しているため、正しく薬が飲めなくなったり、副作用を起こしたりしている状態のことです。単に服用する薬の量が多いことではありません。

ポリファーマシーを防ぐには…

- かかりつけの医師や薬剤師を持つ
- 『お薬手帳』を1冊にまとめる
- 家族に服用の管理・サポートをしてもらう
- マイナ保険証（保険証の利用登録をしたマイナンバーカード）で、処方された薬の情報を医師や薬剤師と共有する



毎日を元気に！津山市の介護予防活動

問 高齢介護課（市役所 1 階 11 番窓口） ☎ 32-2070

活動に参加したい人や、新しく通いの場を立ち上げたい人など、お気軽にご相談ください。

こけないからだ体操 ▶▶

住み慣れた地域の仲間と一緒に、週 1 回体操をします。筋力をつけるだけでなく、認知症・閉じこもりなどの防止や、住民同士の見守り活動に役立つ講座です。現在、市内 211 地区で実施しています。



ふらっとカフェ

地区の集会所など、高齢者が歩いて行ける身近な場所で気軽に集まれる「居場所づくり」をする活動です。茶話会、レクリエーションや趣味活動などで楽しく過ごし、閉じこもりや認知症予防につなげます。令和 6 年 4 月から補助金制度を始め、現在市内 36 カ所で実施しています。



俺の野菜づくり講座 ▶▶

男性の高齢者を対象に、野菜づくりをしながら運動、社会参加などでフレイル* 予防を図ります。認知症予防事業への参加や、収穫した野菜の寄付など、社会貢献にも取り組んでいます。

* 年齢を重ね心と体の働きが弱ってきた状態。対策により回復が可能です



役立つ知識がたくさん！介護おたすけ講座

問 津山市地域包括支援センター ☎ 23-1004、FAX 23-1005

健康と介護に役立つ知識を身に付けることができます。すでに介護をしている人も、これから介護をする可能性のある人もお気軽にご参加ください。参加費は無料です。

講座名	とき	ところ
「食べる」介護の基本 ～食の楽しみをキープしよう～	10 月 8 日(水) 午後 2 時～3 時 30 分	久米保健センター（中北下）
ストレッチで介護による身体の痛みを軽減	10 月 20 日(月) 午後 1 時～2 時 30 分	加茂町福祉センター (加茂町小中原)
これで安心、福祉用具の正しい選び方と使い方	11 月 5 日(水) 午後 2 時～3 時 30 分	津山市総合福祉会館
自宅で安全に入浴介助をするために	11 月 19 日(水) 午後 2 時～3 時 30 分	勝北公民館（新野東）

定員 各会場 30 人

申込方法 ①氏名②電話番号③希望する講座を、電話またはファクスで申し込む

締め切り 各講座開催日の 2 日前

子ども・高齢者のワクチン予防接種 費用助成

問 健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎ 32-2069

10 月 1 日から、インフルエンザ予防接種と新型コロナワクチン接種費用の助成を始めます。接種には事前予約が必要です。接種できる医療機関など、詳しくはお問い合わせください。

子ども インフルエンザ予防接種

接種方法・対象 ①皮下注射＝生後 6 カ月～中学 3 年生相当の人、
②経鼻接種＝2 歳～中学 3 年生相当の人

詳しくは、こちら
をご覧ください▶



接種期間 10 月 1 日(水)～令和 8 年 2 月 28 日(土)

助成回数 ①生後 6 カ月～13 歳未満＝2～4 週間の間隔を空け、2 回接種（助成 2 回）、13 歳以上＝1 回接種（助成 1 回）②1 回接種（助成 1 回）

自己負担額 接種料金から 1,000 円を引いた額

接種場所 市内の協力医療機関（事前予約要）



高齢者 インフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン予防接種（助成回数 1 回）

対象 ● 65 歳以上の人

● 60～64 歳で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある人

詳しくは、こちら
をご覧ください▶



接種期間 10 月 1 日(水)～令和 8 年 2 月 28 日(土)

自己負担額 インフルエンザ予防接種＝2,140 円、新型コロナワクチン接種＝3,020 円

接種場所 県内の協力医療機関（事前予約要）

※市民税非課税世帯の人、生活保護を受給している人は、減免制度があります（事前申請要）

救急医療は適正な利用を

問 健康増進課 ☎ 32-2069

安心できる医療体制を守りましょう

「日中は仕事があるから」「待ち時間が短そう」などの理由で、夜間や休日に救急医療機関を利用していませんか。医療機関が限られた医療スタッフで運営する中で、緊急性の低い救急搬送や患者が増えると、必要な救急治療が遅れる原因になります。救急車をむやみに呼んだり、手軽に夜間や休日の診療を受けたりすることがないように、ご協力ください。

適正に利用するために…

- 普段から何でも相談できる「かかりつけ医」を持つ
- 早めの受診を心掛ける



10 月開始

■救急車を呼ぶか迷ったら #7119 へ

急なけがや病気で、救急車を呼ぶか迷ったときに電話で相談できる「救急安心センター事業（#7119）」を始めます。

開始時期 10 月 1 日(水)午後 7 時～

7119 または ☎ 086-222-7119

対応時間 平日＝午後 7 時～翌日午前 8 時、土曜日＝午後 6 時～翌日午前 8 時、日曜日・祝日・12 月 29 日～1 月 3 日＝午前 8 時～翌日午前 8 時

■小児救急電話相談

子どもの急な病気で不安なときは、ご利用ください。

8000 または ☎ 086-801-0018

対応時間 平日＝午後 7 時～翌日午前 8 時、土曜日＝午後 6 時～翌日午前 8 時、日曜日・祝日・12 月 29 日～1 月 3 日＝午前 8 時～翌日午前 8 時



第24回^も森林を考える岡山県民のつどい

問 森林を考える岡山県民のつどい実行委員会事務局（議会事務局内） ☎ 32-2140

森に親しみ、考えることは、森林づくりの第一歩

森林の保全と美しい森づくりを進め、林業の振興や地域材の需要拡大を目指すイベントです。各イベントの内容や時間帯など、最新情報は市ホームページでお知らせしています。

皆さん、ぜひご来場ください。

とき 10月18日(土)午前10時～午後2時30分

ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター（大田）

内容 トークイベント、ブルーベリーの苗木無料配布、木工教室、木材・木工製品などの展示販売、グルメ・特産品などの販売



津山市景観賞 市民投票

問 都市計画課 ☎ 32-2096

景観賞は、市内の魅力的な景観をつくる取り組みを表彰する制度です。

市民投票を行うので、ぜひ投票してください。

皆さんからの意見をもとに最終選考し、決定します。

パソコンやスマートフォンでも投票できます。

投票期間 10月17日(金)～11月7日(金)

投票方法 市ホームページ投票専用フォームか、市役所1階市民ロビーで投票する



令和6年度 景観賞受賞作品
建築物部門「コーヒースタンド福寿湯」

地域計画「協議の場」を開催します

問 農業振興課（市役所4階） ☎ 32-2079、✉ nougyou@city.tsuyama.lg.jp

地域農業の在り方を示した「人・農地プラン」に、農地一筆ごとのおおむね10年後の耕作者を示した「目標地図」を加えた「地域計画」を令和7年3月に策定しました。

策定した地域計画を見直すため、協議の場を開催します。

とき 11月13日(木)

ところ 市役所2階大会議室、加茂町公民館（加茂町塔中）、勝北公民館（新野東）、久米支所（中北下）または自宅などでのオンライン参加

会場の定員 市役所2階大会議室＝100人程度、その他＝30人程度

申込方法 電子申請、メール、電話または農業振興課各支所の窓口へ直接申し込む

申込期間 10月1日(水)～31日(金)

※大会議室は対面開催。その他は、大会議室の様子を投影して行うオンラインでの開催です



大人のまなびい教室 誰かに話せるつやまの魅力 城西地区編

問 生涯学習課 ☎ 32-2118

全4回の講座を通じて、津山の魅力を再発見してみませんか。

	内容	とき	ところ
1	城西をまなぶ「価値をまなぶ」	10月23日(木)午前10時～11時30分	津山郷土博物館（山下）
2	城西をあるく「まちあるき」	11月20日(木)午前10時～正午	城西地区一帯
3	城西でつくる「 ^{すす} 煤竹お箸作り」	12月18日(木)午後1時～2時30分	作州民芸館（西今町）
4	城西でたべる「『初雪』炭火焼体験」	令和8年1月15日(木)①午前10時30分～正午②午後1時～2時30分 ※①②に分かれて体験	武田待喜堂（寂光庵）（宮脇町）

定員 20人程度（応募者多数の場合は抽選）

参加費 3・4のみ各1,000円（材料費）

申込方法 電子申請または電話で申し込む

締め切り 10月6日(月)



第34回津山市写真展 作品募集

問 〒708-8501 津山市山北520 文化課（東庁舎2階） ☎ 32-2121

美作地方を撮影地とした写真作品を募集します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■作品募集

応募方法 文化課に郵送または窓口へ直接提出する

応募期間 10月14日(火)～20日(月)午前9時～正午、午後1時15分～4時

■作品展示

とき 11月7日(金)～12日(水)午前10時～午後6時（12日は午後4時まで）

ところ 市立文化展示ホール（アルネ・津山4階）

🌸表彰式

とき 11月12日(水)午後4時～

ところ 市立文化展示ホール

賞 大賞1点、特選2点、入選10点



ひきこもり 当事者家族のつどい

問 次世代育成課 ☎ 32-2120

同じような境遇にある人の体験談を聞いたり、互いに語り合ったりして、情報の共有や日々の不安を解消しませんか。

全3回で、何回でも参加できます。

ところ 津山市総合福祉会館

ファシリテーター（進行） 菅原明美さん（美作大学 生活科学部社会福祉学科 准教授）

対象 ひきこもり当事者の家族

定員 各回30人

申込方法 電子申請または電話で申し込む



とき	締め切り
10月23日(木) 午後2時～3時30分	10月15日(水)
12月11日(木) 午後2時～3時30分	12月3日(水)
令和8年2月12日(木) 午後2時～3時30分	令和8年 2月4日(水)



「てまえどり」で食品ロスを削減 10月は食品ロス削減月間

問環境事業課 ☎ 32-2203

食品ロスとは、食べ残しや売れ残り、期限が近いなど、さまざまな理由により、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

ごみ処理の費用、環境問題、食料問題など、未来のためにみんなで取り組む必要があります

食品ロスを防ぐ3つのポイント

❖ 買いすぎない

- 買い物前に冷蔵庫やストッカーにある食材の量と期限を確認
- すぐ使うものは「てまえどり」.....

❖ 使いきる

- 葉や茎、皮など捨てていた部分を使ってみる
- 野菜はゆでたり、切ったりして使いやすい状態で保存
- 肉や魚は使いやすい量に小分けにして冷凍

❖ 食べきる

- 体調や健康、家族の予定に合わせ、食べきることができる分だけ作る
- 余ったおかずはリメイク料理に使う
- 外食では食べきれる量を注文

参考レシピを
23 ページで
紹介♪

※缶詰やレトルト食品など家庭で余っている食品を、フードドライブ（家庭で余っている食品を集めて寄付する活動）をしている団体などに持ち込むのも食品ロス削減に向けてできる取り組みの一つです

学生による食品ロス削減に向けた取り組み

第37回津山づくりミーティング

詳しくは、市ホームページで紹介→

問秘書広報室 ☎ 32-2029



7月17日、美作大学 食品ロス削減サークルに所属する学生5人が、サークルに入ったきっかけや力を入れている活動、地域に広めたい思いなどについて、市長と意見交換しました。

食品ロスについて知ってみたい

参加者

毎月1回、市内のNPO法人が取り組んでいる「こども食堂」で、フードバンク（寄付された食品を集めて必要としている団体や個人に提供する活動）に届いた食材を使ってお弁当を作り、地域の子どもたちなどに提供してきた。

食品ロスについて皆さんに考えてもらうため、大学でフードドライブを始め、集めた食品を使って献立作成から調理、提供まで行う食事会「もったいないマルシェ」や食品ロスに関する講話などを行ってきた。

一人ひとりの行動を変えていくために

参加者

子どものころから食品ロス削減への思いを育てていくことが重要。知るためのきっかけ作りや動機付けが大切。

いくらイベントを実施しても、ポスターを掲示しても、その人の思いに引っかけなければ行動は変わらない。サークルの活動を通じて、地域の皆さんと交流を深めながら、取り組みを広げていきたい。

市長

食品ロスの削減は、地域全体で考える課題。啓発活動など、行政としての取り組みを行うとともに、皆さんの活動を応援していく。



前列左から 久高空さん（食物学科4年生）、國吉駒千さん（同3年生：サークル長）、伊礼明生さん（同3年生）、後列左から 山崎友音さん（同4年生：前サークル長）、谷口市長、大原華織さん（同3年生）

！日本の食品ロス量は464万トン

（令和5年度推計）

1人当たり1日約102g、
おにぎり1個分に当たります。



？「てまえどり」って何

スーパーなどで食品を買うとき、商品棚の手前に並んでいる賞味・消費期限の短い商品を選ぶことです。

買い物をするとき、奥にある新しい商品を選んで買っていませんか。

新しい商品から買っていくと、手前にある古い商品は売れ残り、廃棄されてしまいます。

すぐに食べるときは「てまえどり」にご協力ください。



手続きはお済みですか？ 定額減税補足給付金不足額の給付

問臨時特別給付金事業推進室 ☎ 32-2169

令和6年に支給した、定額減税しきれないと見込まれる人への給付金（調整給付金）の不足分を支給するものです。対象と思われる人には8月以降、関係書類を送付しています。

給付額など、詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



対象 令和7年1月1日時点で津山市在住で、次の①、②のどちらかに当てはまる人（納税義務者本人の合計所得金額が1,805万円を超える人は対象外）

①当初の給付額に不足があった人

令和6年分の所得税と定額減税の実績などが確定した後に、本来給付されるべきだった額と、当初の調整給付額（令和6年度支給）に差があった人

②次のすべてに当てはまる人

- 本人が定額減税の対象外
- 扶養親族としても定額減税の対象外
- 令和5・6年度の臨時特別給付金の対象外

手続き

■支給確認書兼申請書が届いた人

手続きが必要です。届いた案内に従って、
10月31日（金）までに申請してください。

■支給確認書が届いた人

手続きは要りません。

滞納を厳しく処分

問納税課（市役所2階1番窓口）☎ 32-2014

市税（料）は、福祉、医療、教育、ごみ処理、道路や公園の整備など、わたしたちが安心して暮らすことができるまちづくりを進めるための重要な財源です。

滞納は、期限内に納付した人との間に不公平が生じるだけでなく、市の財政を圧迫します。

納期限を過ぎると督促状を送送します。延滞金が発生する場合があります。

また、滞納した場合は、資産、収入などの財産を調査して差し押さえ、滞納した市税（料）に充てることになります。期限内に納付してください。

納期限を過ぎると...



督促状の送付

財産の調査

財産の差し押さえ

滞納税（料）に充当



？ 少額の滞納でも差し押さえされますか。

金額に関係なく、滞納すると差し押さえの対象になります。

承諾なしに、財産を差し押さえられました。このようなことが許されるのですか。



？ 財産の調査はプライバシーの侵害ではありませんか。

財産の差し押さえは、法律に基づいた正当な行政処分です。本人への事前の告知や同意は必要ありません。

差し押さえの前に行う財産の調査も法律に基づくもので、個人情報保護法には触れません。



？ 住宅ローンなど借入金の返済があり、税金が払えません。

「税金はすべての債権に先立って徴収する」と法律に定められています。

借入金の返済のために税金の徴収を猶予することはできません。



納税に困ったら相談を 災害での被災、病気、失業、事業の廃止や休止など、やむを得ない事情で期限内の納付が難しくなった場合は、そのままにせず、早めに相談してください。なお、平日以外に、金曜夜間窓口や日曜納税窓口もあります。

● 金曜夜間窓口 毎週金曜日午後7時まで（祝日・年末年始を除く）

● 日曜納税窓口 毎月最終の日曜日午前9時～午後1時（12月は第3日曜日）

おめでとう赤ちゃん 令和6年10月生まれ（満1歳）



やまべち ちはる
山口 千晴ちゃん
10月10日生まれ
応募者 山口智仁さん
いつも笑顔にさせて
くれてありがとう♡
たくさん食べて元気
に大きくなってね！



むらせ たお
村瀬 楽煌ちゃん
10月5日生まれ
応募者 村瀬智也さん
大好きなお姉ちゃん
と仲良くのびのび
育ってね！



まさや すな
政安 珊奈ちゃん
10月5日生まれ
応募者 政安圭子さん
生まれてきてくれて
ありがとう♡
元気に笑顔いっぱい
で大きくなってね！



かきうち みお
柿内 美緒ちゃん
10月3日生まれ
応募者 柿内詩野さん
1歳のお誕生日おめ
でとう♡にいと一
緒に、元気いっぱい
に大きくなってね！



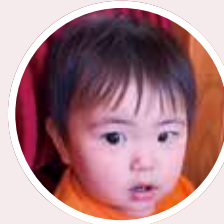
さぎ た あずき
鷺田 梓希ちゃん
10月2日生まれ
応募者 鷺田 翔さん
あっちゃん1歳おめ
でとう！素敵な笑顔
で元気いっぱい大き
くなってね！



みずさぎ さき
水杉 神ちゃん
10月17日生まれ
応募者 水杉依万莉さん
遊ぶの大好きさあ
ちゃん！これからも
いっぱい一緒に遊
ぼうね♡大好き♡



きよはら るい
清原 瑠亮ちゃん
10月16日生まれ
応募者 清原瑞稀さん
せんせいたくさん食
べて元気に大き
くなってね！



はまだ るい
浜田 徠夢ちゃん
10月13日生まれ
応募者 浜田樹起さん
これからも笑顔いっ
ぱいで元気に大き
くなってね！だいす
きだよ♡



かんきち ゆい
寒竹 結星ちゃん
10月12日生まれ
応募者 寒竹 啓さん
生まれてきてくれて
ありがとう♡お姉ち
ゃん達と元気いっ
ぱい大きくなあれ！！



かわ た あかり
川田 彩佳莉ちゃん
10月11日生まれ
応募者 川田香穂里さん
生まれてきてくれて
ありがとう♡
お姉ちゃんと仲良く、
元気に育ってね♡



たぐち あやこ
田口 絢子ちゃん
10月28日生まれ
応募者 田口琴子さん
もっちゅりんほっぺ
のあやこちゃん、1
歳おめでとう！元気
に大きくなってね♡



ごと るい
後藤 琉之介ちゃん
10月28日生まれ
応募者 後藤竜也さん
にこにこりゅうく
ん！1歳おめでと
う！にいと仲よく
大きくなってね♡



えがしら みりか
江頭 美璃香ちゃん
10月28日生まれ
応募者 江頭佳樹さん
にっこり笑顔素敵！
これからもすす
く大きくなってね。



はっとり げん
服部 玄弥ちゃん
10月20日生まれ
応募者 服部真実さん
1歳おめでとう♡い
つも癒やしをありが
とう♡お姉ちゃんお
兄ちゃんと仲良くな。



すぎもと せんたろ
杉本 仙太郎ちゃん
10月20日生まれ
応募者 杉本賢造さん
笑顔と癒やしをくれ
てありがとう！元気
いっぱいすすく大
きくなあれ！



いけもと ゆいと
池本 結翔ちゃん
10月29日生まれ
応募者 池本峻亮さん
1歳おめでとう♡
これからも大好きな
お兄ちゃんと楽しく
元気に育ってね！

令和6年12月生まれ 募集中！ 閤秘書広報室(広報) ☎32-2029

対象 令和7年12月に満1歳の誕生日を迎える赤ちゃん（津山市在住）

締め切り 10月10日(金)午後5時必着

写真は市ホームページでも紹介！

応募方法 赤ちゃんの「氏名、ふりがな、生年月日」と、応募者の「氏名、住所、連絡先、お子様へのひとこと」を明記し、写真を添えて、Eメールまたは郵送で送付（Eメールの容量は10メガバイト以内）

送付先 kouhou@city.tsuyama.lg.jp または〒708-8501津山市山北520秘書広報室
※お子様へのひとことは36文字以内（記号を含む） ※応募者多数の場合は抽選

※送付後、到着確認の連絡が無い場合は、お手数ですが秘書広報室 ☎32-2029 までご連絡ください



8月2日、3日
津山納涼ごんごまつり



まちかど
写真館

花火も人も、きらめく。津山の夏



8月12日
勝北サマーフェスティバル IN 塩手 2025



8月13日
阿波ふるさとふれあい納涼星空祭り



8月14日
かもの夏まつり

7/26 屋内で思いっきり楽しもう 「津山こどもまんなか広場」オープン

アルネ・津山3階にネットアトラクション「コクーンポケット」が新たに登場し、子どもの遊び場としてオープンしました。広場には、遊具で遊んだり、駆け回ったりする子どもたちの元気な歓声が響き渡りました。



8/7 発見！津山城のひみつ つやま子ども観光ガイド育成塾

子どもたちが津山の歴史や文化を学び、観光案内に挑戦する育成塾を開催しました。この日は、歴史友好都市縁組を結ぶ岐阜県可児市の小学6年生10人も参加し、一緒に津山城の特徴などについて学びました。



可児市との歴史友好都市縁組 30周年を記念した特別展を3ページで紹介しています



※ 8月27日現在の情報です。中止・変更する場合がありますので、事前にご確認ください

7 月中のひとの動き

(8月1日現在)

人口	93,983人(前月比△71)		
男	45,325人(同△46)		
女	48,658人(同△25)		
世帯	45,452世帯(同+7)		
転入	213人	転出	218人
出生	39人	死亡	105人

10 月 の 納 税

(納期限：10月31日(金))

- 市県民税 (普通徴収) 第3期
 - 国民健康保険料 (普通徴収) 第4期
 - 後期高齢者医療保険料 (普通徴収) 第4期
 - 介護保険料 (普通徴収) 第5期
- 日曜納税窓口**
10月26日(日) 午前9時～午後1時
納税課 (市役所2階1番窓口)
☎32-2014

マイナンバーカード 休日申請サポート実施中

とき 10月11日(土)・26日(日)
午前9時～正午
ところ 市役所本庁舎
持ってくるもの
・本人確認書類
・通知カード
市民窓口課 (市役所1階2番窓口)
☎32-2132



お知らせ

不動産無料相談会

とき 10月14日(火)午前10時～午後4時
ところ 市役所2階大会議室
相談内容 不動産の価格、賃料、売買など
申し込み 不要
岡課税課資産税土地係・家屋係 ☎32-2016

一日合同相談所

行政相談月間に合わせ、国の行政機関や市、弁護士、司法書士、税理士、行政書士が一堂に集まります。法律・登記・年金・税・行政などの相談に、各専門家が対応します。完全予約制で料金は無料、相談時間は1人25分以内です。

秘密は堅く守られます。
とき 10月9日(木)午前10時～午後3時

ところ 市役所2階大会議室
申込方法 電話で申し込む
申込期間 9月29日(月)～10月6日(月)
※詳しくは、総務省ホームページをご覧ください
岡岡山行政監視行政相談センター ☎086-231-4321

そのほかの相談は、25ページに掲載しています

障害がある人への各種手当

対象 身体、精神または知的に重度・中度の障害がある20歳未満の児童を、家庭で監護または養育している人

障害児福祉手当

対象 身体、精神または知的に重度の障害があるなど、常時介護を必要とする20歳未満の人

特別障害者手当

対象 身体、精神または知的に重度の障害があるなど、常時介護を必要とする20歳以上の人
※支給要件など、詳しくはお問い合わせください

岡岡山福祉課 ☎32-2067

里親になりませんか？

10月は里親月間

里親とは、それぞれの事情で親と離れて暮らす子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて育てる人のことです。
子どもたちの心のケアと健全な成長には、温かい家庭に迎え入れられ、自分が愛さ

10月11日～20日は 安全・安心まちづくり旬間

県内で、一斉防犯パトロールや防犯啓発キャンペーンを行います。

県民総ぐるみで犯罪のない、安全で安心なまちづくりを推進しましょう。

岡環境生活課 ☎32-2056

津山市戦没者追悼式

申込不要です。各支所・出張所から送迎バスが出ます。詳しくは、お問い合わせください。

とき 10月16日(木)午前10時～11時30分

ところ 津山総合体育館

※お供え物はお断りします
岡生活福祉課 ☎32-2063

津山広域都市計画道路 (原決定) 変更案の縦覧

■縦覧 (河辺高野山西線)

とき 10月1日(水)～15日(水)の執務時間内

ところ 岡山県庁都市計画課 (岡山市)、市都市計画課 (市役所5階)

■意見書

変更案に意見のある人は、縦覧期間中に意見書(任意様式)を縦覧場所に提出してください。

岡岡都市計画課 ☎086-226-7492、市都市計画課 ☎32-2096

募 集

北部高等技術専門学校 訓練生募集

電気設備科20人

木造建築・再生科10人

木工・デザイン科10人

試験日 11月4日(火)

対象 令和8年3月に高校卒業予定の人

訓練期間 令和8年4月～令和9年3月

申込方法 同専門学校に備え付けの入校願書に記入し、高校で作成する就職者用調査書を添えて提出する
締め切り 10月20日(月)

実践能力習得科

訓練期間 1～3カ月程度

訓練場所 専門学校が委託した事業所、NPO法人など

対象 障害のある人

試験 筆記と面接

受講料 無料

申込方法 最寄りのハローワークに備え付けの入校願書に記入し、提出する

締め切り 令和8年3月まで

随時

岡北部高等技術専門学校(川崎)

☎26-1125

ご推薦ください

優良従業員表彰

とき 11月11日(火)午後1時30分～3時

ところ 津山鶴山ホテル(東新町)

対象 10月1日現在、津山・英田・真庭圏域内にある事業所で、同一事業所に15年以上または25年以上勤務し、他の模範となり今までの表彰を受けていない人

料金 被推薦者1人につき5千円

締め切り 10月7日(火)

※申込方法など、詳しくは津山広域事務組合ホームページをご覧ください

岡津山広域事務組合(津山圏域雇用労働センター内・山下) ☎24-3633



知っていますか？ヘルプマーク・ヘルプカード・ヘルプシール

それぞれ窓口で交付しています。

ヘルプマーク

外見からは分からなくても支援や配慮が必要であることを伝えるためのマークです。

ヘルプカード

緊急連絡先や必要な支援内容が記載できるカードです。障害のある人がヘルプカードを提示した時は、支援をお願いします。

ヘルプシール

障害のある人が日頃感じている「理解してほしい、配慮してほしい」ことを言葉にしたコミュニケーション支援シールです。手帳やスマートフォンなどに貼ってご利用ください。



岡障害福祉課 (市役所1階10番窓口)
☎32-2067、各支所・出張所

市立図書館 10月のイベント

■映画上映会

『バンクシー 抗うものたちのアート革命』
少年時代からのバンクシーを知るアーティストたちへのインタビューから、バンクシーがどのようにして生まれたのか、いまだ知られざる一面が見えてくる衝撃の話題作です。

とき 10月11日(土)午後2時～4時

ところ 市立図書館 (アルネ・津山4階)

定員 30人程度 (先着順)

申込方法 電話、窓口または申込専用フォームから申し込む

締め切り 10月10日(金)

■AIと教育

学校の授業などでAIを活用する動きが加速しています。教育現場でのAIの利活用と課題について考えます。

とき 10月25日(土)午後1時30分～3時

ところ 市立図書館

講師 喜多雅一さん (放送大学岡山学習センター 客員教授)

定員 50人程度

申込方法 電話、窓口または申込専用フォームから申し込む

締め切り 10月24日(金)

岡市立図書館 ☎24-2919



作州津山 宮川朝市

とき 10月12日(日)午前7時～9時(売り切れ次第終了)
ところ 城北橋下手河川敷(山北)
図ビジネス農林業推進室 ☎ 32-2178

抽選会や、産みたて
卵・新鮮野菜・手作
り加工品の販売など



中央公民館 講座のお知らせ

電子申請または電話で申し込んでください。

かんたん薬膳教室

身近な食材で作れる薬膳で、心と体を整えます。

とき 10月13日(月・祝) 午前10時～正午

講師 久保敦子さん(国際中医薬膳師)

定員 16人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,000円(材料費)

締め切り 10月2日(木)



リンパコンディショニング体験講座

体を整え、肩こりやむくみなどを解消しましょう。

とき ①10月14日(火)②12月9日(火)午前10時～11時30分

講師 酒本尚美さん(健康運動指導士)

定員 10人程度(応募者多数の場合は抽選)

料金 100円(オイル代)

締め切り ①10月2日(木)②11月25日(火)



おとごはん塾はじめます

お手軽レシピで楽しく料理を始めてみませんか。

とき ①10月29日(水)②11月19日(水)③12月3日(水)午前10時～正午(全3回)

講師 国貞美幸さん(家庭食堂 ROOF 代表)

定員 8人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 各回1,000～1,500円

締め切り 10月6日(月)



図中央公民館(大谷) ☎ 24-5111

レッツチャレンジフッキング! 作品展示

市内の小学5・6年生と中学生が夏休みに取り組んだ「伝えたい! わが家の行事食」と「おいしく食べよう野菜レシピ」の応募作品を展示します。

とき 10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後7時
ところ 津山市地域交流センター(アルネ・津山4階)

図保健給食課 ☎ 32-2117

陶芸体験しませんか?

とき 水曜日・土曜日は午後1時～5時、
日曜日=午前10時～午後5時

ところ 勝北陶芸の里工房(杉宮)

※予約要

※料金など、詳しくは市ホームページをご確認ください



図勝北陶芸の里工房 ☎ 29-4010

津山ファミ・サポ
子育てサポート講習会
子どもの遊びと保育の心
0～3歳の子どもの年齢に
合った遊び方や、
子育ての環境づく
りへの配慮につい
て学びます。
とき 10月10日(金)
午前10時30分～正午
ところ 津山男女共同参画セ
ンター「さん・さん」(ア
ルネ・津山5階)



講座・講演会

講師 赤迫康代さん(NPO
法人子ども達の環境を考え
るひこうせん代表理事)
定員 20人程度
託児 あり(無料・予約要)
申込方法 電話、ファクスま
たは窓口で直接申し込む
締め切り 10月3日(金)
図津山ファミリ・サポート
センター(さん・さん内)
☎ 31-8753、FAX 31-2
534(火曜日・祝日休館)

性の多様性の理解を通じて
互いに安心して暮らせる社会
づくりを考えます。
とき 10月26日(日)午後2時～
4時
ところ 市立図書館
講師 竹内清文さん(NPO
法人レインボーハートコ
k i n a w a 理事長)
定員 50人程度
申込方法 電話、ファクスま
たは窓口で直接申し込む
締め切り 10月20日(月)
図人権啓発課(アルネ・津山
5階) ☎ 31-2533、FAX
31-2534(火曜日・祝
日休館)

大人の社会見学第2弾
津山市議会
議場見学な
どを通じて、
津山のまちづ
くりを話し合
う議会のしく
みを学びます。
とき 11月12
日(水)午前10時～正午
ところ 市役所本庁舎
定員 15人(申し込み多数の
場合は抽選)
申込方法 ①住所②
氏名③電話番号④
年齢を、電話また
は電子申請で申し込む
締め切り 10月20日(月)
図生涯学習課 ☎ 32-2118



ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)
ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。
各1枚 300円
9月19日(金)2種類同時発売!
発売期間 9/19(金)～10/19(日)
公益財団法人岡山県市町村振興協会



市役所本庁舎

開庁時間のお知らせ

【通常開庁時間】 平日午前8時30分～午後5時15分 【時間延長窓口】 毎週金曜日午後7時まで
【時間延長の業務内容】 戸籍、住民票、印鑑登録、印鑑証明書、パスポート交付、国民健康保険、
後期高齢者医療、年金、介護、市民税、固定資産税、税証明、納税

岡山県しごと情報サイト 掲載求人募集

県内中小企業などの求人
無料で紹介するWebサイト
への掲載情報を募集します。

対象 県内に本店または事業
所を有する法人の求人
※申込方法など、詳
しくは県ホーム
ページをご覧ください
図岡山県マッチング支援事業
運営事務局(ウインウイン)
☎ 03-6665-0869



8市連携合同企業説明会 「就活フェスタ 秋の陣」

市内の企業6社を含む県内
企業52社が集結し、合同企業
説明会を開催します。

詳しくは、お問い合わせく
ださい。

とき 10月8日(水)午後1時30
分～4時

ところ 岡山コンベンション
センター(岡山市)

対象 令和8年3月に大学、
短大、高専、専門学校など
を卒業予定の人、卒業後3
年以内の人、おおむね50歳
以下の人
※当日参加可
図岡山市創業支援雇用推進課

林業体験会参加者募集

林業に興味のある人や、所
有する山林の管理の参考にし
たい人などを対象に、林業体
験会を開催します。

とき 10月27日(月)午前10時～
正午
ところ 岡山県農林水産総合
センター森林研究所(勝央
町)

体験内容 チェーンソーによ
る伐倒練習・丸太切り、V
R疑似体験

定員 10人

※申込方法など、詳
しくは市ホーム
ページをご覧ください
図津山市林業の担い手サポ
ー



☎ 086-803-1315

乗って残そう! 10月14日は鉄道の日

市内を走るJR津山線・姫新線・因
美線は、市民の皆さんの大切な移動手
段です。今後も鉄道を利用するために
「乗って残す」取り組みが必要です。
みんなで鉄道を利用しましょう。

明治5年(1872)10月14日、
新橋駅(東京都)～横浜駅(神奈
川県)間に日本で最初の鉄道が開
業。大正10年(1921)同日、鉄
道開業50周年を記念し、東京駅の
丸の内北口に鉄道記念館が開館し
たことを受け、鉄道省が翌年から
10月14日を「鉄道記念日」
に制定しまし
た。



図商業・交通政策課 ☎ 32-2075

結婚支援者・親向けセミナー 参加者募集

親世代ができる結婚支援をテーマに
した講演会です。

とき 10月15日(水)午後1時30分～
3時30分

ところ 市立図書館

講師 大橋清朗さん(日本婚活コミュ
ニケーション協会 代表理事)

定員 60人

申込方法 電話、Eメール、ファクス
または専用申込フォーム
で申し込む

締め切り 10月10日(金)



図仕事・移住支援室 ☎ 24-3633、
FAX 22-9647、✉ sigoto-iju@
city.tsuyama.lg.jp

ト協議会事務局(森林課内)
☎ 32-2078

第35回岩屋城ウォークラ リー参加者募集

県指定史
跡の山城
「岩屋城跡」
までの往復
約7キロを
歩きます。



とき 11月2日(日)午前9時～

集合場所 喬松小学校(坪井
上)

対象 2～5人のチーム(小
学生以下は保護者同伴要)

参加費 1チーム2千円

申込方法 電話、Eメールま
たは窓口で申し込む

締め切り 10月24日(金)

図作州津山商工会久米支所
(南方中) ☎ 57-3398、
✉ skume@okascior.jp

第68回ソシオのフリー マーケット出店者募集

とき 11月16日(日)午前10時～
午後2時

ところ ソシオ一番街

応募資格 ごみ減量に関心が
ある人(事業者不可)

販売品 家庭で使わなくなっ
た品物(販売目的で仕入れ
たもの、食品、違法なもの
を除く)

出店料 1500円

出店スペース 1枠2.5m
×1.8m

申込方法 ①郵便番号②住所
③氏名・ふりがな(団体の
場合は団体名・責任者名)

締め切り 10月27日(月)必着
(応募者多数の場合は抽選)
※18歳未満は保護者同伴要
※出店者用の駐車場無料サ
ービスあり
(1台のみ)
※友人との隣
接希望の場
合、申込書
に記入
図〒708-0022津山市
山下27-4ソシオ一番街事
務局 ☎ 22-7654(日曜
日・火曜日を除く午前10時
～午後4時)、✉ sociotree
@1bangai.com



は電子申請で申し込む

締め切り 10月20日(月)

図生涯学習課 ☎ 32-2118

10月は「食品ロス削減月間」 ～10月30日は「食品ロス削減の日」～

食品ロスを減らすポイントは「買いすぎず、てまえどり」「使いきり」「食べきり」の3つです。

「ドレッシングが使い切れそうにない」と困ったことはありませんか？ 今回は余ったドレッシングを使った魚の煮物を紹介します。



サバのごま煮

ここがポイント！ ドレッシングは、酸味や塩味、うま味が揃っているので、サラダ以外に、魚や肉の唐揚げ、炒め物にも使えます。

1人当たり
栄養価

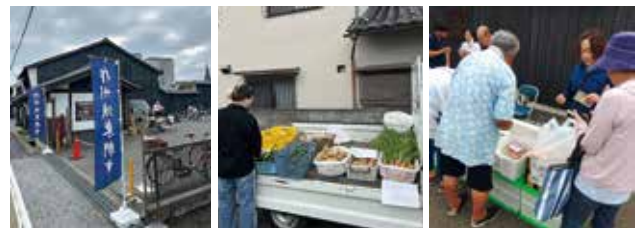
エネルギー235kcal、たんぱく質15.1g、脂質17.5g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.9g、カルシウム22mg、食物繊維0.4g

地域づくり通信 城東まちづくり協議会

作州城東朝市

7月12日、城東観光駐車場（東新町）で開催しました。野菜や焼き菓子、コーヒーなどの店が並び、城東地区内外から集まった皆さんが、話をしながら買い物を楽しみました。

作州城東朝市は、毎月第2・第4土曜日の午前8時30分～9時30分（7～9月は午前8時～9時）に開催され、毎月朝早くから多くの人で賑わっています。



※市では、連合町内会支部を単位に地域課題の解決に向けた取り組みを行う「地域運営組織」の活動を支援しています

図 地域づくり推進室 ☎ 32-2032



図 健康増進課 ☎ 32-2068

クックパッドでレシピ公開中

クックパッド 津山 検索



【材料（2人分）】生サバ…70g×2切、長ネギ…40g、A〈ごまドレッシング…大さじ2、酒…大さじ1、みりん…小さじ2、水…70ml〉

【作り方】①長ネギを6等分に切る②小さめのフライパンにAを入れて熱し、煮立ったらサバの皮目を上にして入れ、ネギを加えて中火にする③落とし蓋をして、煮汁をかけながら10分ほど煮る



おかやま家庭の省エネ対策 相談窓口を開設しました

岡山連携中枢都市圏では、地域で活動する民間団体などと連携し、住民の皆さんが家庭の省エネ対策について安心して相談できる無料相談窓口「おかやま家庭の省エネ対策相談窓口」を設置しています。

ぜひこの機会に、環境にやさしいライフスタイルや光熱費などの見直しについてご相談ください。

相談窓口など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



わしも家でできる省エネを相談してみようか

環境奉行「えこ呂爺」

図 脱炭素社会推進室 ☎ 32-2051

加茂の朝市

とき 10月19日(日)午前8時～9時

ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場（加茂町桑原）
図 津山市観光協会北支部 ☎ 42-4402

和牛串、焼き鳥、とち餅、よもぎ餅など

イベント

第71回岡山県児童生徒書道展（津山会場）

津山市近郊の小・中学生による、優れた書道作品を展示します。

とき 10月2日(木)～7日(火) 午前10時～午後6時（7日は午後3時まで）

ところ 市立文化展示ホール（アルネ・津山4階）
岡山陽新聞社事業本部 ☎ 086-803-8015

聞こえにくい人たちのふれあい おしゃべり会

耳が聞こえにくくなって困っている人や家族、聞こえにくい人の支援を行いたい人が集まり、茶話会とミニゲームを楽しみます。

とき 10月9日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 津山市総合福祉会館 定員 20人程度

申込方法 電話、ファクスまたはEメールで申し込む

締め切り 9月30日(火)

図 津山市難聴者協会事務局 ☎ 24-6808、FAX 22-1296、✉ sinsho246808

@wine.ocn.ne.jp

わたしの町のたからもの

市内の小学4年生～中学生が感じた、津山の魅力を描いた絵画展です。

とき・ところ

① 10月24日(金)～28日(火) 午前9時30分～午後6時（11月7日(金) 午前10時～午後7時）市立図書館

② 10月29日(木)～11月7日(金) 午前10時～午後7時（11月7日(金) 午前10時～午後7時）市立図書館

③ 11月11日(火)～21日(金) 午前8時30分～午後5時15分（市役所1階市民ロビー）

※②③は、優秀作品のみ展示
図 学校教育課 ☎ 32-2114

第10回つやま城東まち歩き2025秋

アート&クラフト展＋手仕事体験

県北の工芸作家やハンドメイド作家の作品の展示・販売、体験型ワークショップを行います。飲食店などによる会場のランチ・スイーツ販売もあります。

詳しくは、お問い合わせください。

とき 10月25日(土)～26日(日) 午前10時～午後4時（26日は午後3時まで）

図 津山陸上競技場（志戸部）、ワードシステムテニスコート（勝部）

つやまスポーツフェスティバル

津山市スポーツ協会に加盟する各団体などが設置するアトラクションブースで、いろいろなスポーツを体験できます。

とき 10月12日(日)午前9時～

ところ 津山陸上競技場（志戸部）、ワードシステムテニスコート（勝部）



図 スポーツ課（津山総合体育館内）☎ 24-0202

スポーツ教室参加者募集

詳しくは、津山スポーツ振興財団ホームページをご覧ください。



親子スポーツ教室

教室名	対象	定員
運動あそび教室	年長児クラスの親子	20組
ステップアップ運動教室	小学1～3年生の親子	30組

大人向けスポーツ教室

教室名	対象	定員
ライフアップスポーツ教室	市内在住の50歳以上の人	30人
つやえみ健康クラス		15人

共通項目

開催期間 10月～3月

申込方法 津山スポーツ振興財団ホームページから申し込む



図 津山スポーツ振興財団（スポーツ課内）☎ 24-0202

関西フィルハーモニー管弦楽団 ジョイントコンサート in 津山

眞作 阮甫 6代末裔の藤岡幸夫さんを指揮に迎え、なじみの深い曲を演奏します。市内の中学校吹奏楽部との共演もお楽しみください。

とき 10月13日(月・祝) 開場＝午後1時、開演＝午後2時

ところ 津山文化センター

料金 一般＝4,000円（当日4,500円）、大学生以下＝1,000円（当日1,500円）、財団友の会＝3,500円

チケット販売場所 津山文化センター、チケットぴあ（Pコード：302-903）、ローソンチケット（Lコード：62032）

※未就学児入場不可

※全席指定

※令和7年度宝くじの助成事業です



©SHIN YAMAGISHI



図 津山文化振興財団 ☎ 24-0201

救急医療案内
☎23-9910

小児救急電話相談 ☎#8000
土 18:00～翌8:00、平日 19:00～翌8:00
日・祝・12月29日～1月3日 8:00～翌8:00

休日診療

津山市医師会

検索

健康

問健康増進課 ☎32-2069

高齢者歯科検診・相談

とき	ところ
5日(日) 9:00～12:00	津山歯科医療センター診療所(沼)

内容 歯科検診、歯科相談

対象 65歳以上の人(予約要)

申込先 津山歯科医療センター診療所 ☎22-4021

妊婦歯科検診

とき	ところ
16日(木) 13:30～16:00	津山歯科医療センター診療所

内容 歯科検診、ブラッシング指導

定員 12人(先着順・予約要)

申込先 健康増進課☎32-2069

「愛の献血」にご協力を

とき	ところ
24日(金) 10:00～11:45 13:00～16:00	市役所1階市民ロビー ※400ml献血のみの受付

元気な子どもを育てるために

内容	とき	受付時間
乳児健診	14日(火)、15日(水)	12:50 }
1歳6カ月児健診	7日(火)、8日(水)	13:20
3歳児健診	21日(火)、22日(水)	

ところ 津山すこやか・こどもセンター

※対象者には個別に通知します

離乳食相談会

とき	ところ
29日(水) 14:00～15:00	津山すこやか・こどもセンター

内容 調理の実演、個別相談など(試食はありません)

定員 10組(先着順・予約要)

申込先 健康増進課☎32-2068

申し込みは
こちらからも
できます➡



相談

※18ページのお知らせにも掲載があります

相談名	とき	ところ	問い合わせ先
育児相談・健康相談	6日(月)・20日(月)・27日(月) 10:00～11:30	津山すこやか・こどもセンター	健康増進課☎32-2069
DV、人間関係、日常生活の悩みごと相談	月・水～金曜日 10:00～18:00、土・日曜日 10:00～17:00(祝日・振替休日を除く)	—	津山配偶者暴力相談支援センター☎31-2552
悩みごと無料相談	原則月・水・金曜日 10:00～17:00 ※臨時休業日あり。事前連絡要	ライフサポートセンターつやま(津山圏域雇用労働センター内)	ライフサポートセンターつやま☎35-2433
家庭と子どもの法律相談(無料・予約要)	6日(月) 13:30～16:40	津山すこやか・こどもセンター	子育て推進課☎32-2065
鶴山塾教育相談(無料・予約要)	2日(水)13:30～16:30、7日(火)13:30～15:30、16日(木)9:00～12:00・14:30～16:30、17日(金)13:30～15:30、21日(火)13:30～15:30	教育相談センター「鶴山塾」	鶴山塾☎22-2523
心身障害児福祉相談(知的・発達障害)	2日(木) 13:00～16:00	津山市総合福祉会館	岡山県手をつなぐ育成会☎086-226-3538
認知症・若年性認知症相談	8日(水) 13:15～17:15	津山市地域包括支援センター(市役所1階)	津山市地域包括支援センター☎23-1004
司法書士法律相談(無料・予約要)	15日(水)・29日(水) 13:30～15:30	環境生活課(市役所1階消費生活センター窓口)	環境生活課☎32-2057
人権相談	8日(水) 10:00～15:00	阿波公民館	阿波出張所地域振興課☎32-7042
福祉総合相談	8日(水) 13:00～15:00	津山市総合福祉会館	津山市社会福祉協議会☎23-5130
巡回行政相談	8日(水) 13:00～15:00	加茂町福祉センター	加茂支所地域振興課☎32-7032
行政相談	10日(金) 9:00～12:00	勝北支所	勝北支所地域振興課☎32-7023
	15日(水) 13:00～15:00	加茂町福祉センター	加茂支所地域振興課☎32-7032
	22日(水) 10:00～15:00	加茂町公民館	加茂支所地域振興課☎32-7032
人権・民生合同相談	16日(水) 9:00～12:00	勝北保健福祉センター	勝北支所地域振興課☎32-7023
行政・民生合同相談	20日(月) 9:00～12:00	久米支所	久米支所地域振興課☎32-7013
住宅無料相談	23日(木) 13:30～16:30	市役所1階市民ロビー	都市計画課☎32-2099

図書館だより

読書週間行事「読書会」

おすすめの本を持ち寄って紹介し合う会です。
本について参加者同士で語り合ってみませんか。

とき 11月3日(月・祝) 午後2時～3時

ところ 市立図書館集会室

対象 高校生以上

定員 10人

持ってくるもの 紹介する本1冊

申込方法 申込専用フォーム、電話または窓口で直接申し込む

申込期間 10月6日(月)～31日(金)



市立図書館：28日(火)

加茂町・勝北・久米図書館：6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)、28日(火)

児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時☎22-2099

ASOVIVA ～おはなしの会

とき：10月1日(水)午後2時30分～3時 対象：どなたでも 申し込み：不要

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時☎24-4400

ワイワイあそぼう DAY! 高速パトロール隊がやってくる!

とき：10月17日(金)午前10時30分～11時30分 対象：未就学児と保護者 定員：15組 申し込み：10月3日(金)午前10時30分～(先着順)

加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時☎42-3168

エアーマット・デー

とき：10月26日(日)午前11時～11時30分 対象：小学生以下(未就学児は保護者同伴要) 申し込み：不要

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

わくわくタイム ハロウィンの飾り作り とき：10月6日(月)、8日(水)～10日(金)午後3時30分～4時30分 対象：どなたでも 申し込み：不要

医療保険課・健康増進課・図書館 共催

健康セミナー
慢性腎臓病(CKD)
の予防について

～透析にならないために～

とき 10月19日(日)午後2時～3時30分

ところ 市立図書館視聴覚室

講師 堀家英之さん

(津山中央記念病院 副院長)

申込方法 申込専用フォーム、電話または窓口で直接申し込む

申込期間 9月18日(木)～10月18日(土)



●図書館情報は、
市ホームページで

図書館

検索

今月の一押しイベント 加茂児童館
あそぼつと TheチャレンジDAY

パソコンを使って自分だけのイラストシールを作ってみましょう。

とき 10月25日(土)
午前10時30分～正午

対象 小学4年生～中学生

定員 8人

参加費 無料

申し込み 10月11日(土)午前10時30分～(先着順)

●児童館情報は、

市ホームページで

児童館

検索

中央児童館・南児童館・加茂児童館

6日(月)、13日(月・祝)、14日(火)、19日(日)、27日(月)



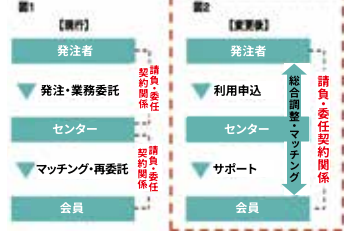
シルバー人材センターを利用される発注者（個人）の皆さまへ

フリーランス法の制定を踏まえて シルバー人材センターの契約関係を見直します

シルバー人材センターを通じて会員が就業機会の提供を受ける現行の契約方法では、発注者と会員との間に直接関係が生じる構造になっていません。このため、フリーランスに位置づけられる会員が法による保護を受け、安心・安全に就業できる環境を整備する必要があります。厚生労働省からも、シルバー人材センターの契約方法について見直しを行う方針が示されています。シルバー人材センターを利用される発注者の皆さまにおかれましては、契約方法の変更についてご理解をよろしくお願いいたします。

なお、契約の変更に伴い、発注者や会員の皆様が行わなければならない義務につきましては、皆様に代わってセンターが代行いたしますので、今までのご利用方法と特に変わることはございません。規約等はホームページ内にも記載していますので、ご利用の際はご確認くださいませようよろしくお願いいたします。

■見直しのイメージ



公益社団法人 津山市シルバー人材センター Tel 0868-23-5378 Fax 0868-23-5815
〒708-0885 津山市井口21-1 URL <http://webc.sjc.ne.jp/tuyama/>

家を売るなら

※2025年3月1日時点
全国198店舗を誇る
安心のネットワーク！



売却物件大募集

土地 戸建 マンション アパート

それぞれのエリアに精通した

地域不動産専門店

只今、津山地域で**成約件数が増加中**—— 地元に強い **イエステーション** が不動産売却をサポートいたします。

イエステーション津山店 Tel 0868-21-8700 不動産売却の詳しい情報はHPへ！
鶴山不動産株式会社 許可番号 岡山県知事(8)第3882号 〒708-0842 岡山県津山市河辺1000-1 <https://tsuyama-fudousan.jp/>

資料請求でエンディングノート
無料プレゼント



資料請求はお電話で(無料)
「資料送付を希望」とお伝えください

ずっと頼れる人がいる
だから、もう怖くない

私たち一般社団法人終活協議会が提供する心託しんたくサービスは、入院中の買い物や通院への付き添い、安否の見守り、入院手続き、介護施設探し、身元保証といった生前サポートから、葬儀、納骨、相続のための公正証書作成といった亡くなった後の手続きまで、すべてを一つの窓口を通じて対応しますので、生涯を通じて頼りにして頂けます。

終活協議会は、シニアの聖地として知られる東京の巣鴨からスタート。北は北海道から南は沖縄まで、全国四十七都道府県すべてに支部を構え、身寄りのないおひとりさまや家族がいても頼れない方々などから多くのご相談を承っています。

まずは、心託でお手伝い出来ることをまとめた資料をお送りします。

資料をご請求頂いた方には、終活に役立つエンディングノートも一緒にお届けしますので、ぜひ将来への準備にお役立てください。

050-1881-1081

受付時間 10:00~17:00(年中無休)
一般社団法人 終活協議会 想いコーポレーショングループ
〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

サービス詳細・料金をこちらの資料でご案内します

入会金：1万円(税込) / 身元保証・死後事務などの各種サービスは、入会金とは別料金となります。※月額8,000円年会費無料 / 資産開示不要代金のお支払い方法は銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客様の負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報、弊社サービスの案内・資料のご送付以外には使用いたしません。

令和7年度高齢者活躍人材確保育成事業
技能講習の受講者募集

eスポーツ!脳トレ教室
●開催日 **12月3日(水)** 申込締切日 11月19日(水)
●会場 津山市シルバー人材センター

クリスマスリース教室
●開催日 **12月17日(水)** 申込締切日 12月3日(水)
●会場 津山市シルバー人材センター

受講対象者 津山市シルバー人材センターへ入会し就業を希望する60歳以上の津山市民の方

公益社団法人 岡山県シルバー人材センター連合会
〒703-8258 岡山市中区西川原251-1 おかやま西川原プラザ別館
☎ 086-201-7250

詳細・WEBでのお申込みはこちら
二次元コードから！

空き家・空き地 ご相談ください

空き家や空き地を早く処分したい 売れない不動産を手放したい 何をすればいいかわからない

当社は空き家・空き地の相談窓口として**全国80以上の自治体と連携**し(2025年3月末時点)、問題解決に向けた総合相談に対応しております。**ご相談は無料**ですのでお気軽にお問い合わせください。

0120-772-135 アキソル 空き家 検索

窓口: (株)ジチタイアド akisolカスタマーサポート
受付: 平日9時~18時
所在地: 福岡県福岡市中央区薬院1-14-5 MG薬院ビル7F



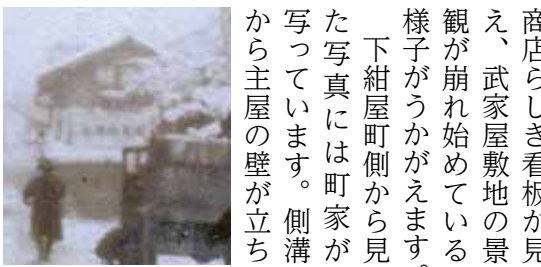
津山の歴史 あ・ら・か・る・と

古写真に残る城下町「紺屋町大溝」

かつて、津山城下町には「大溝」と呼ばれる大規模な排水路がいくつかあり、その管理は城下町に住む町人が担っていました。その「大溝」のひとつ、城下町の中心部にあった「紺屋町大溝」は武家地である田町と町人地である細工町、下紺屋町の間の東西を流れていました。この大溝の北、田町側から見た昭和初期の写真①と、南の下紺屋町側から見た大正時代の写真②です。



▶写真①「紺屋町大溝」 田町側



▶看板部分(拡大)

田町側から見た写真には右手に長屋門が写っており、武家屋敷地らしい雰囲気があります。古い津山の姿をとどめた一枚ですが、長屋門の奥には商店らしき看板が見え、武家屋敷地の景観が崩れ始めている様子がうかがえます。下紺屋町側から見た写真には町家が写っています。側溝から主屋の壁が立ち

上がり、道路に面した窓には出格子が設けられています。また、2階部分には袖壁が見られるなど、津山の町家の特徴がよく出ています。溝には石橋が架かっており、溝沿いの柳と町家の景観とが相まって、えも言われぬ風情を醸し出しています。さて、大溝は現在は暗渠(地下に埋設された水路)になっていますが、『広報つやま』昭和39年8月号に「昔なつかしい津山のおも影をのこす一風景」として「紺屋町大溝」が紹介されており、このころにはまだ溝のままだったことが分かります。ところが昭和47年の国土地理院撮影の航空写真では溝を確認できません。このことから昭和39年~47年の間に暗渠になったことが分かります。古い写真には今では失われてしまった風景が残っています。写真とは撮影した瞬間の記録というだけではなく、写った場所の歴史をも物語るものであるといえるでしょう。



▶写真②「紺屋町大溝」 下紺屋町側(個人蔵)



▶写真②と同じ方向から撮影した現在の下紺屋町

岡津山郷土博物館(山下) ☎ 22-4567

広報クイズ&ご意見募集

A~Fの記念品が正解者の中から抽選で5人に当たる！

問

2ページ 歴史を感じる祭りやイベント、
美食を満喫できる「津山の〇」
〇に入る季節を表す漢字1文字は？

応募方法 ①答え②氏名③郵便番号・住所④広報紙への感想・市政への意見⑤右のA~Fの記念品の中から1つを書き、秘書広報室に送る
Eメール kouhou@city.tsuyama.lg.jp
ファクス 32-2152
は が き 〒708-8501 津山市役所秘書広報室行
※専用応募フォームからも応募できます
※お便りの内容は広報紙やホームページで匿名で紹介する場合があります

- ④あば温泉無料入浴券(5枚1組)
- ⑤百々温泉めぐみ荘無料入浴券(5枚1組)
- ⑥津山郷土博物館招待券(2枚1組)
- ⑦津山洋学資料館無料招待券(2枚1組)
- ⑧津山まなびの鉄道館無料入館券(2枚1組)
- ⑨ペルフォーレ津山 映画鑑賞チケット(2枚1組)

締め切り 令和7年10月20日(月)当日消印有効

8月号の正解 6(応募 95人、正解 95人)
当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。

10月号
目次

歴史と美食を満喫！津山の秋……………②
プロスポーツの迫力！津山で体感しよう……………④
市からのお知らせ 健康診査・がん検診を受けましょう ほか……………⑥
まちかど写真館・おめでとう赤ちゃん……………⑩

けいじばん……………⑬
津山の歴史あらかると……………⑮
津山自慢 津山市地域おこし協力隊 山本浩登さん(加茂町知和)……………⑮

(有料広告) ※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。津山市が特に推奨等するものではありません。広告の内容について、詳しくは広告主へお問い合わせください。



津山市地域おこし協力隊

山本 浩登さん(加茂町知和)

愛知県出身。製鉄関連会社に就職後、起業を目指し、全国各地で働きながらビジネスの経験を積む。豊かな自然と、加茂・阿波地区で出会った若者たちの挑戦する姿に憧れ、津山市に移住。令和6年7月から津山市地域おこし協力隊として、上加茂地域で活動している。28歳。

多彩な経験を経て、津山へ

夏には潮干狩りができる自然豊かな海の近くで育ちました。高校を卒業後、製鉄関連の会社に6年間勤めた後、自然に関わる仕事での起業を目指し、短期アルバイトでリゾート地や山小屋の住み込みなど、さまざまな仕事を経験しながら全国を周りました。たまたま働くことになった阿波のグランピング施設で、加茂地域で活動する同年代の若者たちと出会い、生き生きと働く姿に憧れました。阿波を離れた後も、風景や人の温かさが忘れられず、自分も「この地域で挑戦したい」と津山市地域おこし協力隊に応募し、上加茂地区の協力隊員として任命されました。

1年目は特に地域との繋がりを大切にし、祭りや餅つき、草刈り、雪かきなど、多くの行事や作業に参加しました。また仏事で使われる常緑樹「シキミ」の栽培を学び、手入れされなくなった枝の剪定や出荷にも挑戦しました。雑草に覆われた休耕田で、草刈りや獣害防止フェンスの設置から始め、サツマイモの植え付けができたときの達成感は忘れられません。

地域課題と魅力
高齢化と人手不足が地域の大きな課題だと感じました。まずは、

農業の効率化を目指し、作業記録のデータ管理、ドローンによる農薬散布などの研究から始めました。初期投資を抑え、収益率の高い作物を出荷できるようにすれば、若い生産者が増えるきっかけになるはずです。

わたしが活動する上加茂地区は、外から来た人を温かく受け入れてくれる雰囲気があり、若い人が新しいことを始めやすい土地です。四季折々の自然も美しく、夏の終わりに金色に輝く稲穂が揺れる光景に胸が熱くなります。移住者としてのリアルな日常や景色をSNSなどで発信していくことで、都会に住む人にも上加茂の魅力を知ってもらい、実際に訪れてほしいです。

民泊から繋がる人の輪

農業体験に加え、送迎があり、宿泊などでもできる民泊の開業に向けた準備を進めています。滞在や移住など、さまざまな形で地域に関わる人を増やすことが最終目標です。これから地域に関わっていく人たちのためにも、なじみやすく風通しのよい環境を整え、若い人が活躍できる場を広げていきたいです。



夕暮れのセミの声や少し涼しくなった風が夏の終わりを告げ、切なさを感じる時期ですね。今年の夏は、趣味の写真撮影を楽しみたかったのですが、記録的な猛暑でほとんど家の中で過ごし、クーラーに当たりながら、愛犬とソファでくつろぐ日々でした。皆さんは今年の夏、どんな思い出を作りましたか？

ごんごどりの会場まで重いカメラを背負って向かったのですが、到着時にはすでに暑さでヨロヨロ。しかし、踊りが始まると参加者たちの躍動する姿や、飛び散る汗、一瞬の表情に夢中になり、ふと気付けば撮影枚数が二千枚を超えていました。これだけあれば奇跡の一枚があるはず、とぬか喜びした夏。

田んぼでの作業中、父のエネルギー補給源はスイカ。8月のうだるような暑さの中、ほぼスイカだけで頑張る姿に心配しましたが、調べてみると水分やミネラルが豊富で、熱中症予防に効果的なのだとか。自然の恵みは侮れません。そんなに食べて飽きないのかと思いつつ、わたしはジュースでチャージ。(笑)