

Tsuyama Public Relations

広報津山

9

2026(令和8年)
No.862

9月号の主な内容

つどう。つながる。つやまの学び

9月ごろに収穫予定！



6月17日 小福田梨農園（坪井上）
喬松小学校5・6年生 新高梨の袋掛け体験

「学びたい」
どうする？

さまざまな
講座を紹介！

詳しい講座一覧
はこちら



夕方よりみちアカデミー

学校や仕事帰りに「よりみち」する感覚で、夕方の30分（午後6時～6時30分）という短い時間に、多彩なテーマや楽しさで出会える講座です。

大人の津山科学講座

9月開催の講座は5ページで紹介
津山工業高等専門学校先生と一緒に、日常にひそむ身近な「なぜ？」を紐解くことができる、知るほどに面白い、大人のための科学講座です。

受講者の声



受講者

この箸は、城西について学ぶ講座で「燐竹」を削って自分たちで作りました。まちを歩くだけでなく、体験しながら学ぶことで、住んでいるだけでは気付かなかった津山の良さを改めて感じる事ができました。講座で見学した場所をもう一度訪れることもあり、自分から学びを見つけるきっかけにもなっています。

坐禅体験やフラダンス体験などの講座に参加しました。忙しい毎日を過ごす中で、普段できない体験は気持ちをリフレッシュでき、自分の世界が一気に広がる感じがしました。また、子どもを連れて参加できたのがありがたかったです。大人がたくさんいる場に連れていくことは、子どもにとっても良い刺激になると思いました。



受講者

つながるまなびのラーニバル

1日限定で、楽しくつながる学びのフェスを市立図書館で開催します。1回45分の講座を2部屋で同時に行います。受講者は、当日の時間割に合わせて、気になる教室を選んで楽しむことができます。

とき 11月7日(土)午前10時30分～午後3時15分

ところ 市立図書館（アルネ・津山4階）

教えたい

講師募集

募集講座数 1講座45分×8講座

締め切り 9月10日(木)

※申込方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



学びたい

時間割は9月下旬頃に市ホームページなどで案内予定です。

こんな人におすすめ

- ✓自分の活動をもっと知ってほしい
- ✓学生・サークル・グループで発表したい
- ✓新しい仲間と出たい
- ✓「先生」に挑戦してみたい

お楽しみに！

今後の
注目！

あなたの「好き」が、
誰かのキッカケになる。

特集 生涯学習

つどう。
つながる。
つやまの学び



生涯学習のマスコット
マナビ

つやまニア（講師企画型講座）

「津山市生涯学習人材バンク」に講師として登録し、自分の得意なこと・好きなことを生かして企画・運営できる講座です。講座の広報・受講者募集・会場確保は市が手伝います。

さまざまなジャンルの講座を行うことができます。

①アイデアを送る



②作戦会議（市と相談）

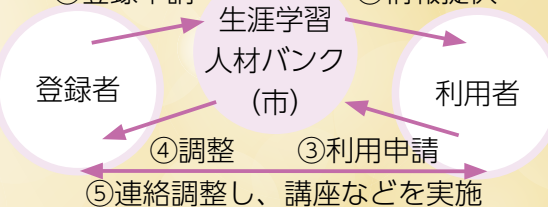


③講座開催



①登録申請

②情報提供



④調整

③利用申請

⑤連絡調整し、講座などを実施



人材バンク登録者や、登録に興味がある皆さんなどが、新たなつながりや活動の場を作るための交流会「人材バンク交流会」も随時開催しています。

講師として参加した人の声

「つやまニア」に応募して、浴衣の着方、帯の結び方の講座を開催しました。初めての試みでドキドキでしたが、自分たちだけでは難しいチラシ作りや会場予約、司会を手伝ってもらって助かりました。参加された皆さんが熱心に聞いて、時間ギリギリまで挑戦してくれてうれしかったです。次は自分たちで講座を開催するため、準備を進めています。



きものの会
左から 山本さん、春木さん、
久常さん、三木さん、池田さん



世界史愛好家
丸尾さん

フラダンス

浴衣着付

子どものころから歴史が大好きでほぼ独学で学んできました。退職後、自分の好きなことを誰かに伝えたいと思い「つやまニア」に応募し、世界史の講座を行いました。初めてということもあり、不安はありましたが、事前に細かなところまで相談できたことが良かったです。

講師への挑戦を通じて、今では学び・伝えることが生きがいになっています。

七宝焼



美作学講座

岡生涯学習課 ☎32-2118、☎32-2039

■第1回「津山城下町における家屋敷売買～家屋敷を売る人と買う人をめぐって～」

とき 9月19日(土)午後1時30分～3時

講師 尾島治さん（元津山郷土博物 館長）

■第2回「山名時氏と赤松則祐～南北朝時代の美作をめぐる戦い～」

とき 10月17日(土)午後1時30分～3時

講師 前田徹さん（兵庫県立歴史博物館 学芸員）

ところ 美作大学（北園町）

定員 各100人（先着順）

申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話、電子申請またはファクスで申し込む

締め切り 各回の前日



大人の津山科学講座

岡生涯学習課 ☎32-2118

■よっぱらいケミストリー～お酒の化学～

とき 9月26日(土)午後1時30分～3時

ところ 市立図書館

講師 廣木一光さん（津山工業高等専門学校 教授）

定員 40人程度（先着順）

申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話または電子申請で申し込む

締め切り 9月25日(金)



魅力あふれる

津山の

秋

学びの秋

「沈黙の臓器」肝臓、あなたは大丈夫？

岡市立図書館 ☎24-2919

体最大の化学工場である肝臓は、不調を隠して働き続ける沈黙の臓器です。

肝臓の多彩な役割と、食事による守り方を紐解きます。

とき 9月12日(土)午後1時30分～3時

ところ 市立図書館（アルネ・津山4階）

講師 齋藤昇さん（放送大学岡山学習センター 客員教授）

定員 50人（先着順）

申込方法 専用申込フォーム、電話または窓口で直接申し込む

締め切り 9月11日(金)



心の救急箱：緊急時に使えるメンタルヘルス応急処置

岡市立図書館 ☎24-2919

心がしんどいときは、誰にでもあります。自己肯定感を高めるコツ、友人や家族との協力方法、感情の伝え方について学んでみませんか。

とき 9月19日(土)午後2時～3時

ところ 市立図書館

講師 林明日香さん（津山中央病院入退院支援センター 臨床心理士）

定員 40人（先着順）

申込方法 専用申込フォーム、電話または窓口で直接申し込む

申込期間 8月19日(水)～9月18日(金)



おとごはん塾（後期：全3回）

岡中央公民館 ☎24-5111（平日午前9時～午後5時）

お手軽レシピで楽しく料理を始めてみませんか。

とき 9月30日(水)、10月21日(水)、11月11日(水)午前10時～正午

ところ 中央公民館（大谷）

講師 国貞美幸さん（家庭食堂 ROOF 代表）

対象 料理初心者の方

定員 8人（応募者多数の場合は抽選）

料金 各回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 9月16日(水)



大人の珈琲教室

岡中央公民館 ☎24-5111

コーヒー豆の焙煎、淹れ方など、おいしいコーヒーを基礎から学びます。

とき 10月6日(火)午後1時30分～3時30分

ところ 中央公民館

講師 丸山健一さん（豆工房コーヒーロースト津山店 店主）

定員 10人（応募者多数の場合は抽選）

料金 500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 9月18日(金)



介護の入門的研修

岡〒700-0904 岡山市北区柳町1-1-1 住友生命岡山ビル15階

介護労働安定センター岡山支部 ☎086-221-4565、☎086-221-4572

介護の基礎を学び、認知症や障害への理解を深めます。修了後は、修了証明書を発行します。

とき 10月8日(木)・14日(水)・15日(木)・29日(木)、11月11日(水)・12日(木)・25日(水)（11月13日～24日のうち職場体験が1日あります。全日程出席必須です）

ところ 津山市総合福祉会館

対象 介護施設に就職を希望する人や介護職に興味がある人

定員 20人

申込方法 介護労働安定センターホームページから申し込むか、申込書（ホームページから印刷可）に必要事項を記入し、ファクスまたは郵送する

締め切り 9月28日(月)



「自宅で学ぶ。自宅で働く。」未経験から始める、テレワークへの第一歩

岡津山リスティングセンター事務局（アルネ・津山3階 COTOYADO内）☎080-5338-2586

津山リスティングセンターの第2期受講生を募集します。オンラインなので、好きなタイミングで受講できます。「学ぶだけ」で終わらない、「働く」につながるスキルを身に付けませんか。

定員 30人

受講料 月額5,000円×6カ月（一括払い）

申込方法 専用申込フォームで申し込む

締め切り 随時



COTOYADO
内の事務室を利用
できます



こんなことができます！

- 新しいスキルや資格を身に付け、将来の可能性を広げます
- ITパスポート資格の取得を目指せます
- JOBカード（自己分析のツール）を活用し、自分の強みや適正が見える化できます
- オンライン中心（COTOYADO事務室の利用も可）で、経験の有無や年齢を問いません
- 職務経歴書の作成・面接対策などもサポートします



こんな人におすすめ

- ✓就労中で、収入アップやキャリアアップを目指したい
- ✓子育て中または子育てが一段落し社会復帰を目指したい
- ✓ITやデジタルスキルを基礎から身に付けたい

詳しくはこちら▶



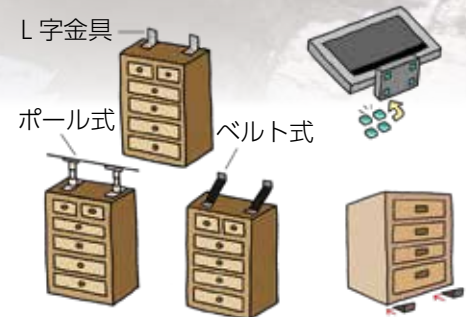
地震

大雨や台風は、事前にある程度予測できるため対策を取る時間がありますが、地震は事前に予測することが困難です。予測できないからこそ、平時からの事前の対策が非常に大切です。

自分と家族の命を守るために、今すぐできる地震対策の3つのポイントを紹介します。

岡危機管理室 ☎ 32-2042

津山市防災ハザードマップ
「地震災害に備える」▶



家具の固定には、さまざまな対策グッズがあります。設置を検討してみましょう。

①家具を固定しよう
倒れる前に固定！
震度5強以上の地震になると、タンスなど重い家具が倒れたり、テレビが台から落ちたりすることがあります。これまでも大きな地震の際には、多くの人が家具の下敷きになって犠牲になりました。1995年の阪神・淡路大震災で犠牲になった人の死因第1位は、家屋や家具による圧死だったというデータもあります。
また、自分の体は無事でも、倒れた家具が出口を塞いでしまい家から出られなくなる場合も考えられます。できるところから家具の固定をしていきましょう。

に備えよう



最低限の備え

- ✓ 照明（懐中電灯・ランタンなど）
- ✓ 手袋（軍手）
- ✓ 履き物（スリッパ・靴）
- ✓ 情報収集ツール（スマートフォン・ラジオなど）

②寝室に非常持出品を備えよう
枕元に備えを！
人は、寝ているときに一番無防備になります。寝室には倒れてきそうなものを置かないようにしましょう。非常持出品はどこに置いていますか。「すぐ逃げられるように、玄関に置いてある」という人が多いかもしれません。地震が起きると、割れた窓ガラス、電球や蛍光灯などが散乱したり、停電したりすることがあります。寝室から非常持出品のところにまで行くこと自体が難しい場合もあるので、非常持出品は枕元に置いておきましょう。

に備えよう



通電火災

停電から復旧した時、暖房器具などが火元となって出火する火災です。

- ✓ 避難時にブレーカーを落とす
- ✓ 感震ブレーカーを設置する
- ✓ 暖房器具周辺に可燃物を置かない

③火災に備えよう
通電火災って知ってる？
火を使っている時に地震が起きた場合、大きく揺れているときに無理をして火を消しに行くと、転倒や調理器具の落下で怪我ややけどをすることがあります。なるべく火から遠い場所に避難し、揺れが収まってから火を消してガスの元栓を閉めるようにしましょう。
近年多いのは、通電火災です。これは、転倒した家具の下敷きになって損傷した配線が復旧時に通電し発熱発火するもの、落下したカーテンや洗濯物が暖房器具に接触した状態で通電し着火するもの、転倒した暖房器具が通電した際に周囲の可燃物に着火するものがあります。揺れが収まって避難する時に、ブレーカーを落としてから家を出るようにしましょう。

に備えよう

魅力あふれる

津山の秋



実りの秋

道の駅「久米の里」催し物

岡道の駅「久米の里」(宮尾) ☎ 57-7234

久米の里 ぶどう祭り

久米地域産のニューピオーネやシャインマスカットなどを販売します。地方発送もできます。

とき 9月1日(火)～30日(水)午前9時30分～午後6時

久米の里 彼岸の大売り出し

彼岸向けに、花卉を販売します。

とき 9月19日(土)～22日(火・休)午前8時30分～午後3時



つやまふれあいぶどう祭り

岡JA 晴れの国岡山津山基幹アグリセンター ☎ 29-2911

津山育ちの採れたてブドウの販売（宅配注文可）や、キッチンカーの出店を行います。

とき 9月5日(土)午前9時～午後2時

ところ 津山市地産地消センター「サンヒルズ」(大田)



芸術の秋

2026 津山市民総合音楽祭

岡津山文化振興財団 ☎ 24-0201

合唱室内楽コンサートⅠ・Ⅱ

とき Ⅰ＝9月6日(日)正午～(18団体)

Ⅱ＝9月13日(日)正午～(12団体)

内容 合唱・合奏など

日本音楽コンサート

とき 9月20日(日)午後0時30分～(8団体)

内容 日本舞踊、和太鼓、尺八演奏など

ところ 津山文化センター(山下)

チケット料金 各500円(合唱室内楽コンサートⅠ・Ⅱは共通チケット)

チケット販売場所 津山文化センター

※全席自由席



観月と邦楽の夕べ

岡鶴山を考える会事務局(林石材店) ☎ 26-1892

邦楽コンサートやお茶席が開催され、秋の夜長を楽しめます。

とき 9月25日(金)午後6時

30分～8時30分

ところ 津山城(鶴山公園)

入場料 無料(別途入園料不要)



人と動物が共生できる環境についてみんなで考えよう

NEWS 9月22日～26日は動物愛護週間

図環境生活課 ☎ 32-2055

飼っている動物に対する責任と愛情を持つことはもちろん、周囲の人や環境への配慮も大切です。愛護週間を機会に、人と動物と一緒に幸せに暮らすことができる環境について、動物を飼っている人や好きな人だけでなく、みんなで考えてみましょう。

ふん害などの被害を減らし、不幸な命を増やさないために…

飼い主のいない猫の不妊去勢手術費を助成

飼い主のいない猫の不妊去勢手術の費用を負担した、市内在住の個人または市内で活動する団体に助成金を交付します。申請方法など、詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

助成額 手術費用の10分の10（上限1万円）

※飼い猫の不妊去勢手術費は、対象になりません。

※地域にいる飼い主のいない猫であることについて、その地域に住んでいる2人の人が署名した誓約書を提出する必要があります。



動物愛護週間

街頭キャンペーン

ボランティア登録犬と一緒に、動物の愛護と管理について呼びかけます。

とき 9月18日(金)

ところ J R岡山駅
東口広場(岡山市)

NEWS まちじゅうみんなでおもてなし

図津山まちじゅう博物館コンソーシアム事務局（観光・歴史まちづくり推進室内） ☎ 32-2082

9月22日・23日、津山文化センター（山下）で、市出身で市民栄誉賞受賞者の稲葉浩志さんのコンサートが行われます。津山に来るファンの皆さんを温かく迎えようと「津山おもてなしプロジェクト2026実行委員会」をはじめ、市内のさまざまな場所でおもてなしの準備が進んでいます。

津山おもてなしプロジェクト2026 進行中

★一緒に盛り上がる★

会場周辺などでイベントを予定しています。参加して、コンサートを一緒に盛り上げましょう。

■津山文化センター南側

津山牛肉秋祭り～ULTRA BEEF～

時間 午前11時～午後6時

会場周辺の雰囲気を楽しみながら、市内外のお店のおいしい牛肉料理を味わえます。

カラオケ歌うま決定戦・コピーバンドステージ

時間 22日(火・休)=午前11時30分～午後4時、23日(水・祝)=正午～午後4時（予定）

真庭市出身のお笑いタレント ハロー植田さん司会のもと、参加者の熱い思いのこもった演奏と歌が繰り広げられます。

ダンスステージや津山クイズ大会、誕生日スペシャルイベントなども予定しています。

商店街など市内のいろいろな場所で、さまざまな団体がおもてなし活動やイベントを予定しています。

最新情報は、津山おもてなしプロジェクトホームページでご確認ください。



稲葉さんの誕生日という記念日に行われるコンサートに向け、前回（2024年）を超えるたくさんの皆さんが津山に来られると思います。

道に迷っている人を見かけたら声を掛けてみる、トイレを案内する、写真撮影をお手伝いするなど、一人ひとりができる少しずつの思いやりで、ファンの皆さんをまちじゅうで温かく迎え、みんなで津山ファンを増やしましょう。



津山おもてなしプロジェクト
2026 実行委員会委員長
芦田 雅嗣さん



NEWS 副市長就任のあいさつ



副市長
平田 暁

任期
令和8年8月1日～
令和12年7月31日

このたび、市議会において選任の同意をいただき、8月1日付で副市長に就任いたしました。その職責の重さに身が引き締まる思いです。これまで津山市職員として現場で培った経験を生かし、光井市長が掲げる「誰もが希望を抱き、笑顔で暮らせる津山」の実現へ向けて、微力ながら誠心誠意努力してまいりたいと存じます。特に対話を重視し、子どもたちの未来を育む教育環境の充実や、市民の皆さまとの開かれたまちづくりを全力で支えます。

市民の皆さまや市議会、そして市職員と市長をつなぎ、「ワンチーム」で津山の持続可能な発展に邁進いたしますので、皆さまのご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

スマホで完結！

NEWS 粗大ごみ戸別収集の電子申請・オンライン決済

図環境事業課 ☎ 22-8255

粗大ごみの収集に来てほしい！でも…



平日の昼間に電話で予約しなきゃ…
金融機関の窓口に行って手数料を払わなきゃ…

24時間いつでも申請可能

夜間や休日を問わず、いつでも申請できます。

オンライン決済に対応

クレジットカード決済、コンビニ決済で、手数料を支払うことができます。



■利用方法

- ①アプリ「スマホd e すまそ」をダウンロードし、利用者登録する
- ②「スマホd e すまそ」で「ごみ・リサイクル」を選び、必要な項目を入力する
- ③収集手数料確定通知が届いたら、オンライン決済で手数料を支払う
- ④収集日予約案内通知が届いたら、収集希望日を入力する
- ⑤収集日当日に、指定場所に粗大ごみを出す



iPhone 版

詳しくは、市ホームページをご覧ください▶



Android 版



チャットボットで解決！

NEWS ごみの分別方法

図ごみの分別方法＝環境事業課 ☎ 22-8255、
チャットボット＝シティプロモーション推進室 ☎ 32-2029

マイナンバーカードや戸籍の手続きなど市役所へのよくあるお問い合わせに加え、約600種類のごみの分別区分や注意事項などを、チャットボットで調べることができるようになりました。



LINE

ホームページ▶



電池ってどう
処分すれば…



①市ホームページか市公式LINEアカウントトーク画面の「チャットに質問」を押す

②日本語を選ぶ
※「ごみ分別 Bot」の対応言語は、日本語のみです。

③画面左下の「ごみ分別 Bot」を押す

④調べたいごみの名前を入力し「送信」を押す

特定健診（簡易版）を行います

問医療保険課国民健康保険係 ☎ 32-2071

とき		ところ	定員
9月16日(水)	午前10時20分～午後0時20分	イオンモール津山インター2階イオンホール（河辺）	20人
	午後2時20分～4時		15人

対象 40歳以上の国民健康保険加入者

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・腎機能・尿酸）

自己負担額 200円

申込方法 電子申請または電話で申し込む（健診専用 ☎ 32-7009）



津山市 けんしん 検索

健康診査・がん検診を受けましょう！

問健康増進課 ☎ 32-7009

必ず事前に電話またはインターネットで申し込んでください。定員になり次第、終了します。

9月の集団健（検）診

とき 9月28日(月)・29日(火)・30日(水)午前8時～10時

ところ 津山すこやか・こどもセンター

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、肝炎ウイルス検診）

インターネットでの申し込みはこちら▶



女性の健康管理をサポート



岡山県民限定

ルナルナ プレミアムコースが **無料** で使えます

問健康増進課 ☎ 32-2069

岡山県が進めるプレコンセプションケアの取り組みとして、ウィメンズヘルスケアサービス「ルナルナ」のプレミアムコースが無料で利用できます。

妊娠・出産を考えている人をはじめ、自分の体調管理などに興味のある人はぜひ活用してください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

利用方法 市特設ページから利用登録する

無料提供期間 令和10年5月31日まで

※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。

利用登録はこちら



■プレミアムコースで使える主な機能

皆さんの疑問や不安に監修医が答える「教えて先生」

より精度の高い妊娠可能性日＝仲良し日をお知らせ

生理周期などに合わせパートナーにお知らせする共有機能



9月10日は世界自殺予防デー

こころのセルフケア、できていますか？

9月10日～16日は自殺予防週間

「こころの病気」は、特別なものではなく、誰にでも起こる身近な問題です。

自分のストレスサインや対処方法を「知る」こと、困ったときは一人で悩まず相談することなど、誰かと「つながる」ことが大切です。

誰かに相談することは決して恥ずかしいことではなく、重要なストレス対処能力です。勇気をもって相談しましょう。

■わかちあいの会

大切な人を自死（自殺）で亡くした人たちが、自己の体験を語り合うことで、悲しみや苦しみを分かち合う会です。

とき 9月4日(金)午後1時30分～3時

ところ 美作県民局（山下）

問美作保健所 ☎ 23-0145

■相談窓口や自殺対策の取り組みを紹介

（厚生労働省ホームページ）

まもろうよ こころ 検索



啓発展示

とき 9月10日(水)～16日(水)午前8時30分～午後5時15分（16日は午後4時まで）

ところ 市役所1階市民ロビー

問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター）

☎ 32-2069

■暮らしとこころの相談会

あなたや身近な人が抱える悩みを何でもご相談ください。法律や福祉、心理に関する専門家が無料でお答えします。



とき 9月5日(土)午前10時～午後4時（受け付けは午後3時30分まで）

ところ 津山市総合福祉会館

参加費 無料（予約要）

問岡山弁護士会 ☎ 086-223-4401

ひきこもりへの理解を深めよう

ひきこもりの相談窓口はこちら



問次世代育成課 ☎ 32-2120

■ひきこもり理解のための講演会

「ひきこもり支援の現場から思うこと」

ひきこもり状態の人の特性や対応の仕方について学び、理解を深めましょう。

とき 10月1日(木)午前10時30分～正午

ところ 津山市総合福祉会館

講師 葉山朝子さん（岡山県ひきこもり地域支援センター ひきこもり支援コーディネーター）

定員 100人（先着順）

申込方法 電子申請または電話で申し込む

締め切り 9月25日(金)



■ひきこもり家族支援ワークショップ

とき ①10月17日(土)②12月12日(土)午後1時30分～3時30分

ところ 津山市総合福祉会館

講師 黒岡真澄さん（岡山県精神科医療センター 精神保健福祉士）、菅原明美さん（美作大学 准教授）

定員 各30人

申込方法 電子申請または電話で申し込む

※随時受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。



9月はがん征圧月間 健康増進普及月間

問健康増進課 ☎ 32-2069

■がん征圧月間

日本人の2人に1人が、がんにかかるといわれています。がんは、日本人の亡くなる原因の約3分の1を占め、津山市でも亡くなった人の原因の第1位です。

早期発見・早期治療で生存率が高くなります

早く発見するには、定期的ながん検診を受けることが重要です。

市のがん検診は、対象年齢の市民の皆さんが受けることができます。人間ドックや職場の検診を受けていても、受診していない検診項目があれば、ぜひご活用ください。



津山地区がん征圧大会

とき 9月12日(土)午後1時30分～3時

ところ グリーンヒルズ津山リージョンセンター（大田）



◀楽しみながら、健康に。健康管理アプリ「kencom」

■健康増進普及月間

生活習慣病を予防するため、運動やバランスのとれた食生活、禁煙など、日々の生活を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

自分の健康状態を知るため、特定健診や人間ドックなどの健康診断を、1年に1回受けましょう。

けんしんGOGO!!～あなたの健康、再発見～

令和9年2月まで、特定健診、高齢者健診、各種がん検診を実施しています。

詳しくは、広報津山6月号折り込みの「令和8年度の健（検）診のお知らせ」をご確認いただくか、お問い合わせください。



9月は認知症月間 ～自分らしく暮らせるまちへ～

問津山市地域包括支援センター（市役所1階）☎ 23-1004

高齢介護課（市役所1階11番窓口）☎ 32-2070

認知症は、誰にでも起こりうる身近なものです。令和6年に施行された認知症基本法では「認知症になっても、一人ひとりが希望を持ち、自分らしく暮らし続けられる共生社会」の実現を目指しています。

認知症の症状は人それぞれです。認知症があっても自分らしく、他者とつながり、今できていることや強みを大切に、知識や経験を生かせる場があります。

自分が認知症になったとき、周りや地域社会にどうあってほしいのか、まずは自分のこととして考え、認知症について知りましょう。

「新しい認知症観」を知っていますか？

「認知症になると何もできなくなる」という考え方ではなく、次のような考え方が広がっています。

- できること、やりたいことはたくさんある
- 地域の一員として活躍できる
- 本人が自分で決められる

津山市でも取り組んでいます

認知症ケアパス

認知症になったとき
に役立つ基礎知識や、相談窓口、症状に応じて受けることができる制度や地域の支援をまとめた冊子です。



注文をまちがえるかもしれないレストラン

認知症の人がスタッフとして接客・配膳などを行うレストランです。詳しくは、津山市地域包括支援センターにお問い合わせください。

参加者の声

- ・初めは緊張したけど楽しかった。またやりたい。
- ・新しい趣味や仲間ができた。

家族の声

- ・活躍する姿や普段見れない笑顔に感動した。できることがこんなにもあるんだと知ることができた。本人ができないと決めつけていたのは家族かも。

医療費の適正化にご協力ください

問医療保険課国民健康保険係 ☎ 32-2071

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

受診する病院を毎回変えると、初診料のほか、その都度行う検査費など、多くの費用がかかります。

総合病院などの受診で、かかりつけ医などの紹介状がない場合、大きな費用負担が発生します。

かかりつけ医は、精密検査や高度な治療が必要な場合など、状況に合わせて専門医を紹介できます。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

お薬手帳を1冊にまとめましょう

ジェネリック医薬品や飲み合わせ、副作用のことなど、安心して相談できます。マイナ保険証でも、処方された薬の情報を医師や薬剤師と共有できます。

重複受診・頻回受診はやめましょう

重複受診 同じ病気で、複数の医療機関にかかること、同じような検査や処置が行われ、時間や費用が多くかかります。さらに、重複した投薬で、からだへの負担や副作用も心配されます。



治療に不安がある時などは、かかりつけ医に相談しましょう。

頻回受診 処方された薬を飲み終わる前に受診するなど、体調が悪化していないのに医療機関を頻繁に受診すると、必要のない医療費がかかります。必要な時に受診しましょう。

就学時健康診断のお知らせ

問保健給食課 ☎ 32-2117

令和9年度小学校入学予定の子どもを対象に、就学時健康診断を行います。対象となる子の保護者には、9月末に通知書を郵送します。入学予定校ごとに受診日時を指定しているので、通知書で確認してください。

対象 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの未就学児

健診内容 歯科、眼科、耳鼻科、内科、視力検査（*1）

持ってくるもの 受付票（通知書に同封の黄色い紙）、事前調査票（幼稚園・保育所などで配布するピンク色の紙）、親子（母子）健康手帳、上履き

※体調不良などにより当日受診できなくなった場合は、保健給食課に電話してください。

*1 幼稚園・保育所などで視力検査を受けていない場合や、受けていても結果が分からない場合は、追加で視力検査を行います。



小学校入学までに

麻しん・風しん混合ワクチン（2期）の接種

問健康増進課 ☎ 32-2069

麻しん・風しんは感染力が非常に強い病気です。第1期（生後12～24カ月未満）と第2期（就学前の1年間）の計2回のワクチン接種を受けることで予防効果が期待できます。

接種を希望する場合は、早めに協力医療機関で予約してください。

対象 令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれの子ども

接種費用 無料

※令和9年3月31日を過ぎると有料（約1万円）になります。

予防接種について、詳しくはこちら▶





あなたのチカラが、津山のチカラに 令和9年4月採用予定市職員募集(短大・高校卒など)

問人事課(市役所3階) ☎ 32-2043

区分	受験資格		年齢
事務職 A (高卒)	高等学校を卒業した人 (*1) ※大学（短期大学を含む）を卒業した人、または大学評価・学位授与機構から学士の学位を授与された人（令和9年3月31日までに卒業または授与される見込みの人を含む）は、受験できません。		平成17年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人
事務職 B (短大卒)	短期大学、高等専門学校、専修学校を卒業した人 (*1) ※大学（短期大学を除く）を卒業した人、または大学評価・学位授与機構から学士の学位を授与された人（令和9年3月31日までに卒業または授与される見込みの人を含む）は、受験できません。		平成14年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた人
土木技術職	高等学校で右記の専門課程を卒業見込みの人	土木	平成19年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人
建築技術職		建築	
電気技術職		電気	
化学技術職	大学など (*2) で化学の専門課程を修了した人 (*1)、または高等学校で化学の専門課程を修了した人 (*1)		昭和51年4月2日以降に生まれた人
教育保育職	幼稚園教諭免許と保育士資格の両方を有する人 (*1)		

*1 令和9年3月31日までに卒業・取得見込みの人也可

*2 大学、短期大学、高等専門学校または専修学校(専門課程の修了年限が2年以上のものに限る)

一次試験 9月27日(日)

受付=午前8時30分～、開始=午前9時10分～

ところ 市役所本庁舎

申込方法 市ホームページから電子申請で申し込む

締め切り 9月13日(日)

※インターネット環境がない場合は、ご相談ください。

最新情報は、こちらをご覧ください▶



ツキノワグマにご注意

問森林課(市役所4階) ☎ 32-2078、美作県民局森林企画課(山下) ☎ 23-1384

クマは秋になると冬眠に備えて食欲が旺盛になり、食べ物を探して行動が活発になります。市内山間部で、クマの目撃情報が相次いでいます。次のことに注意しましょう。クマに出会ったり、痕跡を見つけたりした場合は、市や県民局にご連絡ください。

引き寄せない

- 家の周りなどに、食べ残しや食べ物の容器などを放置しない
- 柿などの果実は放置せず、早めに収穫する

出会わないために

- 鈴やラジオなど音が出るもので、クマに自分の存在を知らせる
- クマの活動が活発な夕方から早朝は特に注意する

出会ってしまったら

- 背を向けず、ゆっくり後退する(クマは逃げるものを追う習性があります)



ご支援ありがとうございますふるさと納税

問みらい産業課 ☎ 32-7004

魅力あるまちづくりを進めるため、全国の皆さんから支援をいただいています。

ふるさと納税による支援が初めて 20 億円を突破！

令和7年度は114,870件、約20億2千7百万円の寄付をいただきました。4年連続で過去最高額を更新し、初めて20億円を突破しました。支援いただいた皆さんのおかげで、津山市の未来を形にする数多くの取り組みが実現しています。今後も温かい応援をよろしくお願いします。

ふるさと納税について、詳しくは市ホームページをご覧ください。



活用事業	令和7年度寄付金額	令和7年度活用事例(令和6年度の寄付金を活用)
ふるさとのこどもサポート事業	426,374,628円	高校生以下の子どもの医療費の無償化
津山城・城下町泊プロジェクト推進事業	300,006,628円	なし(令和8年度から活用予定)
水と緑あふれる環境まちづくり事業	158,816,578円	環境学習講座、リサイクル事業の推進
桜あふれる津山城整備事業	66,848,578円	津山城跡・鶴山公園の管理運営やイベント事業など
ふるさとの父、母サポート事業	57,159,032円	早期発見・早期治療を目指したがん検診の推進
ふるさと津山のお宝サポート事業	17,057,828円	文化財や歴史資料の収集・保管・研究・公開
誇りある津山洋学発信事業	5,598,128円	津山洋学資料館の企画展開催経費、洋学を全国に発信する施策など
その他(使途を指定しない寄付)	995,261,301円	安全安心でおいしい学校給食の提供、食育の推進など
合 計	2,027,122,701円	津山市ふるさと納税寄付受付サイト一覧はこちら▶



津山で開催！2026 プレナスなでしこリーグ1部 岡山湯郷 Belle を応援しよう！



リーグ再開後の巻き返しを誓う女子サッカー岡山湯郷 Belle の試合を津山で開催します。皆さんで熱い声援を届けましょう。

津山陸上競技場(志戸部)での試合情報

vs オルカ鴨川 FC

とき 9月6日(日)午後3時
キックオフ



vs 伊賀 FC <ノーマン>

とき 9月27日(日)午後3時
キックオフ



チケットの購入方法など、詳しくは岡山湯郷 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



おめでとう赤ちゃん 令和7年9月生まれ（満1歳）



どい つぎ 土居 紬希ちゃん
9月11日生まれ
応募者 土居愛弥さん
1歳お誕生日おめでとう♪みもとと一緒に元気に大きくなってね！大好きだよ♡



やまざき とわ 山崎 采和ちゃん
9月10日生まれ
応募者 山崎悠未さん
1歳おめでとう！大好きな兄姉と仲良く元気に笑顔いっぱい大きくなってね♡



こじま そら 小島 想来ちゃん
9月10日生まれ
応募者 小島沙也花さん
うまれてきてくれてありがとう♡これからたくさん思い出作ろうね！！



いわもと いく 岩本 惟福ちゃん
9月9日生まれ
応募者 岩本浩治さん
惟福のおかげで毎日福がいっぱい！にこ元気に大きくなってね、だいすき♡



かたがひ こな 片岡 虹々菜ちゃん
9月8日生まれ
応募者 片岡 萌さん
兄達に遊んでもらってニコニコなこちゃん♡その笑顔に毎日癒やされてるよ♡



よしとか ゆき 吉鷹 幸杜ちゃん
9月16日生まれ
応募者 吉鷹至歩さん
1歳おめでとう☆毎日たくさんの幸せと笑顔ありがとう。健やかに育ってね。



さだか いっしょう 定兼 一笑ちゃん
9月16日生まれ
応募者 定兼笑子さん
一笑の笑顔はみんなの癒やし♡これからもすくすく大きくなってね！



なか い りな 中井 瑠李ちゃん
9月15日生まれ
応募者 中井祐香さん
生まれてきてくれてありがとう！これからも元気に育ってね♪



きたむら りつ 北村 律ちゃん
9月15日生まれ
応募者 北村 雅さん
いつも笑顔でたくさんの愛情をもらって心大きく育っていくことを願ってます。



うえだ あずと 上田 梓翔ちゃん
9月29日生まれ
応募者 上田善之さん
1歳おめでとう！これからも元気に大きくなってね♡あずくん大好きだよ♡



いのうえ とら 井上 翔楽ちゃん
9月26日生まれ
応募者 井上友莉奈さん
とらちゃんいつもみんなを笑顔で癒やしてくれてありがとう♡だいすき♡



くりさか りつき 栗坂 律輝ちゃん
9月23日生まれ
応募者 栗坂 遥さん
りったんと過ごす毎日がとても幸せ♡一緒に成長していこうね！だいすき♡



はらだ つき 原田 都葵燈ちゃん
9月22日生まれ
応募者 原田 朋さん
いつも笑顔でにこのつきちゃん♡みんなでいっぱい遊ぼうね！大好きだよ♡



うえだ りこ 植田 笑ちゃん
9月19日生まれ
応募者 植田奈々さん
にこと過ごす毎日がとても楽しくて幸せだよ！生まれてきてくれてありがとう！

令和7年11月生まれ 募集中！ 園シティブロモーション推進室 ☎ 32-2029

対象 令和8年11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 9月10日（休）午後5時必着

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広報津山担当

※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、お手数ですがシティブロモーション推進室 ☎ 32-2029 までご連絡ください。

写真は市ホームページでも紹介！

デジタル Digital

「まちかど写真館」のコーナーで紹介しきれなかった、イベントの様子などを市ホームページに掲載しています。



まちかど写真館

7/11 憧れの泳ぎを間近で

津山市加茂 B&G 海洋センターリニューアルオープン記念式典



プールのリニューアルを記念し、ロンドン五輪メダリストの寺川綾さんを講師に迎え水泳教室を開催しました。参加した子どもたちは、背泳ぎやクロールのコツを教わり、寺川さんの泳ぎを間近で見学。新しくなったプールに笑顔があふれました。

7/9 もしもに備えを！

避難所設営・運営訓練

津山総合体育館で、大雨などの災害時に市内に設置される避難所の設営・運営訓練を行いました。各公民館長や市・県職員などが参加し、適切な避難所運営を行うための手順を確認しながら真剣な表情で取り組みました。



7/17 西苫田公民館などで開催

美作大学のこれからを考える市民懇談会

参加者は、質問を交えながら、美作大学の現状や有識者検討会議の内容、市長や学長の思いを聴きました。市長は「津山に住む一人ひとりに大学が地域にある意義を考えてもらい、一緒に検討していきたい」と話しました。



令和8年度 環境大臣表彰

6月の環境月間に合わせ、地域の環境保全や美化に顕著な功績があった個人・団体が表彰されました。

津山市から1団体が表彰され、7月2日、岡山県庁で伝達式が行われました。

■地域環境美化功績者「志戸部老人クラブ」

長年にわたり、志戸部地域で行う「花いっぱい運動」に参加し、コンクールで表彰されるなど、地域の環境美化への取り組みが評価されました。



写真左から 国重岡山県環境文化部長、小原正明さん（志戸部老人クラブ 代表）

津山城・城下町泊
プロジェクト開業延期

整備工事の工期延長のため、対象施設の鶴山館、衆楽園余芳閣・迎賓館、
旧梶村家住宅のオープン进行を、3月下旬に変更します。
図観光・歴史まちづくり推進室 ☎ 32-2082

対象 町内会など
対象箇所 市道などで、作業範囲がおおむね50㎡以上

生活道の草刈りに必要な資材を支援します

●道路走行時には左右のブレーキを連結する



●道路状況に合わせた、確実な運転を心掛ける
●シートベルトやヘルメットを着用する



繁忙期の農作業について

収穫の秋を迎え、農作業が忙しくなります。機械の操作中の転落・転倒、追突事故などが発生しています。事故を防ぐため次のことに注意しましょう。

グリーンカーテン作品展

夏に募集した、グリーンカーテンの写真を展示します。



とき・ところ
9月24日(木)～30日(水)=市役所1階市民ロビー、10月27日(火)正午～12月11日(金)正午=津山圏域クリーンセンターリサイクルプラザ(領家)

図脱炭素社会推進室 ☎ 32-2051

9月20日は「バスの日」

バスは、運転免許を持たない学生や高齢者などの大切な移動手段です。自家用車の普及や少子高齢化などの影響でバスの利用者が減少し、便数が減ったり、廃止になったりする路線もあります。

日頃、自家用車で移動する人も、病気やけが、車の故障などで、自家用車以外の移動手段が必要になることがあります。みんなでバスを利用し、残しましょう。

「バスの日」の由来

日本で初めてバスが走ったのは、京都市で蒸気自動車を改良した6人乗りの乗合自動車(幌なし)で運行した、明治36年(1903)9月20日とされています。これを記念し、昭和62年(1987)10月の日本バス協会の全国バス事業者大会で、9月20日を「バスの日」と決めました。



図商業・交通政策課 ☎ 32-2075

お知らせ

身体障害者巡回更生相談

とき 9月17日(木)受付11午前11時～正午

ところ 神南備園(大谷)

相談内容 肢体不自由障害に関すること

持ってくるもの 印鑑、身体障害者手帳、使用中の補装具

申込方法 1週間前までに障害福祉課(市役所1階10番窓口)で直接申し込む

図障害福祉課 ☎ 32-2067、☎ 32-2153

行政相談月間

行政相談月間は、行政相談制度を広く皆さんに利用してもらうために、全国一斉に実

施しています。電話による相談も受け付けています。

とき 9月1日(火)～10月31日

内容 国の行政に関する照会、苦情、意見、要望など

電話相談先 ☎ 0570-090110

※対面による相談は、25ページをご覧ください。

図岡山行政監視行政相談センター ☎ 086-231-4321

東大生による無料法律相談会in岡山

とき 9月20日(日)①午前11時～午後1時15分②午後2時～4時15分

ところ 津山圏域雇用労働センター(山下)

定員 各回10組

申込方法 専用申込



6 月中のひとの動き

(7月1日現在)

人口	92,719人(前月比△33)
男	44,725人(同△24)
女	47,994人(同△9)
世帯	45,417世帯(同+40)

転入	215人	転出	196人
出生	42人	死亡	94人

9 月の 納 税

(納期限: 9月30日(水))

- 固定資産税・都市計画税 第3期
- 国民健康保険料(普通徴収) 第3期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 第3期
- 介護保険料(普通徴収) 第4期

日曜納税窓口

9月27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 9月12日(土)・27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



秋の交通安全県民運動 9月21日(月・祝)～30日(水)

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(水)

重点目標

- ①歩行者 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ②自動車 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③自転車 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底

図環境生活課 ☎ 32-2056

支給内容 替刃、防草シート(上限あり)

※農道是对象外

図管理課(市役所5階) ☎ 32-2089

樹木剪定チップの無料提供

とき 9月8日(火)午前9時～午後3時(袋詰めでの持ち帰りは午後1時～、無くなり次第終了)

ところ 野村地内(詳しくは、お問い合わせください)

持ってくるもの 袋など

提供方法 受付簿に記入し、各自で持ち帰る

※天候により中止の場合あり

※軽トラに機械で積み込む場合、実費が必要

※駐車スペースわずか

図津山市シルバー人材センター(井口) ☎ 23-5378

道路植栽剪定チップ無料提供

とき 9月30日(水)～10月3日(土)午前10時～午後3時(無くなり次第終了)

ところ 草加部工業団地(詳しくは、お問い合わせください)

持ってくるもの スコップ、袋など

提供方法 受付簿に記入し、各自で持ち帰る

※天候により中止の場合あり

図土木課 ☎ 32-2092

年金生活者支援給付金の申請をお忘れなく

年金生活者支援給付金は、公的年金の収入などが一定基準額以下の人に、年金に上乗せして支給するものです。

令和8年度に支給要件を新しく満たしている人には、9月頃に、日本年金機構から請求書が届きます。請求書に必要事項を記入し、返送してください。

※すでに給付金を受給中で、引き続き要件を満たす人は、2年目以降の手続きは原則不要です。

※対象など、詳しくはお問い合わせください。

図津山年金事務所(田町)

☎ 31-2360、市民窓口課(市役所1階7番窓口) ☎ 32-2072、各支所・出張所

学校給食物資納入業者指名競争入札等参加資格申請

受付期間 9月7日(月)～18日(金)午前9時～午後4時(土曜日・日曜日を除く)

申請方法 津山市都市整備公社(市役所6階)に備え付けの申請書と関係書類(ホームページから印刷可)に必要事項を記入し、直接提出する

※詳しくは、お問い合わせください。

図津山市都市整備公社 ☎ 32-2126



募 集

自衛官、防衛大学校・
防衛医科大学校生募集

募集種目 ①2等陸・海・空
士②防衛大学校学生③防衛
医科大学校医学科学生④防
衛医科大学校看護学科学生
待遇など ①任期制。満了後
は継続が就職を選択②4年
制。卒業後約1年で幹部へ
昇任③6年制。医師免許取
得後、医師として自衛隊病
院などで勤務④4年制。看
護師免許取得後、保健師・
看護師として自衛隊病院な
どで勤務(②③④は学費、
生活費など無料。学生手当
あり)

締め切り ①通年②10月15日
(木)③10月8日(木)④10月2日
(金)
自衛隊岡山地方協力本部津
山出張所 ☎22・5637

北部高等技術専門校
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
訓練期間 令和9年4月～令
和10年3月

たんぽぽ広場
参加者募集

特別な支援が必要、または
必要と感じている子ど
もを育てる保護者のた
めの交流の場です。
とき 9月12日(土)、10月17日
(土)、11月14日(土)、12月12日
(土)、令和9年1月9日(土)、
2月13日(土)、3月13日(土)午
後2時～3時
ところ 美作大学(北園町)
申込方法 申込専用
フォームから申し
込む
図美作大学 ☎22・7718

指定ごみ袋への有料広告募集

令和9年度に作成する指定
ごみ袋の外装パックへの広告

を募集します。
申込期間 9月1日(火)～30日
(木)
※詳しくは、市ホー
ムページをご覧ください。
図環境事業課(市役所6階)
☎32・2203

人権尊重視察研修

古代の人たちが懸命に生き
てきた足跡が残る吉備路を訪
れます。歴史を振り返りなが
ら、現代の人権と社会のあり
方を考えます。
とき 10月20日(火)午前7時30
分出発、午後5時40分帰着
集合場所 市役所東側駐車場
行き先 吉備津神社・造山古
墳(岡山市)・備中国分寺
周辺・こつもり塚古墳(総
社市)ほか
定員 35人(先着順)
参加費 3千円
申込方法 電話、Eメールま
たは窓口で直接申し込む
申込期間 9月2日(水)～14日
(月)
※詳しくは、市ホー
ムページをご覧ください。
図人権尊重の教育推進協議会
事務局(人権啓発課内・ア
ルネ・津山5階) ☎31・0

088、✉jinken@city.
tsuyama.lg.jp

就労訓練実施事業所募集

さまざまな事情で就労から
遠ざかっている人に、就労の
場を提供する事業所を募集し
ています。短期間、期間限定
などでも可能です。
応募条件など、詳しくはお
問い合わせください。
図生活福祉課(市役所1階12
番窓口) ☎32・2133

北方領土返還運動
標語・キャッチコピー募集

北方領土について広く認識
してもらうため、キャッチコ
ピーを募集します。
応募方法 ①作品(ひらがな
で読み方を記載)②郵便番
号・住所③氏名(ふりがな)
④年齢⑤性別⑥電話番号⑦
職業などを記入し、郵送で
提出する
締め切り 9月30日(水)(当日
消印有効)
図060・0007北海道
札幌市中央区北7条西27・
3・17B型就労支援事業
所カナエル内 北方領土問
題キャッチコピー(令和8
年度)募集係
☎011・590・0269

津山ファミリー・サポート・センター講習会

さん・さん(アルネ・津山5階)で開催します。電話、電子申請または窓口で直接申し込んでください。
託児(予約要)もあります。
知っておきたい子どもの病気と対応のしかた
とき 9月13日(日)午前10時30分～午後0時30分
講師・定員 松尾直光さん(河原内科・松
尾小児科クリニック 理事長)・20人程度
締め切り 9月2日(水)
児童虐待防止～子どもとのかかわり方～
とき 10月9日(金)午前10時30分～正午
講師・定員 植山起佐子さん(臨床心
理士)・15人程度
締め切り 10月2日(金)
図津山ファミリー・サポート・センター(津山男女共同参画センター「さん・さん」内) ☎31-8753

作州津山 宮川朝市

とき 9月13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

放し飼いの鶏の卵、
新鮮野菜、手作り
加工品など

「つやま元気大賞」募集

学校や地域を元気にする「つやま元気大賞」を募集しています。
対象 児童生徒の主体的な活動、学校が一丸となった教育活動、教職員が創意工夫した教育実践、PTA 団体や健全育成団体などの活動で、優れた成果や他の模範となり、児童生徒の成長に関わる取り組み
募集する活動の取組期間 令和7年10月～令和8年9月
応募方法 窓口に備え付けの推薦書(市ホームページから印刷可)に必要な事項を記入し、ファクス、Eメールまたは直接提出する(自薦・他薦は問わない)
※追加資料として映像データ(5分以内、mp4形式)を入れたDVD添付可
締め切り 9月30日(水)
図学校教育課(市役所4階) ☎32-2114、
☎32-2157 ✉gakkyou@city.tsuyama.lg.jp

60～64歳の人へ
国民年金高齢任意加入制度

60歳以降でも、申請により国民年金保険料を納めることで、65歳から受け取る老齢基礎年金の受給額を増やすことができます。
納付方法 口座振替
持ってくるもの
●個人番号(マイナンバー)か基礎年金番号が分かるもの
●顔写真付きの身分証明書
●預金口座が分かるもの、届出印
●離職票(離職直後の場合)
対象 次のすべてに当てはまる人
①国内に住所がある60～64歳
②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない
③20～59歳の年金保険料の納付月数が480月未満
④厚生年金保険や共済組合などに加入していない
月額保険料 17,920円(付加保険料月額400円を上乗せ可)
※付加保険料は、年金を2年以上受け取った場合、支払った額以上の年金を受け取ることができます。
図津山年金事務所(田町) ☎31-2360、
市民窓口課(市役所1階7番窓口)
☎32-2072、各支所・出張所

講座・講演会

津山パパ 家事・育児
マスターセミナー

両親学級 はじめのだいじっ
ぽ教室

「赤ちゃんを迎えるってど
んな感じ?」「育児ってどう
したらいいの?」の
疑問に答えます。
とき 9月5日(土)
午前10時30分～正午
ところ さん・さん
対象 妊娠中・子育て中の父
親(母親も一緒に参加可)
講師 澁谷奈津美さん(出張

専門かたつむり助
産院院長

定員 10組

申込方法 電子申請または電
話で申し込む
締め切り 9月2日(水)
※託児あり(予約要)
図さん・さん ☎31・2533

市民後見人養成講座

認知症高齢者、知的障害者
などの権利を守る「成年後見
制度」の担い手「市民後見人」
を養成します。
とき 10月16日(金)・23日(金)、
11月6日(金)・13日(金)・26日
(木)、12月4日(金)・11日(金)
ところ 津山市総合福祉会館

対象 全日程受講でき、社会
貢献に意欲と熱意のある人
制度に関心のある人
定員 50人(先着順)
受講料 8千円(テキスト・
資料代)
申込方法 申込書
(市ホームページ
から印刷可)に必
要事項を記入し、ファクス
または郵送する
締め切り 9月30日(水)
※修了後、市民後見人に登録
した人には補助金あり
図〒708・0004津山市
山北520津山市社会福祉
協議会内津山市権利擁護セ
ンター「らいと☆おん」

文化庁令和8年度
伝統文化親子教室事業
小・中学生茶道教室
第28回観月茶会

とき 9月26日(土)午後6時30
分～8時30分
ところ 勝北公民館(新野東)
参加費 700円
申込方法 電話で申し込む
※津山警察署「暮らしと交通
安全教室」、勝北文化協会
「大正琴演奏」を併せて開
催
図茶道教室 ☎29・2410
(午後5時まで)

8月から市の部署が新しくなりました

部署名の変更
●みらいビジョン戦略室 → 政策企画室
☎32-2072

新たな部署の設置
●秘書広報室 → 秘書室 ☎32-2026
シティプロモーション推進室
☎32-2029

図人事課 ☎32-2043

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

おいしく減塩しよう

～9月は食生活改善普及運動実施の月です～

食塩の取り過ぎは高血圧の要因になり、心疾患や脳血管疾患の危険性を高めることが分かっています。

日本人はしょうゆやみそなどの調味料から食塩を多く取っているため、調味料を低塩のものにしたり、香辛料を使用したりするなど、できることから取り組みましょう。

韓国風 アゲカツ



ここがポイント!

コチュジャンや香味野菜で薄味の物足りなさを補います。

【材料（2人分）】油揚げ（長方形）…1枚（30g）、豚ひき肉…100g、切り干し大根…10g、きくらげ（乾）…2g、A〈刻みねぎ…10g、すり白ごま…大さじ2分の1、コチュジャン…小さじ1、みりん…小さじ2分の1〉

【下準備】▶油揚げはキッチンペーパーで余分な油を取り、めん棒で全体を軽くたたいて開きやすくする。半分に切って袋状に開く。

▶切り干し大根ときくらげは水で戻し、しっかり水気を絞ってから粗みじん切りにする。

【作り方】①ボウルに豚ひき肉、切り干し大根、きくらげ、Aの材料を入れ、よく混ぜる。②油揚げに①を等分に詰め、厚みが均等になるように形を整える。③フライパンに②を並べ、中火で両面をこんがり焼く。途中で蓋をして、中までしっかり火を通す。

1人当たり エネルギー198kcal、たんぱく質13.5g、脂質14.7g、炭水化物6.8g、食塩相当量0.4g、カルシウム101mg、食物繊維2.3g



毎月19日は食育の日

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



子どものこころ親のこころ

子どもだけががんばればいいのか？

子どもたちが学校生活にしんどさを感じる理由はさまざまですが、ギリギリまで我慢してようやく「行きたくない」とSOSを出していることが少なくないように思います。

子どもの思いがうまく伝わらないことも多く、大人は安易に「もう少しだけがんばろう」と声をかけてしまいがちですが、限界を訴えている子どもをさらにがんばらせてしまうこととなり、結果として追いつめてしまう場合もあります。

まずは、温かい言葉をかけたり、見守ったりしながら、子どもが安心できる場所でゆっくり休ませてあげることが大切ではないでしょうか。疲れたところを癒やし、動き出したあとも安心して過ごせるように、大人に何ができるのか、今一度考えてみる必要があると思います。

教育相談センター「鶴山塾」
小田中182-2 ☎22-2523

学校のこと、友だちのこと、
家族のこと、
気軽に相談してください

なるほど! 暮らしの豆知識

ネット通販に注意

事例 大手メーカーのロゴがついたサーキュレーターをスマホ広告で見つけ、代引きで購入した。広告には「すぐに涼しくなる」と書いてあったが全く涼しくならない。メーカーに問い合わせると「当社では製造していない」と言われ、販売サイトに返品を希望したが返信が無い。

アドバイス 大げさな広告で国内有名メーカーを名乗り、粗悪品を売りつけるネット通販が横行しています。注文前には販売サイトの住所や連絡先を確認し、メーカーに同じものが販売されているか確認しましょう。代引きの場合、宅配業者に返金や保証を求めることは困難です。困った時は早めに市消費生活センターにご相談ください。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056
津山市消費生活センター ☎32-2057

加茂の朝市

とき 9月20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、
よもぎ餅など

イベント

いなか体験 稲刈り編

餅米の稲を刈り取り、乾燥させるハデ掛けを行います。

とき 9月20日(日)午前9時30分

ところ 加茂町知和地内

定員 20人(先着順)

参加費 大人1120円、小学生1100円(保険・昼食代含む)

申込方法 申込専用フォームか、電話

またはEメールで申し込む

申込期間 9月1日(火)～13日

図NPO法人スマイル・ちわ

☎42-7522、☎smile.chiwa@gmail.com

第72回岡山県児童生徒書道展(津山会場)

津山市近郊の小・中学生の書道作品を展示します。

とき 10月1日(木)～6日(火)午前10時～午後6時(6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)

図山陽新聞社事業本部

☎086-80318015

第34回西東三鬼賞 俳句作品募集

津山出身の俳人・西東三鬼の業績を称え、新しい感覚の俳句文芸の振興を目指し、広く作品を募集します。

賞 大賞(西東三鬼賞)＝賞状と副賞50万円(1人)

秀逸＝賞状と副賞2万円(10人)

入選＝賞状と記念品(30人)

作品要件 雑詠5句1組(未発表作品に限る)をA4サイズ原稿用紙に記入(複数組の応募可)

応募方法 市ホームページの専用応募フォームから申し込むか、応募作品と同じ用紙に①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③俳号(ふりがな)④職業か学校名・学年⑤生年月日⑥電話番号を記入し、投句料(1組2,000円)を添えて文化課に提出、または投句料分の定額小為替を同封して郵送する

締め切り 10月31日(土)(当日消印有効)

図〒708-8501津山市山北520西東三鬼賞委員会事務局
(文化課内:東庁舎2階) ☎32-2121

おくやみ窓口 オンライン予約が便利です

亡くなった人の市役所での手続きを1カ所でご案内し、ご遺族の負担が少なくなるよう支援します。利用日の2開庁日前までにご予約ください。

●オンライン予約

スマートフォンやパソコンから24時間いつでも予約できます。

申込方法 専用フォームで申し込む

●電話予約

受付時間 平日午前9時30分～午後4時30分(年末年始を除く)

※対応には20分程度掛かります。

※各担当部署の窓口、各支所・出張所でも手続きできます(予約不要)。

図市民窓口課(市役所1階7番窓口)
☎32-2072

城東・城西重伝建地区の手続き・助成制度

城東・城西重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)では、住民の皆さんの協力のもと、歴史的町並みを保存・復原しています。詳しくは、お問い合わせください。

町並みを守るためのルール

地区内で建築物などの現況を変える場合は、あらかじめ市の許可が必要です。

許可が必要な行為

- 新築、増築、改築、移転、取り壊しなど
- 修繕、模様替え、色彩の変更による外観や色の変更
- 設備機器(エアコン室外機、テレビアンテナなど)や看板の、屋外への新たな設置など

町並みの再生への助成制度

地区内での建造物などの修理・修景が一定の基準を満たす場合、費用を補助します。事前相談や説明会への参加が必要です。

また、固定資産税・都市計画税などが軽減される場合があります。

〈補助制度を活用した事例〉



図文化課文化財保護・活用係(東庁舎2階) ☎32-7000

救急医療案内
☎23-9910

救急安心センター ☎#7119
(24時間受付)
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

岡健康増進課 ☎32-2069

高齢者歯科検診・相談

と き	と ころ
6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

親子歯科教室

と き	と ころ
17日(木) 14:00～、15:00～	津山歯科医療センター診療所

内容 歯科健診、歯科相談
対象 未就学児と保護者 (予約要)
申込先 津山歯科医療センター診療所 ☎22-4021

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	8日(火)、9日(水)	12:50 }
1歳6カ月児健診	1日(火)、2日(水)	13:20
3歳児健診	15日(火)、16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
25日(金) 14:00～15:00	津山すこやか・こどもセンター

内容 中期以降の調理の説明・試食(保護者のみ)など
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	7日(月)・14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)	7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)	1日(火)・15日(火) 13:30～15:30、10 日(木)・24日(木) 14:30～16:30、17日(木) 9:00～12:00、18日(金) 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)	3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	9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)	2日(水)・16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
弁護士法律相談(無 料・事前相談要)	11日(金) 10:00～12:00、13:00～ 15:00、受付＝1日(火)～	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・行政相談	2日(水) 10:00～15:00	加茂町公民館	加茂支所地域振興課☎32-7032
福祉総合相談	9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	9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
人権相談	10日(木) 10:00～15:00	津山男女共同参画センター「さん・さん」	人権啓発課 ☎31-0088
行政相談	11日(金) 9:00～12:00	勝北支所	勝北支所地域振興課 ☎32-7021
	16日(水) 10:00～15:00	加茂町公民館	加茂支所地域振興課 ☎32-7032
	18日(金) 9:00～12:00	津山市総合福祉会館	岡山行政監視行政相談センター ☎086-231-4321
人権・民生合同相談	17日(木) 9:00～12:00	勝北保健福祉センター	勝北支所地域振興課 ☎32-7021
人権・行政・民生合 同相談	24日(木) 9:00～12:00	久米支所	久米支所地域振興課 ☎32-7011
住宅無料相談	24日(木) 9:00～16:00	市役所 1 階市民ロビー	都市計画課 ☎32-2099

図書館だより

発掘調査から見た津山の歴史

第1回 一原始・古代から奈良時代まで

とき 9月5日(土)午後2時～3時30分

ところ 市立図書館視聴覚室

講師 橋本惣司さん(美作市文化
財保護委員)

申込方法 申込フォーム、電話ま
たは窓口で直接申し込む

締め切り 9月4日(金)

※2回目は10月3日(土)に開催します。



映画上映会

『お終活 再春！
人生ラブソディ』の上映

結婚50年を迎えた夫婦が、さまざまな出来
事を通して人生を見つめ直す姿を描いた、笑いと感動のヒューマンコメディです。

とき 9月23日(水祝) 午後2時30分～

ところ 久米図書館

定員 25人(先着順)

申込方法 久米図書館
に電話または窓口で
直接申し込む

申込期間 9月4日(金)
～18日(金)



●図書館情報は、
市ホームページで 図書館 検索

市立図書館：29日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：7日(月)、14日(月)、
21日(月・祝)、24日(木)、28日(月)、29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

ぽかぽかひろば 親子で体を動かそう！

とき：9月16日(水)午前10時30分～11時30分
対象：0歳児 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

敬老の日のプレゼント(手作りカード)作り

とき：9月15日(火)～21日(月・祝) 午前10時30分～
午後4時 対象：どなたでも 参加費：無料 申し込み：不要
※1家族2枚まで。材料が無くなり次第終了

加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町
中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168

あそぼっと・The チャレンジ DAY

とき：9月19日(土)午前10時30分～11時30分
対象：幼児～高校生(未就学児は保護者同伴要)
参加費：無料 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 廃材工作をしよう！ とき：9月7日
(月)・9日(水)～11日(金)午後3時～4時30分 対象：
どなたでも 参加費：無料 申し込み：不要

今月の一押しイベント 中央児童館
とことこひろば「親子でリトミック」

講師の先生と、音楽に合わせて体を動か
して楽しみましょう。

とき 9月4日(金)午前10時30分～11
時30分

対象 1歳児～
未就学児(保
護者同伴要)

参加費 無料

申し込み 不要



●児童館情報は、
市ホームページで 児童館 検索

9月 中央児童館・南児童館・加茂児童館
休館日 7日(月)、14日(月)、20日(日)、22日(火・休)、
23日(水・祝)、24日(木)、28日(月)



▲福吉美鈴さん（写真奥）と収録に参加した津山工業高等専門学校
の学生（写真手前左から大内陽葵さん、木下瑛南さん、松尾唯吾さん）

エフエムつやま（78.0MHz）でも放送中

放送日 平日午後1時～1時10分

内容 学校の紹介や行事のPR、中高生が参加できる市内のイベント情報、市内の企業情報など



小さいころからラジオを聴くのが楽しみでした。そんなラジオに、自分が出演し、たくさんの人に声を届けられるようになったことが、とてもうれしいです。参加を重ねるうちに、人と話すことへの苦手意識が薄れ、コミュニケーション力も身に付いてきたと感じています。

もっと多くの人に番組を知ってもらいたいという思いから「昼ラジ」のホームページづくりにも

「聞く側」から「届ける側」へ
参加している学生

かけにもなっていて、いつか自然と誰かに「津山のいいところ」を伝えられるようになってほしいと願っています。

市内の学生たちにもっと津山を好きになってほしいと思ったことが企画のきっかけです。進学などで一度まちを離れることがあっても「また帰ってきたいな」と思い出してもらいたいと考えました。

「昼ラジ」では市内の中高生が地元の魅力や仕事、歴史を自分たちの言葉で届けています。「津山ってこんなにすてきなまちなんだ」と学生たちが再認識するきっかけにもなっていて、いつか自然と誰かに「津山のいいところ」を伝えられるようになってほしいと願っています。

津山をもっと好きになってほしい
福吉さん

挑戦しています。たくさんの方が番組に興味を持ち、参加してくれるきっかけになればうれしいです。

みなで育てる番組に

「昼ラジ」には、番組のために作られたテーマ曲があります。津山工業高等専門学校の軽音楽部から「ぜひ夏のライブで演奏したい」と依頼がありました。当日、演奏する姿を見て「昼ラジ」が少しずつ地域の皆さんに広がっていることを実感しました。

中高生が津山の魅力を発信し、リスナーが地域や学校、企業の情報を提供する。そんな温かい循環が、生まれています。こうした一つひとつの出会いやつながりが、番組を育てていきます。

皆さんも、昼下りの10分間、ぜひ聴いてみてください。地域の話題や応援したい人、伝えたいことがあれば、気軽に「昼ラジ」へ情報を提供してください。たくさんの方が参加し「昼ラジ」をもっと地域に愛される番組にしていきたいです。



「昼ラジ」には、番組のために作られたテーマ曲があります。津山工業高等専門学校の軽音楽部から「ぜひ夏のライブで演奏したい」と依頼がありました。当日、演奏する姿を見て「昼ラジ」が少しずつ地域の皆さんに広がっていることを実感しました。

中高生が津山の魅力を発信し、リスナーが地域や学校、企業の情報を提供する。そんな温かい循環が、生まれています。こうした一つひとつの出会いやつながりが、番組を育てていきます。

挑戦しています。たくさんの方が番組に興味を持ち、参加してくれるきっかけになればうれしいです。

みなで育てる番組に

「昼ラジ」には、番組のために作られたテーマ曲があります。津山工業高等専門学校の軽音楽部から「ぜひ夏のライブで演奏したい」と依頼がありました。当日、演奏する姿を見て「昼ラジ」が少しずつ地域の皆さんに広がっていることを実感しました。

津山をもっと好きになってほしい
福吉さん・学生

稲葉浩志さんのコンサートがいよいよ9月に開催されます。たくさんの方が訪れ、津山のまちがにぎわうことを思うと今から胸が高鳴ります。9ページで紹介している「津山おもてなしプロジェクト」も進行中です。全国から訪れるファンの皆さんを温かく迎え、特別な2日間を存分に味わいたいですね。（中略）

生涯学習講座で講師に挑戦したきものの会の皆さんと丸尾さん取材しました。「好きなこと」を自分だけで終わらせるのではなく誰かに伝えたいというエネルギーと、生き生きとした表情が印象的でした。皆さんも誰かに伝えたい「好き」はありますか。詳しくは2ページをチェックしてみてください！（中略）

表紙の新高梨の袋掛け体験を取材しました。慣れない手付きで一つひとつ丁寧に袋を掛ける子どもたちの表情は真剣そのものでした。「大きく育ってね」と話しながら作業する子どもたちから、収穫の日を心待ちにする気持ちが伝わってきました。芳醇な甘味が特徴の新高梨。秋の収穫が今から楽しみです。（中略）



地元と未来をつなぐ10分

昼ラジ！

市内の中学校・高校の昼休みに校内放送で流れるラジオ番組として、令和8年4月にスタート。学校の紹介や地域で活躍する人・企業などの話題を、市内の中高生が自分たちの声で収録し、届けています。番組を企画したフリーアナウンサーの福吉美鈴さんと、参加している学生の皆さんに話を聞きました。

