

# 広報

特集  
P2ラムちゃんパークに行こう！  
榊原温泉 湯の瀬 PART 2特集  
P4シロモチくんとゴーちゃんが語る津市政  
土地利用最適化と耕作継続に向けて  
取り組んでいますNews  
P6

来年4月からの保育所等利用申し込み



表紙 「ヒツジ巻き」の榊原幼稚園児がラムちゃんパークをPR♪特集をチェックして榊原温泉郷に行こう！

広告掲載欄

**弁護士法人 心**

交通事故・後遺障害・過払い金・借金  
相続・遺言・企業法務・労務・労災・障害年金 他

所属弁護士 45名以上!!

相談料 0円 (交通費・後遺障害・過払い金・借金・相続・遺言・労務・労災・障害年金以外は別途30分程度)

夜間・土日祝相談可 (要予約)

平日 9時～21時 受付  
土日祝 9時～18時 受付

0120-212-403

URL: <https://www.kokoro.law>

津駅 0.5分  
近鉄四日市駅 1分  
松阪駅 1分  
他の事務所

津法律事務所  
四日市法律事務所  
松阪法律事務所  
松阪屋名古屋店・名古屋  
岐阜・東京・京都・大阪

無料診断サービス  
無料診断サービス  
無料診断サービス  
無料診断サービス

※主たる事務所は愛知県弁護士会所属 ※費用には別外や変更もありますので、詳しくはホームページをご覧ください。※本広告は令和4年6月時点のものです。

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 398

9/1

令和4年(2022年)





# 榊原温泉 湯の瀬

特集  
PART  
2

問い合わせ 久居総合支所地域振興課 ☎255-8846 FAX255-0960

8月28日、榊原温泉湯の瀬が総事業費12億円をかけてリニューアルオープン。名湯・榊原温泉を気軽に楽しめる温浴施設のほか、キャンプ場や福祉型滞在施設、レストランなどを備えた観光施設に生まれ変わりました。PART2では、地元の榊原幼稚園の園児が、湯の瀬(愛称：ラムちゃんパーク)の魅力をご紹介します。

## キャンプでのんびり



温泉がある  
キャンプ場、最高！  
広々空間と  
榊原の自然に  
癒やされる～

利用料金(1泊当たり)：  
オートキャンプ1区画7,000円、キャンプ1区画3,000円

バーベキュー棟で  
ラム肉や地元の食材を食べよう♪



きれいで使いやすい  
たき火棟&水場棟

介助・介護が必要な人の  
福祉型滞在施設

## お泊まりでゆっくり

宿泊者専用！  
バリアフリーの  
貸切風呂は  
2種類♪



宿泊費(1泊当たり)：  
2人用1室8,000円～  
6人用1室15,000円～



リフト付きの  
ジャグジーで安心♪



ヒツジ巻き

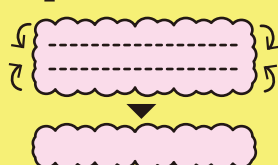
湯の瀬に 遊びに行こう！

## ヒツジ巻きの作り方

園児たちが頭に巻いているのは、“日本3大タオル”と称され津市が誇る「おぼろタオル」で作ったヒツジ巻き。

ヒツジ巻きはお風呂上がりの濡れた髪を包み込むのにぴったり♪ぜひ右図のとおりヒツジ巻きを作って、ラムちゃんパークへ遊びに来てください。

1



タオルを  
3つ折にします

2



両端を外側に  
巻いていきます

3



真ん中を広げて  
頭にかぶり完成！

## 湯の瀬の概要・問い合わせ

榊原温泉 湯の瀬(愛称:ラムちゃんパーク)

住 所 榊原町6103

電 話 252-1313

営業日 年中無休(温浴施設は8時~21時)

※毎月第3金曜日はメンテナンスあり

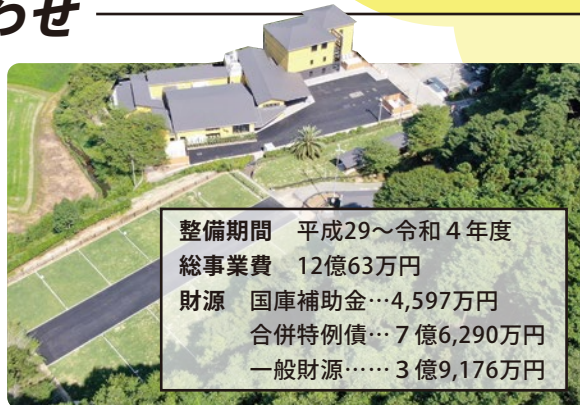
予 約 福祉型滞在施設・オートキャンプ場・

キャンプ場は、電話またはホーム

ページから予約

ラムちゃんパーク

検索



整備期間 平成29~令和4年度  
総事業費 12億63万円  
財源 国庫補助金...4,597万円  
合併特例債...7億6,290万円  
一般財源...3億9,176万円

### 温浴施設でまったり



待ち合わせや  
休憩、食事に  
利用できる  
小上がりスペースは  
解放感あふれる~

ヒノキの  
サウナで  
ととのう~



源泉は  
ぬる湯で  
いい気持ち♪



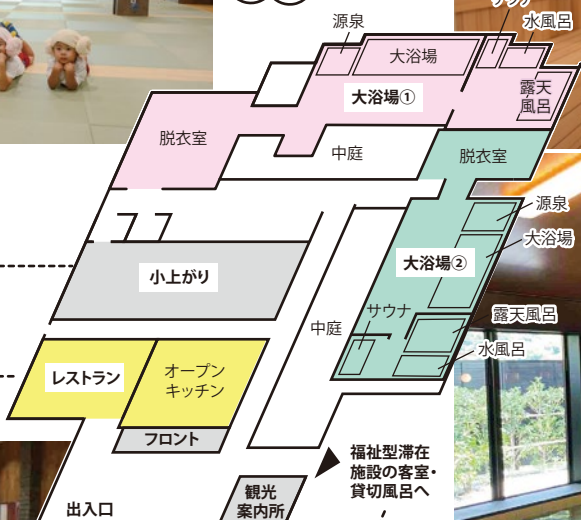
大浴場には  
広い湯船のほか、  
サウナ、露天風呂も♪  
2つの浴場は  
入れ替え制だよ。

入浴料: 一般550円、65歳以上350円  
(土・日、祝・休日は100円増)

榊原の味が  
楽しめる♪



開放的なレストラン



福祉型滞在  
施設の客室・  
貸切風呂へ

出入口

観光  
案内所

指定管理者の  
おすすめポイント



湯の瀬 総支配人

(株)マザーズ  
重松 万里奈

### 県内初の福祉型滞在施設を備えた、榊原の自然と名湯を満喫できる施設

美肌の湯として名高い榊原温泉郷に県内初の福祉型滞在施設を備えた市営温浴施設「湯の瀬」がリニューアルオープン! 介助・介護が必要な障がい者や高齢者の皆さん、そしてご家族が、旅行を諦めることなく特別な時間を安心して過ごせる場所です。

新しい湯の瀬ではキャンプ場やバーベキューブースも併設。榊原の自然の中で思いっきりア

ウトドアを楽しんだあとは、榊原温泉のお湯につかり、心と体を癒やしてください。

また、湯の瀬の愛称「ラムちゃんパーク」は、羊に親しんでいただくテーマパークとして名付けました。ラム肉を使った食育や健康増進、アンチエイジングなどのさまざまな体験ができる施設を目指します。

皆さんのお越しをお待ちしています!





シロモチくんとゴーちゃんが語る津市政 vol.39

# 土地利用最適化と耕作継続に向けて 取り組んでいます ～農業の課題解決のため、みんなで考える～

平成から令和に時代が流れ、地域農業の課題も変わりつつあります。この課題の解決を目的に、農業関係機関の5者が徹底的に話し合う場「令和版営農会議」がスタートして3年が経過しようとしています。この会議の取り組み状況についてゴーちゃんがシロモチくんに尋ねました。

## 🐼 令和版営農会議ってどんな会議なの？

🐼 令和版営農会議は、令和元年10月に、農業関係者が集まって地域の農業課題について話し合う場としてスタートした会議だよ。津地域の北部と中央、南部、各総合支所の地域ごとに全部で12の会議を設置して定期的に話し合っているよ。

## 🐼 地域ごとに設置しているんだね。でも、なぜ設置することになったの？

🐼 元々、各農業関係機関は農家や地域の声を聞いてそれぞれができることをしっかりとやってきたんだ。だけど、あくまでそれぞれが独立した機関として動いていて、農家や地域にしてみると相談した先ができる仕事の範囲でしか話ができずに、それぞれの関係機関だけの取り組みで終わっていたんだ。これでは地域の農業が抱える課題の本質的な解決にはつながりにくいし、とても時間がかかってしまうんだよ。でも、令和版営農会議では関係者が同じ場所に集まり、互いに顔の見えるところで農家や地域の声を聞くことで、それぞれが

できることを組み合わせて、地域農業の課題解決を早めることができるんだ。

## 🐼 参加者同士の距離が縮まることも大事だね。どのくらいの頻度で開催しているの？

🐼 農業が忙しい時期を避けて、7月頃、10月頃、2月頃の年3回程度開催しているよ。

## 🐼 どんな人が参加しているの？

🐼 地域の農業について話し合うことが目的だから、関係機関として農業委員、農地利用最適化推進委員、農協、三重県(津地域農業改良普及センター)、津市の5者が集まっているんだ。



令和版営農会議の様子



**いろいろな関係者が参加しているんだね。会議ではどんなことを話し合っているの？**

農業の課題解決に向けて何ができるかを5者が得意とする部分を役割分担しながら、知恵を出し合っているよ。農業課題と言うと多くの地域で共通するものもあれば、その地域独特の課題もあって、それぞれの地域での重要度や優先度によって話し合う内容が変わることもあるよ。

**話し合うことで解決に向かっているものはあるの？**

令和2年度以降は多くの地域で「人・農地プラン」の作成を進めることがみんなでも話し合われたんだ。

**人・農地プランって何？**

人・農地プランは、言い換えると「地域農業の将来像」のことだよ。今、農業集落では個人農家がどんどん減っていて、耕作されない農地が増えているんだ。一般的に自分で耕作できない人は、大きな農家に農地を預けて耕作を継続してもらうことが多いんだよ。でも、大きな農家が近くにない場合や、貸し借りがうまくいかない場合は、耕作放棄地となってしまうことがあるんだ。そのままでは、地域の農地は荒れてしまって、農業環境や生活環境にも良くない影響を及ぼしてしまう。そうならないよう令和版営農会議で、地域の農地を将来にわたって維持管理するためにどうすればいいのかを話し合っていて、その結果をまとめたものが人・農地プランなんだ。市内では66地区で人・農地プランが作成済みで、このうち46地区は令和版営農会議での話し合いを踏まえて地域で作成されたものだよ。



地 域	人・農地プラン作成地区数	備 考
津	14	
久居	3	
河芸	2	全域で作成済み
芸濃	1	
美里	1	
安濃	31	全域で作成済み
香良洲	1	全域で作成済み
一志	2	全域で作成済み
白山	7	
美杉	4	

**令和版営農会議で人・農地プランの話し合いをすることは地域農業に必要なことなんだね。**

そうだね。まずは、令和版営農会議で人・農地プランの重要性を共有して、農業委員、農地利用最適化推進委員をはじめ、地域で人・農地プランの作成を進めていくことになるんだ。令和版営農会議で意見を交換したり、他の地域の状況を聞いたりすることで、令和版営農会議の参加者が同じ方向を向いて地域の支援を行うことができるんだ。

**地域で人・農地プランを作るメリットはどんなことがあるの？**

人・農地プランは地域農業の将来像だから、地域の人々が現状や将来像を共有できることが最も大きなメリットの1つだよ。ほかにも最近は国の補助事業などを受ける時に、人・農地プランを作成した地域が有利になるようなものが増えてきているんだ。その地域で農地を預かる大規模農家にとっても耕作を続けるためには、人・農地プランは重要になってくるよ。

**ほかにも令和版営農会議で解決につながっているものはあるの？**

例えば、津南部地域、久居地域、一志地域、香良洲地域では、水田で多くの被害が見られるジャンボタニシの対策について話し合ったんだ。そこでジャンボタニシ捕獲ワナの試作や農家向けに駆除方法の説明会を行ったり、捕獲ワナを配付して実際に使ってもらったりしているよ。ほかにも、香良洲地域や美杉地域を中心に、農作物に対する獣害対策について話し合われて、結果として3つの獣害対策協議会が発足したんだ。



**これからの令和版営農会議はどうなっていくの？**

令和版営農会議の参加者からは、継続すべきだという意見が多く出ていて、有意義な場として今後も活用していくつもりだよ。耕作放棄地の解消や発生防止、地域農業のリーダーやコーディネーターの育成などの地域農業の課題はすぐに解決できるものばかりじゃないから、定期的に話し合っていて、いろんな知恵を出し合うことが重要だと思うんだ。令和版営農会議をそんな場として継続することが、地域農業の課題解決の近道になるんじゃないかな。

**令和版営農会議は、農業に関わる人がみんなで力を合わせて問題を解決していく仕組みなんだね。これからも令和版営農会議の取り組みを通じて、津市の地域農業が発展していくといいね。**



受付期間 10月3日(月)～31日(月)

# 来年4月からの保育所等利用申し込み

問い合わせ 子育て推進課 ☎229-3167 FAX 229-3451

## ・・・保育所等とは・・・

保護者が働いている場合や、病気などのために保育が必要と認められた小学校就学前の子どもに、保護者に代わって保育を行う施設です。保育所と保育を提供する認定こども園、地域型保育事業があります。

## ・・・利用申し込みをするには・・・

### 教育・保育給付認定の申請

保育所等を利用する場合は、2号認定または3号認定の「教育・保育給付認定」を受ける必要があります。

※1号認定を受けて認定こども園を利用する場合の申し込み方法は、広報津8月1日号をご覧ください。

### 認定区分の種類

保育の必要性や年齢によって分かります。

認定区分	対象となる子ども	利用先
1号認定	満3歳以上の子ども(2号認定を除く)	市立幼稚園、新制度に移行した私立幼稚園、認定こども園(おおむね4時間の利用)
2号認定	満3歳以上で保護者の就労や疾病等により保育を必要とする子ども	保育所、認定こども園
3号認定	満3歳未満で保護者の就労や疾病等により保育を必要とする子ども	保育所、認定こども園、地域型保育事業

### 保育必要量と保育利用時間

2号認定または3号認定を受けた場合、保育を必要とする事由や内容に応じて「保育必要量」が認定されます。認定された「保育必要量」によって、保育所等を利用できる時間が変わります。



保育必要量	利用可能時間(1日当たり)	認定条件の例
保育標準時間	必要に応じて最長11時間 (おおむね7時30分～18時) ※保育所等により異なります。	月120時間以上の就労または介護・看護、就学、妊娠・出産、障がい・疾病、災害復旧により保育が必要と認められる場合
保育短時間	必要に応じて最長8時間 (8時30分～16時30分)	月60時間以上120時間未満の就労または介護・看護、就学、求職活動などにより保育が必要と認められる場合

## ・・・提出書類等と申し込み方法・・・

### 提出書類等

- 子どものための教育・保育給付認定申請書
- 就労証明書など保育の必要性を確認するための書類(7ページ表参照)
- 保育所等利用申込書
- 児童の健康状態確認書
- 意見書(教育・保育給付認定を希望する子どもに障がいがあるなど配慮が必要な場合のみ)
- 利用申し込みをする子どもと保護者のマイナンバーカードまたは通知カードと面接に来る人の本人確認ができるもの(運転免許証など)

人確認ができるもの(運転免許証など)

**申し込み** 子育て推進課または各総合支所市民福祉課(福祉課)、各保育所等で配布する申込書類に必要事項を記入し提出

**提出先** 子育て推進課、各総合支所市民福祉課(福祉課)、各保育所等

※5月1日以降に利用開始を希望する場合は、利用希望開始日の2カ月前から受け付けます。



## ・・・利用までのスケジュール・・・

**9月** 申込書類の配布

**10月** 保育所等利用申し込み、教育・保育給付認定申請の受け付け

**11月** 保育所等の利用に当たっての面接(日時と実施場所は、申込書類受け付け時にお知らせ)

**来年2月** 保育所等利用決定のお知らせ

**来年3月** 利用開始に伴う各保育所等での説明会





## 教育・保育給付認定申請書に添付する保育の必要性を確認するための必要書類の例

保育を必要とする事由			必要書類
就労	保護者が、常に月60時間以上労働している(パートタイム、夜間、居宅内労働など、基本的に全ての就労が対象)	被雇用者(会社員、パート、アルバイト、臨時社員など)	●就労(予定)証明書(雇用主等による証明が必要) ※月60時間以上の就労が確認できない場合は、求職として申請 ※産休明け・育休明けの利用申し込みの場合は、職場復帰日の記入が必要
		自営業	●就労申告書
		内職	●就労申告書(内職業者からの証明が必要)
		農業	●就労申告書 ●水稻共済細目書異動申告書の控え(写し)または耕作状況証明書 ●賃借契約書の写し(耕作地を賃借している場合)
妊娠・出産	母親が出産前後(出産予定日の前後2カ月程度)		●妊娠婦医療費受給資格者証の写し、または出産予定日が分かる書類(例…妊娠証明書の写し、母子健康手帳の写しなど)
保護者の疾病・障がい	保護者が病気、負傷または心身に障がいがある		●意見書
同居親族等の介護・看護	子どもの家庭に長期にわたる病人や心身に障がいがある人がいて、保護者が常時介護または看護にあたっている		●意見書(要介護者・要看護のもの) ●介護・看護・付添状況申立書
災害復旧	災害復旧にあたっている		●り災証明書 ●申立書
求職	求職活動(起業準備を含む)を継続的に行っている		●求職中の保育の必要性の認定に係る誓約書 ※求職中で就職した場合は、必ず月60時間以上で就労
就学	大学、職業訓練校、専門学校などに通学している(趣味の講座、カルチャースクールなどは認められません)		●在学(在籍)証明書の原本(受講期間が明記されたもの) ●受講状況が分かるカリキュラムなどの写し ●合格通知書(就学予定の場合) ●就学状況申立書
その他	上記に類する状態として津市が認める場合		●その他保育の必要性を証明できる書類(津市が認めたもの)

※利用を希望する保育所等の定員に余裕がない場合は、教育・保育給付認定を受けても希望する保育所等を利用できない場合があります。  
※教育・保育給付認定申請の内容に虚偽がある場合は、認定を取り消し、保育所等の利用もできません。

## 市内の保育所等一覧

### 保育所

施設名(公立)	住 所	電話番号
栗真保育園	栗真小川町	☎232-3218
立誠保育園	島崎町	☎228-6342
観音寺保育園	観音寺町	☎227-5910
相愛保育園	相生町	☎228-2062
高洲保育園	高洲町	☎225-3157
中央保育園	中央	☎226-4120
乙部保育園	寿町	☎226-0115
橋南保育園	船頭町津興	☎228-6344
雲出保育園	雲出本郷町	☎234-3940
高茶屋保育園	高茶屋三丁目	☎234-2063
北口保育園	久居北口町	☎255-4566
野村保育園	久居野村町	☎256-0303
ひとみ保育園	久居一色町	☎252-0854
こべき保育園	久居元町	☎256-3331
北部保育園	久居北口町	☎256-3679
千里ヶ丘保育園	河芸町千里ヶ丘	☎245-0098
安濃保育園	安濃町曾根	☎268-2761
川合保育園	一志町八太	☎293-1633
八知保育園	美杉町八知	☎272-0224

### 地域型保育事業(小規模保育事業A型)

施設名(私立)	住 所	電話番号
どんと子保育園	久居寺町	☎254-6080

施設名(私立)	住 所	電話番号
白塚愛児園	白塚町	☎232-3214
津愛児園	桜橋三丁目	☎226-0117
清泉愛育園	新町一丁目	☎228-6380
三重保育院	柳山津興	☎228-4406
三重保育院乳児保育所	柳山津興	☎228-4406
片田保育園	片田志袋町	☎237-0585
つ保育園	藤方	☎225-5255
泉ヶ丘保育園	野田	☎237-1655
大里保育園	大里睦合町	☎232-1522
公園西保育園	長岡町	☎224-0150
豊野保育園	一身田豊野	☎231-1364
ひかり保育園	半田	☎226-8085
志登茂保育園	一身田平野	☎231-1854
上浜保育園	一身田中野	☎264-7592
はなごま保育園	高茶屋小森町	☎235-5665
第二はなごま保育園	高茶屋小森上野町	☎238-1616
大川乳幼児保育園	大谷町	☎080-9370-5783
つまちなか保育園	大門	☎253-5454
久居保育園	久居西鷹跡町	☎259-0080
さくら保育園	河芸町影重	☎245-1163
美里さつき保育園	美里町五百野	☎279-2000

### 認定こども園(幼保連携型)

施設名(公立)	住 所	電話番号
津みどりの森こども園	神戸	☎226-0204
河芸こども園	河芸町上野	☎245-1167
芸濃こども園	芸濃町椋本	☎265-2027
香良洲浜っ子幼児園	香良洲町	☎292-2511
一志こども園	一志町高野	☎293-0024
白山こども園	白山町南出	☎264-0080

施設名(私立)	住 所	電話番号
藤認定こども園	豊が丘二丁目	☎271-6970
認定こども園こどもの杜ゆたか園	一身田上津部田	☎236-6100
津カトリックこども園	西丸之内	☎227-2512
ぼだいじこども園	南中央	☎228-7473
幼保連携型認定こども園清泉幼稚園	南丸之内	☎228-5341
ルーテル二葉認定こども園	南が丘一丁目	☎226-9945
藤水認定こども園	藤方	☎225-1501
風の子認定こども園	雲出島貫町	☎238-0355
津こども園	南河路	☎228-8897
高田保育園	一身田町	☎232-2075
NOBENOこども園	久居井戸山町	☎269-5500
風の丘認定こども園	戸木町	☎253-7708
幼保連携型認定こども園すずのこ保育園	久居中町	☎255-5100
ぼだいじIRORI園	久居藤ヶ丘町	☎253-2086
認定こども園杜の街ゆたか園	河芸町杜の街一丁目	☎244-1166
認定こども園みらいの森ゆたか園	河芸町三行	☎244-1515
ゆたか認定こども園	河芸町中別保	☎245-1128



## 現在保育所等を利用している人へ

### 来年4月以降も引き続き利用を希望する場合

就労状況等届出書の提出が必要です。保育所等を通じて書類を配付しますので、就労証明書などの書類を添えて、期日までに利用中の各保育所等に提出してください。

また、別の保育所等へ転園を希望する場合は、転園申請書も併せて提出してください。

なお、幼稚園や教育を提供する認定こども園などへ転園を希望する場合は、手続きが異なりますので、お問い合わせください。

### 9月は利用者負担額(保育料)の切り替え時期

9月分から来年8月分までの保育料は、令和4年度の市町村村民税額に基づいて算定するため、9月分から保育料が変更になります。切り替え後の金額は、利用している保育所等を通じてお知らせします。

なお、保育料は、保護者の市町村村民税に係る所得割額の合計によって決まりますが、修正申告等により税額が変更になった場合は、さかのぼって保育料を変更することがあります。



公共交通を未来に残そう！

## 路線バスをご利用ください

9月20日はバスの日




問い合わせ 交通政策課 ☎229-3289 FAX 229-3336

明治36(1903)年9月20日、京都市で乗合自動車の運行が始まり、この日が日本のバス事業の始まりといわれています。路線バスは学生や高齢者をはじめ、車などの移動手段を持たない人にとって不可欠な移動手段です。多くの人が乗り合うと、それぞれが車を使用するよりも排出さ

れるCO<sub>2</sub>が少なくなるので、環境に優しい乗り物といえます。しかし、路線バスの利用者は減少傾向にあり、近年では廃止や減便となる路線が出てきています。

路線バスを津市の未来に残していくためにも、ぜひご利用ください。

## 市内を走る路線バス

バスの種類	利用方法	運賃・割引制度など
三重交通バス	<p><b>乗るとき</b> 後ろのドアから乗り、整理券を取る。ICカードの場合は、読み取り機にICカードをタッチ。</p> <p><b>降りるとき</b> 降りたいバス停が車内放送されたら、降車ボタンを押す。運賃表示器で運賃を確認し、運賃箱に整理券とお金を入れ、前のドアから降りる。ICカードの場合は、読み取り機にICカードをタッチ。</p>	<p>乗車した距離により異なる 小学生：半額(10円未満は切り上げ) 1歳以上～小学生未満：半額(小学生以上の同伴者がいる場合、同伴者1人につき1人は無料) 1歳未満：無料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>障がい者や運転免許証返納者を対象とした割引あり</li> <li>ICカード利用による割引あり</li> <li>各種定期券を販売</li> </ul> <p>※詳しくは三重交通☎233-3501へお問い合わせください。</p>
ぐるっと・つーバス	<p><b>乗るとき</b> 後ろのドアから乗る(整理券なし)。ICカードの場合は、読み取り機にICカードをタッチ。</p> <p><b>降りるとき</b> 降りたいバス停が車内放送されたら、降車ボタンを押す。運賃箱にお金を入れ、前のドアから降りる。ICカードの場合は、読み取り機にICカードをタッチ。</p>	<p>100円(一乗車)</p>  <p>市内を走る路線バスの一例</p>
津市 コミュニティバス	<p>地域やルートによって異なるため、詳しくは各総合支所地域振興課へお問い合わせください。</p> <p>4月からGoogleマップで経路を検索できるようになり、市内を走る路線バスや鉄道などの乗り継ぎが把握しやすくなりました。ぜひご利用ください。</p>	<p>200円(一乗車) 小学生：半額 小学生未満：無料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シルバーエミカの提示で無料</li> <li>定期券と回数券を販売</li> <li>障がい者を対象とした割引あり</li> </ul>

## 利用しよう！お得で便利な津市の交通サービス

**シルバーエミカ** 市内に在住の65歳以上の人を対象に、津市オリジナルICカード「シルバーエミカ」を交付しています。このカードには、三重交通バスと、ぐるっと・つーバスで、1ポイント1円相当の乗車料金として利用できるポイントが年間2,000ポイントを上限に付与されます。また、カードの提示により津市コミュニティバスに無料で乗車できます。  
※シルバーエミカの交付にはマイナンバーカードが必要



**わたしの時刻表** 津市では、バスや鉄道を利用して外出する人を対象に、目的地までの乗り継ぎや発着時刻などをまとめた「わたしの時刻表」を作成しています。希望者は交通政策課または各総合支所地域振興課へご相談ください。



市内の路線バスでは、車両の抗菌・抗ウイルス施工や乗務員の手指消毒の徹底など、感染防止対策が実施されています。



# 「分からない」を「分かった！」へ 初歩から始めるインターネット活用講座

問い合わせ 各公民館

講座名	内 容	と き	ところ	定員 (抽選)	費 用	申し込み・ 問い合わせ
① <b>高齢者対象</b> スマートフォン入門 講座	スマートフォンの基本操作の習得や、Wi-Fiを使った各種アプリの活用法を学びます。	9月27日、10月4日・11日・25日、 11月1日・8日いずれも火曜日13時30分～15時(全6回)	波瀬 公民館	10人	無料	波瀬公民館 (〒515-2522 一志町 波瀬2232-2、 ☎・FAX294-7472)
②	パソコン教室	プレゼンテーション資料の作成方法や、プログラミングの基本、Zoomの使用方法を学びます。	村主 公民館	6人	1,500円	村主公民館 (〒514-2312 安濃町 連部69-1、 ☎・FAX268-4381)
③ <b>高齢者対象</b> インターネットを活用した旅のプランニングと学び	ネットを使って、旅の計画を立て、色々な仮想体験を通じて楽しみを増やしませんか。	9月28日、10月12日・26日、11月 9日・16日いずれも水曜日9時30分～11時30分(全5回)	豊里 公民館	20人	無料	豊里公民館 (〒514-0126 大里睦 合町610-1、 ☎・FAX232-2250)
④ <b>高齢者対象</b> スマートフォンやパソコンのインターネット活用講座	端末の基本操作を学び、Zoomでのオンライン講座受講を目指します。	10月3日、11月7日、12月5日、 来年1月16日いずれも月曜日13時30分～15時30分(全4回)	片田 公民館	10人	無料	片田公民館 (〒514-0082 片田井 戸町17-2、 ☎・FAX237-1513)
⑤ <b>高齢者対象</b> スマートフォン入門 講座	スマートフォンの基本操作の習得や、Wi-Fiへの接続方法、アプリの活用法を学びます。	10月6日・20日、11月10日・17日、 12月1日・15日いずれも木曜日10時～12時(全6回)	一志高岡 公民館	10人	無料	一志高岡公民館 (〒515-2516 一志町 田尻605-2、 ☎・FAX293-5611)
⑥	スマートフォン・タブレットの活用法	スマートフォン・タブレットの基礎知識から便利なアプリの活用法までを学びます。	上野 公民館	10人	1,500円	上野公民館 (〒510-0304 河芸町 上野834-4、 ☎・FAX245-3751)
⑦	リラックスリンパケア	対面とZoomでのオンラインを交えた講座です。セルフケアで、体が持つ力を引き出します。	敬和 公民館	8人	3,000円	敬和公民館 (〒514-0015 寿町21- 22、 ☎・FAX225-2325)
⑧	スマートフォン講座	スマートフォンの基礎知識の習得や、Zoomなど各種アプリの活用を学びます。	明合 公民館	8人	1,500円	明合公民館 (〒514-2324 安濃町 栗加978、 ☎・FAX268-4383)
⑨ <b>高齢者対象</b> スマートフォン・タブレットの活用	LINEを中心に、スマートフォン・タブレットの便利な活用法を学びます。	11月7日・14日・21日・28日いずれも月曜日19時30分～21時(全4回)	一身田 公民館	6人	無料	一身田公民館 (〒514-0114 一身田 町293-3、 ☎・FAX232-2108)

**対 象** 市内に在住・在勤・在学の人 ※①③④⑤⑨はおおむね60歳以上

**持ち物** スマートフォンまたはタブレット、パソコン(マイクとカメラが付いているもの) ※③のみ豊里公民館でパソコンを準備します。

**申し込み** 往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を各公民館へ ※1通につき1人1講座のみ有効、津市ホームページからも申し込み可

**締め切り** 9月15日(木)

津市 令和4年度公民館講座







保険適用外の検査費など

## 不育症治療費を助成します

問い合わせ 保険医療助成課 ☎229-3158 ☎229-5001 各総合支所市民福祉課(市民課)

不育症とは、妊娠はするけれど流産・死産などを繰り返して、子どもを持つことができないことをいいます。津市では不育症の治療を受ける人の経済的負担を軽減するために検査費や治療費などの一部を助成しています。

**助成の内容** 1 治療期間に受けた保険適用外の検査費や治療費

※1 治療期間とは…その妊娠に係る不育症治療を開始した日から、出産(流産、死産などを含む)により不育症治療が終了するまでの期間。ただし、転院等の理由により医師が治療終了と判断した場合は、医師の定めた治療終了日までを治療期間とします。

**助成金額** 上限10万円(1年度に1回、通算して5回まで)

**対象(次の全ての要件を満たす人)**

- 法律上の夫婦および事実上の婚姻関係にある夫婦
- 夫婦の双方または一方が市内に居住している人
- 医療保険各法の被保険者または組合員、被扶養者  
※夫婦の所得額にかかわらず受給可

**申請方法** 必要書類を保険医療助成課または各総合支所市民福祉課(市民課)へ提出 ※郵送の場合は簡易書留郵便で提出

**申請に必要なもの**

- 不育症治療費助成申請書
- 不育症治療受診等証明書(不育症治療を受けた医療機関で証明を受けてください)



- 医療機関発行の領収書(原本)と明細書
  - 世帯全員の住民票(続柄の記載があるもので、発行後3カ月以内のもの)  
※個人番号の記載があるものは使用できません。
  - 戸籍謄本(発行後3カ月以内のもの)  
※住民票で夫婦関係が確認できない場合や事実上の婚姻関係にある夫婦の場合に必要
  - 預金通帳
  - 申請者と配偶者の印鑑(スタンプ印を除く)  
※本人自署でない場合に必要
- 申請期限** 原則不育症治療が終了した日から60日以内(終了した日を1日目とする)



津市ホームページ



### 保険適用となるものは福祉医療費助成で

不育症治療費助成制度では保険適用外の検査費や治療費を対象としています。不育症治療費には保険適用となるものも多くあり、これらは福祉医療費助成制度で助成が受けられます。

津市では、妊娠5カ月以上の妊産婦に対して、保険診療分の自己負担額の一部を、福祉医療費助成制度で助成していますので、母子健康手帳の交付を受けたら併せて手続きを行い、「福祉医療費受給資格証」の交付を受けてください。助成には、所得制限など条件があります。詳しくはお問い合わせください。



9月中に手続きを！

## 福祉医療費受給資格証の更新

問い合わせ 保険医療助成課 ☎229-3158 ☎229-5001 各総合支所市民福祉課(市民課)

福祉医療費受給資格証の更新手続きが必要な人は、早めに手続きを行ってください。9月中に更新手続きを行わないと、受給資格を失って医療費の助成が受けられなくなります。

手続きが10月以降になった場合は、改めて受給資格申請手続きが必要になり、申請月初日の診療分からの助成になります。詳しくはお問い合わせください。

**更新手続きが必要な人**

- 精神障がい者医療費を受けている人
  - 障がい者医療費・65歳以上障がい者医療費・一人親家庭等医療費・子ども医療費を受けている人のうち更新申請書が届いた人
- ※更新手続きが不要な人には、新しい受給資格証または受給資格喪失の案内を送付しています。





気の合う仲間といきいき充実ライフ

## 老人クラブに入会しませんか？

問い合わせ 高齢福祉課 ☎229-3156 FAX229-3334

老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。現在、市内には約160クラブあり、およそ1万1,600人の会員が知識や経験を生かして、明るい長寿社会づくりや保健福祉の向上のために活動しています。



各地域の老人クラブでは、仲間と共に楽しみながら創意工夫し、さまざまな活動を行っています。活動内容などに興味のある人は、お近くの老人クラブへお問い合わせください。

### 老人クラブの活動

- 健康づくり、介護予防、各種スポーツ
- 趣味、教養、文化、レクリエーション
- 友愛訪問、ボランティアなどの奉仕活動
- 交通安全、見守りパトロールなどの安心安全なまちづくり
- 世代間交流や地域の文化・伝統芸能などの伝承
- 地域の公園や施設の環境整備、リサイクル活動



みんなでハイキングを楽しもう！

## 経ヶ峰ハイキング参加者募集

問い合わせ 安濃総合支所地域振興課 ☎268-5511 FAX268-3357

**9/24 土** 9:00～ 草生公民館集合 ※雨天時は9月25日 日

手軽なハイキングコースとして親しまれている経ヶ峰。標高819mの山頂からの眺望は最高です。

**費用** 300円(保険料を含む)

**定員** 150人

**申し込み** 9月1日(木)～16日(金)に地域連携課や各総合支所地域振興課にある申込用紙に必要事項を記入し、直接地域連携課または各総合支所地域振興課、安濃中央総合公園内体育館に持参する

か、ファクスで同体育館(FAX268-3220)へ ※申込用紙は津市ホームページからもダウンロード可



自然豊かな榊原温泉郷を駆け抜けてみませんか？

## 第25回ひさい榊原温泉マラソン参加者募集

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



**11/20 日** 8:30～ 榊原温泉郷周辺

ひさい榊原温泉マラソンを3年ぶりに開催。今年はハーフのコースが変わります。ハーフ、10km、5kmの参加者には温泉入浴券をプレゼント！

**申し込み** スポーツエントリーホームページの申し込みフォームから、またはスポーツエントリー(☎0570-039-846)へ ※電話受け付けは土・日、祝・休日を除く10時～17時30分 ※エントリーした人には、後日体調管理チェックシートを郵送しますので、必要事項を記入の上、当日ご提出ください。18歳未満の人は申し込み保護者の同意が必要

**申込期間** 9月1日(木)～30日(金)



### 種目・対象・参加費

種目	対象	参加費	定員
ハーフ	高校生以上	4,000円	250人
10km	高校生以上	3,000円	200人
5km	高校生以上	2,500円	200人
3km	中学生	500円	50人
1.5km	小学生	500円	300人







## 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

ストレスの緩和や免疫力の向上など、健康への有効な効果が期待される森林セラピー。気持ちよく歩いて健康な体づくりをしませんか。

**申し込み** 電話で美杉総合支所地域振興課へ

**申込期間** 9月16日(金)～30日(金)



イベント名・内容	と き	と ころ	定員(先着)	費 用
<b>おまかせ！セラピー</b> 五感が楽しむ美しい景色とヨガ 君ヶ野ダム湖畔から見る美しい景色とヨガを楽しもう！	10月10日(月・祝) 9時～15時	君ヶ野ダム 湖畔コース	10人	4,000円 (昼食代、保険料を含む)
<b>おまかせ！セラピー</b> 楽しい草木染と竹原散策 草木染の体験ができるイベント。自分で染めた物を身に着ければ、美杉の景色を思い出していただけるはず。ふとした日常にリラックスを添えましょう！	10月14日(金) 9時～15時30分	美杉町竹原地内	10人 ※参加者が6人未満の場合は中止	4,500円 (昼食代、材料費、保険料を含む)



## 津市民文化祭音楽部門出演団体募集

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

部 門	と き(来年)	と ころ
太鼓演奏	2月5日(日) 13時～	白山総合文化センター しらさぎホール
器楽音楽	2月19日(日) 12時30分～	久居アルスプラザ ときの風ホール
三曲	3月4日(土) 13時～	津リージョンプラザ お城ホール
合唱音楽	3月5日(日) 10時～	白山総合文化センター しらさぎホール
軽音楽	3月25日(土) 18時30分～	津リージョンプラザ お城ホール

**対 象** 市内に活動拠点を置く音楽団体(軽音楽は音源による審査あり、それ以外は応募者多数の場合に選考)

**申し込み** 文化振興課または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、直接窓口または郵送、ファクス、Eメールで文化振興課(〒514-8611 住所不要、☎229-3300@city.tsu.lg.jp)へ ※軽音楽は、ファクス・Eメールでの申し込みはできません。

**締め切り** 10月31日(月)

※出演料など詳しくは、募集要項をご覧ください。  
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可



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内容の変更や、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。



## お知らせ

### 80・90・100歳の人に敬老祝い金・祝い品を贈ります

高齢福祉課

☎229-3156 FAX229-3334

80・90歳の人にお祝いとして商品券を、100歳の人に祝い金をお贈りします。9月～10月中旬に、商品券は配送業者を通じてお届けし、祝い金は指定の口座へ振り込みます。

**対象** 市内に1年以上居住している以下の人

- 80歳…昭和17年4月2日～昭和18年4月1日に生まれた人
- 90歳…昭和7年4月2日～昭和8年4月1日に生まれた人
- 100歳…大正11年4月2日～大正12年4月1日に生まれた人

### 市民清掃デー(津地域)

環境政策課

☎229-3258 FAX229-3354

**とき** 9月25日(日)7時～9時(小雨決行)

※荒天時は10月2日(日)に延期

**ところ** 津地域の道路や公園など



### 令和4年就業構造基本調査

総務課

☎229-3112 FAX229-3255

就労状況、就業に関する希望や就業異動、育児・介護の有無などについて調査を実施します。

対象となった世帯には、9月上旬から、統計調査員証を携帯した調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。



### 就学時健康診断

教委学校教育課

☎229-3245 FAX229-3257

来年4月に小学校または義務教育学校へ入学予定の子どもを対象に、健康診断を無料で



行います。該当する家庭には、10月初旬にお知らせを郵送しますので、日時や会場を確認の上、子どもと保護者が一緒にお越しください。なお、詳しい日程などは、津市ホームページにも掲載しています。

HP 津市 就学時健康診断

検索

### 9月の献血(400ml)

地域医療推進室

☎229-3372 FAX229-3018

**とき** 9月28日(水)9時30分～11時20分、12時50分～16時30分

**ところ** 津リージョンプラザ1階 出会いの広場北側

**対象** 男性17～69歳、女性18～69歳で男女とも体重が50kg以上の人 ※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験のある人

※新型コロナウイルスワクチンを接種した人は、接種後48時間(アストラゼネカ社製ワクチンの場合は接種後6週間)を経過していれば献血にご協力いただけます。



### みんなで考えよう！モビリティマネジメント

交通政策課

☎229-3289 FAX229-3336

車は便利な移動手段ですが、過度な利用は環境破壊や公共交通の衰退などさまざまな問題をもたらす可能性があります。

津市ホームページ「クルマのかしこい使い方を考えよう！」では、一人一人に車の使い方について考えてもらうため、アンケートを実施しています。回答者は公共交通に関するおみくじを引くことができます。ぜひチェックしてみてください。

HP 津市モビリティマネジメント

検索



### 屋外焼却の禁止

環境保全課

☎229-3259 FAX229-3354

ごみの焼却は原則禁止されています。ごみを焼却すると、悪臭や煙が発生し近隣の迷惑になるだけでなく、ダイオキシン類が発生するなどの問題もあります。家庭で出たごみは決められた収集日に出してください。

禁止の例外として、風俗慣習上や宗教上の行事を行うために必要な焼却や、農林漁業を営むためにやむを得ない焼却などがありますが、この場合も近所迷惑にならないよう、風向きや付近の状況に十分な配慮をお願いします。

なお、法律に違反してごみを焼却した場合は5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金が科せられる場合があります。



### 9月10日は屋外広告の日

都市政策課

☎229-3290 FAX229-3336

看板などの広告物は、情報の伝達や街の活性化に不可欠ですが、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者に危害を加える恐れもあります。

このため、広告物の設置場所・大きさ・規格は、三重県屋外広告物条例で規制されており、設置するには市の許可が必要です。また、自身の店舗や営業所の敷地内に広告物を設置する場合も、表示面積が1方向につき10㎡を超える場合は許可が必要になります。

なお、貼り紙などの簡易なものを除く全ての屋外広告物には点検が義務付けられています。広告物の安全性を確保し危険な事故を防ぐため、適正な管理、点検をお願いします。



# 市からのお知らせ



## お知らせ

### 健康づくりに関する アンケート調査にご協力を

健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3346

津市の健康づくりを推進するための基本的な考え方をまとめた津市健康づくり計画を見直し、新たに「津市第4次健康づくり計画」を策定するため、無作為抽出によるアンケート調査を実施します。この調査で得られた結果は計画策定の基礎資料として活用されます。

対象となった人には9月中旬にアンケート用紙を郵送しますので、ご協力をお願いします。



## イベント

### 子どもたちの学習成果の展示

教委教育研究支援課

☎229-3528 FAX229-3017

津地域の小中学生による夏休みの自由研究を展示します。

展示会(内容)	とき(9月)
津市教育科学展 (理科の自由研究)	3日(土)・4日(日) 9時～16時30分
津市社会科展 (社会科の自由研究)	10日(土)・11日(日) 9時～16時30分

**ところ** 津リージョンプラザ3階生活文化情報センター(展示室)・ギャラリー

### 小中学生による 人権に関するポスター展

久居総合支所生活課

☎255-8841 FAX256-7666

久居地域の小学5・6年生と中学生が描いた人権に関するポスター展を開催します。

**とき** 9月12日(月)～

25日(日)

**ところ** イオン久居店2

階(久居明神町)



## 募 集

### ウミガメ学習会

環境学習センター

☎237-1185 FAX237-5385

津市の海岸で産卵するウミガメの生態や、ゴミや地球温暖化によるウミガメへの影響を学びませんか。

**とき** 9月17日(土)9時～12時

**ところ** 白塚市民センター大ホール

**対象** 市内に在住・在学の小中学生とその保護者(1組3人まで)

**定員** 抽選10組30人 ※当選者には9月11日(日)午前に電話連絡

**持ち物** 筆記用具など

**申し込み** 電話またはファクスで環境学習センターへ ※9時～17時、月曜日休館

**締め切り** 9月10日(土)17時



### 津私立保育園協議会共催 保育士職場復帰セミナー

子育て推進課

☎229-3167 FAX229-3451

**とき** 9月27

日(火)9時30

分～12時

**ところ** 市本庁

舎8階大会議

室B

**内容** 津市の保育施設についての説明、就職相談会

**対象** 保育士資格を持っていて、現在保育士として働いていない人

**定員** 20人程度

**申し込み** 電話またはファクスで子育て推進課へ

**締め切り** 9月26日(月)



### 日本語指導

### ボランティアバンクへ登録を

教委人権教育課

☎229-3249 FAX229-3017

日本語が分からなくて困っている外国につながる子どもたちを対象に、初期日本語教室「きずな」を開催しています。この教室で協力していただける日本語指導ボランティアを募集します。

**とき** 月～金曜日9時～11時15分

**ところ** 敬和幼稚園会議室

**申し込み** 電話で教委人権教育課へ



## 第8回彼岸花映画祭in津

**9/23 金・祝** 12:30開場 三重大学三翠ホール(栗真町屋町)

映画監督小津安二郎のゆかりの地津市で、映画上映と映画音楽のコンサートを開催しています。今回上映するのは「麥秋」です。事前申し込み不要でお越しいただけます。会場内では、小津作品の手描き映画看板8点も展示します。



© 1951 松竹株式会社

時 間	内 容
13時～	「映像を彩る作曲者たち～ベートーヴェンとシューベルト～」 出演：兼重直文さん(お話・ピアノ)、内山優子さん(バイオリン)
14時30分～	映画解説「麦穂の余情」 解説：岩間知之さん(彼岸花映画祭実行委員)
14時50分～17時	映画上映「麦秋」(1951年) (監督 小津安二郎、主演 原節子)

問い合わせ 文化振興課 ☎229-3250 FAX229-3344

## スポーツ教室(秋)

スポーツ振興課

☎229-3254 ☎229-3247

たのしいリズムフィットネスA・B(秋)

**と き** 10月6日～12月1日の  
木曜日(全8回) A…9時30分  
～10時30分、B…10時50分  
～11時50分

ゆったりストレッチ(秋)

**と き** 10月14日～12月2日の  
金曜日10時～11時(全8回)

いずれも

**ところ** 三重武道館柔剣道場

**対象** 市内に在住・在勤・在学  
の人

**定員** 抽選各40人(新規優先)

**費用** 各5,000円(保険料を含む)

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

**申込期間** 9月1日(木)～14日(水)

## 女性のための就職応援セミナー 「私らしいライフキャリア」

男女共同参画室

☎229-3103 ☎229-3366

キャリアコンサルタントを講師  
に招いた、復職や転職を考える女  
性のためのセミナーです。

**と き** 10月14日(金)10時～12  
時

**ところ** 中央公民館情報研修室  
※感染症拡大状況により、オン  
ライン(Zoom)で開催

**講師** 山口友美さん(NPO法  
人a trio理事長)

**対象** 市内に在住・在勤・在学  
の女性

**定員** 先着20人

**申し込み** はがき、またはファク  
ス、Eメールで「女性のための  
就職応援セミナー参加希望」と  
明記し、郵便番号、住所、氏名、  
年齢、電話番号、Eメールアド  
レス、応募動機を、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** 9月5日(月)

無料託児(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

**申込開始日** 9月5日  
(月)



津市ホームページ

## 文学講座

教委生涯学習課

☎229-3248 ☎229-3257

**と き** 11月5日(土)10時～11時  
30分

**ところ** 新町会館研修室1・2

**演題** 江戸川乱歩の祖先の地～  
津と三重～

**講師** 河原徳子さん(日本文学研  
究家)

**定員** 抽選50人

**費用** 300円

**申し込み** 直接窓口または、はが  
き、ファクス、Eメールで件名  
に「文学講座」と明記し、郵便  
番号、住所、氏名、電話番号を  
教委生涯学習課(〒514-0035  
西丸之内37-8、☎229-3248  
@city.tsu.lg.jp)へ

**締め切り** 9月30日  
(金)必着



## 芸濃・河芸総合支所 木造住宅の耐震相談会

建築指導課

☎229-3187 ☎229-3336

木造住宅の耐震診断・耐震補強  
工事における補助制度・補強方  
法・費用などについて、相談会を  
開催します。ブロック塀の撤去改  
修補助制度についてもご相談くだ  
さい。

**申し込み** 電話で建築指導課へ

とき(9月)	ところ
7日(水) 10時～13時	市芸濃庁舎 1階玄関ロビー
21日(水) 10時～13時	市河芸庁舎 1階玄関ホール

## 中央公民館地域力創造セミナー

### ママと赤ちゃんのふれあい教室(オンライン講座)

自宅からZoomで参加するオンライン講座で  
す。ベビーマッサージで親子の絆を深め、楽しい  
時間を過ごしませんか。講座修了後には別途、対  
面による交流会を予定しています。

**と き** 9月29日、10月6日・13日・27日、  
11月10日いずれも木曜日10時～11時(全5回)

**対象** 受講時におおむね3～7カ月の赤ちゃん  
と母親

**定員** 抽選6組

**準備物** Zoomが利用できる端末(パソコン、ス  
マートフォン、タブレットなどカメラと音声機

能があるもの)、インター  
ネットが利用できる環境  
(通信料は自己負担)

**申し込み** 往復はがきで講座名、住所、氏名、年  
齢、電話番号、メールアドレス、赤ちゃんの氏  
名・受講時の月齢を、中央公民館(〒514-  
0027 大門7-15 津センターパレス2階)へ  
※1通につき1組。津市ホームページからも申し  
込み可

**締め切り** 9月15日(木)

HP 津市 令和4年度公民館講座

検索



問い合わせ 中央公民館 ☎228-2618 ☎229-5150



# まちの 情報ひろば

## お知らせ

### ご存知ですか？人権擁護委員

法務大臣から委嘱され、地域の皆さんからの人権相談を受けたり、啓発活動を行ったりしています。7月1日付で以下の2人が新たに委嘱され、現在津市では21人が人権擁護委員として活動しています。

地 域	人権擁護委員(敬称略)
美里	森田 正美
白山	前川 正和

☎津地方法務局人権擁護課(☎228-4193)

### 人生100年時代のプラス年金

国民年金基金は、自営業やフリーランスの人が、国民年金に上乗せする公的な年金で、掛け金は全額が社会保険料控除になり、受給する年金も公的年金等控除の対象になります。また、万一の時は遺族に一時金が支払われます。

なお、掛け金は加入時の年齢で一定。一時休止や増減することもできます。

詳しくは、全国国民年金基金三重支部(☎0120-65-4192)へお問い合わせください。

## イベント

### 津市民文化祭参加事業 文化講演会 三重大学シリーズ～？「発見塾」～

日 9月10日(土)13時30分～15時  
場 津リージョンプラザ1階中央保健センター待合ホール 内 平山大輔さん(三重大学教育学部教授)による講演「どんぐりとチョッキリの切っても切れない奇妙な関係～生物多様性の視点から～」 定 50人  
問 津文化協会担当(☎090-1236-1144)

### 第28回みえ県民文化祭 マンドリンとギターの仲間大集合inつ

日 9月25日(日)13時～16時 場 津リージョンプラザお城ホール 内 県内のギターマンドリン活動団体による合同演奏会  
問 三重県ギターマンドリン連盟担当(☎090-1865-8257)



## 募 集

### 新入学留学生への生活支援物資

大学の秋入学に伴い、新しい留学生が来日します。不慣れな日本での生活を支援するため、石けん、洗剤、タオルなどの未使用の日用品をご提供ください。

日 9月1日(木)～22日(木) 場 市本庁舎3階市民交流課  
問 津市国際交流協会(市民交流課内、☎229-3146)

### 認知症の人と家族の会 津地区つどい

認知症の人や認知症の家族介護者、専門職等が集まり、介護の悩みを聞きとり、解決に向けて意見や情報を交流する場です。

日 9月10日(土)10時～12時 場 新町会館研修室1 対 認知症の人や家族介護者など 定 30人 費 200円(認知症の人は無料)  
申 同会三重県支部(☎090-6462-8365)へ



### 不動産開業セミナー

宅地建物取引業開業を目指す人向けのセミナーです。

日 9月29日(木)13時30分～16時 場 三重県不動産会館3階大会議室(上浜町一丁目) 定 20人  
申 前日までに直接窓口または電話、ファクス、Eメールで三重県宅地建物取引業協会(三重県不動産会館内、☎227-5018、FAX 227-5019、✉info@mie-takken.or.jp)へ

jp)へ ※詳しくは同協会ホームページをご覧ください。

### 地域障がい者スポーツ教室

日 ①9月19日(月・祝) ②12月18日(日) いずれも10時～12時 場 ①芸濃保健福祉センター ②三重県身体障害者総合福祉センター体育館(一身田大古曾) 内 ボッチャやカローリングなど 対 小学生以上の障がいのある人 定 ①15人程度 ②20人程度  
申 各開催日の5日前までに直接窓口または郵送、電話、ファクス、Eメールで三重県障がい者スポーツ協会(〒514-0113 一身田大古曾670-2、☎231-0800、FAX 231-0801、✉sport@mie-reha.jp)へ



### 一身田寺内町ボランティアガイド養成講座(全3回)

高田本山専修寺を中心とした、一身田寺内町を案内するボランティアガイドとして活動しませんか。

日 9月30日、10月7日・14日 いずれも金曜日18時30分～20時30分 場 一身田寺内町の館(一身田町) 内 寺内町・高田本山専修寺の歴史などの座学 対 18歳以上 定 10人 費 500円(資料代)  
申 9月25日(日)までに電話で一身田寺内町の館(☎233-6666)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 場 橋南市民センター、橋南会館 定 20人 費 1万1,000円(入会金1,000円を含む)  
申 9月30日(金)までに電話またはファクス、Eメールで日中友好協会三重県連合会(☎246-8580、FAX 226-7086、✉tsu-taikyoku@mie-eiga.co.jp)へ



## ドイツ語教室

日 10月7日～12月9日の毎週金曜日19時～20時30分(全10回)  
場 アスト津5階研修室・会議室  
内 ドイツ語会話基礎などの講座  
費 1万円  
申 三重日独協会事務局(☎232-0594)へ

## 英会話講座(後期)

日 10月8日～11月26日の毎週土曜日19時～20時30分(全8回) ※12月3日は予備日  
場 河芸公民館 対 市内に在住・在勤・在学の人 定 15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16日(金)までに直接窓口または電話、ファクスで同協会津北部地区担当(河芸総合支所地域振興課内、☎244-1701、FAX 245-0004)へ



## 福祉の職場ばーちゃる見学inみえ

例年バスツアーを開催している「福祉の職場見学」。今年は福祉の職場を紹介する動画を公開します。  
日 児童分野…10月17日(月)～ 高齢者分野…10月31日(月)～ 障がい者分野…11月14日(月)～、いずれの分野も来年2月28日(火)まで  
申 9月1日(木)～来年2月14日(火)に電話またはEメールで三重県福祉人材センター(☎227-5160、✉mie-jinzai@miewel.or.jp)へ  
※同センターホームページからも申し込み可

## 高専ロボコン2022 東海北陸地区大会

高専生による独創的なアイデアあふれるロボットの競技をぜひご覧ください。  
日 10月23日(日)12時30分～17時  
場 AGF鈴鹿体育館(鈴鹿市) 定 400人程度



申 9月21日(水)までに鈴鹿工業高等専門学校ホームページから  
問 同校学生課(☎059-368-1786)

## 小学生のドッジボール大会

日 11月23日(水・祝)12時30分～16時 場 久居体育館 対 小学生  
定 12チーム(1チーム8～10人で、小学1～3年生4チーム、小学4～6年生8チーム) ※体育館シューズ、靴袋、飲み物を持参  
費 200円/人  
申 9月10日(土)～10月7日(金)に、チーム単位で所定の申込用紙に必要事項を記入し、直接窓口または郵送、ファクスで津市スポーツ・レクリエーション協会事務局(久居体育館内、〒514-1113 久居野村町877-1、FAX 253-4322)へ  
※申込用紙は電話またはファクスで、同事務局(☎080-6108-8649)へ請求



## 健康

### 薬を知る講座

日 9月11日(日)10時～12時 場 津リージョンプラザ3階第7会議室 内 「最近の癌研究・治療薬について」をテーマに薬剤師による薬の効能などの解説 定 20人 ※予約不要  
問 津薬剤師会(☎255-4387)

### 暮らしの保健室

日 9月15日(木)10時～12時 場 県立看護大学(夢が丘一丁目) 内 看護職による健康チェック、健康相談、フットケア、ハンドマッサージなど 費 100円(フットケア・ハンドマッサージは各200円)  
問 同大学(☎233-5655)

## 三重県保険医協会市民公開講座 動画公開中

10月24日(月)17時まで、田中英登さん(横浜国立大学教育学部

学校教員養成課程保健体育講座教授)による講座「コロナ流行下における熱中症対策」の動画をYouTubeで公開しています。同協会ホームページからご覧ください。  
問 同協会(☎225-1071)

## 市民公開講座「がん患者・家族を支える」～私たちでできるサポート～

日 10月22日(土)13時～15時30分 ※12時受け付け開始 場 三重中央医療センター 看護学校体育館(久居明神町) 内 講話「がん医療の変遷」「私のがん体験」「私たちこんなサポートをしています」  
定 250人  
問 同センター(☎259-1211)

## 無料相談

「暮らしとこころの相談会」(弁護士による電話相談) ☎228-3143  
※当日のみの専用電話  
日 9月20日(火)13時～17時 内 解雇、賃金未払い、生活保護、多重債務、DVや心のお悩みなどの相談  
問 三重弁護士会(☎228-2232)

## 犯罪被害者相談

日 毎週月～金曜日10時～16時 ※祝・休日、年末年始を除く 場 みえ犯罪被害者総合支援センター(栄町一丁目) 内 犯罪の被害に遭った人や家族の相談 ※電話相談や法律相談(予約制)などもあります。  
問 同センター(☎221-7830)

## カウンセラー相談(面談・電話)

とき(毎月)	内容
毎週火曜日13時～18時 ※第5火曜日は除く	面談・電話相談(予約優先)
第3金曜日17時～19時	

※祝・休日、年末年始を除く  
内 夫婦・親子の関係、生き方の問題など 対 市内に在住の人  
問 男女共同参画室(☎229-3103)





## 無料相談

### 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**毎週月～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

### 行政書士定例相談(要予約)

**日**毎月第2木曜日10時～12時、

13時～16時(祝・休日、年末年始を除く) **場**三重県行政書士会事務局(広明町) **内**遺産相続にかかる遺言書・遺産分割協議書・各種契約書などの作成や法人設立、許可申請書類の作成または提出手続代理に関すること

**申**同行政書士会(☎226-3137)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

### 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、FAX 050-3510-9130)へ

## スポーツ通信

**対**市内に在住・在勤・在学の人

**申**①②④～⑪…津市スポーツ協会(メッセウイング・みえ1階)など

### ■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
①	サッカー(U8の部)	10月23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	9月20日(火)～10月14日(金)

### ■津市民体育大会

	種 目	と き	と ころ	対 象	定員(先着)	申込期間
②	バレーボール (一般男子の部)	10月10日(月・祝)	サオリーナ サブアリーナ	①9人制…40歳以上 ②6人制…18歳以上	①4チーム ②12チーム	9月12日(月)～22日(木)
③	相撲	10月16日(日)	観音山公園内 相撲場(亀山市)	4歳以上	50人	9月7日(水)～10月11日(火)

### ■津市民スポーツ健康教室(産業・スポーツセンター)

	種 目	と き	と ころ	対 象	定員(抽選)	申込期間	費 用
④	からだほぐし教室 (後期)	10月17日～来年3月13日の毎週 月曜日(全20回)13:30～14:45	三重武道館 柔剣道場	16歳以上	40人	9月1日(木) ～14日(水)	1万3,000円
⑤	マーシャルアーツエク ササイズ～格闘技系エ アロピクス～(後期)	10月3日～来年3月6日の月曜 日(全12回)19:30～20:45	三重武道館 柔剣道場	16歳以上	40人	9月1日(木) ～14日(水)	8,000円
⑥	楽ラク姿勢改善ダ イエット(後期)	10月11日～来年3月7日の毎週 火曜日(全20回)9:15～10:15	三重武道館 柔剣道場	16歳以上	30人	9月1日(木) ～14日(水)	1万2,000円
⑦	キッズ・ジュニア チアダンス(秋)	10月11日～12月20日の毎週火曜 日(全10回)16:00～16:45(キッズ)、 17:00～17:45(ジュニア)	サオリーナ フィットネス スタジオ	キッズ…年中・年 長児、ジュニア… 小学生	各15人	9月1日(木) ～14日(水)	各6,000円 ※別途ボンボン代 (1,500円程度必要)
⑧	リンパケアストレ ッチ(後期)	10月11日～来年3月7日の毎週 火曜日(全20回)19:15～20:15	サオリーナ フィットネス スタジオ	16歳以上	各20人	9月1日(木) ～14日(水)	各1万2,000円
⑨	大人のためのバレ トン(後期)	10月11日～来年3月7日の毎週 火曜日(全20回)20:30～21:30					
⑩	やさしいエアロピ ック&ピラティス (後期)	10月5日～来年3月15日の隔週 水曜日(全12回)10:00～11:15	三重武道館 柔剣道場	16歳以上	40人	9月1日(木) ～14日(水)	8,000円
⑪	キッズ・ジュニアコン ディショニング～子どもの 体幹トレーニング～(秋)	10月6日～12月15日の毎週木曜 日(全8回)15:30～16:30(キッズ)、 16:45～17:45(ジュニア)	サオリーナ サブアリーナ	キッズ…年中・年 長児、ジュニア… 小学生	各20人	9月1日(木) ～14日(水)	各5,000円

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、③…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)

# 津市の認知症支援の取り組み

HP 津市 認知症

検索



問い合わせ 地域包括ケア推進室 ☎229-3294 FAX229-3334

## 津市認知症初期集中支援チーム

医療・介護・福祉の専門家が、認知症が疑われる人や認知症の人の家庭を訪問して状況を伺い、認知症の専門医と共に地域で安心して生活を続けられるよう支援します。

「最近物忘れが増えてきた」「もしかして認知症？」など少しでも不安があれば津市認知症初期集中支援チームへご相談ください。

### ご相談は

津、河芸、芸濃、美里、安濃、香良洲地域の人

…地域包括ケア推進室(☎229-3294)へ

久居、一志、白山、美杉地域の人

…津久居地域包括支援センター(☎254-4165)へ

## 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。養成講座を受講した人には、認知症サポーターの証としてオレンジリングをお渡しします。当講座は、5人以上の団体に対し、資格を持つ講師が地域に出向いて実施しています。詳しくはお問い合わせください。



## 認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講した人が、「チームオレンジ・あしたば」の一員として活動するための学びの場として、認知症サポーターステップアップ講座を実施しています。

**と き** 9月27日(火)10時～15時

**ところ** 西部市民センター

**対 象** 市内に在住・在勤・在学の認知症サポーター養成講座修了者で、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの活動に関心のある人

定員 先着50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** 9月7日(水)



講座の様子

## チームオレンジ

令和元年6月に国により取りまとめられた「認知症施策推進大綱」では、ステップアップ講座を受講した認知症サポーターなどが支援チームを作り、認知症の人やその家族への具体的な支援につなげる仕組み「チームオレンジ」を地域ごとに構築することが決められました。

津市では、ステップアップ講座を修了した有志の皆さんによる「チームオレンジ・あしたば」が令和3年12月に発足し、認知症に対する地域への

普及啓発、認知症サポーター養成講座の開催、認知症カフェへの参加、認知症の人への個別支援(話し相手、定期的な見守り等)など、できる範囲の取り組みを通じて、認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域づくりを目指し活動しています。活動に関心のある人は地域包括ケア推進室へお問い合わせください。



令和3年12月2日発足

## チームオレンジ・あしたば

次々と若葉が出る「明日葉(あしたば)」のように、今日より明日、明日より明後日と、一歩ずつ認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちづくりを目指すという思いを込めて命名されました。





## 「湯の瀬」で見つける 榊原の新たな楽しみ

津市長 前葉 泰幸



市営の日帰り温浴施設として親しまれてきた湯の瀬が、8月28日、「津市榊原温泉湯の瀬」としてリニューアルオープンしました。

旧湯の瀬は市民の健康増進と観光振興を目的に昭和63年に開設されました。以来、令和3年11月の閉館までの33年3カ月で延べ640万人にご利用いただき、平成5年のピーク時には年間利用者数が27万人を上回るほどの盛況ぶりでしたが、近年は老朽化に起因する度重なる設備の故障と利用者数の減少も相まって公費負担が増大し、施設の再整備が急務となっていました。

修繕による施設の一時休止や休館等でご不便をおかけしながらも、安価に利用できる旧湯の瀬は閉館まで年間15万人前後が訪れる施設として市民サービスを担い続ける一方で、榊原温泉郷地域の活性化に寄与する目標は未達に終わりました。設立当初こそ平成3年に83万人を記録するほどのにぎわいを見せた榊原の観光入込客数増に大きく貢献したものの、その後減少に転じた榊原温泉の客数、旅館数は、現在ともに半減しています。

大規模修繕ないしは建て替えを検討するに当たって明確にすべきは、まず市営温浴施設としての湯の瀬の役割と今後の在り方です。設立から30年が経過したところで、改めて地元で公営の観光施設としての存在意義を問いかけたところ、榊原のまちの魅力をより多くの方に体感していただくためにも、津市が日帰り温浴施設の運営を続けることを歓迎するとのご意見を頂戴しました。

ここから、整備手法の検討が一気に本格化することになりましたが、整備に市税を投入するからには市民の理解が得られなければなりません。

旧湯の瀬は大人550円(65歳以上250円)と、利用料金が低額なこと、収入で運営費用の全てを賄うことはできず、一部を公費で負担していました。平成25年秋には窓口業務を民間委託に切り替え支出の超過を年間600万円程度まで圧縮しましたが、今度は、老朽化に伴う修繕費がかさむようになり再び損失が膨らんできていました。

新しい施設は低料金を維持しながらも損失を出さないという難しい課題をクリアする必要がありますが、年平均1,500万円の赤字解消のためには運営経費の削減と温浴施設以外での収益獲得を目指すしかありません。

そこで、津市は民間のアイデアとノウハウを活用する官民連携の制度を導入して湯の瀬の整備を進めることを決め、平成30年6月より関心を示す企業からの提案を募ることにしました。

その内容をもとに、有識者による協議を行ったところ、施設の設計・建設・運営を一体的に民間事業者に委ねるDBO(Design-Build-Operate)方式であればランニングコストに税を投入することなく施設の新設が可能であるという検討結果が取りまとめられました。

新しい湯の瀬の整備手法が固まったことから、令和元年9月、公募型プロポーザルにより募集を開始し、応募した4つの事業者の中から最優先交渉権者を決定しました。

その事業内容は、美肌効果の高い榊原温泉の効果を最大限に生かしたアンチエイジングをコンセプトとした日帰り温浴施設に「福祉型の観光滞在施設」を併設するユニークなものでした。ご利用を障がい者や介助が必要な高齢者など観光旅行が困難な方に限定してご家族で温泉を楽しむ宿泊施設を建設し、地元旅館と競合することなく新たな顧客を迎え入れることを目指します。

追加事業に当たる福祉型滞在施設には2.1億円の建設費を要しましたが、事業者から津市に年間1,300万円が20年にわたって納付されることにより、津市に負担が生じることはありません。

この夏、新しく生まれ変わった湯の瀬は12区画のオートキャンプ場と17張のキャンプサイトを備え、温浴施設棟にあるレストランでは、新鮮で栄養価の高い榊原産の食材を使った田舎料理が楽しめます。館内には、地元農産物の直売スペースや、榊原温泉振興協会による観光案内所が設けられ、榊原の魅力発見の拠点としての機能も強化されました。全館バリアフリーの宿泊施設には車いす対応の貸し切り風呂とリフト付きジャグジーが備わり、日本で2番目に開設された福祉旅館として全国から注目されています。

ぜひ一度新しい湯の瀬にお越しになり、いにしえの名湯で体を癒やし、榊原の美しい自然と豊かな食を存分にお楽しみください。

ケーブルテレビ123chと津市ホームページでは、前葉市長がこのテーマについて語ります



津市長コラム

検索



### ✓ 友好都市提携25周年(上富良野町)…7月16日

明治30年に北海道上富良野町開拓の第一歩をしるしたのは、安東出身の田中常次郎氏。大正15年の十勝岳噴火災害からの復興を率いたのは一身田出身の吉田貞次郎村長。友好都市提携25周年を機に斉藤繁町長と今後の観光、経済、防災、青少年交流について協議しました。

「市長活動日記」は津市ホームページでご覧になれます

津市長活動日記

検索

# 国保だより

令和4年9月1日発行

令和4年 第4号

保険医療助成課

☎229-3160 FAX 229-5001

## 10月1日から国民健康保険被保険者証が変わります

現在使っている国民健康保険被保険者証(以下、保険証という)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月中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郵送します。1通の封筒につき3枚までの保険証が入っています。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日以降に各自で処分してく

ださい。

なお、10月2日以降で1年以内に75歳到達により後期高齢者医療制度の被保険者となる人は、有効期限が

9月30日ではない場合があります。その場合は有効期限までに後期高齢者医療被保険者証が届きます。



## マイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みはお済みですか？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには申し込みが必要です。スマートフォンやICカードリーダー付きパソコンを使うか、セブン銀行のATMから申し込むことができます。

対応している医療機関・薬局には、「マイナ受

付」のステッカーやポスターが貼られています。健康保険証利用の申し込みが済んでいても、未対応の医療機関などでは引き続き保険証等が必要です。



## こんなときは手続きが必要です

職場の健康保険(扶養も同じ)に加入したとき

社会保険の加入手続きは勤務先を通して行いますが、国民健康保険の資格喪失の届け出に関しては、ご自身で行う必要があります。

**手続きに必要なもの**

- 健康保険の保険証(対象者全員分)
- 津市国民健康保険の保険証(対象者全員分)
- マイナンバーカード、またはマイナンバーが分かるものと本人確認できるもの

**保険証を破損や紛失したとき**

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(アストプラザオフィスと久居総合支所市民課時間外証明書発行等窓口、久居アルスプラザ内市民サービスコーナーを除く)に届け

出て、再交付を受けてください。

**再交付に必要なもの**

- マイナンバーカード、またはマイナンバーが分かるものと本人確認できるもの

**交通事故などで国民健康保険を使うとき**

第三者の行為によるけがの治療に国民健康保険を使う場合は、保険者(市)への届け出が義務付けられています。本来は、加害者が医療費の全額を負担しますが、国民健康保険を使う場合は、国民健康保険が加害者に代わって一時的に医療費を支払い、後で加害者へ請求することになりますので、必ず事前に連絡し、必要書類を提出してください。

自損事故の場合でも届け出が必要です。ただし、飲酒運転や無免許運転など悪質な法令違反の場合は、給付対象にはなりません。

## ジェネリック医薬品を使っていますか？

ジェネリック医薬品とは、最初に開発された薬(新薬)の特許が切れた後に作られた薬のことです。開発のためのコストが低く抑えられるため、新薬に比べて安いことが多く、経済的負担が軽減されます。また、効き目や安全性などは新薬と同等であることが厚生労働省に認められています。まずは、医師や薬剤師にご相談の上、ぜひジェネリック医薬品を活用してください。

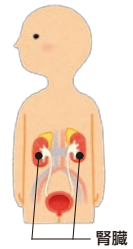




## 早期発見！CKD(慢性腎臓病)の重症化を防ごう！

### CKD(慢性腎臓病)を知ろう

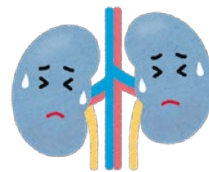
CKD(慢性腎臓病)とは、腎臓の働きが低下、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の働きに問題のある状態が続くことを言い、放置したままにしておくと、末期腎不全となり、人工透析や腎移植が必要になってしまいます。CKDは日本人の約8人に1人がかかるといわれていますが、重症化するまで自覚症状がなく、発見が遅れることが多い病気です。



#### 腎臓の働き

- 尿を作る…体内の血液をろ過して老廃物を尿として体外へ排出します。
- 電解質(イオン)の調整…電解質バランスを調整します。
- 血圧の調整…塩分と水分の排せつ量をコントロールして血圧を調整します。
- 造血ホルモンの分泌…骨髓に赤血球を作らせます。
- 骨形成のサポート…カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを生成します。

腎機能が低下すると



CKD

初期は自覚症状なし

放置すると

腎不全

脳卒中、心筋梗塞、  
心不全などの原因にも

### 健康診査を定期的に受診して、CKDの重症化を防ぎましょう

特に自覚症状がなくても、健康診査を受けることで、体の中の変化を早く知ることができます。健康診査は受けてからが大切です。自身の健診結果を見て、基準値を外れていないか、もう少しで基準を外れそうな検査値がないかチェックしてみましょう。

CKDの指標となる尿タンパクやeGFRを確認して自身の健康管理に役立てましょう。

#### CKDの指標

健診の結果	正常	要保健指導	要受診
尿タンパク	(-)	(±)	(+)以上
eGFR (mL/分/1.73m)	60以上	45以上60未満	45未満
自身の対応	特に問題がなくても、過去のデータから変化がないか確認しましょう。	生活習慣を見直し、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症、尿潜血の合併には気を付けましょう。	すぐに医療機関を受診しましょう。

### CKDにならないために

- 糖尿病や高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症などの生活習慣病の治療を適切に開始し中断しないようにしましょう。
- 適正な体重を維持しましょう。
- 過度の塩分摂取や大量飲酒、喫煙、鎮痛薬等の常用などCKDを引き起こす生活習慣を是正しましょう。

※日本腎臓学会「生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言」より



### 特定健康診査を受けましょう

特定健康診査を受診することで、CKDだけではなくその原因となる、肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの早期発見・治療につながります。

40歳以上の津市国民健康保険加入者で対象となる人には、順次受診券を送付しています。詳細については、受診券に同封の案内をご覧ください。

なお、特定健康診査を受けていない人には、9月ごろに受診勧奨はがきを送付します。



# マイナポイント事業 (第2弾)のご案内

令和4年9月1日発行  
市民課

☎229-3198 FAX 221-1173

マイナポイントとは、マイナンバーカードの普及の促進と、消費の喚起や生活の質の向上につなげるため、マイナンバーカードを活用して幅広いサービスや商品の購入などに利用できるポイントです。マイナポイント事業(第2弾)では、1人当たり最大2万円相当のマイナポイントが付与されます。

## マイナポイント事業(第2弾)について

現在マイナポイント(第2弾)の申し込みを受け付けています。新規取得のほかにも健康保険証利用登録と公金受取口座登録を行うとさらにポイントが付与されます。マイナポイント(第2弾)の対象は右表のとおりです。

ポイント付与の対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月30日(金)まで、マイナポイント(第2弾)の申込期限は来年2月28日(火)までです。詳しくは総務省のホームページをご確認ください。



対 象	付与されるポイント
マイナンバーカードを取得した人のうちこれまでにマイナポイントの付与を受けていない人	最大5,000円分 ※チャージやお買い物で消費した額(最大2万円)の25%分のポイントが付与されます。
マイナンバーカードの健康保険証としての利用を申し込んだ人	7,500円分
公金受取口座を登録した人	7,500円分

## マイナポイントの申込方法

マイナポイントは、次の3つの方法で申し込みができます。

### ① パソコンで、マイナポイント予約・申込サイトから

「マイナポイント予約・申込サイト(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp>)」から申し込み。※カードリーダーが必要です。

マイナポイント予約・申込サイト 検索

### ② スマートフォンで、マイナポイントアプリから

詳しくは裏面をご覧ください。

### ③ マイナポイント手続きスポットから

全国各地に設置してある約7万カ所の支援端末「マイナポイント手続きスポット」で、マイナポイントの申請ができます。

津市でも、右記のスポットでマイナポイントの申込支援を実施しています。ぜひご利用ください。



マイナポイント  
手続きスポット

マイナポイントは選んだ決済サービスのポイントとして付与されます。申し込みの際に決済サービスを選択してね。



**ところ** 市本庁舎市民課、各総合支所市民福祉課(市民課)、マイナ・ステーション(アスト津4階)

**手続きに必要なもの** マイナンバーカード、暗証番号(4桁の数字)、キャッシュレス決済のIDとセキュリティコード、口座情報の分かるもの(公金受取口座登録をする人のみ)



## アプリからマイナポイントを申請しよう！

右記の二次元コードから「マイナポイントアプリ」をダウンロードして、以下の手順に沿ってマイナポイントを申請しましょう。



ios



android



### ① トップ画面を表示



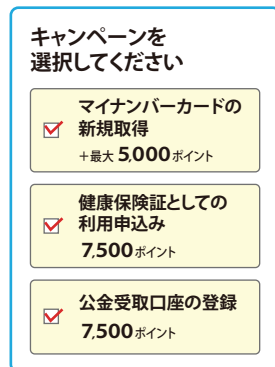
マイナポイントアプリを起動し、「申し込む」をタップ

### ② カードを読み取る



数字4桁の暗証番号(パスワード)を入力後「OK」をタップし、マイナンバーカードを読み取る。

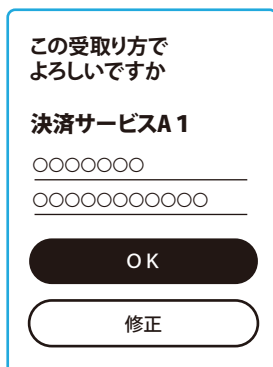
### ③ キャンペーンを選択



申し込むキャンペーンを全て選択し、「選んで次へ」をタップ

※すでに申込みが完了している場合は「対象外」と表示されます。

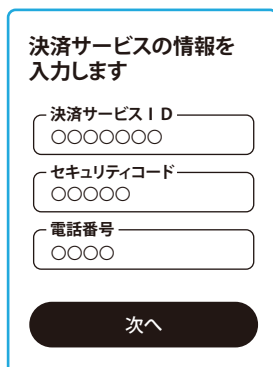
### ④ 受け取り方の確認



ポイントを受け取る決済サービスと詳細を確認し「OK」をタップ

※第1弾で申し込んだことがある人は前回の決済サービスが表示されます。変更がない場合は「OK」を、変更したい場合は「修正」から決済サービスを選択し直してください。

### ⑤ 決済サービスの入力



「決済サービスID」「セキュリティコード」「電話番号の下4桁」を入力し、「次へ」をタップ

※電話番号の入力は任意ですが、入力しておくことでコールセンターへ問い合わせすることで、マイナポイントの申込状況が確認できます。

### ⑥ 利用規約の同意&完了

利用規約に同意すると完了です！公金受取口座はキャンペーンの申込完了後、引き続き登録できます。

※健康保険証としての利用を申し込む人は利用規約を読み、「同意して申し込む」をタップ



## マイナンバーカードの受け取りはお済みですか？

マイナンバーカードを申請後、受け取りがないカードは市で保管しています。カードができあがった人には交付通知書を送付していますので、心当たりのある人は案内に記載されている交付場所と電話番号をご確認の上、早めの受け取りをお願いします。詳しくは市民課(☎229-3198)へお問い合わせください。

※マイナンバーカードを申請後、受け取らずに津市から転出した場合は、カードは自動的に無効となります。

