

広報

い！

PARIS2024
Olympic & Paralympic Games

20年先を見据えて
大門・丸之内 未来のまちづくり

特集 P6 津まつり

特集 P4

特集 P2

心が一つになった
パブリックビューイング

詳細は2ページをチェック！



表紙 杉野正堯選手が出場したオリンピック体操男子団体決勝。みんなで見届けた金メダルの瞬間！(7月30日 サンヒルズ安濃)

広告掲載欄

弁護士法人

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!!

交通事故・後遺障害
損害賠償額
過払い金
無料診断サービス

過払い金
無料診断サービス

遺言書
無料診断サービス

障害年金
無料診断サービス

相談料0円(交通事故・後遺障害・過払い金・借金)

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

TEL: 0120-212-403

QRコード

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

弁護士・スタッフ一同でサポートいたします！

津駅 0.5分

弁護士法人心
津法律事務所

<三重弁護士会>



広報津

No 447

9/16

令和6年(2024年)

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。

PARIS 2024 Olympic &

フランス・パリで、パリ 2024 オリンピック・パラリンピックが開催され、津市出身の選手4人が出場しました。市内ではパブリックビューイングを開催するなど、市民一丸となり応援しました！

特集ページは
こちら



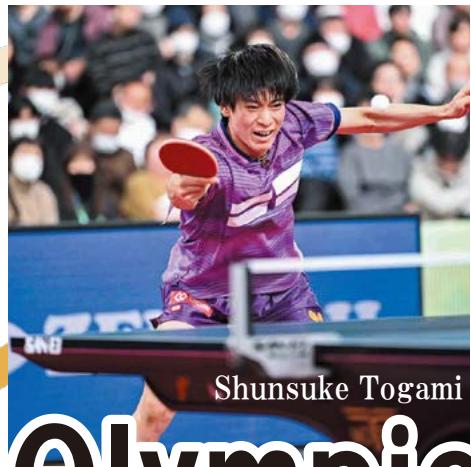
小中学生の皆さん
応援メッセージを
書きました♪



戸上隼輔選手パブリックビューイング
(8月6日・津リージョンプラザ)



Mana Okamura



Shunsuke Togami



Takaaki Sugino



Kaede Maegawa

Paralympic Games

問い合わせ スポーツ振興課 ☎229-3254 FAX229-3247

東観中学校の
特別支援学級と
美術部が
くす玉を作成！



杉野正堯選手パブリックビューイング
(7月30日 サンビルズ安濃)

大門・丸之内 未来のまちづくり

20年先を見据えて

エリアプラットフォーム「大門・丸之内 未来のまちづくり」では、官民の関係者が地区の将来像である「津市大門・丸之内地区 未来ビジョン」を共有し、その実現に向け取り組んでいます。そこで、これまでの取り組みや令和6年度の事業を紹介します。

問い合わせ 都市政策課 ☎229-3183 ☎229-3336



未来ビジョンとは?

エリアプラットフォーム「大門・丸之内 未来のまちづくり」が令和5年3月に策定した「津市大門・丸之内地区 未来ビジョン」には、将来像実現のための5つの目標が定められています。

特に重点的に取り組むべき施策を「リーディングプロジェクト」として位置付け、優先的に実施しています。



目標

1

人が集い、交流、活動できるまち

目標

2

楽しく歩いて回遊できるまち

目標

3

エリア価値の高いまち

目標

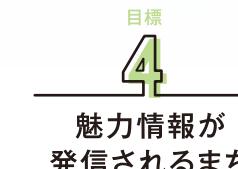
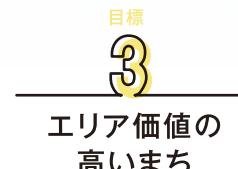
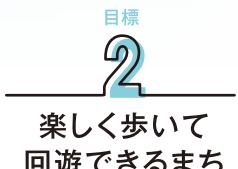
4

魅力情報が発信されるまち

目標

5

持続可能なまち



- リーディングプロジェクト
- お城公園、お城前公園、観音公園、津市まん中広場などの活用

- リーディングプロジェクト
- 立町・大門大通り、国道23号の活用
 - 新たな移動手段の導入

- リーディングプロジェクト
- 空き地・空き家・空き店舗の活用

- リーディングプロジェクト
- 地域が一体となった情報発信

- リーディングプロジェクト
- 清潔な空間づくり、安全・安心なまちづくり

エリアプラットフォームとは?

エリアプラットフォーム「大門・丸之内 未来のまちづくり」は、地区の関係者がまちづくりを進めるために設立した官民連携の組織です。

「大門・丸之内 未来のまちづくり」では、さまざまな社会実験や地域が一体となった情報発信など、新たなまちづくりに取り組んでいます。



エリアプラットフォームの取り組み

令和5年度 道路空間活用実験を実施し、にぎわいを創出!

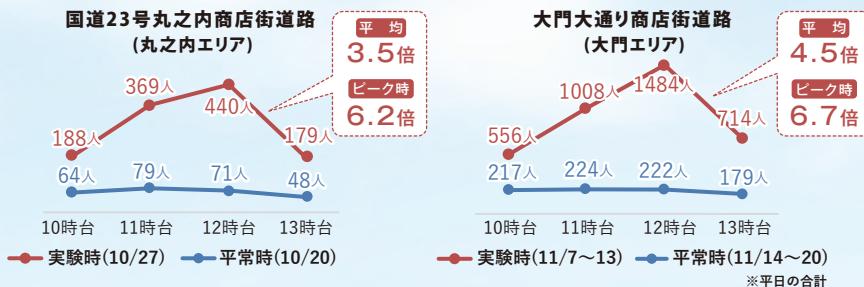
昨年10月～11月に道路空間活用実験「ふらっと大門・丸之内」を実施。キッチンカー・テーブル・椅子・パラソルなどを設置し、多くの通りが確認できました。

ふらっと
大門・丸之内



大門エリア

道路空間活用実験による平日通行量の増加



丸之内エリア



令和6年度

シェアサイクル導入実験&公共空間の活用検証

シェアサイクルは、サイクルポートからサイクルポートへ気軽に移動できる便利な交通手段です。大門・丸之内地区を中心に計16カ所のサイクルポートを設置し、この地区を回遊する人が増加するかを実証実験で検証します。

他にも、津市まん中広場にキッチンカーが集まる「まんなかランチひろば」や、居心地の良い公園を創出する公園空間活用実験「ふらっと大門・丸之内@お城前公園」などに取り組んでいます。

- ▶ シェアサイクル導入実験…来年2月25日(火)まで
- ▶ まん中広場での「まんなかランチひろば」…毎月第2・4水曜日
- ▶ エリアプラットフォーム公式ホームページ開設…10月1日(火)
- ▶ お城前公園での社会実験…10月16日(水)～11月15日(金)
- ▶ 丸之内商店街沿道や立町・大門通りの道路のあり方を検討
- ▶ 空き家・空き店舗の活用を検討
- ▶ 津西高校や三重短期大学などの学生・若者との連携

INTERVIEW



将来の大門・丸之内に向けて

エリアプラットフォーム「大門・丸之内 未来のまちづくり」会長 辻 正敏さん

エリアプラットフォーム「大門・丸之内 未来のまちづくり」では、地区の活性化や新たなまちづくりに向け、単なるイベントではなく、実証実験として取り組みを進めています。大門・丸之内地区に行けば、何かやっている、誰かがいる、ふらっと気軽に楽しめる、そんな空間づくりを目指し取り組んでいますので、ぜひ一緒にこの地区を盛り上げていきましょう。

津まつり

問い合わせ 観光振興課

TEL 229-3234 FAX 229-3335

10/12 土

安濃津よさこい、各種団体の演舞披露

- [A] 11時～20時30分
- [D] 11時～20時
- [E] 9時30分～19時



安濃津よさこいなど

- [F] 11時～17時
- [G] 10時～18時30分



市民総おどり

- [G] 19時～19時40分頃

お仕事体験

- [I] 10時～21時



山車・みこしなど

- [祭] 終日

※各催しの内容・時間は変更になる場合があります。
最新情報は津まつりホームページをご覧ください。



津まつり
ホームページ

会場案内図

- | | | |
|-------------------------|---------------|-----------------------|
| [A] お城西公園会場・津リージョンプラザ会場 | [B] お城公園会場 | [C] 三重弁護士会館前会場 |
| [D] 裁判所前会場 | [E] 津中央郵便局前会場 | [F] フェニックス会場(西)～JC会場～ |
| [H] フェニックス会場(東)～YE会場～ | [I] 観音公園会場 | [G] フェニックス会場 |
| [L] 神楽洞夢前会場 | [J] 津新町通り会場 | [K] 津駅前会場 |
| [祭] 市内各所 | | |



両日、津市産業・スポーツセンターと会場間の有料臨時シャトルバスを運行(片道230円)

※県庁外駐車場発着のシャトルバスは運行しません。





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



イベント名	とき	ところ	定員 (先着)	費用	申込期間	申し込み
おまかせセラピー のんびりと下之川まち歩き ～アサギマダラと出会い& ピザ窯料理を楽しむ～	10月13日(日) 9時～15時	塙原ヒストリーコース	13人	5,000円(昼食代、 保険料を含む)	9月24日(火)～ 10月3日(木)	申し込みフォームから、または電話で美杉総合支所地域振興課へ
池の平高原からのウォーク	10月20日(日) 9時30分～15時	美杉町太郎生地内	30人	1,500円(昼食代、 保険料を含む)	9月30日(月)～ 10月10日(木)	申し込み フォーム
レッドヒルヒーサーの森 連携イベント	10月20日(日) 10時～、13時～	レッドヒルヒーサーの森	各15人	1,600円(中学生・ 高校生1,200円、 小学生以下800円)		
おまかせセラピー イチョウの黄色絨毯を五感で 楽しむウォーキングヒヨガ	10月31日(木) 9時～15時	北畠歴史探索コース	15人	4,500円(昼食代、 保険料を含む)	10月7日(月)～ 17日(木)	



津市出会い応援事業

第2回出会い・結婚に関する個別無料相談会



問い合わせ こども政策課 ☎229-3390 FAX229-3451

10/23 水 17:00～21:00
津リージョンプラザ3階第7会議室

三重県が設置する「みえ出逢いサポートセンター」の相談員が悩みや疑問に応じながら、婚活の方法などをアドバイスします。ささいなことでもお気軽にご相談ください。

相談内容 出会い、婚活、結婚に関する不安・悩みなど ※対面またはオンライン(Zoom)を選択

対象 市内に在住・在勤で、これから婚活を始め

たい人、独身の子どもを持つ親・家族など ※従業員の結婚を応援したい企業、婚活イベントを企画したい団体なども申し込み可

定員 8組 ※1組30分程度

申し込み 申し込みフォームから、または電話でこども政策課へ

締め切り 10月20日(日)17時



申し込み
フォーム



第18回 市民白バラ講演会



問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎229-3236 FAX229-3338

11/2 土 13:15～15:00
津リージョンプラザお城ホール

津市明るい選挙推進協議会と津市選挙管理委員会は、明るい選挙を推進し、皆さんに政治や選挙に対する関心を高めてもらえるよう、市民白バラ講演会を開催します。

演題 日本政治は大丈夫？メディアで話せない政治の裏側

講師 青山和弘さん

対象 市内に在住・在勤・在学の人

定員 抽選600人

申し込み 申し込みフォームから、または、はがきで郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加希望人

数(2人まで)を選挙管理委員会事務局(〒

514-8611 住所不要)へ ※当選者には

10月28日(月)ごろに入場整理券を郵送

締め切り 10月16日(水)必着



申し込み
フォーム

青山 和弘
(政治ジャーナリスト)

東京大学文学部社会心理学科卒業。元日本テレビ政治部次長兼解説委員。羽田政権から岸田政権まで15の政権を取材。与野党を問わない幅広い人脈と分かりやすい解説に定評がある。





市内の菓子職人から夢のお菓子をプレゼントします！ 「あなたの夢のお菓子を作ります」作品募集

問い合わせ 商業振興労政課 ☎229-3169 ☎229-3335

あなたの思い描く夢のお菓子をイラストにして応募してください。優秀賞に選ばれた作品は、市内の菓子職人が本物のお菓子に再現して贈呈します。また、準優秀賞に選ばれた人には、津のスイーツ引き換え券をプレゼントします。

対象 来年2月16日(日)14時からイオンタウン津城山にて開催予定の授賞式に参加できる人 ※授賞式について詳しくは、津市物産振興会スイーツ部会ホームページをご覧ください。

応募方法 同部会会員店舗にある応募用紙に、イラストと必要事項を記入し、直接同店舗または津市物産振興会事務局(商業振興労政課内)へ ※同事務局(〒514-8611 住所不要)は郵送でも受け

付けます。応募用紙は、同部会ホームページからもダウンロード可

授賞人数 優秀賞5人、準優秀賞10人

応募期間 9月16日(月・祝)～来年1月8日(水)17時 ※必着



同部会
ホームページ



昨年度優秀賞授賞作品の一つ「夢をかなえるドラゴンケーキ」



9月20日～26日は動物愛護週間

問い合わせ 環境保全課 ☎229-3282 ☎229-3354



動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めるため、9月20日～26日は動物愛護週間と定められています。ペットを飼うときは、きちんと世話をできる頭数にし、最期まで愛情と責任を持って飼いましょう。また、災害発生に備えて、ペット用の防災用品(餌・水・ケージ・トイレ用品など)を準備しておきましょう。

動物の遺棄・虐待は、動物の愛護および管理に関する法律により罰せられることがあります。

犬・猫を飼育する際は以下にご注意を

犬

- ・散歩中にふん尿をした場合は、放置せずに衛生的に処理する
- ・狂犬病予防のため、年1回狂犬病予防注射を受けさせる

猫

- ・交通事故や感染症などから守るため、室内飼いに努める
- ・病気の予防や過剰な繁殖を防ぐため、不妊・去勢手術を受けさせる



趣味の世界を広げてみませんか 中央公民館 自主活動体験会

問い合わせ 中央公民館 ☎228-2618 ☎229-5150

11/2土 3日・祝 中央公民館

中央公民館で行われている自主活動の一部を体験できます。

申し込み(①③のみ) 申し込みフォームから、または直接窓口(返信用のはがき持参)、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、希望する開始時間を、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人有効

締め切り 10月18日(金)必着



申し込み
フォーム

講座名	内 容	と き	定 員	費用
① 茶の湯を楽しむ会 (2日のみ)	裏千家の茶道を体験しましょう	①10時～ ②11時～ ③13時～ ④14時～	抽選 各10人	300円
② やさしい抹茶教室 (3日のみ)	表千家の茶道を体験しましょう	10時～15時	上限 なし	
③ ほのぼのパソコンクラブ	パソコンで自分の名刺を作りましょう	①10時～ ②14時～	抽選 各10人	無料
④ 絵手紙サークル	オリジナルの絵手紙を作成しましょう	9時～16時 (3日は15時まで)	上限 なし	
⑤ 和紙ちぎり 絵サークル 和楽幸	来年のえと「巳」のちぎり絵を作りましょう	9時～16時 (3日は15時まで)	上限 なし	500円

市からのお知らせ

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

お知らせ

老人クラブに入会しませんか 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150クラブあり、約1万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、お問い合わせください。

活動例

- 健康づくり、介護予防
- 趣味、教養、文化、レクリエーション
- 交通安全・見守りパトロールなど安全安心なまちづくり
- 地域の公園や施設の環境整備、リサイクル活動

10月のスポーツ施設一般公開(個人使用)

サオリーナ ☎223-4655 (全種目…9時～12時、18時～21時、バレーボール・ソフトバレー・卓球…13時～16時、バドミントン…14時～17時) ※利用開始15分前から整理券を配布します。 ※ネット張りのみ各自で行ってください。	バドミントン(8～10面)	1日(火)・2日(水)・8日(火)・9日(水)・23日(水)・30日(水)
	バレーボール(1面)、ソフトバレー(4面)	10日・24日いずれも(木)
	卓球(24台)	3日・10日・24日いずれも(木)
久居体育館内卓球室 ☎255-6081 (9時～12時、13時～17時、18時～21時30分)	卓球(3台)	毎日 (大会等により一般公開を中止する場合があります)
河芸体育館 ☎245-3191 (9時～12時、13時～17時、18時～21時30分)	卓球(2台)	毎日 (大会等により一般公開を中止する場合があります)
芸濃総合文化センター ☎265-6000 (9時～12時、13時～17時、18時～21時30分)	バドミントン、ソフトバレー(アリーナ) 卓球(剣道場)	1日・8日・15日・22日・29日いずれも(火)
美里体育館 ☎279-8123 (9時～12時、13時～17時、18時～21時30分)	ソフトバレー	8日(火)
	バドミントン	18日(金)
安濃中央総合公園内体育館 ☎268-0100 (9時～12時、13時～17時、18時～21時30分)	バドミントン、ソフトバレー、卓球	2日・9日・16日・23日・30日いずれも(木)
香良洲体育館 ☎292-2498 (9時～12時、13時～17時)	バドミントン、ソフトバレー、卓球など	7日(月)
一志体育館 ☎293-5688 (9時～12時、13時～17時、18時～21時)	バドミントン、ソフトバレー、卓球など	12日・26日いずれも(土)
白山体育館 ☎262-4363 (9時～12時、13時～17時)	バドミントン	7日(月)
	卓球	21日(月)

■ 施設の内容(予約方法、使用可能種目、使用料など)について詳しくは各施設へ直接お問い合わせください。また、市ホームページでスポーツイベントの予定や施設の利用(予約)状況が確認できます。

■ 施設を利用する際、設備器具の準備・撤去は各自で行ってください。

BOAT RACE 津 & 津インクル 10月の開催日程



問い合わせ 事業推進課 ☎224-5106 FAX224-9944

10月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
スタンド	津	ヴィーナスシリーズ第14戦 BOATBoyCUP							DMM.com杯争奪!バッヂいカップ																									
	メイン	男女W(尼崎) G I 浜名湖周年						児島 江戸川 びわこ ファン感謝3Days(唐津)						G II びわこ	多摩川	SG 戸田									SGボートレースダービー(戸田)	尼崎	○							
	デイ	江戸川R 戸田						びわこ 戸田R G III	江戸川					G III 江戸川	常滑										宮島	尼崎	○	G III	福岡	M				
	モーニング	多摩川 平和島						江戸川 戸田R 多摩川						浜名湖 児島 多摩川	宮島										浜名湖	児島	びわこ	平和島						
		G III 三国M						G III 徳山	芦屋						鳴門R										三国	徳山								
津インクル	津	ヴィーナスシリーズ第14戦 BOATBoyCUP						DMM.com杯争奪!バッヂいカップ																										
	メイン	男女W(尼崎) G I 浜名湖周年						児島 江戸川 びわこ ファン感謝3Days(唐津)						G II びわこ											多摩川 SGボートレースダービー(戸田)	尼崎	○	G I	多摩川					
	デイ	江戸川R 戸田 びわこ 戸田R							G III 江戸川						常滑	びわこ	宮島	尼崎	○						G III	福岡	M	尼崎	○					
	モーニング	多摩川 平和島						児島 江戸川 戸田R 多摩川						浜名湖 児島 多摩川	宮島										浜名湖	児島	びわこ	平和島	G III	福岡	M			
		G III 三国M						G III 徳山	芦屋						鳴門R										三国	徳山								
ナイター	津	男女W(尼崎) G I 浜名湖周年						芦屋																										
	デイ	江戸川R 戸田 びわこ 戸田R							G III 江戸川						常滑	びわこ	宮島	尼崎	○						G III	福岡	M	尼崎	○					
	モーニング	福岡						平和島																										
ナイター	G I 若松鶴	蒲郡						G I 桐生周年							G III 丸亀											G III 桐生			蒲郡					
	大村	下関	丸亀					大村							住之江																			

※ボートレース津の収益は津市の財政に役立てられます。

(発売日程・発売場は変更する場合があります)

農作業時のお願い

農林水産政策課

229-3172 FAX 229-3168

- 堆肥などの散布後は速やかにすき込み、臭気の拡散防止にご協力ください。
- 稻刈り後の稻わらを放置したままにすると、雨水等によりポンプ場や排水路に詰まり、周囲に被害を及ぼすことがありますので適切に処理してください。
- 農作業後は道路に土を落とさないよう注意し、道路を汚損した場合は速やかに清掃をお願いします。
- 近年、ジャンボタニシの被害が市内で拡大しています。冬場の耕起や水路の泥上げなど適切な防除対策をお願いします。

♪> イベント

学童保育就職フェア

教委生涯学習課

225-7172 FAX 228-4756

市内の学童保育所が集まり、
仕事内容や、や
りがいなどにつ
いてお話しする
説明会を開催します。



予約や履歴書は不要で、服装や時間内の入退室も自由です。お気軽に越しください。

とき 10月27日(日)10時~12時

ところ 中央公民館 2階ホール

対象 学童保育や子どもと接する仕事に興味のある人

➤ 募 集

南天九猿(難転苦去る)講習会

環境学習センター

237-1185 FAX 237-5385

着なくなった洋服や着物を使って「難が転じて苦が去る」といわれる縁起の良い飾り「南天九猿」を作成してみませんか。



とき 10月12日(土) 午前の部
…9時30分~12時、午後の部

…13時30分~16時

ところ 環境学習センター(津市リサイクルセンター管理棟2階)

対象 市内に在住の人

定員 抽選各8人 ※当選者は9月29日(日)午前に電話連絡

持ち物 5cm四方の布を9種類(各1枚)、裁縫道具など

申し込み 電話またはファックスで同センターへ ※月曜日休館

締め切り 9月28日(土)17時

秋のフラワーアレンジメント講座

橋北公民館

227-1738 FAX 222-2526

季節のお花を
使って、かわいい
ハロウィンアレンジメントを作りま
しょう。



とき 10月22日(火)9時30分
~11時30分

ところ 橋北公民館

対象 市内に在住・在勤・在学の
人

定員 抽選20人

費用 2,800円(材料費を含む)

申し込み 申し込みフォームから、
または直接窓口(返信用のはがきを持参)、往復はがきに講座名、
郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、橋北公民館(〒514-0009 羽所町700
アスト津4階)へ ※



1通につき1人有効

締め切り 9月30日

(月)必着

申し込み
フォーム

自然観察会

環境保全課

229-3140 FAX 229-3354

里山やため池の周囲を歩き、
いろいろな植物や生き物を観察
してみませんか。



とき 10月26日(土)10時~12時

ところ 津市リサイクルセンター
内自然観察の森 ※少雨決行、
雨天の場合は室内で実施

定員 抽選20人程度

申し込み 申し込みフォーム

ムから、または電話で
環境保全課へ

締め切り 9月30日(月)



申し込み
フォーム

市民人権講座(久居)

久居総合支所生活課

255-8841 FAX 256-7666

とき(10月)	内容・講師(手話通訳あり)
11日(金) 18時30分~ 20時	人権教育啓発推進センター共催事業 障がい者と人権 長瀬修さん(立命館大学生 存学研究所上席研究員)
25日(金) 18時30分~ 19時30分	同和問題の現状と課題 松村元樹さん(反差別・人 権研究所みえ常務理事)

ところ 久居総合福祉会館北館2
階第1・2研修室

対象 市内に在住・在勤・在学の
人

定員 各50人

申し込み はがき、または電話、
ファックスで、郵便番号、住所、氏
名、電話番号を久居総合支所生
活課(〒514-1192 住所不要)へ

締め切り 10月4日(金) ※消印
有効

防火管理講習 ①甲種防火管理 新規講習 ②乙種防火管理講習

消防総務課

254-0353 FAX 256-7755

防火管理者として業
務を行うために必要な
講習をオンラインで実
施します。



オンライン受講期間

11月4日(月・祝)~
17日(日)

実技受講日時(①のみ) 11月20
日(水)または21日(木)の、9時
~11時30分または13時~15
時30分 ※日時の指定不可

実技場所 北消防署

費用 各5,000円(テキスト代、
テキスト郵送代を含む。申し込
み後、指定の口座に振り込み)

申し込み 市ホームページ
ページから

申込期間 10月15日
(火)~18日(金)





まちの情報ひろば

当事者間のトラブル等について、市は一切関与しません

お知らせ

ハロウィンジャンボ宝くじ発売！

宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。発売期間は9月17日(火)～10月17日(木)です。

問三重県市町村振興協会(☎225-2138)

10月1日～7日は公証週間 大切な契約や遺言は公証役場で

お金や不動産を貸す際に作成する契約書や遺言書は、安全・確実な公正証書にしておきましょう。詳しくは津合同公証役場へご相談ください。



不動産の相続登記の申請義務化

今年4月から、相続(遺言を含む)によって不動産を取得した相続人は、その所有権の取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務となりました。また、遺産分割で不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、その内容を踏まえた相続登記の申請をしなければなりません。正当な理由なく、これらの申請をしないと、10万円以下の過料の適用対象となります。

問津地方法務局(☎228-4372)

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28日(土)13時30分～15時
場中央保健センター待合ホール

記号の見方 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 抽抽選 先先着

悲しい数字 7月分 (2024年累計)

火災件数..... 9件(68件)
うち住宅火災..... 2件(19件)
救急出動数..... 1,772件(10,375件)
交通事故数..... 805件(5,062件)
死亡者数..... 1人(3人)
負傷者数..... 48人(394人)

市民の動き 8月1日現在

世帯数..... 129,143世帯
(前月比81世帯減)
人 口..... 269,182人
(前月比228人減)
男性..... 131,057人
女性..... 138,125人

(津リージョンプラザ1階) 内松田浩一さん(三重大学大学院生物資源学研究科教授)による講演

「伊勢エビに何が起こっているか
～海水温上昇がもたらす影響～」

定先50人程度

問津文化協会辻本(☎090-1236-1144)



三重県発明協会 こども工作教室

優れた発明や工夫を紹介する「発明くふう展」の会場内で工作教室を開催します。万華鏡や空力翼艇などの工作を通して不思議に触れ、作る楽しさを体験しよう！詳しくは同協会ホームページをご覧ください。

日10月5日(土)10時30分～15時30分 場生活文化情報センター(展示室)(津リージョンプラザ3階)

対小学生

問同協会(☎222-5505)



募 集

英会話講座(後期)

日9月28日～12月7日の毎週土曜日19時～20時30分(全8回) ※11月2日・23日は除く、11月30日は予備日

場河芸公民館 定先20人 費5,000円(津市国際交流協会未加入者は入会金2,000円が別途必要)

申9月25日(水)までに直接窓口または電話、ファックス、Eメールで同協会津北部地区(河芸総合支所



地域振興課内、☎244-1700、FAX 245-0004、✉244-1700@city.tsu.lg.jp)へ

津市シルバー人材センター

入会説明会

日①10月10日(木)10時～15時 ②10月17日(木)13時30分～15時30分 場①同センター作業室(三重町津興) ②久居総合福祉会館 対市内に在住の60歳以上で臨時・短期・簡易な仕事を探している人 申前日までに同センター(☎224-4123)へ

第9回シニアの出会い

元気で楽しい仲間を見つけて夢の持てる人生を過ごしましょう。

日10月27日(日)12時30分～16時 場県生涯学習センター2階小会議室(県総合文化センター内)

対50～70歳の独身の人 定先男女各15人 費男性2,500円、女性1,000円

申9月20日(金)～10月10日(木)に郵送またはEメールで住所、氏名、年齢、性別を、津シルバークラブ(〒514-0831 本町17-10 中森宛、✉tsusilverclub1@gmail.com)へ

問同クラブ横田(☎090-2269-5149)

冒険ハイキング

日11月2日(土)9時

30分～15時 場津市青少年野外活動センター周辺(神戸)



内ゲームをしながらハイキング

対市内に在住の小学生 定先50人 費300円(保険料を含む)

申10月3日(木)～17日(木)8時30分～17時に直接窓口または電話で同センター(☎228-4025)へ
※窓口優先

高田短期大学公開講座「貝殻で頭の柔軟体操」(好奇心講座その1)

日 11月9日(土)13時30分~15時
場 同短期大学大講義室(一身田豊野) 対18歳以上 定員30人

申 10月18日(金)までに必着で、同短期大学ホームページから、または、はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、高田短期大学公開講座係(〒514-0115 一身田豊野195)へ
問 同短期大学(☎232-2310)

健 康

がん患者と家族の おしゃべりサロンin津

同じ病気の人
の話を聞いたり
悩みを聞いても
らったりして、
交流や情報交換
をする場です。一人で悩まずみんなで話しましょう。



日 10月10日、11月14日、12月
12日、来年1月9日、2月13
日、3月13日いずれも木曜日13
時30分~15時 場 県津庁舎(桜橋
三丁目)

申 電話またはファクスで三重県が
ん相談支援センター(☎223-
1616、FAX202-5911)へ

第279回住民健康講座

日 10月10日(木)
14時~15時
場 久居アルスプラザアートス
ペース 内丸山



貴也さん(県立一志病院院長)による講演「肺炎の予防~ワクチンと歯磨きが重要です!~」

問 久居一志地区医師会(☎255-
3155)

三重県医師会 健康教育講演会

日 10月17日(木)14時~16時 場
三重県医師会館(桜橋二丁目) 内
①臼井智子さん(三重病院聴覚リ

ハビリテーション科医長)による講演「きこえのケアの大切さ」②中村翔子さん(三重病院管理栄養士)による講演「バランス食で生きいき!元気」③大澤裕美さん(一般社団法人元気づくり大学副学長)による講演「元気づくり体験: 1日の疲れを残さないアドバイス!! ~ 5呼吸10種のストレッチ~」※講演会の前後に管理栄養士による栄養相談を実施 定員80人

申 同医師会事務局(☎228-3822)へ



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する



サポーターを養成する講座です。

日 10月27日(日)10時~12時 場
中央公民館会議室 定員60人

申 9月23日(月・休)から、電話で
だいじこファミリー野田(☎090-
7300-5840)へ

無料相談

弁護士による電話相談

「暮らしとこころの相談会」

専用電話(当日限定)☎228-3143

日 9月24日(火)13時~17時 内
解雇や賃金未払いなどの労働問題、
生活保護・多重債務などの生活問題、離婚・
DVなどの家庭内の問題等、弁護士が相談に
応じます。



問 三重弁護士会事務局(☎228-
2232)

地価などに関する無料相談会

日 10月1日(火)13時~16時 場
市本庁舎6階61会議室 内 不動

産鑑定士による地価や地代、家賃、土地利用に関する相談

問 三重県不動産鑑定士協会(☎229-
3671)

男女共同参画のための法律相談

(面談・電話)

日 10月10日

(木) 10時~12時、13時~15時



場 市本庁舎3階相談室 内

離婚、親権、妊娠、セクハラや、職場をはじめとするあらゆる場面での性差別に関することなど 対
市内に在住の人(新規優先) 定員8人(1人30分以内)

日 10月2日(水)16時までに男女共同参画室(☎229-3103)へ

人権擁護委員による人権相談

(無料・秘密厳守)

内 いじめ、虐待、プライバシー侵害、近隣関係など

■特設人権相談所

とき(10月)	ところ
1日(火)9時30分~11時30分	白山市民会館1階 教養娯楽室
1日(火)13時30分~15時	市美杉庁舎 相談室(美杉人権センター内)
3日(木)13時30分~15時30分	市安濃庁舎2階 会議室2
4日(金)9時30分~11時30分	市美里庁舎2階 会議室4
17日(木)13時~16時 (受け付けは15時まで)	市本庁舎3階 相談室5

問 津人権擁護委員協議会津地区委員会(☎228-4193)

■常設人権相談所

日 毎週月~金曜日 8時30分~17時15分(祝・休日、年末年始を除く)

場 津地方法務局人権擁護課(丸之内)

※電話相談☎0570-003-110、

☎0120-007-110(子ども相談)、

☎0570-070-810(女性相談)

問 同課(☎228-4193)

無料相談

アイヌ民族の方々のための電話相談 専用電話 0120-771-208

アイヌの皆さんからのさまざまな相談をお受けします。日常生活でお困りのこと、嫌がらせ、差別など何でもご相談ください。
日 毎週月～金曜日 9時～17時
 (祝・休日、年末年始を除く)
問 人権教育啓発推進センター(☎ 03-5777-1802)

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)

交通事故面談相談(要予約)

日 毎週火・金曜日(祝・休日、年末年始を除く) ※相談時間は予約時にお問い合わせください。
場 三重弁護士会館(丸之内養正町)
内 交通事故に関する相談(面談)
申 月～金曜日 9時～17時に同会(☎ 228-2232)へ

登記相談(要予約)

日 每月第2・4火曜日 13時～16時
場 三重県土地家屋調査士会館(河辺町) **内** 不動産(土地・建物)の調査、測量、表示登記、境界の相談
申 同会(☎ 227-3616)へ

10月の行政相談・市政相談

行政相談員(市政相談員)が国や市などの行政に関する意見等を受け付けます。

とき(10月)	ところ
1日(火)13時30分～15時30分	アスト津4階会議室4
4日(金)9時30分～11時30分	市美里庁舎2階会議室4
10日(木)13時30分～15時	グリーンハウス美杉2階小研修室
11日(金)13時30分～15時30分	市白山庁舎2階住民活動室
21日(月)13時30分～15時30分	久居総合福祉会館北館2階会議室
25日(金)13時30分～15時	サンデルタ香良洲和室
28日(月)13時30分～15時30分	津センターパレス3階津市社会福祉協議会相談室

問 三重行政監視行政相談センター(☎ 227-6661)

スポーツ通信

対 市内に在住・在勤・在学の人
申 ①④⑥…津市スポーツ協会(メッセウイング・みえ1階)などにある

■津市民スポーツ大会

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
① ソフトテニス(一般・シニアの部)	10月27日(日)	津市民テニスコート	中学3年生以上	上限なし	9月24日(火)～10月11日(金)
② ソフトテニス(中学生の部)	11月3日(日祝)	古道公園内テニスコート	中学1・2年生の男子	28チーム	9月24日(火)～10月21日(月)
	11月4日(月休)	古道公園内テニスコート	中学1・2年生の女子	40チーム	
③ 軟式野球(中学生の部)	11月30日(土)、12月1日(日)・7日(土)	市内中学校グラウンド	中学1・2年生	12チーム	10月4日(金)～11月8日(金)

いただか、同協会ホームページをご覧ください。

問 同協会(☎ 273-5522)



■津市民スポーツ教室

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
④ ビームライフル	10月14日(月祝) 9:30～11:30	県営ライフル射撃場(中村町)	小学4年生～中学生	20人	9月24日(火)～10月7日(月)
⑤ グラウンド・ゴルフ	11月5日(火) 9:00～12:00	河芸第2グラウンド	中学生以上	120人	9月24日(火)～10月18日(金)

■津市民スポーツ健康教室

種目	とき	ところ	対象	定員(先着)	申込期間
⑥ テニス教室in津市民テニスコート	10月12日(土) 9:30～15:30	津市民テニスコート	小学生以上	100人	9月24日(火)～10月4日(金)

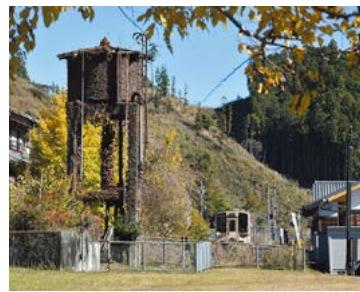


新たに国登録有形文化財へ
めい しょう
おき つ
旧国鉄名松線 伊勢奥津駅給水塔

国の文化審議会は、令和6年7月19日に開催された文化財分科会での審議を経て、新たに国の登録文化財とすべき建造物について、文部科学大臣に答申しました。この中には、JR名松線の終着駅である伊勢奥津駅の隣に残る給水塔も含まれています。今回の歴史散歩は、新たに国登録有形文化財となる給水塔の歴史を紹介します。

現在のJR名松線は、松阪駅と伊勢奥津駅を結ぶ路線となっていますが、当初は奈良県の桜井市と松阪市を結ぶ「桜松線」として計画されました。途中、名張市と松阪市を結ぶ路線として計画が変更されたことで「名松線」と呼ばれるようになりました。昭和4(1929)年に松阪駅から権現前駅までの約7kmが開業し、翌年には権現前駅から井関駅間が、さらに昭和6(1931)年には井関駅から家城駅までが延伸し、段階的に整備されていきました。そして、昭和10(1935)年に、家城駅から伊勢奥津駅間の約18kmが開業し、現在の名松線の路線が完成しました。当時、運行に使用されていた蒸気機関車への給水のため設けられた設備が今回、国登録有形文化財となる伊勢奥津駅の給水塔です。

給水塔の高さは約9.5mで、鉄筋コンクリート製の4本の柱の上に、金属製の貯水タンクが設置されています。タンクの直径は3.1m、高さ2mで、上部には八角形の屋根が固定されています。貯水タンクには水位計も取り付けられており、タンクの中の水位が分かるようになっています。



現在の給水塔

開業当時の伊勢奥津駅は今よりも広く、この給水塔の隣にも線路が敷かれており、給水塔の横に蒸気機関車を止め、タンクから伸びたパイプを使用して蒸気機関車に給水していました。

かつて全国各地の駅に設置されていた給水塔は、蒸気機関車に代わりディーゼル機関車や電車などが導入されたことに伴って、その役割を終え撤去されていきましたが、伊勢奥津駅給水塔は、昭和40(1965)年にディーゼル機関車が導入された後もそのままの姿で残されました。

現在、金属製の貯水タンクを備えた鉄道用の給水塔は、全国でも数例しか残っておらず、国登録有形文化財に登録されているものは鳥取県の若桜鉄道若桜駅の給水塔だけです。伊勢奥津駅前の給水塔も、地域のランドマークであるとともに、日本の鉄道史上、価値が高く重要な工作物と評価されています。

秋の行楽シーズン、名松線に乗って伊勢奥津駅を訪ねてみてはいかがでしょうか。



蒸気機関車と給水塔
(横谷佐一氏撮影)



このまち
津市で輝く
Vol.93



にぎやかだが怖いというのが、幼少期の津まつりの記憶。高校卒業後に上京し故郷から遠く離れた大都会で津まつりとは無縁の生活を送っていた。ところが、昭和60年4月、稼業を経ぐため津市に戻った時、久しぶりに再会した同級生達が、地元の郷土芸能を次世代へ伝承し、祭による町おこしをしようと奔走する姿を見たとき胸が踊った。思いは伝染する。彼らの姿に魅せられた川北さんは仲間入りを果たす。以降約40年間、津まつりは無くてはならない年中行事"になっている。

津まつり出演団体の演舞や演奏に憧れ、「自分もやってみたい」と出演を希望する子ども達も多い。観客を楽しませたい、津を盛り上げたいと躍動する

者たちの姿が人を魅了する。そして、

魅せられた人が新たに人を魅了していく。こうして津まつりは途絶えることなく390年間受け継がれてきた。

「先人が守り続けてきた祭のしきたりや礼節を次世代に引き継ぐ一方で、津まつりとはこういうものだという固定概念に囚われないようにしたい」と川北さん。

「時代や社会の変化に合わせ新しい要素を取り入れられる、全世代を魅了し続ける祭典でありたい」と語る熱い思いが、今年も10月に催される津まつりで多くの人を魅了する。

魅せられた者が 魅せる祭典“津まつり”

にぎやかだが怖いというのが、幼少期の津まつりの記憶。高校卒業後に上京し故郷から遠く離れた大都会で津まつりとは無縁の生活を送っていた。

ところが、昭和60年4月、稼業を経ぐため津市に戻った時、久しぶりに再会した同級生達が、地元の郷土芸能を次世代へ伝承し、祭による町おこしをしようと奔走する姿を見たとき胸が踊った。思いは伝染する。彼らの姿に魅せられた川北さんは仲間入りを果たす。以降約40年間、津まつりは無くてはならない年中行事"になっている。

津まつり出演団体の演舞や演奏に憧れ、「自分もやってみたい」と出演を希望する子ども達も多い。観客を楽しませたい、津を盛り上げたいと躍動する

者たちの姿が人を魅了する。そして、

魅せられた人が新たに人を魅了していく。こうして津まつりは途絶えることなく390年間受け継がれてきた。

「先人が守り続けてきた祭のしきたりや礼節を次世代に引き継ぐ一方で、津まつりとはこういうものだという固定概念に囚われないようにしたい」と川北さん。



祭りはとことん!
酒はほどほど!?
(本人談)

座右の銘は
“不易流行”

川北
Koji
Kawakita
津まつり実行委員会 会長
(65)

伝統を重んじるも固執せず 常に熱く、新しくあれ

PROFILE

1959年6月生まれ。養正小学校、西橋内中学校を経て高校卒業後、上京。Uターン以降約40年、津民芸保存会会長などを歴任し現在に至る。趣味はウォーキングと読書。最近のお気に入りは「高熱隧道」(吉村昭)。お酒はきりっと辛口派。

税理士法人K

相続・税務申告・税務顧問・税務調査・会社設立 他

相続税額 無料診断サービス

各費用には別途手数料等ありますので詳しくはホームページをご覧ください。お住まいる事務所は名古屋税理士会所属 お本広告は令和6年6月時点のもので

津駅
0.5分

近鉄四日市駅
1分

松阪駅
1分

名古屋駅
2分

松坂屋
名古屋店内
(営業5分)

相続税は申告期限があるため お早めにご相談ください!

相続税申告が必要かご不明な方もお気軽にご相談ください

相談料 0円 申告費用 10万6,700円(税込)~

*相続税申告が必要な場合、申告料金は10万6,700円(税込)~

総合受付 夜間・土日祝相談可(要予約) 平日 9時~21時
土日祝9時~18時

0120-240-338

<https://www.kokoro.tax>

広報つ!

毎月1日・16日発行

●編集・発行

津市政策財務部広報課

〒514-8611

西丸之内23-1

TEL 059-229-3111

FAX 059-229-3339

●印刷

寿印刷工業株式会社

2024
10月

催し物のご案内

■各ホール・展示施設の催しは、主催者の申請に基づき8月20日現在で作成しているため、既にチケットなどの発売が開始されている場合があります。主催者の都合により、予定が中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。チケットの発売日や販売方法、販売状況などの詳細については、各問い合わせ先にお尋ねください。なお、主催者の希望および入場対象者が関係者に限られている催しについては、掲載を省略しています。

■ご来館の際はできるだけ公共交通機関をご利用ください。

～令和6年9月16日発行～

津リージョンプラザ	☎229-3300
アストプラザ	☎222-2525
久居アルスプラザ	☎253-4161
河芸公民館	☎245-2222
芸濃総合文化センター	☎265-6000
美里文化センター	☎279-8111
サンヒルズ安濃	☎268-5811
サンデルタ香良洲	☎292-3113
一志農村環境改善センター	☎293-5611
白山総合文化センター	☎262-5893
美杉総合文化センター	☎272-8080

ホール等

■津リージョンプラザ お城ホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
6	日	ことすが乃会 歌と踊りの祭典	9:20	18:00	無料	ことすが乃会 歌と踊りの祭典 ☎090-1860-3372
20	日	第58回「民謡唄まつり」	12:30	16:30	無料	伊勢津民謡会 ☎234-2515(吉川)
27	日	令和6年度 津市中央公民館 文化祭	9:00	16:00	無料	市生涯学習課 ☎228-2618
30	水	津市戦没者戦災犠牲者追悼式	13:30	14:30	無料	市福祉政策課 ☎229-3283

■アストプラザ アストホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
5	土	津市民文化祭 舞台芸術部門「謡と舞の会」	13:00	16:30	無料	市文化振興課(津リージョンプラザ) ☎229-3250

■久居アルスプラザ ときの風ホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
6	日	女声コーラスひさい 創立40周年記念ふれあいコンサート	13:30	15:30	無料	女声コーラスひさい ☎090-6640-0343(大西)
10	木	ときの風ホールで YAMAHA CFXを弾こう！	10:00	20:45	45分／区分 2,000円	久居アルスプラザサービスセンター ☎253-4161
11	金					
13	日	小さき花の音楽会vol.11 斎藤守也【fromレ・フレール】バリアフ リーピアノコンサートwithタニケン	14:00	16:00 (予定)	一般 2,500円 中学生以下 1,500円 障がい者割引 1,000円	
16	水	月イチ アルス寄席 出演：桂九ノ一	13:30	14:40	前売り 1,000円 当 日 1,200円	
27	日	ひさい版仮装大笑2024	14:00	15:30	無料	久居まつり実行委員会 ☎255-8846(高橋)

■久居アルスプラザ アートスペース

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
5	土	アルスカルチャーBOX “こらいと”をやってみよう！	14:00	17:00	500円	久居アルスプラザサービスセンター ☎253-4161
9	水	アルスBOOKトークナイト 僕たちはどう生きるか -絵本と童話に学ぶ-	19:00	21:00	全席自由席 5,000円 (全3回／コーヒー・ お菓子付き)	
10	木	第279回住民健康講座 「肺炎の予防～ワクチンと歯磨きが重要 です！～」	14:00	15:00	無料	久居一志地区医師会 ☎255-3155
25	金	朗読ラビリンス 朗読会	14:00	15:30	500円	朗読ラビリンス ☎090-4189-9547(鈴村)

■サンヒルズ安濃 ハーモニーホール

日	曜日	催し物	開演	終演	入場料	問い合わせ
13	日	第9回 みえ介護技術コンテスト	13:00	16:00	無料	三重県介護福祉士会 ☎070-8368-6909

展示施設等

■津リージョンプラザ

とき	催し物	ところ	入場料	問い合わせ
5日(土)・6日(日) 9:30~16:30	令和6年度 第53回 三重県発明くふう展	生活文化情報センター (展示室)・ギャラリー	無料	三重県発明協会事務局 ☎222-5505
13日(日) 10:00~14:00	健康まつり	生活文化情報センター (展示室)・ギャラリー	無料	市健康づくり課 ☎229-3310
26日(土)9:30~16:30 27日(日)9:30~16:00	津市民文化祭 生活文化部門 「諸流いけばな展」	生活文化情報センター (展示室)・ギャラリー	無料	市文化振興課(津リージョンプラザ) ☎229-3250
31日(木)~11月3日(日・祝) 9:00~17:00 (31日は12:00から、11月3日は16:00まで)	第31回フォト花の会 写真展	生活文化情報センター (展示室)	無料	フォト花の会事務局 ☎237-5580(阪本)

■アストプラザ ギャラリー

とき	催し物	ところ	入場料	問い合わせ
2日(水)~6日(日) 10:00~17:00 (6日は16:00まで)	安保 隆 遺作展	ギャラリー2	無料	☎231-4441(安保)
19日(土)11:00~17:00 20日(日)9:00~15:00	夏休み社会科作品展	ギャラリー1・2	無料	三重県社会科教育研究会 ☎090-5453-7087(大井)

■久居アルスプラザ

とき	催し物	ところ	入場料	問い合わせ
4日(金)11:00~18:00 5日(土)10:00~16:00	Rosy Rose 教室展示会	ギャラリー	無料	Rosy Rose ☎090-9924-9535(藤田)
5日(土)10:00~15:00	足つぼ＆お菓子マルシェ	アートスクエア	無料	☎080-3658-8839(松浦)
6日(日)10:00~16:00	ピクニックマルシェ	ギャラリー・ アートスクエア	無料	☎080-3068-3337(田中)
9日(水)~14日(月・祝) 10:00~17:00 (14日は15:00まで)	卒寿記念写真展 川邊秀子	ギャラリー	無料	☎090-1835-4779(川邊)
18日(金)~21日(月) 10:00~17:00 (21日は15:00まで)	きらめき・アート2024	ギャラリー	無料	久居アルスプラザサービスセンター ☎253-4161
19日(土)10:30~15:30 20日(日)13:30~15:00	アルスアートカレッジ2024 アートマネジメント講座	カルチャールーム1		
24日(木)9:00~16:00 25日(金)9:00~15:00	水野グループ 着物リフォーム展示即売会	ギャラリー1	無料	☎090-7023-8932(水野)
28日(月)~11月3日(日・祝) 10:00~17:00 (29日は休館、11月3日は16:00まで)	久居地域文化祭 展示 (日本画・洋画・書・写真)	ギャラリー ひさいアートストリート1	無料	久居文化協会 ☎254-3388(神戸)

津リージョンプラザ イベント情報

コンサートピアノを弾こう 大きなステージでプロのピアニスト気分を！

津リージョンプラザお城ホールで2台のグランドピアノを使って自由に演奏していただけます。

「フルコンサートグランドピアノを弾いてみたい」「日頃、練習している曲をホールで弾いてみたい」「舞台上で仲間とアンサンブル、声楽練習をしてみたい」などの思いを叶えませんか。

とき 12月3日(火)・4日(水)・11日(水)10時~19時45分

問い合わせ 津リージョンプラザ ☎229-3300 FAX229-3344

ところ 津リージョンプラザお城ホール

利用時間 45分／区分(連続使用2区分まで、時間指定あり)

費用 2,000円／区分

申し込み 11月13日(水)9時から直接窓口または電話で津リージョンプラザへ ※申込書は市ホームページからもダウンロード可



市ホームページで津リージョンプラザのお城ホールと展示施設の空き状況が分かります [HP津リージョンプラザ](#)

検索

健康づくりだより

令和6年9月16日発行
健康づくり課
229-3310 FAX229-3346

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	229-3164	安濃	268-5800
久居	255-8864	香良洲	292-4183
河芸	245-1212	一志	295-0112
芸濃	266-2520	白山	262-7294
美里	279-8128	美杉	272-8089

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

妊婦・親と子の教室

教室名	とき(10月)	ところ (保健センター名)	内 容	対 象	定 員	申し込み フォーム
マタニティ 俱楽部	9日(水) 10:00~12:00	中央	歯科衛生士・栄養士による、妊娠中に心がけたい口腔の健康とバランス食についてのお話	妊婦とそのパートナー	先着15組程度	
離乳食教室 (初期)	25日(金) 10:00~11:00	安濃	離乳食の進め方、基本的な調理のポイント、調理体験、グループ交流	妊婦、離乳食開始頃の乳児の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	
離乳食教室 (後期)	22日(火) 10:00~11:00	中央	3回食の進め方のポイント、調理の工夫、とりわけ食、グループ交流	生後10ヶ月頃からの乳幼児の保護者	先着15人程度 ※初めての人優先	

申し込み 9月20日(金)より申し込みフォームから

精神科医師によるこころの健康相談

ずっと疲れている、毎日が不安、つらい、困った、眠れない、そんな気持ちを抱えていませんか。ぜひ、精神科医師にご相談ください。また、家族からの相談も受け付けています。

と き 10月9日(水)①14時~ ②15時~ ③16時~
と こ ろ 中央保健センター

対 象 市内に在住の人

定 員 先着各1人

申し込み 9月24日(火)より申し込み
フォームから



申し込み
フォーム

健康相談・栄養相談

保健師、栄養士による健康相談や栄養相談、血圧測定などを行います。

と き 10月25日(金)13時30分~15時

と こ ろ 中央保健センター

対 象 市内に在住の人

定 員 先着3人

申し込み 9月24日(火)より申し込み
フォームから



申し込み
フォーム

「津市妊婦歯科健康診査」 が始まりました

9月1日から、妊娠中の人は市内の歯科協力医療機関で無料で歯科健康診査が受診できるようになりました。

生まれてくる赤ちゃんのためにも、口腔の健康を守ることは大切です。出産後は体力低下や赤ちゃんのお世話で受診がしにくくなるため、ぜひ、妊娠中に受診しましょう。

なお、市外で受診する場合も3,000円を上限に費用助成を受けることができます。

詳しくは市ホームページをご確認ください。



津市妊婦
歯科健診



受けよう がん検診・39歳以下健康診査

- 検診は、健診センターや保健センターなどで受けることができます。受診には予約が必要です(結核健診を除く)。大腸がん検診は、各実施日の10日前までにご予約ください。
- 予約・受診の際には受診券が必要です。健康づくり

- り課または各保健センターまでご連絡ください。
- 各検診の内容、対象、受診料など詳しくは広報津6月16日号と同時期に配布した「津市がん検診と健康診査のご案内」または市ホームページをご確認ください。



健診センターで受ける施設検診

検(健)診当日の受付時間

午前：8時30分～11時
午後：13時30分～15時30分

ところ 近畿健康管理センター「KKC健康スクエア」(あのつ台四丁目)

予 約 ☎233-5489 ※月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日を除く)

とき	胃がん 内視鏡	胃がん X線	胸部X線 (肺がん)	大腸がん	子宮頸 がん	乳がん マンモグラフィ	乳がん エコー	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	健康診査 (39歳以下)	申込開始日
各日の定員 (先着)	13人	午前 41人 午後 8人	午前 52人 午後 47人	午前 48人 午後 42人	午前 37人 午後 37人	午前 22人 午後 15人	午前 20人 午後 18人	なし	なし	午前 7人 午後 17人	
11月 6日(水)											
10日(木)											
14日(木)											
19日(火)											
12月 1日(日)	午前	終日	終日	終日	終日	終日	終日	終日	終日	終日	9月24日(火)
11日(水)											
14日(土)											
20日(金)											
23日(月)											

ところ 三重県健康管理事業センター「健診センターサンテ」(観音寺町)

予 約 ☎221-5115 ※月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日を除く)

健診センター
サンテ

・インターネットによる仮予約も可

とき	胃がん 内視鏡	胃がん X線	胸部X線 (肺がん)	大腸がん	子宮頸 がん	乳がん マンモグラフィ	乳がん エコー	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	健康診査 (39歳以下)	申込開始日
各日の定員 (先着)	10人	24人	27人	午前 25人 午後 5人	30人	20人	15人	5人	10人	15人	
11月 2日(土)											
7日(木)											
18日(月)	—	午前	午前	終日	午後	午後	午後	午前	午前	午前	
21日(木)											
29日(金)											
12月 8日(日)											
12日(木)	午前	—	—	午前*	—	—	—	—	—	—	
16日(月)	—	午前	午前	終日	午後	午後	午後	午前	午前	午前	

※12月12日(木)午前の大腸がん検診の定員は5人です。

保健センター等で受ける地域巡回検診

検(健)診当日の受付時間

午前：9時～11時

午後：13時30分～15時30分

予 約 ☎221-5115(三重県健康管理事業センター「健診センターサンテ」)

・月～金曜日8時30分～17時15分(祝・休日を除く)

・インターネットによる仮予約も可

健診センター
サンテ

ところ	とき	胃がん X線	胸部X線 (肺がん/結核)	大腸がん	子宮頸 がん	乳がん マンモグラフィ	乳がん エコー	前立腺 がん	肝炎 ウイルス	健康診査 (39歳以下)	申込開始日
各日の定員 (先着)	30人	45人	午前 50人 午後 10人	45人	40人	40人	10人	5人	40人		
河芸保健センター	11月13日(水)	午前	午前	午前	—	午前	—	午前	午前	—	9月30日(月)
一志保健センター	11月12日(火)	午前	午前	午前	—	午前	—	午前	午前	—	
	12月10日(火)	午前	午前	終日	午後	午後	午後	午後	午後	午後	9月27日(金)
白山保健センター	11月 6日(水)	午前	午前	終日	午後	午後	—	午前	午前	—	9月25日(水)

9月はがん征圧月間

がんは、日本人の2人に1人がかかる身近な病気です。がん検診の対象は、症状のない健康な人です。定期的にがん検診を受けましょう。

症状が出る前の早期がんを見つけて適切な治療

を行うことは、がんによる早すぎる死を防ぎます。「要精密検査」と判断された場合は、必ず精密検査を受けましょう。

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、現在も年間1万人以上の人人が結核を発症しています。感染しても全ての人が発病するわけではなく、健康な人の多くは免疫の働きによって結核菌を抑え込みます。しかし、加齢や病気など

で免疫力が落ちると、発病することがあります。

初期症状は風邪に似ています。たんの絡む咳や微熱、体のだるさが2週間以上続いている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。早期発見で重症化を防ぐことが大切です。

第4次健康づくり計画 健康づくりお役立ち情報

【食生活・栄養】【生活習慣病・がん】の分野から

食生活・栄養

毎日朝ごはんを食べていますか。

朝ごはんを食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給され、脳や体が目覚めます。まずは毎日食べる習慣を身に付けましょう。

- 朝ごはんがもっとおいしくなる
「3つのポイント」

ポイント① すっきり目覚めて
姿勢よく食べよう！



ポイント② しっかり噛んで
味わって食べよう！



ポイント③ においや彩りで
脳を刺激しよう！



健康づくりお役立ち情報
を掲載しています。



食生活・栄養

生活習慣病・がん

生活習慣病・がん

生活習慣病とは、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒等の習慣と深く関係する病気のことです。生活習慣病を予防するために、自分の生活習慣を知ることから始めましょう。

- 健康的な生活習慣を身に付ける
「3つのポイント」

ポイント① **睡眠** 生活リズムを整えよう！
「早寝・早起き・朝ごはん」が大切



ポイント② **体重** 週1回以上体重をはかり、
適正体重を維持しよう！
適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22



ポイント③ **減塩** 工夫して減塩に
取り組もう！
素材の味を生かした調理や
香辛料などを活用する



年1回の健康診査や定期的にがん
検診を受診し、結果を自分の健康管理
に生かすことも大切です。



受診可能な医療機関のご案内(24時間年中無休)

三重県救急医療情報センター

コールセンター **229-1199**



医療ネットみえ

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

津市救急・健康相談ダイヤル24

0120-840-299

医師や看護師など専門スタッフが、相談にお答えします。



～こころ豊かに楽しく元気に暮らそう 健康づくりの主役はあなた～

津まつりと **健康まつり**参加費
無料**10月13日日 10:00~14:00**
津リージョンプラザ

どなたでも参加できます。体験コーナーもありますので、ぜひご来場をお待ちしています。

内 容	と こ ろ
入れ歯・矯正装置の洗浄 ※先着30人	1階 中央保健センター
石こう人形色塗り ※先着100人	
モバイルファーマシー(災害対策医薬品供給車)の展示、災害時における薬剤師の活動紹介	1階 北玄関前
健康情報の発信	医療ネットみえ(県内医療機関の情報検索サイト)の紹介
	健康づくりのための一言メッセージの掲示
	フレイル予防・生活習慣病予防の情報発信
	地域包括支援センターの紹介、認知症に関する掲示
	臓器移植や、臓器提供の意思表示に関する掲示
	野菜たっぷり減塩レシピの紹介、調理品展示
	さあ始めよう！新しいエクササイズ「スクエアステップ」の紹介
	脳卒中・心臓病等総合支援センターの紹介、健康相談
災害の備えについて(災害時の感染症対策の紹介、持ち出し用リュックの展示)	

健康まつりについて詳しくは
市ホームページから**高齢者インフルエンザ** **高齢者新型コロナウイルス感染症****定期接種のお知らせ**

高齢者の皆さんを対象とした定期接種に、新型コロナウイルス感染症が加わりました。次の要件を確認の上、接種をご検討ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象 津市に住民登録があり、次のいずれかに当てはまる人

- 接種当日に65歳以上
- 接種当日に60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される人(かかりつけ医に相談)

接種期間 10月1日(火)~来年1月31日(金)

接種回数 期間内に各1回

接種場所 県内の協力医療機関

自己負担額

- 高齢者インフルエンザ…1,200円
- 高齢者新型コロナウイルス感染症…2,100円

※生活保護受給者は「被保護証明書」を医療機関に提出すると無料

接種時の持ち物 本人確

認書類(健康保険証など)、健康手帳(各保健センターで無料交付)

※予診票は協力医療機関で配布



インフル
エンザ



新型コロナ
ウイルス感染症

マイナンバー出張申請 窓口を開設します

令和6年9月16日発行
市民課
229-3198 FAX221-1173

マイナンバーカードの普及促進に係る取り組みの一環として、地域の公民館などの公共施設においてマイナンバーカードの申請ができる出張申請窓口を開設します。詳しいスケジュールは裏面でご確認ください。

なお、市本庁舎や各総合支所、マイナ・ステーション(アストプラザ4階)では、常時マイナンバーカードの申請受け付けと無料の顔写真撮影を行っています。

出張申請窓口

出張申請窓口でできること

手続きに必要なものを持参して申請すると、マイナンバーカードが後日郵送(本人限定受取郵便)されます。

書類が不足している場合は、申請書作成の補助を行います。この場合、申請から1~2カ月後に市本庁舎や各総合支所、マイナ・ステーションにカードを受け取りに来ていただく必要があります。

なお、いずれも無料で顔写真の撮影を行います。

対象 津市に住民登録があり、初めてマイナンバーカードを申請する人 ※申請から2カ月以内に市外へ転出予定の場合は受け付けできません。



手続きに必要なもの

- 本人確認書類(以下のいずれか)
 - 公的機関の発行する顔写真付きのもの1点…運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、在留カードなど
 - 顔写真のないもの2点…健康保険証、年金手帳、介護保険被保険者証、母子手帳、福祉医療費受給資格者証、学生証、社員証など
- ※本人確認書類は有効期限内のもので、最新の「氏名および生年月日」または「氏名および住所」が記載されているものに限ります。また、書類に記載されている情報が住民票の最新の情報と一致している必要があります。
- 個人番号カード交付申請書(お持ちの人のみ)
- 通知カードまたは個人番号通知書
- 住民基本台帳カード(お持ちの人のみ)



市内団体、企業の皆さんへ

マイナンバーカードの申請に当たり、市内に事業所を有する企業や市内で活動する団体などの指定する場所に市職員が赴き、申請受け付けを行う出張申請受付を実施しています。受け付け時に本人確認を行うため、カードは郵送(本人限定受取郵便)で受け取ることができます。

申し込み方法など、詳しくは市民課までお問い合わせください。

対象 市内に事業所を有する企業や市内で活動する団体で、5人以上が集まる場合



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。12月2日(月)から現行の健康保険証が発行されなくなることに伴い、直前にマイナンバーカードの受け取りが多くなり、受け取りに時間がかかる可能性があります。マイナンバーカードの受け取りがまだの人は、早めの受け取りをお願いします。



受け取りについて、詳しくは市ホームページをご確認ください。



■出張申請窓口スケジュール■

受付時間 午前…10時～12時、午後…14時～16時

とき	午前	午後
10月	1日(火) 八幡地域 住民センター	伊勢地地域 住民センター
	2日(水) 竹原地域 住民センター	太郎生 多目的集会所
	3日(木) 美里公民館 (高宮公民館)	榎原 農民研修所
	4日(金) 稻葉公民館	七栗公民館
	5日(土) 白山総合文化センター しらさぎホール	—
	6日(日) 北部 市民センター	白塚 市民センター
	7月(月) 戸木公民館	一志農村 環境改善センター (一志高岡公民館)
	8月(火) —	桃園公民館
	9日(水) 河芸公民館	河芸公民館
	10日(木) 倭公民館	八ツ山公民館 (八ツ山出張所)
	11日(金) 上野公民館	千里ヶ丘公民館
	12日(土) 芸濃 総合文化センター	—
	13日(日) 美里 社会福祉センター	—
	15日(火) 川口公民館	川合公民館
	16日(水) 立成公民館	—
	17日(木) 大井公民館	波瀬公民館 (波瀬ふれあい会館)
	18日(金) 白山公民館	大三公民館 (大三出張所)
	19日(土) サンデルタ 香良洲	—
	21日(月) 草生公民館	村主公民館

とき	午前	午後
10月	22日(火) 安濃公民館	明合公民館
	23日(水) 南郊公民館	片田公民館
	24日(木) 元取公民館	家城公民館 (家城出張所)
	25日(金) 下之川地域 住民センター	多気地域 住民センター
	26日(土) 西部 市民センター	橋南 市民センター
	27日(日) 千里ヶ丘公民館	—
	29日(火) 橋南公民館	敬和公民館
	30日(水) 豊里公民館	一身田公民館
	31日(木) 白塚公民館	—
	1日(金) —	安濃交流会館 (あのう温泉)
11月	2日(土) 道の駅美杉	下之川住民 交流センター
	3日(日祝) 雲出 市民センター	—
	6日(水) 芸濃 総合文化センター	—
	8日(金) —	サンデルタ 香良洲
	9日(土) サンヒルズ 安濃	—
	10日(日) 久居アルスプラザ	—
	13日(水) 久居公民館	中央公民館
	16日(土) とことめの里一志	—

月刊

図書館たいむず



令和6年9月16日発行
津図書館
〒514-8611 津市西丸之内23-1
(津リージョンプラザ内) ☎ 229-3321
HP 津市図書館 www.ti.pref.shiga.lg.jp 検索

●映画鑑賞会

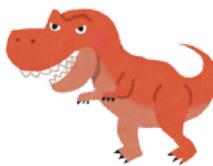
とき ①10月6日 ②10月20日いずれも日曜日
14時～
ところ 津図書館2階視聴覚室
内容 ①アニメ「ふしぎ駄菓子屋天国 猛ばくもなか」(90分) ②アニメ「日本の昔ばなし かぐや姫」(ほか)(70分)
定員 先着各30人(小学生以下は保護者同伴)
問い合わせ 同図書館(☎ 229-3321)

●暮らしに役立つ図書館講座
あなたの知らないイギリス小説の世界
—あらすじで読み直すイギリス小説—

とき 11月10日(日)10時30分～12時
ところ 津図書館2階視聴覚室
講師 村井美代子さん(三重短期大学学長)
定員 先着30人
申し込み 10月2日(水)9時から直接窓口または電話で同図書館(☎ 229-3321)へ

●図書館講演会 最新恐竜学の世界

とき 10月26日(土)13時30分～15時
ところ 津図書館2階視聴覚室
講師 柴田正輝さん(福井県立大学恐竜学研究所教授)
定員 先着50人
対象 中学生以上
申し込み 10月3日(木)9時から直接窓口または電話で同図書館(☎ 229-3321)へ



●リサイクルフェアのお知らせ

市内に在住・在勤・在学の人を対象に、除籍した図書などを無償でお譲りします。
※リサイクル本の検索・予約等はできません。持ち帰り用の袋を持参してください。
とき 10月5日(土)～30日(水) ※土・日曜日は9時～17時、月・水～金曜日は10時～18時
ところ うぐいす図書館入口
冊数 1人10冊以内(うち同名の雑誌は5冊まで)
問い合わせ 同図書館(☎ 262-5000)

●特別整理期間(休館)のお知らせ

河芸図書館と美里図書館は、蔵書点検のため次の

期間休館します。期間中の本の返却は図書館の返却ポストをご利用ください。DVDなどの視聴覚資料は、開館後直接カウンターへ返却してください。

■河芸図書館

とき 10月8日(火)～18日(金)

問い合わせ 同図書館(☎ 245-5300)

■美里図書館

とき 10月15日(火)～25日(金)

問い合わせ 同図書館(☎ 279-8122)

●図書館で学ぼう「はじめての古文書」

初心者向けに古文書の読み方を解説します。

とき ①11月10日 ②11月24日いずれも日曜日
14時～15時30分(全2回)

ところ 久居ふるさと文学館2階視聴覚室

内容 ①「古文書とは」「数字を読んでみよう」②「名前を読んでみよう」「古文書の学び方」

講師 太田未帆さん(元三重県史執筆員)

対象 2回とも参加できる人

定員 先着20人(初めての人を優先)

申し込み 10月7日(月)9時から直接窓口または電話で同文学館(☎ 254-0011)へ

●開館20周年記念行事
わくわくとしょかんまつり

とき 11月2日(土)①10時～ ②14時30分～

ところ 白山総合文化センター①多目的室 ②和室

内容 ①書写体験(大人向け) ②親子でヨガとおはなし会(子ども向け)

定員 ①20人 ②15組30人

申し込み 10月7日(月)10時から直接窓口または電話でうぐいす図書館(☎ 262-5000)へ

●はじめての切り絵体験教室

とき 10月27日(日)14時～

ところ 安濃図書館2階学習室

講師 小粥靖浩さん(伊勢型紙彫型画会会員)

対象 中学生以上

定員 先着10人

費用 700円(材料費)

申し込み 10月13日(日)

10時から直接窓口または電話で同図書館(☎ 268-5822)へ



10月のおはなし会など

	内容など	とき	語り手
津図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	3日・10日・17日・24日いずれも(木)15時15分~	図書館職員 おんぱいがえしの会
	ちいさなおともだちのおはなし会 (赤ちゃんむけ)	3日・17日いずれも(木)14時15分~	
	ストーリーテリング (絵本や紙芝居を使わないおはなし会)	①5日②12日③19日④26日いずれも(土)15時~	
久居ふるさと 文学館	おはなしの森 (年齢に合わせた絵本の読み聞かせ)	2日・16日いずれも(水)15時~	わらべ
	おはなし会 (絵本、素語り、パネルシアターなど)	5日・19日いずれも(土)15時~	かたつむり
	おはなしであそぼう! (絵本の世界を身近な遊びを通して体験)	12日(土)15時~	
	おはなしの泉 (親子で絵本の楽しさを体感)	14日(月・祝)10時30分~	どんぐり
	だっこでおはなし! (赤ちゃん向け、絵本、手遊び、わらべ歌など)	23日(水)11時~	かたつむり
	ブックトーク (テーマに合わせた本の紹介)	26日(土)15時~	
河芸図書館	楽しいおはなしの時間 (絵本、紙芝居など)	20日(日)11時~	ラッコの会
芸濃図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	12日・26日いずれも(土)11時~	こんぺいとう
美里図書館	おはなし会 (絵本)	27日(日)10時30分~ ※美里文化センター2階で開催	どんぐり
安濃図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	12日(土)10時30分~	ドニ会
	おはなし会 (絵本、紙芝居など)	26日(土)10時30分~	やまびこ会
きらめき 図書館	おはなし会 (絵本、紙芝居、わらべ歌、手遊びなど)	10日(木)10時30分~ ※香良洲浜っ子幼稚園内子育て支援センターで開催	図書館職員
	まじっくばっくすのおはなし会 (絵本、紙芝居、パネルシアターなど)	19日(土)10時30分~	まじっくばっくす
一志図書館	小さい子向きおはなし会 (絵本、紙芝居、わらべ歌、手遊び)	3日・17日いずれも(木)11時~	図書館職員、ボランティア
	ひなたぼっこのおはなし会 (ストーリーテリング、絵本、紙芝居)	12日(土)11時~	ひなたぼっこ
	大人のための読み語り (絵本や児童書の読み語り)	14日(月・祝)15時~	あをの会
	とことめっこのおはなし会 (絵本、紙芝居、パネルシアターなど)	26日(土)15時~	図書館職員、ボランティア
うぐいす 図書館	ボランティアのおはなし会 (絵本、手遊び、紙芝居、パネルシアターなど)	5日(土)15時~	よみっこ
	えいごであそぼ (洋書絵本のおはなし会)	6日(日)11時~	外国語指導助手
	おはなし会 (絵本、手遊び、紙芝居、パネルシアターなど)	9日・16日・23日・30日いずれも(水)15時~	図書館職員
美杉図書室	おはなし会 (絵本など)	17日(木)10時~	図書館職員、ひまわり

10月 図書館カレンダー

■は、休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

久居ふるさと文学館
(254-0011)9時~18時
(土・日曜日、祝・休日は17時まで)

ポルタひさいふれあい図書室
(254-0464)10時~21時
(土・日曜日、祝・休日は18時まで)

日	月	火	水	木	金	土
(265-6004)	9時~17時					
安濃図書館	(268-5822)	10時~18時				
きらめき図書館	(292-4191)	9時~17時				
一志図書館	(295-0116)	10時~18時				
美杉図書室	(272-8092)	9時~17時				

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

うぐいす図書館
(262-5000)
10時~18時
(土・日曜日、祝・休日は9時~17時)

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

美里図書館
(279-8122)
9時~17時

河芸図書館
(245-5300)
10時~18時