



榊原温泉 田んぼアート 2014



野生鳥獣から暮らしを守る 津市の獣害対策

問い合わせ 農林水産政策課 ☎229-3172 📠229-3168

市内の中山間地を中心にシカやサル、イノシシなどの野生鳥獣による農作物や植林への被害が発生しています。さらに、集落への出没やア

ライグマなどによる被害も発生していることから、これら被害の拡大防止や有害鳥獣の捕獲などの取り組みを進めています。

獣害対策の三本柱

1 個体数の調整

市内の猟友会の協力により、シカ・サル・イノシシの捕獲を推進

2 防護柵の推進

電気柵・金網フェンスなどの設置に係る材料費を補助

3 地域ぐるみの取り組み

野生鳥獣の地域への侵入を防止するため、地域獣害対策協議会の設置や運営を支援



イノシシ



サル



シカ

野生鳥獣による農作物への被害例



ダイコン畑



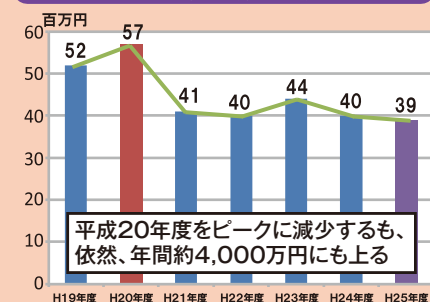
キュウリ畑



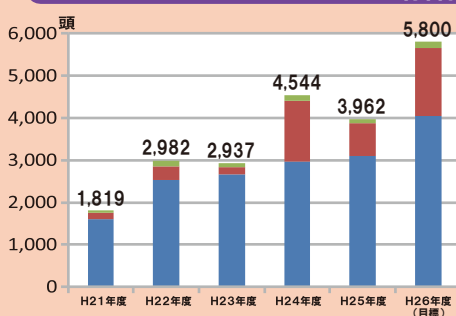
田んぼ

データでみる津市の獣害被害・対策の状況

獣害被害額の推移



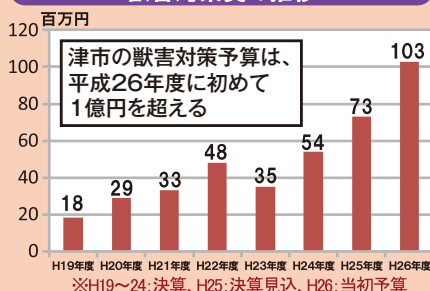
主な有害獣捕獲状況



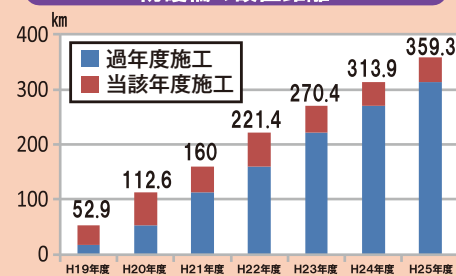
有害獣捕獲数の内訳

	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度 (目標)
サル	63	131	109	130	80	150
イノシシ	153	315	173	1,448	786	1,600
シカ	1,603	2,536	2,655	2,966	3,096	4,050

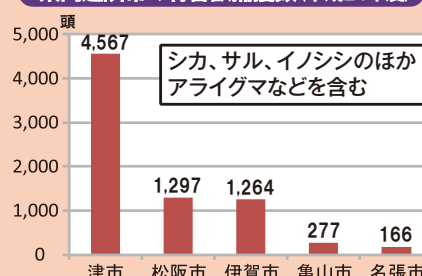
獣害対策費の推移



防護柵の設置距離



県内近隣市の有害獣捕獲数 (平成24年度)



地域獣害対策協議会による取り組み



里山と農地の間に設置された防護柵



ロケット花火によるサルの追い払い

現在、市内には13の地域獣害対策協議会が設置され、農作物を守るため、地域ぐるみで有害獣の追い払い活動などが行われています。



田んぼの周りに設置された電気柵



水路に設置された電気柵(フラッドゲート)

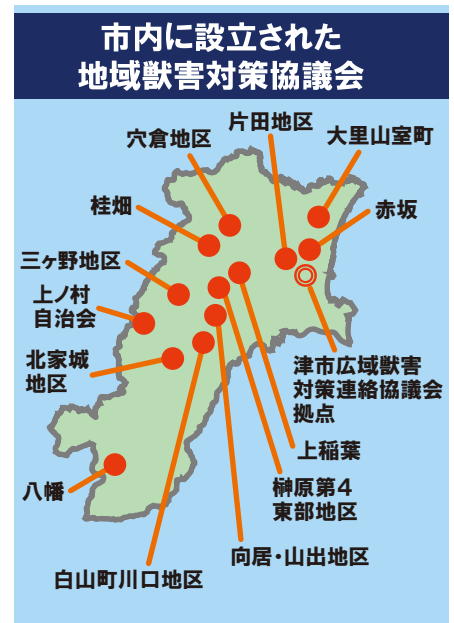


白山町上ノ村地区



榊原地区

前葉市長が白山町上ノ村地区と榊原地区の皆さんによる取り組みを現地視察(平成26年7月22日)



市内に設立された 地域獣害対策協議会

穴倉地区 片田地区 大里山室町 赤坂 桂畑 三ヶ野地区 上ノ村自治会 北家城地区 津市広域獣害対策連絡協議会拠点 上稲葉 神原第4東部地区 向居・山出地区 白山町川口地区 八幡



防護柵のおかげで、野菜やコメなどが収穫できるようになりました！

平成26年度の獣害対策

平成26年度当初予算

1億310万円

目標1 有害鳥獣を減らす！

自然植生に目立った影響が出ないような数まで減らす取り組みを支援

- 捕獲檻設置等の補助金や捕獲の報奨金を増額して支給
- シカ雄成獣 5,000円→10,000円に増額
- イノシシ成獣 5,000円→8,000円に増額

目標2 農地などへ寄せ付けない！

農地を防護柵で囲むなど、地域ぐるみで野生鳥獣が寄り付かない環境を整備

- 防護柵設置の指導や補助
- 地域獣害対策協議会の設立や活動への補助
- 追い払い用のロケット花火などの支給
- 山林と農地の境界に大規模な緩衝帯を整備

今後の取り組み

- 獣害対策の三本柱の取り組みを引き続き推進
- 捕獲が困難で広いエリアを行動するサルについて、行動範囲と頭数を把握
- 近年目立つアライグマによる農作物への被害や屋根裏をすみかとする生活環境被害への対策を充実

お知らせ

市民清掃デー(津地域)

環境政策課

☎229-3258 📠229-3354

私たちのまちをきれいにするため、ぜひ参加してください。

と き 9月28日(日)7時～9時(小雨決行) ※荒天時は10月5日(日)に延期

ところ 津地域の道路や公園など

手続きはお済みですか 福祉医療費受給資格証の更新

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、早めに行う手続きをお願いします。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。

10月以降に手続きした場合は、あらた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、保険医療助成課または各総合支所市民福祉課(市民課)へお問い合わせください。

更新の手続きが不要な人には、「新しい受給資格証」または「受

給資格喪失のご案内」を送付しています。

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(0歳児～小学生)を受けている人のうち、「更新申請書」が届いた人

せん てい 剪定してください 道路にはみ出した庭木

津北工事事務所

☎267-0180 📠268-5235

津南工事事務所

☎254-5351 📠255-5586

庭木の枝葉などが道路にはみ出していると、歩行者や車両の通行の妨げになるだけでなく、道路標識やカーブミラーが見えにくくなったり、街路灯の照明が遮られたりして交通事故を起こす原因になります。道路にはみ出した木の枝などは、各家庭で剪定してください。

9月20日はバスの日

交通政策課

☎229-3289 📠229-3336

明治36(1903)年9月20日、京都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。

9月20日の「バスの日」を機会に、身近で便利な公共交通手段であるバスの良さを再認識し、地球温暖化の防止などのためにバスを利用してみませんか。



河芸地域のコミュニティバス

募 集

患者等搬送事業乗務員 定期講習会

救急課

☎254-1603 📠256-7755

と き 10月5日(日)9時～12時

ところ 津市消防本部3階研修室

対 象 昨年5月に津市消防本部が主催した患者等搬送事業乗務員基礎講習を修了した人

申し込み 電話で救急課へ

申込期間 9月16日(火)～26日(金)9時～16時 ※土・日曜日、祝日を除く

不育症治療費を助成

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。市では今年4月から、不育症と診断された夫婦に対して、医師により行われる不育症の検査費や治療費を助成しています。所得制限など対象となる人の要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

対象となる費用 1 治療期間に受けた保険適用外の検査や治療にかかる費用

※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

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)

助成額 上限10万円(1年度に1回、通算5回まで)

申請方法 申請に必要なものを保険医療助成課または各総合支所市民福祉課(市民課)に提出

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
- 医療機関発行の領収書
- 住民税所得課税証明書(夫と妻の控除額が記載されたもの)
- 住民票(続柄の分かるもの)など

申請期間 不育症治療が終了した日から60日以内

防火管理者資格取得講習会 (甲種新規・乙種)

消防総務課

☎254-0351 FAX256-7755

消防法の規定により、学校・病院・工場・店舗など大勢の人が出入りする所や、勤務・居住する建物で一定規模以上のものは、資格をもつ人の中から防火管理者を定めて消防機関に届け出る必要があります。

と き

- 甲種防火管理者新規講習…10月23日(木)・24日(金)いずれも9時30分～15時30分(全2日)
- 乙種防火管理者講習…10月23日(木)9時30分～16時

ところ 県生涯学習センター4階大研修室(県総合文化センター内)

定 員 先着合計150人

受講料 いずれも4,000円(テキスト代含む)

申し込み 消防総務課または各消防署(分署・分遣所)にある受講申請書に写真を添付し、受講料とともに直接消防総務課へ ※申込受付時にテキストを渡します。

申込期間 9月22日(月)～10月3日(金)9時～16時 ※土・日曜日、祝日を除く
※受講申請書などは、9月1日から津市ホームページでもダウンロードできます。

第31回 津市友好訪中市民団団員

市民交流課

☎229-3102 FAX229-3366

友好都市交流提携30周年を迎えた鎮江市を訪問する津市友好訪中市民団の団員を、今年も募集します。鎮江市内や世界遺産「福建土楼」の訪問の他、鎮江市主催の友好都市記念式典に参加します。

と き 11月7日(金)～12日(水)の5泊6日

対 象 市内に在住・在勤・在学の18歳以上の人

訪問都市 鎮江市、廈門市

定 員 先着40人(最少催行人数20人)

費 用 1人14万3,800円 ※全日程食事付き。1人部屋希望時の追加料金などの個人的費

用、燃油特別付加運賃は含みません。

申し込み 直接または電話で市民交流課へ

申込期間 9月5日(金)～19日(金)



鎮江市の金山寺

地域密着型サービス事業者の公募

介護保険課

☎229-3149 FAX229-3334

介護施設などの整備を進めるため、地域密着型サービス事業者を公募します。応募方法など詳しくは、津市ホームページをご覧ください。

公募対象サービス

- 認知症対応型通所介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

今年も津の絶品「スイーツ」を食べつくそう!

【スイーツ】

SWEETSU!

スタンプラリー

期 間 ▶ 9月1日(月)～来年1月31日(土)

市内の和洋菓子店28店舗でスタンプラリーを開催します。500円以上購入(喫茶利用可)につきスタンプを1個押印し、各店舗のスタンプを集めた人には、スタンプの数に応じて抽選で豪華商品をプレゼント。おいしいスイーツを食べて、ぜひ応募してください。

スタンプラリーの台紙は、参加店舗や商業振興労政課などで配布する他、SWEETSU!ホームページからもダウンロードできます。

HP SWEETSU!

検索

問い合わせ 商業振興労政課 ☎229-3169 FAX229-3335

休日納付相談・ 納付窓口

9月28日(日)

9:00～16:00

- 市税…収税課(市本庁舎2階、☎229-3136)、特別滞納整理推進室(市本庁舎2階、☎229-3216)
- 国民健康保険料、後期高齢者医療保険料…保険医療助成課(市本庁舎1階、☎229-3161)
- 介護保険料…介護保険課(市本庁舎1階、☎229-3149)
- 保育料…子育て推進課(市本庁舎1階、☎229-3167)

募 集

津市人権施策審議会委員

人権課

☎229-3165 FAX229-3366

一人ひとりの人権が尊重される津市の実現を目指すため、津市人権施策推進事業実施計画の進捗状況を評価し、意見や提言を行う津市人権施策審議会の委員を公募します。

対 象 市内に在住・在勤・在学の20歳以上の人 ※津市議会議員、津市職員を除く

定 員 4人 ※選考あり

任 期 平成27年1月10日から2年間

申し込み 人権課または各総合支所地域振興課(生活課)にある応募用紙に必要事項を記入し、直接または郵送、ファクスで人権課(〒514-8611 住所不要)へ※応募用紙は津市ホームページからもダウンロードできます。

募集期間 10月1日(水)～17日(金)消印有効

津市総合文芸誌「津市民文化」番外編 気軽にチャレンジ！文芸入門講座

「津市民文化」市民文芸広場各部門の選者による、文芸初心者のための入門講座です。テキストとして「津市民文化」第8号(500円)を使用し、当日会場でも販売します。

とき・内容など

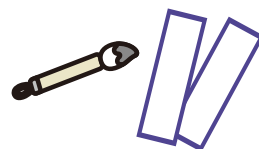
とき(10月)	ところ	内 容	講 師	定員(先着)
1日(水) 13:30～15:00	津リージョン プラザ 第2会議室	俳句講座 ～季節の移ろいに目を向ける～	山崎満世さん	30人
3日(金) 13:30～15:00	津リージョン プラザ 第2会議室	短歌講座 ～みそひとものに想いをこめる～	中川左和子さん	30人
6日(月) 13:30～15:00	中央公民館 研修室B	現代詩講座 ～かけがえのない体験を一編の詩に～	黛元男さん	30人
7日(火) 14:00～16:00	中央公民館 会議室	川柳講座 ～リズムカルな17音の創作世界～	阪本きりりさん	50人

対 象 市内に在住・在勤・在学の人

申し込み 電話で文化振興課へ

申込期間 9月8日(月)～25日(木)

問い合わせ 文化振興課 ☎229-3250 FAX229-3247



出演団体募集！津市民文化祭音楽部門

とき・ところ

	とき (いずれも来年)	ところ
太鼓演奏	1月25日(日) 13:00～	白山総合文化センター しらさぎホール
器楽音楽	2月22日(日) 13:30～	白山総合文化センター しらさぎホール
合唱音楽	3月1日(日) 10:00～	白山総合文化センター しらさぎホール
軽 音 楽	3月7日(土) 18:00～	津リージョンプラザ お城ホール
三 曲	3月15日(日) 13:00～	サンヒルズ安濃 ハーモニーホール

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があり、それ以外は応募者多数の場合に選考を行うことがあります)

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、直接または郵送、ファクス、Eメールで文化振興課(〒514-0056 北河路町19-1 メッセウイング・みえ内、✉229-3250@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(金)17時

※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できます。



合唱音楽



三曲

問い合わせ 文化振興課 ☎229-3250 FAX229-3247

平成27年度採用 **あなたがこれまで培った知識や経験を市政に生かしませんか！**
職務経験者を対象とする津市職員採用試験

募集職種、採用予定人数、受験資格

職種	採用予定 人数	受験資格	
		経歴・資格等	生年月日等
事務職	5人程度	平成21年4月1日から平成26年8月31日までの間に、民間企業等における職務経験が3年以上ある人	大学院修了 …昭和30年4月2日以降昭和56年4月1日までに出生の人 大学卒 …昭和30年4月2日以降昭和58年4月1日までに出生の人 短期大学・高等専門学校・専修学校（専門課程）卒 …昭和30年4月2日以降昭和60年4月1日までに出生の人 高等学校卒・中学校卒 …昭和30年4月2日以降昭和62年4月1日までに出生の人
技術職 （土木）	2人程度	平成21年4月1日から平成26年8月31日までの間に、民間企業等における職務経験（土木事業に係る設計・施工管理に関連する職務経験に限る）が3年以上ある人で、一級土木施工管理技士または二級土木施工管理技士の資格を有する人	大学院修了 …昭和30年4月2日以降昭和56年4月1日までに出生の人 大学卒 …昭和30年4月2日以降昭和58年4月1日までに出生の人 短期大学・高等専門学校・専修学校（専門課程）卒 …昭和30年4月2日以降昭和60年4月1日までに出生の人 高等学校卒 …昭和30年4月2日以降昭和62年4月1日までに出生の人
技術職 （建築）	1人程度	平成21年4月1日から平成26年8月31日までの間に、民間企業等における職務経験（建築物等に係る設計・施工管理に関連する職務経験に限る）が3年以上ある人で、一級建築士または二級建築士の資格を有する人	

共通する受験資格 地方公務員法第16条(欠格条項)の各号の一に該当しない人で通勤可能な人
※上記の受験資格は一部のみを記載したものです。詳細については必ず受験案内をご確認ください。

受験案内・試験申込書等の入手方法

窓口で 人事課、案内(市本庁舎1階)、アストプラザ(アスト津4階)、ポルタひさいふれあいセンター(ポルタひさい3階)、各総合支所、各出張所などで配布

インターネットで

津市ホームページからダウンロード

HP 津市職員の募集 検索

郵送で 人事課へお問い合わせください。

受付期間

9月1日 月 ~ 10月10日 金

※受付期間内に人事課へ必着



1 次試験

エントリーシートによる書類選考

問い合わせ

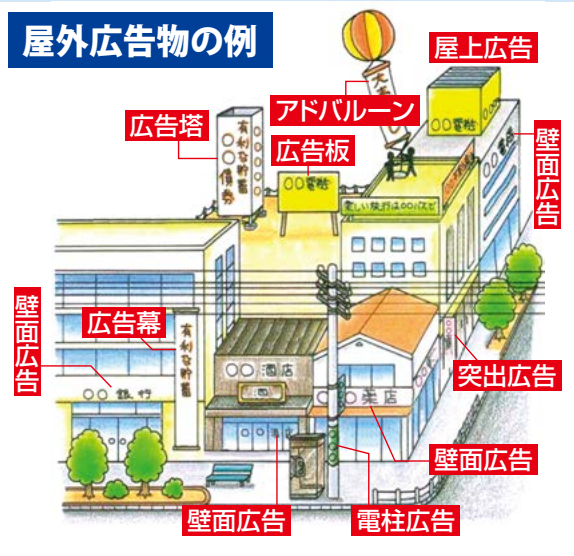
人事課 ☎229-3106 ☎FAX229-3347

9月10日は屋外広告の日
看板など広告物を設置する
場合は許可が必要です

看板などの広告物は、情報の伝達や街の活性化に不可欠なものです。無秩序に設置すると自然の景観や街の美観を損ないかねません。また、管理が適切でないと、転倒や落下によって通行人がけがをする恐れもあります。このため、屋外に設置する広告物には、三重県屋外広告物条例によって設置場所や大きさ、その他の規格にさまざまな規制があります。

例えば店舗や営業所などに、営業用の広告物を設置するとき、表示面積が1方向につき10㎡を超える場合は許可が必要です。詳しくはお問い合わせください。

屋外広告物の例



問い合わせ 都市政策課
☎229-3290 FAX229-3336



秋は美杉へ 出掛けよう!

道の駅美杉サクスフェスタ

9月27日(土) 10:00~14:00

道の駅美杉(美杉町上多気)

美杉物産展 特産品の販売など

福引抽選会 豪華景品が当たる福引抽選会(お買い上げ1,000円以上が対象、1人20回まで)

ステージ 歌謡ショー、芸能ショーなど



同時開催! ウッディフェスタ 10:00~14:00

木工体験に挑戦してみよう!



問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8085 FAX 272-0439

5周年記念森林セラピーウォーク

10月19日(日) 9:00~15:00

コースなど

コース名	内 容	集合場所	定員(先着)
①大洞山石畳コース	セラピーウォーク	スカイランドおおぼらキャンプ場	10人
②日神西浦コース	セラピーウォーク	太郎生地域住民センター	10人
③三多気蔵王コース	セラピーウォーク	太郎生地域住民センター	10人
④火の谷温泉コース	ノルディックウォーキング	市美杉庁舎駐車場	100人

①・②・③のコースは、森林セラピストが癒やしの森を案内し、④はノルディックウォーキングのスペシャリストを講師に迎え、運動指導なども行います。

費用 いずれも2,000円(保険料、昼食代を含む)

申し込み 電話で美杉総合支所地域振興課へ

申込開始日 9月8日(月)



問い合わせ 美杉総合支所地域振興課 ☎272-8082 FAX 272-1119

名松線沿線ウォーキング

11月23日(日・祝) 9:00~

※雨天決行、荒天時は11月24日(月・休)

JR名松線伊勢奥津駅集合

名松線沿線の風景を楽しみながらウォーキングに参加しよう。

コース

- ハーフコース…伊勢奥津駅～伊勢八知駅(約8km)
- フルコース…伊勢奥津駅～伊勢竹原駅(約16km)

費用 いずれも300円(保険料を含む)

申し込み 名松線復旧推進室または交通政策課、各総合支所地域振興課にある所定の応募用紙に必要事項を記入し、直接または郵送、ファクス、Eメールで名松線復旧推進室(〒515-3201 美杉町竹原2777 竹原地域住民センター内、☎272-8081@city.tsu.lg.jp)へ ※応募用紙は津市ホームページからもダウンロードできます。

締め切り 11月14日(金)

問い合わせ 名松線復旧推進室 ☎264-0140 FAX 264-0141

美杉へはぜひ JR名松線のご利用を!



JR名松線 松阪駅

JR名松線 一志駅

JR名松線 家城駅

JR名松線代行バス

JR名松線 伊勢奥津駅

お車でお越しの皆さんへ

ウォークイベント時にはJR名松線一志駅まで徒歩3分の市一志庁舎に臨時駐車場を設置します。5周年記念森林セラピーウォークの④コースに参加する場合は、イベント終了後に家城駅までマイクロバスで送迎しますので、ぜひご利用ください。

第9回津市美術展覧会 出品作品募集

皆さんの力作をお待ちしています。

出品部門

- 日本画
- 洋画(油絵・水彩画・パステル画・素描・版画)
- 彫刻
- 美術工芸
- 写真(組写真・一枚写真)
- 書(漢字・仮名・調和体・刻字・篆刻)

開催期間 来年1月31日(土)～2月8日(日)

※開催日程がこれまでと変更になっています。

ところ 津リージョンプラザ

対 象

- 市内に在住・在勤・在学の人
- 市内にある文化団体に加入している人(事前に文化振興課へ登録が必要)

出品規定 自己の創意工夫により制作した未発表作品(1人1部門のみ1点)

出品料 1人500円(学生は無料、搬入時に学生証

問い合わせ 文化振興課 ☎229-3250 FAX 229-3247



などの提示が必要)

審査 公開審査とし、審査の結果、優秀な作品には市長賞・市議会議長賞・市教育長賞・岡田文化財団賞・奨励賞を授与

申し込み 出品申込書に出品料を添えて、作品搬入日に津リージョンプラザへ

作品の搬入 来年1月24日(土)・25日(日)の9時30分～16時に津リージョンプラザへ

※作品規定など詳しくは、9月1日(月)から文化振興課または各総合支所地域振興課、各公民館などで配布する募集要項・出品申込書などでご確認ください。津市ホームページからもご覧いただけます。

市民活動紹介

みんなでつながる

榊原自然学校

～自然を学ぶ、自然から学ぶ～

畑での芋掘り体験や、木の実や小枝を用いた工作などの遊びを通じて、子どもたちに自然の大切さや自然との接し方を学ぶ機会を提供しているのが「榊原自然学校」です。

代表の大幡貞夫さんは、以前から青少年の育成に取り組み、退職後この自然学校を立ち上げました。農村暮らし体験を目的としたグリーンツーリズムなど、榊原地区に根差した自然学校として毎回多くの参加者があり、地域の皆さんが協力し合うことで、地域の活性化や人と人との結び付きが強くなるなどの効果も表れてきています。

大幡さんは「榊原だけでなく市全域の子どもたちが集う場所になれば」と展望を語ります。既に市内各所からの参加も増えているとのこと。自然と地域を愛する心が、子どもたちに広がっています。



榊原自然学校の皆さん

● 主な活動内容

- グリーンツーリズム
- 地元特産品の開発
- 榊原自然学校まつり

● 問い合わせ

榊原自然学校代表(☎090-3481-6974)

問い合わせ 対話連携推進室
☎229-3110 FAX 229-3366



バスで実際に現地へ行って、私たちが暮らす郷土について学びませんか。

対象 市内に在住・在勤・在学の人

受講料 1コース1,000円(入場料などが別途必要)

申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話

番号、希望コース、希望乗車地を記入し、各申し込み先へ ※往復はがき1枚につき、1人1コースのみ有効。同じコースへの複数応募はできません。

締め切り 9月16日(火)必着

とき・コース名	内 容	行き先・費用など	定員 (抽選)	乗車地	出発時間 (受付時間)	帰着時間	申し込み・ 問い合わせ
10月3日(金) 美術館、博物館の 楽しみ方	県立美術館、県総合博物館へ行き、現地で展示の見方、観賞方法を学びます。	県立美術館(入場料900円)、県総合博物館(入場料510円) ※昼食は各自現地	40人	①市美里庁舎駐車場 ②市本庁舎立体駐車場西	①8:50 (8:40) ②9:10 (9:00)	①16:00 ②15:30	中央公民館 〒514-0027 大門7-15 ☎228-2618
10月7日(火) 市内仏像巡り	市内にある古代・中世などの優れた仏像を巡り、その歴史を学びます。当時の津市に思いをはせ、講師と一緒に人々の営みを感じてみませんか。	引接寺(阿弥陀如来)、光明寺(阿弥陀如来・二十五菩薩来迎像)、蓮光院(阿弥陀如来・大日如来)、真教寺(円空十一面観音・阿弥陀如来・閻魔大王)など ※昼食は各自弁当持参	20人	①久居公民館 ②市本庁舎立体駐車場西	①9:00 (8:45) ②9:30 (9:15)	①15:30 ②16:00	久居公民館 〒514-1125 久居元町2354 ☎256-3931
10月15日(水) 伊勢上野城跡、涌 蓮生地と樋口友好 ミュージアム	「江」ゆかりの伊勢上野城跡、歌人涌蓮の生地と樋口友好ミュージアムを訪ねます。	伊勢上野城跡(本城山青少年公園)、円光寺、光勝寺、上野神社、浄光寺(涌蓮の生地)、樋口友好ミュージアム(入場料200円) ※昼食は各自弁当持参	20人	河芸公民館	9:15 (9:00)	16:00	河芸公民館 〒510-0314 河芸町浜田742 ☎245-2222
10月21日(火) 一身寺内町巡り	環濠のまち一身寺内町をガイドと歩きます。重要文化財が多くある高田本山専修寺を訪ね歴史を学びます。	一身寺内町地内、高田本山専修寺 ※昼食は各自現地	40人	①太郎生公民館 ②伊勢地公民館 ③八幡公民館 ④八知公民館 ⑤竹原コミュニティ防災センター前	①8:40 ②8:50 ③8:55 ④9:10 ⑤9:25 (各地出発時間10分前)	①17:00 ②16:50 ③16:45 ④16:30 ⑤16:15	教委美杉教育 事務所 〒515-3421 美杉町八知 5580-2 ☎272-8091
10月23日(木) 静寂の中で自分を 見つめ直しません か!	四天王寺と恵日山観音寺(津観音)を訪ね、座禅を体験して歴史を学びませんか。	四天王寺(座禅体験と抹茶代1,000円)、津観音(拝観料400円) ※座禅しやすいゆったりめの服装、昼食は各自現地	25人	①芸濃公民館(芸濃総合文化センター) ②市本庁舎立体駐車場西	①9:00 (8:45) ②9:30 (9:15)	①15:50 ②15:20	芸濃公民館 〒514-2211 芸濃町椋本6824 ☎265-6000
11月12日(水) 山の古希と巨樹を 訪ねて	久居・一志・白山・美杉地域の古希や巨樹を訪ねながら、その地域の歴史、木にまつわる話について学びます。	七栗社の森、石橋のエノキ、正福寺のイスノキ、東平寺のカシ、正念寺の山桜、真福寺のケヤキ・石仏、フットパーク美杉、長楽寺のカヤ ※昼食は各自現地	25人	安濃中央総合公園西駐車場	9:00 (8:50)	16:00	安濃中公民館 〒514-2326 安濃町東観音寺 483 ☎268-2101
11月13日(木) 陶芸教室と歴史散 歩	白山窯での陶芸体験と白山地域の旧跡を訪ねます。	白山窯(陶芸体験の材料代2,000円)、成願寺、宝蔵寺、善性寺 ※昼食は各自弁当持参	40人	①一志高岡公民館 ②大井公民館	①9:00 (8:40) ②9:10 (8:50)	①16:00 ②15:50	一志高岡公民館 〒515-2516 一志町田尻605-2 ☎293-5611
11月19日(水) 白山の恵まれた自然 と歴史を学ぶ!!	青山高原にある布引の滝の素晴らしい景色を自分の目で! また、垣内宿の歴史を学びます。	布引の滝(大日・飛竜・霧生)、初瀬街道垣内宿など ※昼食は各自弁当持参、歩きやすい服装・靴(軽登山用)・雨具など	25人	①市美里庁舎駐車場 ②白山総合文化センター前	①9:00 (8:50) ②9:20 (9:10)	①15:20 ②15:00	白山公民館 〒515-2693 白山町川口897 ☎262-7027

危険物取扱者試験・予備講習会

問い合わせ 消防総務課
☎254-0351 FAX256-7755

■危険物取扱者試験予備講習会

と き 9月30日(火)9時~16時45分

と ころ 県文化会館大会議室(県総合文化センター内)

対 象 乙種第4類を受験する人

定 員 先着70人

費 用 7,000円(テキスト代含む)

申し込み 消防総務課または各消防署(所)にある申込書を直接津市防火協会(消防総務課内)へ

申込期間 9月18日(木)~29日(月)9時~16時
※土・日曜日、祝日を除く



■危険物取扱者試験

とき(11月)	内 容	と ころ
15日(土)	午前 乙種第4類	サン・ワーク津
	午後 乙種第4類	
22日(土)	午前 乙種全類、丙種	高田短期大学 (一身田豊野)
	午後 甲種、乙種第4類	

費 用 甲種5,000円、乙種3,400円、丙種2,700円

申し込み 消防総務課または各消防署(所)にある願書を直接または郵送で消防試験研究センター三重県支部(〒514-0002 島崎町314 三重県島崎会館1階)へ

申込期間 9月18日(木)~29日(月)

※9月15日(月・祝)~26日(金)に消防試験研究センターホームページからも申し込みできます。

9月15日 月・祝 は敬老の日

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



敬老事業

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

敬老祝金

80歳、90歳の節目の人に敬老祝商品券を、100歳の節目の人に敬老祝金をお贈りします。9月～10月中旬に、敬老祝商品券は配達業者を通じて、敬老祝金は直接お届けします。

対象 市内に1年以上居住している80・90・100歳の人

- 80歳…昭和8年9月17日～昭和9年9月16日に生まれた人
- 90歳…大正12年9月17日～大正13年9月16日に生まれた人
- 100歳…大正2年9月17日～大正3年9月16日に生まれた人

ご利用ください 高齢者の介護や福祉の相談・支援窓口

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

地域包括支援センター

高齢者とその家族に対し、介護と介護予防に関する総合的な相談に応じています。必要に応じた適切な保健・医療・福祉サービスが包括的に受けられるように、専門の職員(社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員など)が相談に応じます。

センター名	担当地域	問い合わせ
津市地域包括支援センター	津地域(西橋内〈養正〉)	☎229-3294
津久居地域包括支援センター	久居地域	☎254-4165
津北部東地域包括支援センター	河芸地域・津地域(一身田〈一身田、栗真、白塚〉)	☎245-6666
津北部西地域包括支援センター	芸濃地域・安濃地域・津地域(豊里〈大里、高野尾〉)	☎267-1125
津中部北地域包括支援センター	津地域(橋北・東橋内)	☎213-3181
津中部東地域包括支援センター	津地域(橋南・南が丘)	☎213-8115
津中部西地域包括支援センター	美里地域・津地域(西郊・西橋内〈新町、半田〉)	☎237-2018
津中部南地域包括支援センター	津地域(南郊)・香良洲地域	☎238-6511
津一志地域包括支援センター	一志地域・白山地域・美杉地域	☎262-7295

在宅介護支援センター

地域包括支援センターや高齢福祉課などと連携しながら、身近な地域での相談・支援を行っています。介護保険の認定を受けているか、いないかにかかわらず、介護や福祉に関することなど、気軽にご相談ください。

センター名	担当地域	問い合わせ
ベタニヤ在宅介護支援センター	津地域(高野尾・大里)	☎230-2822
高田在宅介護支援センター	津地域(一身田・白塚・栗真)	☎230-7811
在宅介護支援センター 青松園	津地域(敬和・養正)	☎228-7338
在宅介護支援センター 報徳園	津地域(安東・新町)	☎228-1951
在宅介護支援センター はせやま	津地域(片田・櫛形)	☎237-2630
みえ医療福祉生協在宅介護支援センター	津地域(育生・藤水)	☎213-8671
芹の里在宅介護支援センター	久居地域(成美・立成)	☎256-9474
七栗サナトリウム在宅介護支援センター	久居地域(七栗・戸木)	☎252-2355
榊原陽光苑在宅介護支援センター	久居地域(稲葉・榊原)	☎254-2067
在宅介護支援センター 瑞晃苑	美里地域	☎279-7100
フルハウス在宅介護支援センター	香良洲地域	☎292-4151

まちの できごと



Events of the city

スポーツの 祭典

▶ 6/29

美里スポーツ
フェスティバル
の一環として、
美里中学校で卓

球大会が開催されました。美里地域内外から卓球愛好家の皆さんが参加して、小学生・一般男子・一般女子のシングルス・ダブルスの部に分かれ、白熱したラリーが繰り広げられました。



右へ～ならえ！ ▶ 7/6



安濃小学校で津市消防団安濃方面団の夏期訓練が行われました。消防団員は消防署員の指導の下、大雨時の水防対策として、河川の氾濫等に備えた水防工法の土のう積みなどに、真剣に取り組んでいました。

美杉の自然と遊ぼう ▶ 7/6



津市スポーツ少年団の皆さんが、美杉町川上地区にあるセラピーロードでノルディックウォーキングとあまごつかみを楽しみました。参加した子どもたちは、透き通った空気や澄んだ川の水を体で感じ、豊かな自然を満喫していました。

身近な環境について考えよう ▶ 6/12・13



香良洲小学校の4年生が香良洲エコ・ステーションを訪れ、ごみの分別や収集、エコ・ステーションの仕事を学びました。翌日には4～6年生と香海中学校の生徒全員が香良洲海岸の清掃活動を行い、海岸に漂着したごみなど約200kgを回収しました。

七夕の思ひ出



織姫と彦星が舞い降りて ▶ 7/7

岩田川に架かる観音橋周辺から恵日山観音寺(津観音)境内にかけて、つ七夕まつりが開催され、恒例の笹流しのほか、さまざまなイベントが行われました。また、オーディションで選ばれた織姫と彦星が、観音橋から津観音までを雅楽の音色に乗せて歩きました。



ペットボトルに願いを込めて ▶ 7/6

白山体育館で白山七夕まつりが行われました。あいにくの雨模様でしたが、来場した皆さんはたくさんの催し物を楽しんでいました。また、会場には天の川に見立てたペットボトルが設置され、それぞれの願い事が書き込まれました。



願いよ星まで届け ▶ 7/5

久居総合福祉会館で七夕☆星祭りが開催されました。地域の皆さんによる邦楽などのステージ発表、各種作品の展示、押し花、折り紙、アートフラワー、生け花の創作体験などさまざまな催しが行われ、訪れた多くの人が楽しみました。



ぷちぷち七夕会 ▶ 7/4

芸濃子育て支援センターで親子で楽しむぷちぷち七夕会が行われました。参加した親子は、ハンドベルの音色に合わせ七夕の歌の合唱や人形劇を楽しみ、手作りした笹飾りや願いを込めた短冊を笹に飾り付けました。



5・7・5の願い事 ▶ 7/3

川合文化会館で、かわいっ子低学年・高学年クラブが開催されました。参加した子どもたちは、俳句講座の講師から俳句のルールを学んだ後、それぞれの願い事を込めた俳句を短冊に書き、思い思いに飾り付けていました。



みんなの情報掲示板

お知らせ

身近なトラブルでお困りの人へ
～民事調停で円満な解決を～

裁判所には、裁判の他に、裁判官や調停委員の立ち会いの下、話し合いによって身近なトラブルを解決する民事調停という手続きがあります。民事調停は、裁判のように厳格な手続きではなく柔軟な手続きで、時間や費用をかけずに、トラブルを円満に解決することを目的としています。

問 津簡易裁判所民事調停係(☎226-4614)

中小企業の皆さんへ

退職金は国の退職金制度で

国の制度だから安全・安心、社外積み立てのため管理は簡単で、掛け金は全額非課税です。

詳しくは、中小企業退職金共済事業本部ホームページをご覧ください。

問 同事業本部(☎03-6907-1234)

イベント

■ 鉄道まつりin美杉2014

日 9月21日(日)10時～15時 場 JR名松線伊勢奥津駅周辺 内 鉄道模型運転会、名松線写真展、奥津ハルカお披露目会、ボンネットバスの無料周遊、ジャズ演奏、地元物産販売、「食」の振る舞いなど
問 名松線を元気にする会代表(☎090-4083-8550)

■ 津市シルバー人材センター

入会説明会

日 9月10日(水)13時～14時30分
場 同センター本部(三重町津興)
問 同センター本部(☎224-4123)

■ マイカー点検コーナー

日 9月6日(土)10時～16時 場 イオン津店(桜橋三丁目) 内 日

常点検 定先100台

問 津安芸自動車整備組合(☎225-6511)

■ 交通安全フェスティバル

日 9月28日(日)11時～15時 場 津ドライビングスクール(博多町) 内 交通安全ポスター展、クイズラリー、白バイ・パトカーとの記念撮影、津市のゆるキャラ大集合、ゴーカート体験乗車など
問 同スクール(☎224-0188)



ゴーカート体験乗車

募集

■ 女性マイカー点検教室

日 10月4日(土)13時30分～16時 場 イオン津店 内 タイヤ交換や発煙筒の使用方法などの点検実技 定先50人

申 9月5日(金)～19日(金)に電話またはファクスで住所、氏名、電話番号を津安芸自動車整備組合(☎225-6511、FAX225-6512)へ

参加者募集!!

津市民体育大会
津市民スポーツ教室

■ 津市民体育大会

種 目	と き	と ころ	定 員	対 象	申込期間
シニアテニス	10月1日(水)	古道公園内テニスコート	先着各32チーム	60歳以上の男性、50歳以上の女性	9月8日(月)～24日(水)
柔道	10月11日(土)	三重武道館(栗真中山町)	制限なし	小学生以上	9月26日(金)まで
体操	10月12日(日)	久居高校体操場(戸木町)	30人	クラブチーム所属の小・中学生、高校生	9月26日(金)まで
サッカー	10月19日(日)	海浜公園内陸上競技場	抽選6チーム	38歳以上の人	9月8日(月)～26日(金)
グラウンドゴルフ	10月21日(火)	河芸第1・2グラウンド	先着600人	18歳以上の人(高校生を除く)	9月8日(月)～26日(金)
ゲートボール	10月11日(土)	安濃中央総合公園内ゲートボール場	先着18チーム	小学生以上	9月9日(火)～30日(火)
相撲	10月5日(日)	結城神社内相撲場(藤方)	各部門30人	5歳児以上(全5部門)	10月3日(金)まで

■ 津市民スポーツ教室

種 目	と き	と ころ	定 員	対 象	申込期間
なぎなた	10月5日(日)9:00～15:00	三重武道館	制限なし	小学生以上または三重県なぎなた連盟会員	9月15日(月)まで
サッカー	10月4日(土)10:00～12:00	海浜公園内陸上競技場	120人	5歳児～小学2年生	9月19日(金)まで
	10月4日(土)13:00～16:30	海浜公園内陸上競技場	40人	40歳以上の人	
	10月11日(土)8:00～17:00	海浜公園内陸上競技場	50人	小学5・6年生	
空手道	10月7日・14日・21日いずれも火曜日19:00～20:30	日本空手協会津支部(大門)	20人	小学生以上	9月26日(金)まで

対 市内に在住・在勤・在学の人
申 津市スポーツ協会にある申込用紙に必要事項を記入し、直接または郵送、ファクスで同協会(〒514-0027 大門6-15、FAX273-5588)へ ※参加費など詳しくは、同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)

■ 太極拳初級講習会(見学可能)

日 ▶ 半年コース…10月～来年3月の毎週木曜日19時～21時 ▶ 1年コース…10月～来年9月の第2・4土曜日10時～12時 場 津市体育館 費 1万円(入会金1,000円を含む)

申 9月30日(火)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、FAX226-7086、✉tsu-taikyoku@mie-eiga.co.jp)へ

■ 三重武道館の武道教室

日 10月～来年3月 場 三重武道館

種 目	受講料
柔道、剣道、なぎなた、弓道	1万2,000円
空手道、居合道、太極拳	9,600円

対 小学1年生以上(弓道のみ中学1年生以上) 費 受講料の他に、任意で1年分の傷害保険料として中学生以下800円、高校生以上1,850円

申 9月26日(金)までに同館(☎231-0969)へ

■ 英会話講座

日 9月26日～11月21日の毎週金曜日19時～20時30分 ※10月31日は休講 場 河芸公民館 対 市内に在住・在勤・在学の人 定 先 25人 費 5,000円 ※津市国際交流協会入会金2,000円が別途必要

申 9月5日(金)～12日(金)に直接または電話で津市国際交流協会津北部支部(河芸総合支所地域振興課内、☎244-1701)へ

■ 東大和・西三重エリア キャッチコピー原案

津市・名張市・伊賀市と奈良県の宇陀市・曽爾村・御杖村にまたがる東大和・西三重エリアを訪れてみたくなるようなキャッチコピーの原案を募集します。

申 9月22日(月)までに所定の応募

募用紙に必要事項を記入し、東大和西三重地域広域プロジェクト実行委員会へ ※詳しくは東大和・西三重情報サイトをご覧ください。

問 同実行委員会(☎0595-63-7648)

■ 高虎楽座出店者(先着順)

出店者受け付けのボランティアスタッフも募集します。

日 11月3日(月・祝)10時～16時 場 フェニックス通り ※荒天時は会場を変更 内 衣料品、雑貨、手作り品、骨董品など

申 9月29日(月)～10月1日(水)に直接、高虎楽座運営協議会事務局(商業振興労政課内)へ ※9月29日(月)10時に抽選で受け付け順を決定、以降は先着順

問 同事務局(☎229-3169)

■ 音声訳入門講座

日 10月8日～11月12日の毎週水曜日13時30分～15時30分

場 津センターパレス3階津市社会福祉協議会 対 受講後「広報津」などの録音製作ボランティアに参加できる人 定 先 20人 費 864円(テキスト代)

申 9月3日(水)～19日(金)に同協議会(☎246-1165)へ

健康

■ 転倒予防教室

日 9月25日(木)10時～11時30分 場 津センターパレス地下1階市民オープンステージ 内 「転ばないからだづくり」についての講話と転倒予防体操 ※手話通訳あり 対 市内に在住の60歳以上の人 定 先 100人

申 9月11日(木)から津市社会福祉協議会津支部(☎213-7111)へ

■ 住民健康講座

日 9月11日(木)14時～15時 場

久居公民館 内 清水克彦さん(清水レディースクリニック院長)による講演「子宮癌検診を受けましょう」

問 久居一志地区医師会(☎255-3155)

■ 三重病院健康フェスタ2014

日 9月20日(土)10時～15時 場 三重病院外来ホール(大里窪田町)

内 ①内臓脂肪測定②呼吸機能測定③歯周病検査④医師・看護師の健康相談など ※①～③は事前予約が必要

問 同病院(☎232-2531)

■ 救急医療を考える集い

日 9月7日(日)13時30分～16時30分 場 久居公民館 内 9月9日の「救急の日」にちなんだ講演など 定 100人

問 久居一志地区医師会(☎255-3155)

無料相談コーナー

■ 司法書士による法律相談

日 9月24日(水)13時30分～16時30分 場 津リージョンプラザ2階健康教室 内 相続、多重債務、金銭問題など 定 先 8人

申 9月16日(火)8時30分から電話で対話連携推進室(☎229-3105)へ

■ カウンセラーによる相談

(面談・電話相談)

専用電話☎229-3120

とき(毎月)	内 容
第1～4火曜日 13時～18時	面談・電話相談 (予約優先)
第3金曜日 18時～20時	電話相談 (予約優先)

※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

問 上記以外の時間は男女共同参画室(☎229-3103)

市長コラム

獣害から農業を守る

津市長 前葉 泰幸



津市の中山間部に生息するシカは推定で約8,700頭。近年の環境の変化で個体数が増加し餌を求めて里山から出てきたシカが、農地のおいしい作物の味を覚え、深刻な被害を引き起こしています。繁殖力が高く、猟友会による捕獲数は約3,000頭と津市は県内市町の中で最多であるものの、生息数の減少には至りません。作物を守るためには防護柵で山林や農地を全面的に囲う必要があり、市は設置材料費の2分の1を補助するなどの支援をしています。

柿原地区では、手入れが追い付かず荒廃した森林を再生し、奥山にシカなどが生息しやすい環境を創出する壮大な試みが始まりました。間伐と広葉樹の植栽で森林の奥ほど野生獣の餌が多くなるようにする一方で、農地に近接する山裾は皆伐して大規模な緩衝帯にします。獣が身を潜める場所をなくし農地集落に

出没しにくくすることで被害の低減を目指します。

出沒したサルをロケット花火や爆竹で驚かせたり、電気柵で刺激を与えたりして大勢の人で徹底的に追い払うのは、知能が発達し記憶力の高いサルに人間は怖いものだと思わせて農地集落から遠ざけるためです。津市では13の地域の獣害対策協議会において、地域ぐるみで追い払いに取り組んでいたいております。

作物を食い荒らすばかりか、土中の好物を捕食するために畑を穴だらけにしたり、泥浴びで稲を倒したりして田畑をめちゃめちゃに荒らすイノシシの被害は特に甚大です。白山町上ノ村地区では、侵入防止の電気柵の下部を地面の上に折り返し、イノシシが鼻で柵の下を掘り起こして潜り込めないようにしたり、目隠しのトタン板を組み合わせて作物を見えなくしたりする工夫で効果を上げています。また、柵の切れ目となる用水路に電気の流れるフラッドゲートを設け、開口部には害獣の嫌がる音波を発生する装置を設置するなど、先進的な技術も積極的に導入が図られています。

津市の獣害対策予算は、今年度初めて1億円を超えました。獣害は生産者の意欲に関わる重大な問題です。津市の農作物被害は年間4,000万円にも上ります。被害のさらなる軽減を図り、農業を守ります。

「TV版市長コラム」では、前葉市長がこのテーマを語ります

HP 津市長コラム

検索

市長活動日記から



■NPOと行政の対話フォーラム2014 (神奈川県横浜市)…7月15日



横浜市で開催された「NPOと行政の対話フォーラム2014」に招かれ、「たすけあいを基礎とした自治を実現するための参加と連携」をテーマとした対談を行いました。

津市長に就任以来、「対話と連携」を市政運営の基本とし、市政懇談会の実施や対話連携推進室の設置など「市民の声」を聴く公聴機能の強化を図ってきました。広報津の「市長コラム」やケーブルテレビを通じ、市民への情報発信にも力を入れています。フォーラムでは、市民の声から政策形成に至った実例をお話ししました。

■高虎サミットin今治(愛媛県今治市) …7月19日

全国の藤堂高虎公ゆかりの地の皆さんが集う「高虎サミット」が、今治市で開催されました。

平成10年に津市で第1回が開催され、今回が8回目となる高虎サミットは、津市・伊賀市・今治市・滋賀県甲良町の4市町により2年ごとの持ち回りで開催しています。首長会議において、次回、平成28年の津市開催が正式に決定され、セレモニーでは、開催都市が預かる「サミット旗」を菅良二今治市長から受け取りました。高虎公が結んでいただいた素晴らしいご縁をこれからも大切にしていきたいと思います。



■宮城県山元町 斎藤俊夫町長 来訪 …7月31日



津市では、東日本大震災の発生直後から職員を現地に派遣し、被災地支援に取り組んでいます。宮城県山元町には、平成23年10月から派遣を続けており、これまでに延べ15人の津市職員が復興支援に関わってきました。

この日、斎藤俊夫山元町長がおみえになり感謝の言葉をいただくとともに、復興の現状をお聞きしました。被災した市民生活を立て直すために何をすべきか、職員派遣を通じて得たさまざまなノウハウについても、今後の災害対応力の強化・向上に活用いたします。

「市長活動日記」は津市ホームページでご覧になれます

HP 津市長活動日記

検索

国保だより

平成26年9月1日発行

平成26年 第4号

保険医療助成課

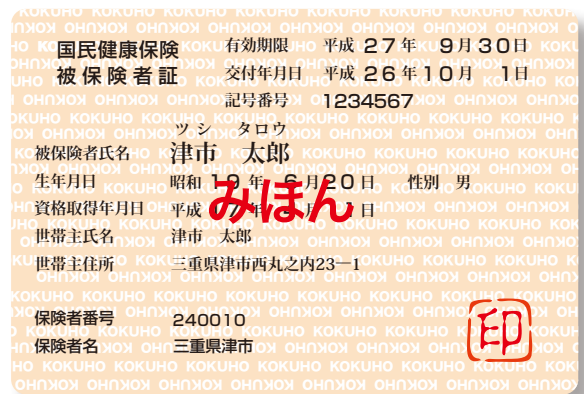
☎229-3160 FAX 229-5001

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されます。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、複数の封筒で送付されますので、ご注意ください。

旧保険証は、10月1日以降に保険医療助成課または各総合支所市民福祉課(市民課)、各出張所に返却するか、各自で処分してください。処分する場合は、有効期限を確認の上、住所・氏名などが分からないように裁断するなど、十分注意してください。



新しい保険証

なお、後期高齢者医療制度加入などに伴い、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新しい医療制度適用後の被保険者証が届きます。

こんなときは手続きが必要です

◆他の健康保険(社会保険など)に加入したとき

津市国民健康保険の資格喪失手続きが必要になります。

手続きに必要なもの

- 新しい健康保険証
- 印鑑
- 津市国民健康保険の保険証

◆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

- 身分証明書(運転免許証など)
- 印鑑

◆交通事故などで国民健康保険を使いたいとき

交通事故や暴力行為など、第三者(自分以外の人)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立て替えて支払い、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、国民健康保険を使うためには届け出が必要になります。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、給付対象にはなりません。

納付には便利な口座振替を

国民健康保険料の納付は、口座振替を利用すると、納める手間や納め忘れがなく便利です。手続きは、市内に支店のある金融機関やゆうちょ銀行で簡単にできますので、保険証または

納入通知書と通帳、通帳印(届出印)を持参の上、申し込んでください。

なお、口座振替は申し込んだ月の翌月末の納期分から開始します。

糖尿病に注意しましょう

■糖尿病が増えています

全国的に糖尿病の人や糖尿病の疑いのある人が増えています。津市の一人当たりの医療費のうち、糖尿病の占める割合は高く第3位(津市国民健康保険の平成25年5月診療分)となっており、県の平均値を超えています。

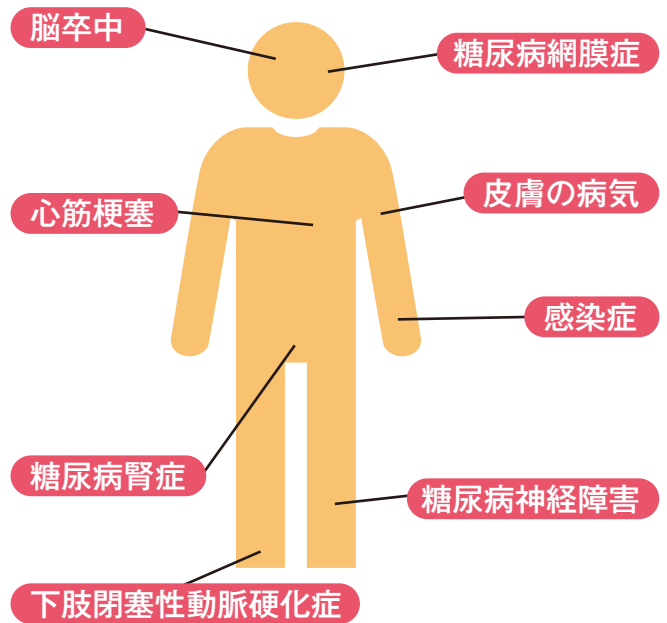
■糖尿病はどんな病気？

血液中のブドウ糖が増加し、血糖値が高くなる病気です。血糖値を下げるインスリンというホルモンの量が減ったり、働きが悪くなることが原因です。日本の糖尿病の95%以上を占める2型糖尿病は、食事や運動などの生活習慣が深く関係しています。

■糖尿病を放っておくとどうなるの？

糖尿病の初期には自覚症状がありません。放っておくと知らない間に病気が進行し、糖尿病網膜症をはじめとした合併症が出てしまいます。

■主な糖尿病の合併症



チェックをしてみましょう！

糖尿病にかかりやすいかどうかは年齢の問題もありますが、ほとんどが生活習慣の問題です。

チェック数が多いと糖尿病にかかりやすいので、これらの生活習慣に気を付けて過ごしましょう！

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| ☐ 太っている | ☐ 野菜や海藻類をあまり食べない | ☐ 40歳以上である |
| ☐ 食べ過ぎている | ☐ 食事時間が不規則 | ☐ 家族や親戚の人に糖尿病の人がいる |
| ☐ お酒をたくさん飲む | ☐ 朝食を食べない | ☐ 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある |
| ☐ おやつを必ず食べる | ☐ 夕食が遅く極端に多く食べる | |
| ☐ 脂っこいものが好き | ☐ 運動不足である | |
| ☐ 甘いものが好き | ☐ ゆっくり休めない | |
| ☐ ドリンク剤をよく飲む | ☐ ストレスがたまっている | (厚生労働省ホームページより) |

特定健康診査と特定保健指導を受けましょう

■特定健康診査

特定健康診査では、糖尿病の検査の一つである空腹時血糖またはHbA1cの検査および尿糖検査を受けることができます。自分の健康管理のためにも、特定健康診査を毎年受けましょう。



特定健康診査を受けるには、受診券が必要です。受診券は、40歳から74歳の被保険者の人に送付されています。特定健康診査の詳しい内容については、受診券に同封の案内をご覧ください。

■特定保健指導

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームまたはその危険があり、生活習慣病を発症するリスクがあると判定された人には、特定保健指導の案内通知が届きます。

特定保健指導では、医師や管理栄養士等による初回面接の後、6カ月間食事や運動などの生活習慣改善に取り組み、その間、面接や電話で支援を受けることができます。健康的な生活習慣を身に付け生活習慣病を予防できるチャンスと考えて、ぜひ利用しましょう。

知っていますか？お酒のこと 適正飲酒とコントロール

平成26年9月1日発行

健康づくり課

☎ 229-3310 FAX 229-3287

お酒は、伝統や文化とも関係が深く、適量の飲酒は生活を豊かにするものの一つです。しかし、不適切な飲酒はアルコールによる健康障害の原因

となり、個人の健康問題だけではなく、その家族や周囲にも深刻な影響を与え、重大な社会問題を生じさせる危険性があります。

節度ある適正飲酒量

1日の目安量

ビール(5%)	日本酒(15%)	ワイン(12%)	缶チューハイ(7%)
 中瓶1本 (500ml)	 1合 (180ml)	 1.5杯 (180ml)	 1缶 (350ml)

- 1日の飲酒量は純アルコール20g程度まで
- 適量はいずれか1種類
- 女性・高齢者は半分量が目安

お酒と上手に付き合うために

楽しみながら飲む



自分のペースでゆっくりと



食べながら飲み、適量で



週に2日は休肝日

本日休業

無理強い・一気飲みはしない



強いお酒は薄めるか水分と交互に飲む



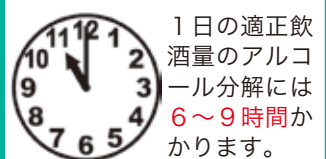
一度に多くの種類を飲まない



薬と一緒に飲まない



終わりの時間を決めておく



1日の適正飲酒量のアルコール分解には6～9時間かかります。

おつまみ選びのポイント

●高たんぱく＆低脂肪の食品

→肝臓の機能を向上させる

枝豆・豆腐など大豆製品、乳製品(胃の粘膜の保護、アルコールの吸収速度を遅らせる)、焼き魚などの魚類

●ミネラル・ビタミン・食物繊維を多く含む食品

→たんぱく質・糖質・脂質の代謝機能を補助する

野菜(サラダ、野菜ソテー、お浸しなど)、海藻、イモ類、果実

●炭水化物

→満腹感が得られる

お茶漬け、おにぎり、うどん



食べ過ぎ注意!

もっと知りたいお酒のこと

「アルコール健康障害対策基本法」が6月7日に施行されました。

「お酒は20歳から」その訳は？



未成年の飲酒は法律で禁止されています！

未成年の人が飲酒すると

- 脳が萎縮する危険性がある。
- 肝機能が未熟なため急性アルコール中毒になりやすい。
- アルコール依存症になりやすい。また、アルコール依存症の治療も難しい。

女性や高齢者はお酒に弱い？

女性や高齢者は、成人男性に比べ体に占める水分量が少ないため、同じ量のお酒を飲んでも血中アルコール濃度が高くなりやすく、酔いやすいと考えられます。

また、妊娠中の飲酒は胎児の胎児性アルコール症候群(FAS)や早産、流産、分娩異常を誘発する危険性があるため**禁酒**が必要です。

※胎児性アルコール症候群(FAS)とは成長および脳・神経の機能障害、奇形など

アルコール依存症とは

長期間にわたり飲酒を続けることで、アルコールへの精神的・身体的依存が形成され、どうしても飲まずにはいられなくなってしまう状態です。

治療の基本は断酒(お酒をやめること)ですが、依存症の力は薬物に劣らないほど強烈で、さまざまな問題を起こしてしまったり、お酒をやめるのに大変な労力がかかったりします。

不適切な飲酒で起こりうる問題



早めに専門機関へ相談を

アルコールによる問題は早期発見・早期治療の方が禁断症状も軽く、治療効果も高くなります。断酒、減酒には本人の意思と行動が必要ですが、

自分で相談することが難しい場合は、まず家族や周囲の人が専門機関に相談し、きっかけづくりをしましょう。

相談機関

	機 関	内容など	受付時間・電話番号など
相談	三重県こころの健康センター	依存症専門電話相談	水曜日13:00～16:00(祝・休日、年末年始を除く) ☎253-7826
	津保健所	こころの病気や悩み相談	月～金曜日8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) ☎223-5057
	市健康づくり課	健康に関すること、こころの健康に関することなど	月～金曜日8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) ☎229-3310
	ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)	治療相談先・自助グループなどの情報案内	月～金曜日10:00～16:00(祝・休日、年末年始を除く) ☎03-3249-2552
自助グループ	AA関西セントラルオフィス	AA(アルコホーリクス・アノニマス)〈対象:当事者〉	月～金曜日10:00～17:00、日曜日・祝日13:00～16:00 ☎06-6536-0828
	アラノンジャパンGSO	AI-Anon アラノン家族グループ〈対象:家族・友人〉	月～土曜日10:00～17:00(祝・休日を除く) ☎03-5483-3313
	三重断酒新生会	本部及び断酒の家〈対象:当事者・家族〉	☎234-4840
アルコール依存症の対応可能な医療機関	県立こころの医療センター(城山一丁目)		相談は平日8:30～17:00(診療予約は別) ☎235-2125
	おおごし心身クリニック(久居明神町)		火・木・金曜日13:30～15:00 ☎255-7432
	神原病院(神原町)		月～金曜日8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) ☎252-0211
	かすみがうらクリニック(四日市市)		月・火・木曜日9:30～18:30、第1・3土曜日9:30～12:30 ☎059-332-2277

9月1日～30日は健康増進普及月間

保健センターでは、健康相談・栄養相談を実施しています。お気軽にご相談ください。