

TSUKUMI

誇りと自信に満ちたまち「津久見」
～笑顔と活力あふれる定住拠点～

2020
December

12

No. 888



Main contents 主な内容

- 「つくぼん」第2弾発売 2
- 津久見市創業支援事業補助金等 3
- 文化の日功労者表彰式並びに感謝状贈呈式 ... 4～5
- トピックス 28～29

本誌掲載のイベント等は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更・中止の可能性があります。

つくみプレミアム付きクーポン券

「つくぽん」第2弾を販売開始します!

本年6月より販売しておりましたつくみプレミアム付きクーポン券「つくぽん」第1弾については、ご好評につき11月をもって完売いたしました。ありがとうございました。※「つくぽん」第1弾の使用期限は、12月27日(日)までとなっておりますので、ご注意ください。

続いて、12月15日(火)から第2弾の販売を開始いたします。第2弾については、前回の状況を踏まえ、より使いやすいものとなるよう券の種類や内訳、販売金額などを変更しております。前回は引き続きご利用いただければと思います。

【「つくぽん」第2弾の概要】

- ・購入対象者：市内事業所を利用する消費者
- ・販売価格：1セット12,500円分(500円券×25枚)を10,000円で販売
※1セットの内容 大型店舗以外で利用可能→500円券×17枚
大型店舗を含む参加全店舗で利用可能→500円券×8枚
- ・購入制限：お一人につき3セットまで
- ・販売日：令和2年12月15日(火)から ※券がなくなり次第、販売を終了いたします。
- ・使用期間：令和2年12月28日(月)～令和3年6月27日(日)
※販売開始日と使用開始日が異なっております！ご注意ください！
- ・販売場所：下表のとおり

■商業協同組合 管理事務所 10時～16時(平日のみ)

15日(火)
から販売

■洋服の丸博 9時～19時(日曜日は17時まで)

■ファッション丸福 9時30分～18時(日曜日は17時まで)

■OZ電器かわさき 9時30分～18時(日曜日は17時まで)

■ミスギ写真スタジオ 9時～19時(日曜日は17時まで)

16日(水)
から販売

※ご購入の際は、事前に各店舗等にお問い合わせください。

※ご来店時には、マスクのご着用等、感染対策のご協力のほどお願いいたします。

- ・お問い合わせ先：津久見商業協同組合(TEL090-3609-1373)

※12月中旬頃にチラシを新聞に折込する予定ですので、詳細はそちらをご確認ください。

【新型コロナ関連】各種補助金等の申請受付中です!

①小規模事業者等賃料 支援補助金

申請期限：
令和2年12月28日(月)

【概要】市内の小規模事業者等の方で、要件を満たした場合に、賃料等に対して補助をします。

【補助額】一か月の賃料×1/3

②新型コロナウイルス 感染対策支援事業補助金

申請期限：
令和3年3月1日(月)

【概要】市内の店舗等で、新型コロナウイルス感染対策を実施した事業者を対象に、感染対策にかかる経費の一部を補助します。

③新型コロナウイルス 特別融資利子補給金

申請期限：
令和2年12月28日(月)

【概要】市内の事業者で、金融機関にて新型コロナウイルス特別融資を受けた方を対象に、最大3年間に渡って利子補給を実施します。

●問い合わせ先 / 津久見市役所 商工観光・定住推進課 ☎0972-82-9542

【津久見市創業支援事業補助金】申請受付中です!

津久見市では、市内での創業を計画している方を支援するために、津久見市創業支援事業補助金を実施しております。創業を計画していて、要件を満たす場合には、創業経費の一部に対して補助金を受けられる可能性があります。補助金の申請をお考えの方は、まずは市役所商工観光・定住推進課または津久見商工会議所までご相談ください。

- 【対象者】 個人、法人または組合のうち、対象要件を満たす方
- 【対象経費】 店舗等の新築・改修費、備品購入および設備費、広告宣伝費など
- 【補助額】 補助対象経費の1/3(上限50万円)
※ただし、市の定める重点創業に該当する場合は1/2

※補助金の審査に時間がかかる場合があります。余裕をもって申請してください。



創業補助金を活用して開業されました



GoToEat「おおいだ味力 食うぽん券」キャンペーン実施中

- 販売内容 1セット12, 500円分のお食事券(500円×25枚)を10,000円で販売
※お一人1回あたり2セットまでご購入いただけます。
- 販売期間 令和3年1月31日(日)まで (券が無くなり次第終了)
- 利用期間 令和3年3月31日(水)まで
- 市内販売場所(予告なく休業する場合がありますので、事前に電話等でご確認ください)
 ◎津久見商工会議所(電話82-5111) 9時00分~17時00分(土日祝日・年末年始休業)
 ◎うみえーるつくみんち(電話85-0001) 9時00分~17時00分(年末年始休業)
 ◎里の駅つくみマルシェ(電話85-3111) 10時00分~16時00分(火曜休業)
 ※ご購入に来られる際には、マスクのご着用等、感染対策のご協力のほどお願いいたします。

■津久見市内で使える飲食店は以下の44店舗(11月20日現在)

お食事処 稲穂	味好園	味の店 まるい食堂	焼肉 さんだい
笑来家	居酒屋 とらの子1957	三幸寿司	喫茶 ガレ
二代目・与作	いさり火	四季彩 源兵衛	ミュージックカフェREVIVE!
ハルナ	ビストロカフェ 華うさぎ	魚料理 お川	旬彩 湯木
Dining Bar 1973	レストラン 八日	料理工房 竹田	津久見 あじまる
居酒屋 たかつき	来々	新美賀久寿司	町小家
空カフェ	海部料理 橘	しゃぶしゃぶ温野菜	レストラン ニューポート
ミルクキーウェイ	たご梅	京城	カフェ・鍋・もくれん
亀吉	汐の音	シーテラス めるへん	浜茶屋
焼肉平和台	レストラン ニューエビス	レストラン 市民会館	セメント町 かやく舎
茶房 ぴえーる	チャイナレストラン 花茶	open cafe 桜	穂門島 大川

印・モイカフェスタ(期間限定令和3年1月15日まで)参加店舗

永きにわたるご功績に感謝します



津久見市 文化の日功労者表彰式 並びに感謝状贈呈式

11月3日、市民会館において「令和2年度 津久見市文化の日功労者表彰式並びに感謝状贈呈式」が行われました。今年度は、3名の功労者に表彰状および記念品、3名と1企業に感謝状が手渡されました。

※被表彰者の加茂紀代子氏および河崎晴子氏につきましては、当日の参加がかなわなかったため、それぞれ代理出席の方に、表彰状および記念品の授与が行われました。



御祝儀舞「鶴亀」



功 勞 者 表 彰

加 茂 紀 代 子 氏（産業経済功勞）

市内で店舗を経営する傍ら、平成二十年に津久見まぐろ研究会初代会長に就任され、まぐろ料理の先進地視察や商品開発に尽力されました。また、平成二十二年には別府市で開催された「大分ツーリズムサミット」において「津久見ひゅうが丼」が二回連続で金賞を獲得する原動力となりました。その後「まぐろのまち」としてのイメージの普及活動にも努められ、津久見市の認知度を高めるなど、本市の産業経済の振興に多大な貢献をされました。



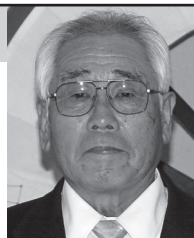
山 尾 良 行 氏（産業経済功勞）

津久見市で中型まき網漁業を営むとともに、津久見地区及び臼杵・津久見地区のまき網漁業組織の代表を長年にわたって務められました。また、平成十八年に臼津まき網連絡会会長に就任され、大分県漁業協同組合や大分県の指導の下、北海部海域で周辺地域との調整問題の解決に取り組み、資源の保護を目的に、新たに三日間の禁漁日を設ける資源管理協定を締結されるなど、本市のみならず大分県の漁業振興に大きく貢献されました。



田 中 國 明 氏（産業経済功勞）

平成二十年に津久見市農業委員会委員に就任され、四期十二年に渡り地域の代表として、津久見市の農業発展に貢献されてきました。その間、平成二十三年から三期九年間津久見市農業委員会会長として、会の円滑な運営に尽力されるとともに、平成二十八年から大分県農業委員会副会長、平成三十年から同会会長を歴任されるなど、本市のみならず、大分県の農業振興に多大な貢献をされました。



感 謝 状

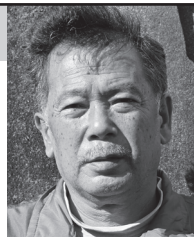
樋 口 善 春 氏（産業振興分野）

平成二十六年から津久見市農業委員会委員に就任され、二期六年に渡り地域の代表として、特に農地パトロールや農地転用案件についての調査に尽力いただくなど、本市の農業振興に貢献されました。



下 川 幸 三 氏（文化振興分野）

日見区盆踊り保存会の一員として四十年以上にわたり、地域の小学生を対象に太鼓の指導をしてこられました。その数は延べ百五十名近くに達するなど、地域文化の継承に大きく寄与されました。



河 崎 晴 子 氏（地域振興分野）

平成八年発足当初から図書館ボランティアたんぼぼに所属し、その中心メンバーとして、二十三年以上子どもたちに絵本の読み聞かせや紙芝居等を行う活動に従事されてきたその姿は、他の市民の模範となっています。



東洋測量設計株式会社（一般寄附）

東洋測量設計株式会社は、昭和四十五年津久見市で創業されました。本年創業五十年を迎えた記念として、「新庁舎」建設資金の一部にと、多額の御寄附をいただきました。



地域おこし協力隊活動報告会

2017年10月、台風の水害直後に地域おこし協力隊として着任された今村祐美さんが3年間の任期を終えて今年9月に卒業されました。津久見市として初の任期満了！初の定住です♪
3年間の活動報告とこれからの展望についてお話いただきます。

皆さんと
お会いできるのを
楽しみにしています！

今村 祐美 (いまむらゆみ)

耕作放棄地を利用した綿とハーブの栽培、みかんの加工品開発等。

2020年9月末任期終了。

津久見に来てからあっという間の3年間。まだまだ道半ばですが、協力隊としての活動報告の機会をいただきました。

ぜひ、来てください！



日時：2020年12月10日(木)
19:00-20:50

事前申込不要
入場無料

場所：津久見市民会館2階第3会議室
(津久見浦3825-100)

※ 入場時に検温・ご記名をお願いします。
37.5℃以上ある方は入場できません。
マスクの着用をお願いします。
入場制限あり。

※ プログラム ※

- 19:00-19:05 開会のあいさつ
- 19:05-19:50 地域おこし協力隊活動報告
- 19:50-20:45 元地域おこし協力隊 今村祐美氏
活動報告とこれからの展望
- 20:45-20:50 閉会のあいさつ

協力隊紹介

今年新たな隊員も増え、現在歴代最多となる4名で活動しています！



梅原 辰哉
(うめはらたつや)
2019年4月着任
兵庫県神戸市出身
みかん農業等



石橋 美亜子
(いしばしみあこ)
2020年6月着任
千葉県旭市出身
花火を使った
まちおこし等



齋藤 界
(さいとうかい)
2020年11月着任
神奈川県横浜市出身
関係人口創出
体験交流型観光
独立起業準備等



齋藤 里美
(さいとうさとみ)
2020年11月着任
宮崎県えびの市出身
関係人口創出
ECサイト作成
加工品開発等

●問い合わせ先 / 商工観光・定住推進課 ☎0972-82-2655

12月は市税・保険料の滞納整理強化月間です!!

納税は義務です!! 納め忘れはありませんか?

福祉や医療、教育などの様々な公共サービスは、市民の皆さんが安心して暮らせるまちづくりに欠かせません。税・保険料は、これらのサービスを行ううえで非常に大切な財源ですが、滞納すると行政サービスの提供に支障を来すことがあります。

そこで市税・保険料の収納率の向上を図るため、12月は滞納整理強化月間として県内全市町村と県が連携して、一斉に徴収の強化に取り組みます。

○納期内の納付にご協力を!

市税・保険料の納付は期限内の自主納付が原則です。

未納となっている人には、文書などにより催告を行います。

催告にも応じていただけない場合は、税負担の公平性を確保する観点から納税の義務を果たしていただくため、財産の差押えなどの滞納処分を行います。

※差押える財産には、不動産、給料、預貯金、自動車、動産、賃貸料、売掛金、生命保険金などさまざまなものがあります。

○納付できない事情があるときは

災害や盗難、本人・ご家族の病気、事業の休廃止、失業、多重債務など、やむを得ない事情により納付が困難な場合は、一人で悩まずお早めにご相談ください。

生活状況等を踏まえ、納付計画を立てていきます。

○安心・便利な口座振替をご利用ください。

納期限日に指定の預貯金口座から自動的に振替ができます。

納付忘れや納付のために出かける手間を省くことができるので、非常に便利です。

ご利用の金融機関及び税務課窓口で手続きができますので、ぜひご利用ください。

(預貯金通帳及び通帳届出印が必要です。)

市税等の納付相談窓口開設のお知らせ

◎仕事等により金融機関や市役所税務課窓口で納税等のできない方を対象に、下記の日程で、税務課の窓口を開設しますので、是非ご利用ください。

記

12月10日(木) 17:00~20:00

12月13日(日) 9:00~12:00

12月24日(木) 17:00~20:00

納付の可能な市税等 ~ 市県民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税・介護保険料
後期高齢者医療保険料

※来庁の際は、市役所別館入口(金融機関のATM設置側)をご利用ください。

※納税以外の相談や申告については対象外です。

●問い合わせ先 / 税務課 収納対策班 ☎82-9512(直通)

国民健康保険からのお知らせ

国保の加入・脱退の届出は忘れなく ～届出は14日以内に～

国民健康保険への加入

職場の健康保険や共済組合等を脱退し、国民健康保険に加入する場合、資格喪失証明書、印鑑(認印可)、窓口に来られる方の本人確認書類、加入する方のマイナンバーがわかるものが必要です。
※加入の手続きが遅れると、保険税は加入の資格を得た月(前の保険の喪失月)まで遡って賦課されます。その間にかかった医療費は全額自己負担となる場合がありますのでご注意ください。

国民健康保険の脱退

国民健康保険を脱退する場合には、新たに加入された健康保険の保険証、国民健康保険の保険証、印鑑(認印可)、窓口に来られる方の本人確認書類、脱退する方のマイナンバーがわかるものが必要です。

※脱退の届出が遅れると、保険税が二重払いになってしまいます。二重払いになった保険税はお返ししますので、新たに国民健康保険以外の健康保険に加入された場合は必ず国民健康保険の脱退手続きをしましょう。

高額療養費の申請はお済みですか？

医療機関へ支払った医療費が高額になった場合、申請によって、限度額を超えた分が払い戻しされます。(世帯によって、限度額が異なります。)また、限度額適用認定証を医療機関へ提示し、既に限度額適用されている方も、高額療養費の該当になる場合もありますので、ご注意ください。申請には、保険証、印鑑(認印可)、通帳、領収書(または支払証明書)、世帯主と高額療養費該当者のマイナンバーがわかるもの、窓口に来られる方の本人確認書類が必要です。

限度額や高額療養費の有無は下記へお問い合わせください。

高額医療・高額介護合算療養費のお知らせを送付します

高額医療・高額介護合算療養費とは、世帯内の同一の医療保険の加入者の方について、毎年8月から翌年7月までにかかった医療保険と介護保険の自己負担を合計し、自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給する制度です。高額介護合算療養費の該当世帯には、令和3年2月ごろにお知らせと支給申請書を送付しますので申請手続きを行ってください。

特定健診・健康診査を受診しましょう！

国民健康保険加入者は年度内(4月～3月)に一度特定健診(40歳～74歳の方)・健康診査(19歳～39歳の方)を無料で受診することができます。

年に一度の受診で健康を守りましょう。

*受診の際は、保険証・受診券(40歳～74歳の方のみ)が必要となります。



●問い合わせ先 / 健康推進課 国保年金班 ☎82-4147



環境ひろば

No.103

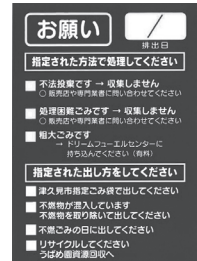


資源ごみ(プラ・ペット類)の分別をお願いします。

今年4月から資源ごみ(プラ・ペット類)の分別収集を始めました。約8ヶ月経過しましたが、一部の集積所では、資源ごみ(プラ・ペット類)の日に誤ってビン・生ごみ等が出されていたことがあります。そのごみ袋は「不適正排出啓発シール」を貼って収集していません。誤った出し方が多い集積所には、立て看板を設置するなど啓発を行っていますが、いまだに誤った出し方をしたごみ袋が出されています。以下の項目を守り分別の徹底をお願いします。

「不適正排出啓発シール」を貼られた袋に入っていた物

- ① **ビン類・金属類** ⇒ 「不燃ごみ」として出して下さい。
資源ごみ(プラ・ペット類)ではありません。
- ② **使用済紙おむつ** ⇒ 「可燃ごみ」として出して下さい。
悪臭の原因であり、不衛生な状態となります。
- ③ **生ごみ** ⇒ 「可燃ごみ」として出して下さい。
不衛生な状態となり、カラス等に荒らされる恐れがあります。
- ④ **ひも(プラ製)** ⇒ 30cm以内に切って「資源ごみ(プラ・ペット類)」として出してください。処理する工程で機械に巻きつく恐れがあります。



※詳しくは、「家庭ごみの分け方・出し方ガイドブック」をご覧ください。
※分別の徹底で、いつも綺麗な集積所にしましょう。

年末・年始のごみ収集予定表

■ごみ収集■

12月28日(月曜日)は、通常収集
12月29日(火曜日)は、通常収集

■ごみの持ち込み■

12月28日(月曜日)・29日(火曜日)・30日(水曜日)は、
ドリームフューエルセンターに持ち込みができます。(有料)
8時30分から16時まで(12時から13時までは受付しません。)



■年始のごみ収集■

1月4日(月曜日)は、通常どおり収集します。

●問い合わせ先 / ドリームフューエルセンター 環境保全課 ☎82-1560
☎82-9513

公民館は
集い、学び、結ぶところ
地域力を高めます

公民館だより

No.106
津久見市公民館
☎82-2469
FAX82-7410

12月の休館日/14日(月)・28日(月)・年末・年始29日(火)~1月3日(日)

◎公民館主催の教室をご紹介します①



月に2回、学習をしています。
新しい趣味づくりとして、みなさん
楽しく手芸に挑戦しています。
※講師は、酒井 久美子先生です。
現在、延岡市で活動中ですが、
当市のご出身のためご協力・ご指
導をいただいております。

パッチワーク 教室



わいわい、
楽しく学んで
います。

(月1回開催)



府を拠点に、県内各
地で活躍中です。
当市では、公民館
以外でも「津っぱく」
などで、竹工芸の素
晴らしさを教えてい
ます。

竹工芸 教室

竹の知識や、のこ・小刀を
使う練習から始めています。
※講師は、小嶋力先生です。
先生は、津久見市出身で現
在は、別府市在住です。別



色えんぴつ画 教室



(月2回開催) 講師は、高山浩二先生です。

今年で6年目となります。色えんぴつ1本で、初
心者の方も楽しく描けるよう、優しくご指導をいた
だいております。

お菓子づくり 教室

和菓子を中心に洋菓
子づくりにも挑戦して
います。

(月に1回開催)



※講師は古手川寿子先生で
す。楽しく学習しながら、
家庭でも美味しいお菓子づ
くりができるよう、ご指導
をいただいております。

◎12月の津愛大学

学習会



- 日時 12月17日(木) 10時~
- 場所 市民会館(岩屋 福)
- 演題 認知症ライブ『歌って・笑って・防げ認知症』
- 講師 大分市 K3クラブのみなさん

※参加にあたっては、必ずマスクの着用が必要です。

※当日、発熱・咳・咽頭痛等の症状のある方は、参加をご遠慮ください。

※会員以外の方の参加は、受講料1,000円が必要です。

◎ 急遽、開催できなくなった場合、会員の方へはハガキ等で連絡いたします。

こどもの病気対策法①47

— 子どもの発熱、受診のタイミング —

小宅医院 小宅民子

毎年、この時期はインフルエンザや嘔吐下痢症などのウイルス感染症が流行します。さらに、今年の冬は、新型コロナウイルス感染症の流行も懸念されます。子どもが発熱し、体調を崩した時、いつ、どこに受診したらよいか不安になるかと思えます。

今年11月より発熱や風邪症状がある場合の相談・受診の目安が変わりました。

発熱などの症状がある場合は、直接「かかりつけ医」など地域の身近な医療機関に電話で相談して下さい。どの医療機関に相談するか迷う場合は「受診相談センター（097・506・2755）」に電話相談して下さい。受診相談センターは24時間対応しています。

まず、相談や受診の前に、発熱などの症状がみられたときは、幼稚園・保育園・学校を休み外出を控えて下さい。毎日、体温を測り記録して下さい。かかりつけ医に、電話で症状をくわしく相談し、かかりつけ医が診察できる場合は、マスクを着用し、指示

に従い受診して下さい。複数の医療機関を受診することは、感染拡大につながる恐れがあるので控えましょう。

かかりつけ医が対応できない場合は、かかりつけ医から紹介された医療機関に電話で相談し、受診して下さい。

大分県は、かかりつけ医などに相談する目安として、息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合、重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合、上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合としていきます。

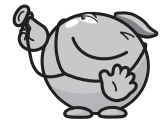
また、妊婦の方は、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに相談してください。小児については、小児科医による診察が望ましく、まずはかかりつけ小児医療機関に電話などで相談して下さい。

感染予防のため、3つの密を避け、正しくマスクを着用し、手洗い、消毒を続けましょう。

子どもの発熱、受診のタイミング 5つのポイント

- まずは、かかりつけ医や身近な医療機関に電話で相談
- 相談先に迷う場合は、受診相談センターへ電話で相談
- 相談・受診の前に、学校などは休み、体温を測定、記録
- 受診時はマスクを着用する
- 複数の医療機関への受診は避ける





◆無料「歯周病検診」はお済みですか?◆

津久見市では、歯の喪失と生活習慣病の悪化を防ぐために、無料「歯周病検診」を実施しています。対象の方には6月にご案内の通知を郵送しています(通知を紛失された方でも年齢確認で受けることができます)。

この機会に検診を受けて、お口の中から健康を目指しましょう!

【対象者】

今年度(R2.4.2~R3.4.1)40歳、50歳、60歳、70歳になる方
※誕生日を迎える前でも、期間中であれば1回限り実施できます。

【有効期限】

令和3年2月28日まで

【持っていくもの】

住所と年齢の確認できるもの(保険証や免許証等)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
秋岡デンタルクリニック	82-8228	近藤中央歯科	82-8148
上杉歯科医院	82-8420	立川和人歯科医院	82-8668
加納歯科医院	83-5756	つかもと歯科医院	85-1182
川野歯科医院	82-5354	増村歯科医院	82-9288
近藤歯科医院	82-2430		

※受けられる場合は、必ず事前予約をしてください

健康コラム ～糖尿病の知識チェック～

欧米では糖尿病の患者の多くは、BMI(身長と体重から求める国際的な体格の判定方法: $BMI = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$)が29から30以上であるのに対して、日本人の患者の多くはBMIが23前後であることが分かっています。

つまり日本の糖尿病患者は必ずしも太っているわけではないのです。

肥満がなくても血糖値の高い人はいくらでもいるため、体重だけで「自分はそれほど重症な糖尿病ではない」と考えるのは間違いです。

◆◇なぜ日本人は、肥満は少ないのに、糖尿病になる比率が高い?◆◇

理由の一つに、すい臓からのインスリン分泌能力が欧米人より低いことが挙げられます。そのため、糖尿病を適切に診断するには、血糖値や尿糖の検査だけでなくHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)※の測定やブドウ糖負荷試験も重要です。

※HbA1c: 過去1か月間の血糖値の状況を反映する。

血糖値を下げるには砂糖を我慢すればいい?

砂糖だけでなく、適正な摂取量を守り、栄養バランスを整えた食事が大切です。ただし、ごはんやパン、果物、揚げもの、清涼飲料水、アルコール飲料など血糖値を上げやすい食品のとりすぎには注意が必要です。

糖尿病になっても薬を飲めば治る?

最近、糖尿病の新薬も登場していますが、過食、運動不足、過度のストレス、睡眠障害といった生活習慣を改善しなければ、薬物療法の治療効果は十分に得られません。

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4 か月児健診	12月3日(木) 13:15~13:30	市民会館	令和2年7月生まれ
10 か月児健診	12月3日(木) 13:30~13:45	市民会館	令和2年2月生まれ
1歳6か月児健診	12月10日(木) 13:15~13:30	市民会館	令和元年5月、6月生まれ
5 歳 児 健 診	12月24日(木) 13:15~13:30	市民会館	平成27年9月、10月生まれ

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。その際は個別に通知します。

- ※ 子どもの体調の悪い場合は延期しましょう。
- ※ 母子健康手帳を忘れずに。
- ※ 健診案内時に同封している問診票を事前に記入してお持ちください。



◆今年度(令和2年度)受けられなかった方必見！ 特定健診を受診するラストチャンスです！◆

《巡回型健診日程(1月分)》

受診を希望される方は、**必ずご予約**のうえお越しください。また、当日は**マスク**をご着用ください。

実施日	実施場所 受付時間	特定 健診	胸部 レント ゲン	胃 がん	子宮 がん	大腸 がん	骨密度	乳がん	
								マンモ	超音波
1月24日 (日)	市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、延期することがあります。その際は個別に通知します。

- ※ 特定健診を受診される方は、必ず、**受診券・保険証**をお持ちください。
- ※ 特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検診日の朝を含め何も食べられません。検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んでも構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。
- 対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、健康推進課までお問い合わせください。

年末年始には、お酒を飲む機会が増える方も多いのではないのでしょうか？
適量の範囲でお酒を楽しみましょう♪また、おつまみは津久見の美味しいお魚を使ったお刺身や、野菜類、この季節はおでんなどもおすすめです。

【飲酒量のめやす】



ビール
(5度)なら
中びん1本
(500ml)



焼酎
(25度)なら
0.6合
(110ml)



日本酒
(15度)なら
1合
(180ml)



チューハイ
(5度)なら
1.5缶
(520ml)

●問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

福祉情報

保育園に入所を希望する乳幼児の受付

市内の保育園等に令和3年4月の入所を希望する乳幼児の受付を行っています。ただし、入所児童数の関係で5月入所の場合もあります。

▼申込期限 1月29日(金)

【入園基準】

◎保護者が日常家庭内外で就労しているため、家庭内での保育ができない場合

◎保護者が疾病や出産、または看病などのため、家庭での保育ができない場合

▼申込・問い合わせ先
社会福祉課 子育て支援班

☎82・9519

手話通訳者の設置について

▼設置日

7日(月)・14日(月)・
21日(月)・28日(月)

▼設置時間 8時30分～12時
13時～16時30分

※個人のプライバシーの保護に

は細心の注意をはらっています。

▼問い合わせ先

社会福祉課障がい支援班

☎82・9519

療育相談会

在宅の障がい児およびその家族のための、療育相談を行います。

▼日時 12月13日(日)

10時～17時

▼場所

交流センターすくらむ

白杵市大字白杵72番地137

▼費用 お問い合わせ下さい。

▼相談内容 療育訓練・日常生活・進路(就学)福祉サービス

等

※専門スタッフが対応します。

※予約制

▼申込・問い合わせ先

さぼーとセンター風車

☎63・5888

「心の病」家族相談の開催

▼日時 12月19日(土)

10時～12時

▼対象者 家族が心の病やひきこもりをしていて悩んでいる

る保護者の方々

▼開催場所 ジョイントリー

津久見市地蔵町2830

▼参加費 無料

▼問い合わせ先

白津あけぼの会 神田

☎82・8442

心の健康相談

▼内容 精神保健・福祉・医療に関する相談(心の相談、精神疾患の医療・日常生活・社会復帰に関する事、認知症、アルコール・薬物依存、ひきこもり、思春期問題等に関する事)

▼相談日 12月24日(木)

▼相談担当者 専門医

▼相談場所 中部保健所

※要予約。面接相談です。

予約は前日の午前中までお願い致します。

▼問い合わせ先

中部保健所 ☎62・9171

障がい者

グラウンド・ゴルフ交流会

全国障がい者週間行事の一つ
「どの講演会」は新型コロナ禍で
今年度開催が厳しいため、下記

のとおり行事を行います。ご参加をお待ちしています。

▼日時 12月13日(日)

午前8時30分受付開始

▼参加資格

障がい者手帳をお持ちの方

(どの障がい者手帳でも可)及びご家族の方1名まで

▼場所 市営グラウンド

(雨天時はサニーホール)

▼申込み 当日受付

▼参加料 無料

※用具は準備しています。

※初めての方も指導員がいます。

※参加賞、お茶等も用意しています。

※手指の消毒液やマスク等、感染防止対策も用意あり

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止の可能性もあります。

▼主催 津久見市身体障害者

福祉協議会

▼問い合わせ先

事務局 田金

☎82・7481

ひきこもりでお悩みの皆さまへ、津久見市から「大切なお知らせ」

「ひきこもり」のことで、何かお困りごとはありませんか？

あなたのそばに、相談できる場所があります

津久見市では、「ひきこもり」に関する **相談窓口** をご用意しています。

※随時 市役所社会福祉課にて相談を受け付けています。

ひきこもりは、誰にでも起こりえます。悩みや苦しみを抱え込む前に、「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでも結構ですので、あなたのタイミングでお気軽に下記の相談窓口までお聞かせください。

Q どんな場合について相談をすればよいですか？

まずは、心配なことは何でも、ご相談下さい。
ご本人やご家族に寄り添いながら、丁寧にお話をお聞きます。
あなたが一歩を踏み出したいタイミングで、
「お悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでもお聞かせください。

Q 対象年齢はありますか？

年齢制限はありません。
ひきこもりについて気になる方は、何歳の方でもご相談いただけます。

Q 家族が相談してもいいのですか？

ご家族は、ひきこもりで苦しんでいるご本人にとって、一番身近な支援者です。
ご家族の方もご相談ください。



仕事のこと、生活のこと、お金のことなど困りごとはありませんか？

随時相談受付を下記にて行っております。
さらに毎月第4水曜日には特別相談日も設けています。

今月の困りごと特別相談日

日 時：12月23日(水)
時 間：13時30分～15時30分
場 所：市役所会議棟会議室
(ハローワーク横)

津久見市役所 社会福祉課 生活支援班

〒879-2435 津久見市宮本町20番15号

電話番号：0972-82-9547(直通)

市以外の「ひきこもり」相談窓口はこちら。

大分県の「ひきこもり」相談窓口

おおいたひきこもり地域支援センター

〒870-0035 大分市中央町1-2-3 KNTビル

電話番号：097-534-4650

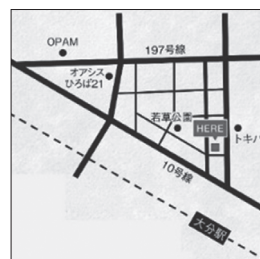
ファックス：097-534-6460

E m a i l : info@oita-konet.net

▼ホームページ

おおいた青少年総合相談所

検索



精神保健分野の「ひきこもり」相談窓口

大分県こころとからだの相談支援センター

〒870-1155 大分市大字玉沢908番地

電話番号：097-541-6290

(予約・相談電話)

平日の8時30分～12時、13時～17時

▼ホームページ

大分県こころとからだの相談支援センター

検索

