

一緒に作った 親子の思い出 ふるさとの味と



魚の美味しさや郷土料理の魅力を知ってもらおうと、市内の小学校で6年生を対象に「親子の料理教室」が開かれました。参加した子どもたちは、ヘルスメイトの皆さんや保護者に教わりながら、タチウオを上手にさばいていました。写真は津久見小学校6年1組の黒田莉央さん、美香さん親子です。

つくみの、大分の、イイモノ大集合!

第10回 つくみ軽トラ市 開催!!

毎年開催し、大好評の「つくみ軽トラ市」を今年も開催します。市内外から集まった軽トラが並び、旬の津久見みかんなどの農林水産物をはじめ、飲食物や雑貨などの販売を行います。つくみや大分の“イイモノ”が大集合するこのイベントへ、ぜひ遊びにきてください!

- ◆開催日: 2025年12月21日(日) 10時~14時
- ◆開催場所: つくみ公園駐車場
- ◆駐車場: 津久見港埋立地(遠藤石油裏)
※身障者用駐車場はつくみ公園離島航路側入口付近
- ◆開催内容: 出店販売(みかん各種、野菜各種、飲食物、加工品、花、雑貨など)
苗木無償配布、シトラス祭り
※少雨決行 ※雨天時は中止する可能性がありますのでご了承ください。



今年も同時開催! 第5回 シトラス祭り

皮飛ばし選手権、みかんの積みあげ選手権など、家族みんなで楽しめるコーナーがいっぱい! 「つくみん」のバールンにも注目してください!

おいしい“津久見みかん”をたくさん食べて、遊んで、笑顔いっぱいのこのイベントにもぜひ足を運んでみてくださいね!



★詳しい内容は津久見市ホームページからご覧ください↓



●問い合わせ / つくみ軽トラ市実行委員会 ☎0972-82-9542

環境保全課からのお知らせ

◆年末年始のごみ収集



種 類	12月			1月				
	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)
ごみ収集 可燃ごみ・資源ごみ(プラ類)	○	○	×	×	×	×	×	○
ごみの持ち込み (つくみんエコセンター)	○	○	×	×	×	×	×	○

●年末年始のごみ収集

- ・今年度は、12月30日(火曜日)まで、可燃ごみと資源ごみ(プラ類)を通常収集します。
- ・12月31日(水曜日)から1月4日(日曜日)まで、収集はお休みです。
1月5日(月曜日)から通常どおり収集します。

●ごみの持ち込み

12月29日(月曜日)・30日(火曜日)は、つくみんエコセンター(旧称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)

【受付時間】 8時30分～16時 ※12時～13時は受け付けできません。

◆生ごみの減量化に取り組みましょう！

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう、いわゆる「食品ロス」が年間約464万トン(令和5年度)と推計されており、国民一人当たりで換算すると、おにぎり約1個のご飯の量(約102g)に近い量の食べ物が毎日捨てられていることになると言われています。

また、ごみ袋が重くなる原因のひとつが、毎日発生する「生ごみ」に含まれている水分です。生ごみに含まれている水分を少し取り除くだけでもごみの減量化が大きく進みます。

みんなで協力して津久見のごみを減らしていきましょう！！

●「30・10運動(食べきり運動)」

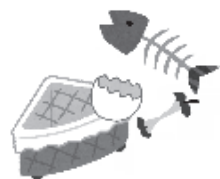
「30・10運動」とは、食べ残しを減らすための運動で、大切な食べ物を無駄なく食べきり、食品ロスを削減する取り組みです。



最初の30分「会食・宴会の 乾杯後30分間」は席を立たずに料理を楽しみましょう
最後の10分「会食・宴会の 終了前10分間」は席を立たずに料理を楽しみましょう

●「コップ一杯の水切り作戦」

- ・野菜や果物の皮むきは、ぬらす前にむく
- ・水切りネットや、三角コーナーなど利用して、しっかり水を切る
- ・最後に「水切り・ひとしぼり」



※雨水の侵入を防ぐため、ごみ袋は中も外もしっかりとしばって出してください。

【問い合わせ】 つくみんエコセンター ☎0972-82-1560
環境保全課 ☎0972-82-9513

津久見市 文化の日功労者表彰式並びに感謝状贈呈式



永きにわたる
ご功績に感謝
いたします

11月3日、「令和7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。式典では石川市長が、「各分野におかれまして、永年にわたり、それぞれの分野で日夜献身的にご活躍され、他の模範となる優れた功績を残されており、その功績をたたえ、深く敬意と感謝の意を表します」と式辞を述べました。

今年度は社会福祉労や産業経済功労などで、5名の方に表彰状や感謝状、記念品が贈呈されました。



功 労 者 表 彰

社会福祉功労



中村 謙助 さん

平成27年4月から津久見市身体障害者福祉協議会の会長を務め、卓越したリーダーシップにより組織基盤を強固なものとし、また各種支援事業について中心となって取り組まれるなど、津久見市の身体障害者福祉の向上のため積極的な活動を行っていたためです。さらに、令和7年5月からはその実績と人望により大分県身体障害者福祉協会の会長に就任され、県内の身体障害者福祉活動の先頭に立ち活躍されるなど、その献身的な活動により、本市の社会福祉の振興に多大な貢献をされました。

産業経済功労



井上 智穂 さん

平成元年から柑橘栽培に従事され、その間、平成17年から3期6年にわたり津久見市認定農業者協議会会長として本市農業を牽引され、また平成16年から平成27年まで大分県指導農業者を務め、柑橘栽培を志す研修生を受け入れるだけでなく、市内外の幼稚園・保育園のミカン狩りの受け入れや柑橘教室などで講師として市内の児童生徒に柑橘栽培について分かりやすく説明するなど次世代の育成に貢献されています。さらに奥様の千鶴氏も農協女性部の役員等を務められており、夫婦で積極的に農業振興に取り組まれるなど、柑橘生産の発展、推進に対する熱意は他の生産者の模範とするところであり、農業の振興に尽力され、本市の産業経済の振興に多大な貢献をされました。

産業経済功労



中野 恭次 さん

昭和59年から柑橘栽培に従事され、園地は津久見市内にとどまらず臼杵市にも園地があり大規模な露地柑橘経営を行っており、経営改善や栽培技術の向上に積極的に取り組み、津久見地区柑橘研究会の役員として、本市を代表する柑橘品種であるサンクイン栽培の振興に貢献されました。また平成29年には、佐伯市・臼杵市・津久見市・大分市の柑橘生産者組織が合併し設立されたJAおおいた県南柑橘研究会の初代会長に就任し、現在まで会長として県南地域の柑橘産地振興に貢献されています。さらに、令和6年度から大分県指導農業者に就任し、若手柑橘生産者への指導に取り組まれるなど、柑橘生産の発展、推進に対する熱意は他の生産者の模範とするところであり、農業の振興に尽力され、本市の産業経済の振興に多大な貢献をされました。

感 謝 状

一般寄附



中岡 ミサヲ さん

津久見市政全般に活用して欲しいとして、多額のご寄附をいただきました。

地方自治



是澤 勝行 さん

平成25年7月から津久見市監査委員として3期12年にわたり予算執行等の監査業務を通じて本市の自治振興に尽力し市政の発展に寄与されました。

募集

令和8年度 津久見市奨学生 を募集します

津久見市教育委員会では、みなさんの修学を応援するため奨学生を募集いたします。

申込要領等は、下記のとおりとなっています。奨学資金を受けるためには資格要件等がありますので、詳細については津久見市ホームページをご覧ください。教育委員会管理課までお問い合わせください。

【贈与分】 ※返還不要です

名称	募集人員	応募資格	贈与金額
高校生等	13名	令和8年度に高等学校等に入学または在学する者 (高等専門学校については1、2、3年生) ※津久見高校希望者の優先枠あり	毎月4,000円
後藤重信 奨学資金 ※上記決定者の 贈与分に上乗せ			※上記贈与金額に上乗せ 1年生 毎月 1,000円 2年生 毎月 2,000円 3年生 毎月 3,000円

【貸与・貸付分】 ※無利子です

名称	募集人員	応募資格	貸与・貸付金額
大学生等	6名	令和8年度に大学、短期大学、高等専門学校(4、5年生)並びに各種養成所 又は養成施設に入学または在学する者	月額3万円 又は5万円 の選択制

【特例等】

1. 定住促進のための返還免除の特例

大学生等貸与分の貸与終了後、返還義務者が一定期間継続して市内に居住した場合は、申請により返還金額の一部を免除することができます。

2. 他の奨学資金制度との併用

他の奨学資金制度を利用しても全額、贈・貸与を受けることができます。



○申込期間 令和8年1月7日(水)から2月27日(金)まで

(令和8年度入学予定の方は、合格発表前でも申し込みできます。)

○申し込み後、「学力基準・家計基準・人物概要」を判定し、選考委員会で決定します。

【申込・問い合わせ】 教育委員会 管理課(図書館2階) ☎0972-82-9525

お知らせ

津久見市二十歳のつどい 住民票を市外に移している方の申込を受け付け中です



★12月以降も受け付けます！

進学・就職、その他の理由で市外に住民票を移しており、津久見市二十歳のつどいに出席を希望される方は、右の二次元コード又はお電話でお申し込みください。

※11月末時点で住民票が津久見市にある方の申込は不要です。

【申込フォーム】 <https://logoform.jp/form/UGPk/1241478>



【受付・問い合わせ】 生涯学習課 ☎0972-82-9528 (平日8時30分～17時)

お知らせ

防災行政無線の修繕工事に伴う
情報配信停止について

次の日程で防災行政無線の修繕工事を実施します。

このため、修繕工事中は時報や緊急情報等の情報発信ができなくなります。

【日 時】 令和8年1月15日(木)
8時00分～18時00分の間

★予備日 令和8年1月22日(木)
8時00分～18時00分の間

※天候等により、上記日程で工事が実施出来なかった場合は防災無線等で、再度日程を周知いたします。

【対象地域】 津久見市内全域

※当日、修繕工事に伴い、防災行政無線が使用不可となります。

市民のみなさまにおかれましては、テレビやラジオ、携帯電話等で情報収集に努めてください。
みなさまのご理解と、ご協力をよろしくお願いします。

【問い合わせ】 防災危機管理室 ☎0972-82-9500



助成

電動式生ごみ処理機の購入助成について

家庭から排出される生ごみの減量化を推進するため、家庭用電動式生ごみ処理機を購入し設置する方に対して、購入費用の一部を助成しています。

★申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちらから

【申込み・問い合わせ】 環境保全課 ☎0972-82-9513

お願い

野生動物(トビ・スズメなど)へのエサやりはやめましょう!!

◆人がエサをあげると・・・

- ・人の与える食物に依存して、自分でエサを探せなくなります。
- ・個体数が増え過ぎ、自然界のバランスを乱し、生態系に影響を及ぼすことがあります。
- ・エサやりをする場所に野生動物が集まり、フンや尿、鳴き声などによって、周りの方が困っている場合があります。
- ・善意によるエサやりが、野生動物の生態と人の生活環境に被害をもたらしてしまうことがあります。
野生動物は、自然の中で、その動物が本来のエサとしている自然の物を食べて生活しています。
- ・「かわいいから」「弱っていて、かわいそうだから」「なついてもらいたいから」などの理由でエサを与えず、自然のまま見守ってください。



【問い合わせ】 環境保全課 ☎0972-82-9513

超低出生時代を迎えた津久見市の小学校の在り方検討委員会

第1回検討委員会を開催しました

超低出生時代を迎えた津久見市の小学校の在り方について検討するとともに、魅力ある小学校づくりや、質の高い小学校教育を提供できる環境について検討するため、超低出生時代を迎えた津久見市の小学校の在り方検討委員会を設置しました(以下「検討委員会」とします)。10月29日(水)に第1回検討委員会を開催し、令和8年9月までに5回の検討委員会の開催を予定しています。

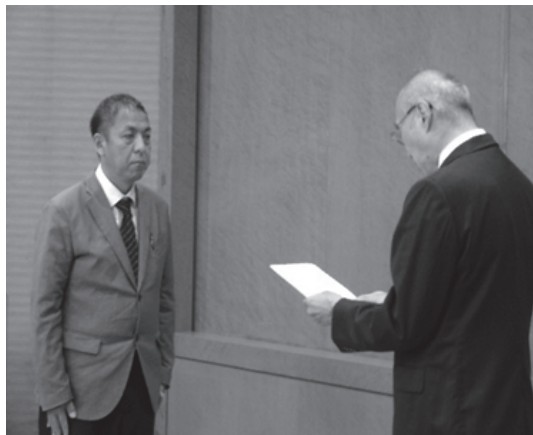
検討委員会は津久見市教育委員会教育長の諮問に応じ、次に掲げる事項について検討します

- ① 超低出生時代を迎えた津久見市の今後10年間の小学校の在り方について
- ② 魅力ある小学校づくりや質の高い小学校教育を提供できる環境づくりについて

【第1回検討委員会の内容】

はじめに津久見市立小中学校適正規模、適正配置等についての基本方針(平成17年3月)や、これまでの津久見市立小・中学校統合の推移について説明し、次に今後の児童数の推移、津久見市児童の学力・体力等の現状等の説明を行いました。その後、超低出生時代を迎えた津久見市の今後10年間の小学校の在り方、魅力ある小学校づくり、質の高い小学校教育を提供できる環境づくり等について、熱心な意見交換が行われました。

※検討委員会議事録はホームページに掲載しています。
ぜひご覧ください。



▲委嘱状を渡す後藤教育長

【検討委員会のスケジュール】

日 程		内容
第1回	令和7年10月29日(水)	諮 問
第2回	令和8年 2月	検討①
第3回	令和8年 5月	検討②
第4回	令和8年 7月	検討③
第5回	令和8年 9月	答 申

※期間：令和7年10月から令和8年9月までの1年間



◀議事録はこちらから

- 保護者のみなさまにもご意見をお伺いする機会を設けます。津久見市の子どもたちにとって大切な検討になります。みなさんと一緒に子どもたちの未来を考えていきましょう。
- 次回検討委員会開催の案内はホームページ等でお知らせします。検討委員会は10名までの傍聴が可能です。場所は津久見市民図書館2階会議室(予定)です。

【問い合わせ】

津久見市教育委員会 学校教育課 ☎0972-82-9526
管理課 ☎0972-82-9525

◆公営住宅入居者募集

①通常募集

住宅名	間取り	階	家賃(円)
市営たちばな	3DK	5階	18,200～35,800
市営岩屋口A	2DK	1階	14,600～28,600

②随時・みなし特定公共賃貸住宅募集

住宅名	間取り	階	家賃(円)
市営岩屋口A	3DK	1階	17,900～35,200
		2階	
		3階	
		3階	18,500～36,300
市営岩屋口B	3DK	3階	18,600～36,600
市営岩屋口C	2DK	1階	14,800～29,000
市営さかえ	3DK	3階	19,600～38,500

■募集期間

通常募集：12月1日(月)～12月15日(月)

随時・みなし特公賃：入居が決まり次第終了

■入居可能日

市営 令和8年1月中

■敷金 家賃3ヵ月分

※連帯保証人1名または法人保証、緊急連絡先が必要です。

※11月の市報で募集し応募が無かった部屋については、上記の内容で再度募集します。

■申込・問い合わせ

津久見市営住宅管理センター（市役所3階）

☎0972-83-8130

◆マダニに咬まれないように 注意しましょう



マダニは、森林や草地など屋外に生育する比較的大型のダニで、ダニ媒介感染症の原因となる病原体を保有していることがあり、ヒトはマダニに咬まれることで感染症を引き起こすことがあります。

■予防方法

野山や畑、草むら等に出かける時には、次のことに注意しましょう。

- (1)素肌の露出を避けるため、長そで、長ズボン、長靴、手袋などを着用しましょう。
- (2)上着を脱いで草むらに置いたり、腰をおろしたり、寝ころんだりしないようにしましょう。
- (3)虫よけ剤を正しく使用しましょう。
- (4)帰宅後は早めに風呂に入り、マダニに咬まれていないか確認し、必ず着替えをするようにしましょう。

■マダニに咬まれたら？

- (1)吸血中のマダニに気付いたら、無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科)で処置をしてもらいましょう。
- (2)マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱や発疹などの症状が出た際は早めに医療機関を受診しましょう。その際、山林や草むら等に立ち立ったことを医師に伝えてください。

■問い合わせ 健康推進課 ☎0972-82-9523

年金だより

年金出張相談のご案内

年金事務所では、市民ふれあい交流センターにおいて出張相談をおこなっています。

12月は、23日(火)10時から15時となっていますので、ご利用ください。

また、会場でお待ちいただく時間を短縮するため、予約制にしていますので、お知らせします。

○予約先 佐伯年金事務所お客様相談室

☎0972-22-1970 案内1→2

(基礎年金番号又はマイナンバーが分かるものをご用意のうえ、電話をしてください)

※年金事務所窓口における年金相談も予約を承っております。

※前日までにお電話で予約の申し込みをお願いします。

○予約受付専用電話 ☎0570-05-4890

保険料の納付が困難な方は免除・納付猶予制度を 50歳未満の方には納付猶予制度

同居している世帯主の所得にかかわらず、本人と配偶者の所得が一定以下の20歳以上50歳未満の方は、申請により保険料の納付が猶予されます。その後、10年以内なら追納できます。

※単身世帯の場合は所得67万円以下が目安です。

原則として毎年申請が必要ですが、全額免除と納付猶予制度については、申請時に「継続申請」を希望し、承認された方は、翌年からは本人の申請が不要になります。

失業を理由とした特例による猶予承認であった場合には、翌年度も申請書の提出が必要です。

【問い合わせ】

佐伯年金事務所

☎0972-22-1970 案内2→2

津久見市健康推進課 国保年金班

☎0972-82-4111 内線132

令和7年度「差別をなくす人権標語」入賞作品

今年度は全体で794作品の応募があり、審査の結果、下記の通り入賞作品が決定いたしました。これらの作品については、12月6日(土)に開催される「人権フォーラム」で表彰される予定です。また、ステッカーにして市内の学校や施設等に掲示されます。

【小学校低学年の部】			
優秀賞	みんなある すてきなちがい みとめあおう	青江小学校1年	五十川佳花
優良賞	ありがとう かえってきたよ じ分にも	津久見小学校2年	清田 雪咲
優良賞	おもいあう ひとりひとりが たからもの	青江小学校3年	五十川遙花
【小学校高学年の部】		【小学校高学年の部】	
優秀賞	きみとぼく ちがうところが いいところ	千怒小学校4年	梅田 心優
優良賞	きをつけて 見てみぬふりも いじめだよ	青江小学校6年	後藤 舞衣
優良賞	言う前に 考えてみよう その言葉	青江小学校6年	村上 日徠
【中学校の部】		【中学校の部】	
優秀賞	無視せずに あなたが摘もう 差別の芽	津久見中学校1年	坂本 汐音
優良賞	人はみな 違うところが 良いところ	保戸島中学校1年	釘宮 菜月
優良賞	いいのかな? みてみぬふりを したままで	津久見中学校2年	蓑部ひまり

※高校生・一般の部については、大分県にて取り扱い(募集)となっています。

●問い合わせ 津久見市教育委員会 生涯学習課 生涯学習班 ☎0972-82-9528

津久見高校生に地元企業をアピール

令和7年11月12日(水)と11月19日(水)に市内の鉱工業を中心とした会社で組織する、津久見市工業連合会の主催で、津久見高校の生産機械科・電気電子科の2年生を対象に企業説明会とお仕事見学会(企業訪問)が開催されました。説明会では津久見市工業連合会に加盟する7社と津久見市観光協会が参加し、仕事内容や自社製品・商品などの説明を行いました。また、今回で2回目となるお仕事見学会では工業連合会加盟5社の協力をいただき、生徒さんが会社の現場に直接出向き、実際に現場で働いている人や会社の雰囲気を知ってもらう貴重な機会となりました。今回の説明会やお仕事見学会をきっかけに、高校生の地元企業への関心が高まることを期待しています。

企業説明会・お仕事見学会の様子



津久見中央病院からのお知らせ ～「外来診療科」のご案内～

津久見中央病院では、曜日によって耳鼻咽喉科・皮膚科・泌尿器科の診療を行っています。
気になる不調がある時はご相談ください。

耳鼻咽喉科

耳・のど・鼻の症状

耳が聞こえにくい
耳鳴り・めまい
鼻水・鼻づまりの相談
咳が長引く
飲み込みが悪い
いびき
睡眠時無呼吸症候群
補聴器(月1回)の相談 など

■月曜日・水曜日・金曜日

■受付時間 14:00～15:00

■診療時間 14:30～

※紹介状がなくても受診できます。

皮膚科

皮膚のトラブル

皮膚のかゆみ
じんましん
水虫
带状疱疹
にきび・吹き出物
手荒れ・かさつき
ほくろ・いぼの相談 など

■火曜日

■受付時間 8:30～10:00

■診療時間 9:00～

※紹介状がなくても受診できます。

泌尿器科

尿・腎臓の病気

尿が出にくい
おしっこに血が混じる
トイレが近い・漏れる
腰や下腹部の痛み
前立腺の病気
ED(勃起機能障害)
腎臓病の相談
健康診断で異常を指摘された など

■火曜日・金曜日

■受付時間 10:30～13:00

■診療時間 10:30～

※受診には紹介状が必要です。

【問い合わせ】 津久見中央病院 ☎0972-82-1123

償却資産の申告時期が近づきました

事業用資産の所有者は個人・法人ともに、その資産の多少にかかわらず毎年
1月1日現在の所有状況を、1月末日までに申告していただくことになります。
※償却資産の所有者には、法令により申告する義務があります。
※個人番号・法人番号(マイナンバー)の記載をお願いします。

●償却資産にはこんなものがあります

【構 築 物】 広告塔、駐車場の舗装、立体駐車場、庭園等

【機械および装置】 建設用工作機、加工または製造設備、印刷機械 ※太陽光発電設備等

【船 舶・航 空 機】 漁船、運搬船等

【車輛および運搬具】 大型特殊自動車(自動車税・軽自動車税の対象になっているものは除きます。)

【工具・器具および備品】 事務用機器類、測定工具、自動販売機、理・美容機器、医療用機器等

※事業用として設置している太陽光発電設備は、発電出力量や全量売電・余剰売電にかかわらず課税対象となりますので、償却資産の申告をお願いします(10kw未満で住宅用に設置している場合は課税対象外です)。

※申告書受理後、地方税法にもとづいて実地調査・簡易調査を行うことがありますので、ご協力をお願いします。



インターネットを利用した電子申告をご利用いただけます

当市では、インターネットを利用した償却資産の電子申告を受け付けています。ご利用の際は、地方税ポータルシステム(eLTAX、エルタックスと読みます)のホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp/>)で利用届出を行って利用者IDを取得したうえで、eLTAX対応ソフトウェアから申告してください。

※以下の2点についてご注意ください。

- ・利用届出から申告できるようになるまでは数日かかります。
- ・申告を行う際には、電子証明が必要です。取得方法は、eLTAXホームページをご参照ください。

【問い合わせ】 税務課 資産税班 ☎0972-82-9512(内線129・130)

「文化財保存活用地域計画」総合調査から②

「津久見市の文化財 ～語り語り継ごう地域のたから～」 見直されてきた津久見の歴史と文化



津久見市では、3年余りの歳月をかけて「津久見市文化財保存活用地域計画」を作成してきました。調査を進める中で、普段見過ごしてきた津久見ならではの様々な文化財が残っていることから、見直す作業を行い、本計画ではこれらを「津久見らしさ」と定義し、新たな津久見の魅力としてまとめることができました。

その中から今回は、秋の終わりと冬場にかけて津久見の季節の風物詩ともなっている代表的な景観と、青江・堅徳地区で行われた霜月祭りでの伝統的な行事を紹介します。写真は、黄金色に輝くみかんが実った段々畑とその周辺の木々の紅葉です。こうした景観は津久見ならではの季節の彩です。



また、四浦半島から保戸島など海岸部一帯で見かけるイカの一晩干しは、近年はあまり見かけなくなりましたが、記憶の中にとどめておきたい漁村の景観の一つです。



伝統芸能・行事では、先月行事のお知らせをしたとおり、11月の霜月祭りが各地区で行われました。

祭り・行事の様子については二次元コードの中で紹介しています。週末ごとに出かけた調査を通じて、後継者不足等様々な課題を抱えながらも地域に伝えられてきた伝統芸能や行事を守ってこられた関係者の方々のご苦労や、祭りを通して育まれてきた地域コミュニティの絆の深さを垣間見ることができ、有意義な調査となりました。関係者の皆様方本当にお疲れ様でした。

この企画展の年末年始の展示替えでは、津久見市の文化的景観や、市外にあるため調査報告ができなかった佐伯藩領下の津久見地域の絵図をまとめて紹介することにしています。また、関連する講座を下記のとおり開催します。

令和7年度市民図書館企画展の関連講座を開催します

- ◆演 題 「絵図にみる江戸時代の津久見 ー南部を中心としてー」
【内容】江戸時代、現在の津久見市南部は佐伯藩に属していた。藩内には多くの村と浦があり、様々な目的で村・浦の絵図が作られている。これらの絵図から読み取れる当時の津久見の様子や歴史について
- ◆講 師 佐伯市歴史資料館学芸員 甲斐 玄洋(かい としひろ)先生
- ◆日 時 令和8年1月31日(土) 午後1時30分から
- ◆場 所 市民図書館2階会議室
- ◆受付開始定員 12月15日(月)から 定員30名(先着順)
- ◆申 込 方 法 電話もしくはFAXで住所・氏名・連絡先をお知らせください。



★「大分県立美術館(OPAM) 開館10周年記念きらめく日本美術1300年の至宝展」で津久見市所蔵資料26点が展示されています。

詳しくは、大分県立美術館ホームページをご覧ください。



○問い合わせ 生涯学習課 ☎0972-82-9528 / FAX0972-85-0081

津久見幹部交番からのお知らせ

高齢者の交通事故防止



県内では、本年10月末現在で30名の方が交通事故で亡くなられており、そのうち、半数以上の19名が高齢者となっています。

高齢者の方は、加齢に伴う身体機能の変化などをしっかり認識し、運転時や歩行中の交通ルールを守って、交通事故防止に努めましょう。

1 歩行中に注意すること

若い頃と比べて視野が狭くなっています。道路を横断する際は、手をあげるなど、ドライバーに横断する意思を示し、左右の安全確認をしっかりとってから横断してください。「信号を守る・横断歩道を渡る・斜め横断はしない」などの交通ルールを必ず守りましょう。外出時は、「明るい色の服装」と「反射材の着用」を忘れないでください。

2 自動車運転中に注意すること

加齢に伴い認知・判断能力等の身体機能が変化します。安全確認をしっかりと行い、ブレーキやアクセルを的確に操作しましょう。横断歩道手前では減速し、横断歩行者がいる場合には必ず停止しましょう。

3 自転車利用中に注意すること

自転車も「車両」です。一時停止や信号を必ず守りましょう。交通事故の被害を軽減するヘルメットを着用しましょう。また、自転車保険には必ず加入しましょう。令和8年4月から、自転車運転者にも交通反則通告制度(いわゆる青切符)が適用されます。県警ホームページに、自転車の交通ルールを学べる「湯〜チャリトレーニング」(右下の二次元コードからアクセスできます)を掲載しています。積極的に取り組んで、自転車の交通ルールを学習しましょう。

【問い合わせ】 津久見幹部交番 ☎0972-82-2131

⚠️ 駐車場では必ずバック駐車をお願いします ⚠️



第4回 人権教育・啓発研修会

- ◆と き 1月22日(木)
10:00~11:50(受付9:45~)
- ◆ところ 津久見市民会館(1階 第1会議室)
- ◆テーマ 今、望まれている
障がい者への合理的配慮とは

合理的配慮とは、障がいのある人が社会の中で出会う、困りごとや障壁を取り除くための調整や変更のことです。身近なところで、どんなことがあり、周りの人がどんな対応をすれば良いか、学んでみましょう。

研修は、基本、グループを作った参加型学習(1グループ4名での井戸端会議)で行います。

グループ討議といっても、従来のように、司会・記録・発表者などの役割や、グループまとめは一切ありません。テーマにしたがった設問に添い、時間・守秘・参加・尊重のお約束のもと、フリートークいただければ、十分です。そこで、参加者のみなさんが、それぞれ何か、「気づき」を得ることが出来れば、幸いです。

【申込締切日 1月15日(木)】

●申込み・問い合わせ / 津久見市教育委員会 生涯学習課 ☎0972-82-9528 FAX 0972-85-0081

2025

年間4回・参加型学習・参加無料

津久見市 人権教育・啓発研修会

参加者募集(一般向け)のお知らせ

※ご希望の回のみ参加でも可能です

済

第1回 6月19日(木) いっしょに考えよう
子どもへの寄り添い方、育て方 【開催済み】

済

第2回 9月18日(木) いっしょに考えよう
高齢の親に寄り添う(尊厳を守る) 【開催済み】

済

第3回 11月20日(木) 正しく知ろう
部落差別問題、歴史から学ぶ 【開催済み】

第4回 1月22日(木) 今、望まれている
障がい者への合理的配慮とは 【12月案内】

と き 10:00~11:50(受付9:45~)

ところ 津久見市民会館

講 師 大分県人権問題講師団 岩崎幸弥

イベント

つくみ朝市

コンテナ293号でフリーマーケットを開催しています
♪出店者募集中です。

▼日時 12月14日(日) 9時～
▼場所 つくみ公園内
「コンテナ293号」

▼問い合わせ

つくみ朝市実行委員会(鶴原)
☎090(4352)3801

四浦半島農道

ウォーキング大会

★第93回ふるさと百選・津久見市大会(水土里ウォーキング)

▼日時 12月14日(日)

受付 8時30分/出発式 9時
スタート 9時30分

▼集合場所

旧日代小学校グラウンド

※駐車場：小学校グラウンド

▼コース 旧日代小学校↓網代港↓江ノ浦↓荒代トンネル

※20・10・5kmの順で随時スタート

▼参加費

会員3000円/一般5000円
高校生以下2000円

▼持ち物 昼食、飲料、雨具等



▼免責事項 ケガや事故が発生した場合、応急処置の対応と主催団体が加入する傷害保険の範囲内で補償します。

▼問い合わせ NPO法人大分県 ウォーキング協会
☎097(511)6027

相談

12月の消費者相談

消費者の皆さん、困っていませんか

特殊詐欺や悪質商法により被害に遭う人が絶えません。

悪質業者はいろいろな新しい手口で、高齢者や若者を狙ってきます。困ったときは早めにご相談ください。相談は無料で、相談者の秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

▼日時 3日(水)・10日(水) 17日(水)・24日(水)

※時間はいずれも10時～16時

▼場所 市民生活課内 相談室

▼問い合わせ 市民生活課

☎0972(82)2008(直通)

★令和8年1月の相談日(予定)

7日・14日・21日・28日

(いずれも水曜日)

無料法律相談

★毎月第4木曜日

県司法書士会では、相続、遺言または空き家・消費者問

題・借金等のトラブル、認知症の方へのサポート、成年後見など司法書士の知識経験を活かし、無料法律相談を開催いたします。お気軽にご相談ください。(要予約)

▼日時 12月25日(木) 13時～16時

▼場所 市役所会議棟会議室 (ハローワーク隣)

▼問い合わせ

津久見市役所 市民生活課

☎0972(82)2008(直通)

※相談者の方で、車をご利用の際は、市営グラウンドに駐車をお願いいたします。

無料人権なんでも相談所開設

▼日時 12月5日(金) 9時～12時

▼場所 市民ふれあい交流センター

▼内容 人権に関わることであれば、なんでもご相談できます。

▼相談員 人権擁護委員

▼問い合わせ

大分地方法務局佐伯支局

☎0972(24)0772

12月の納税

(保険料を含む)

●固定資産税③

●国民健康保険税⑦

●介護保険料⑥

●後期高齢者医療保険料⑥

津久見市内職業別求人情報

(令和7年11月10日現在)

職業分類	求人数	
	フルタイム	パート
事務・管理職	20	5
営業・販売	11	6
接客・理美容・調理・サービス	3	15
介護・福祉	15	15
保育・教育	0	6
医療・看護・保健	18	18
製造・修理・保全・検査・印刷	48	6
技術職(建設・開発・IT)・専門職	21	0
建築・土木・電気工事	52	1
警備・施設管理・設備運転	27	7
運輸(運転)・配送	16	10
清掃・洗浄・倉庫・包装・軽作業	11	9
農業・林業・漁業	1	0

※1台分の駐車スペースが会議棟横にごあります。
空いていない場合は市役所グラウンドに駐車してください。
窓口での相談・企業への連絡・紹介状の発行

●問い合わせ/津久見市ふるさとハローワーク
☎0972-82-8609(開庁時間 9時30分～17時)



市民図書館「新刊案内」

☆時計は二度凍らない……………魚崎 依知子
☆スピーチ……………まさき としか
☆降りる人……………木野 寿彦
☆やさしい雪が降りますように……………桃実 るは
☆登山大名(上)・(下)……………諸田 玲子
☆定年5年前に読むお金の本<超入門>…川口 幸子
☆更年期の不調の原因は栄養不足が9割…梶 尚志
☆時間と自信を奪う人とは距離を置く…梶本 壮志

●年末年始休館のお知らせとお願い

12月28日(日)～令和8年1月5日(月)まで休館となります。
休館中の返却は、玄関横の「ブックポスト」をご利用ください
(※視聴覚資料・相互貸借資料は、開館時間中のカウンターへ直接ご返却ください)。

なお、「津久見市電子図書館
(<https://web.d-library.jp/tsukumi/g0101/top/>)」は、
休館中もご利用いただけます。
※ご利用には、市民図書館の「利用カード」と
「パスワード登録」が必要です。

●問い合わせ/市民図書館 ☎0972-85-0080



行政書士県南支部

定期無料相談会

★偶数月の第3水曜日

相続問題、離婚、その他法律に関することで悩んでいませんか？ご自分で調べても分からない時や友達に聞いても本当かどうか・・・そんな時は悩まずにまずはご相談ください。適切なアドバイスや専門の士業をご紹介します。

▼日時 12月15日(月)

13時～15時

▼場所 市民ふれあい

交流センター

▼問い合わせ

大分県行政書士会事務局

☎097(537)7089

行政相談所開設

★偶数月の第3水曜日

困ったら一人で悩まず、まずは行政相談委員にお気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は守られます。

▼日時 12月17日(水)

10時～12時

▼場所 市役所会議棟会議室

(ハローワーク隣)

▼行政相談委員 佐藤 勉

▼問い合わせ

行政相談委員事務局

☎0972(82)4115

お知らせ

子ども食堂

開催のお知らせ

★高齢者、一般の方も是非「来場ください」(事前予約が必要です)

▼日時 12月20日(土)

11時～13時

▼場所 日見区公民館

▼値段

子ども 100円※高校生以下

大人 300円

▼メニュー

カレーライス(欧風)

※30食限定、要予約(先着順)

▼問い合わせ

☎090(5080)6471

(黒木)

おおいたこども親善大使

募集中!

キリシタン南蛮文化・おおいたこども親善大使となつてキリシタン・南蛮文化や大分の歴史・文化を学び、いっしょに大分の魅力をPRしてくれるこどもたちを募集します。

▼大使の役割

県内のキリシタン・南蛮文化遺産を学び、その魅力を多くの人に紹介します。

▼応募要件

津久見市の小学校に在籍する小学3年生から6年生までの児童

▼募集人数 3名(先着順)

▼応募方法 「わたしがキリシタン南蛮文化・おおいたこども親善大使になつてやりたいこと」をテーマにした作文を400～800字で記入し、作成したものを生涯学習課(津久見市民図書館1階)までご提出ください。

★詳しくは、生涯学習課へお問い合わせください。

▼問い合わせ 生涯学習課

☎0972(82)9528

第61回大分県美術展

巡回津久見展

▼期間 12月9日(火)

～12月14日(日)

9時～17時

※最終日は15時まで

▼場所 津久見市民会館

▼入場料 無料

▼問い合わせ 生涯学習課

☎0972(82)9528



障がい者就職面接会の開催

障がいのある方の就職の促進を図るため、障がいのある方を対象とした就職面接会を開催します。

◆日時

12月19日(金)

13時30分～15時30分

(受付 13時～)

◆場所

別府国際コンベンションセンター
(ビーコンプラザ)

2階レセプションホール

★約30社が参加予定です。

★支援機関による相談コーナーを設置します。

★白杵・津久見・佐伯にお住まいの方で参加を希望される方は、下記までお問い合わせください。

◆問い合わせ

ハローワーク佐伯

☎0972-24-8609

ミニ企業説明会の開催

お仕事をお探しの皆さん、津久見市ふるさとハローワークでは、仕事内容や労働条件等について、採用担当者から直接説明を受けられる「ミニ企業説明会」を開催します。お話を聞いてみるだけでも大歓迎です！お気軽にお越しください。

●12月の説明会

日時 12月23日(火)

場所 市役所 会議棟会議室(ハローワーク隣)

●参加事業所・仕事内容

10:00～12:00 株式会社 F・Cガード

→交通規制・誘導スタッフ

13:00～15:00 社会福祉法人 白梅福祉会

→介護職員、正・准看護師、ホームヘルパー

★状況によりお待ちいただく場合があります。

★1台分の駐車スペースが会議棟横にごございます。ご利用ください。空いていない場合は、従来どおり市役所グラウンドに駐車してください。

●問い合わせ/津久見市ふるさとハローワーク

☎0972-82-8609 ★参加企業随時募集中です!

福祉情報

障がい者のつどい

◎オカリナ演奏グループ「おとも」が奏でる、やさしい音色でお届けする名曲の数々
◎驚きと笑いが満載の楽しいマジックショー

▼日時 12月14日(日)

10時～12時

▼会場 市民ふれあい交流センター
(中央町760番地133)

▼入場料 無料

★どなたでも大歓迎です(お子様の参加もお待ちしております！)。

▼主催 津久見市身体障害者福祉協議会 会長 中村謙助

▼問い合わせ 事務局 田金
☎0972(82)7481

手話通訳者設置日

▼12月の設置日

1日(月)・8日(月)
15日(月)・22日(月)

▼設置時間 8時30分～12時
13時～16時30分

▼設置窓口 市役所社会福祉課
※プライバシーの保護には細心の注意を払っています。

▼問い合わせ

社会福祉課 障がい支援班

☎0972(82)9519

臼津あけぼの会から

月例茶話会のお知らせ

☆原則毎月第一土曜日

▼日時 12月6日(土)

10時～12時

▼場所 NPO法人ちちんぷいぷいあけぼの内
(津久見市地蔵町2830番地)

▼内容 心の病について、ちょっと聞きたいことなど気軽に話せる場所です。個別相談も可能です。

今月のテーマは「なぜ親にあたるの?」です。

▼問い合わせ

臼津あけぼの会 神田

☎080(8394)7092

困りごと・心配なこと

お気軽にどうぞ!

仕事のこと、お金のことなど、お困りごとはありませんか?相談員にお気軽ににご相談ください。

※要予約

▼日時 12月24日(水)

13時30分～15時30分

▼場所 市役所 会議棟会議室
(ハローワーク隣)

▼予約・問い合わせ

社会福祉課 生活支援班

☎0972(82)9547

うばめ園文化健康教室

▼日時 12月22日(月)

10時～11時

▼内容 健康教室「演歌ビクス」

※参加は無料です。

※上靴をご用意ください。

▼場所・申込・問い合わせ

うばめ園あゆみ

☎0972(82)0353

見えない・見えにくい方のスマートフォン体験会

iPhone(アイフォン)

というスマホの読み上げ機能を利用し、実際にアイフォーンに触れながら操作方法など体験できます。興味はあるけど使い方がわからない、今後スマホに変える予定がある方など、ご参加をお待ちしています。

▼日時 12月16日(火)

13時30分～15時

▼場所 市民ふれあい交流センター
1階内ボランティアセンター

▼対象 見えない・見えにくい方

▼定員 2名

▼費用 無料

▼申込・問い合わせ

社会福祉法人大分県盲人協会
担当 中島

☎097(532)8450

★大分県盲人協会は、スマホやパソコン等に関する相談を随時行っています。当事者のご家族の方や、支援者の方のご相談も承っています。

体験会のご参加、スマホなどのご相談についてはお問い合わせください。



国民健康保険からのお知らせ

国保の加入・脱退の届出はお忘れなく ～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、健康保険資格喪失証明書、来庁される方の本人確認書類、加入者全員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者から交付された資格確認書または資格情報のお知らせ、国民健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせ、来庁される方の本人確認書類、脱退者全員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ます。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がありますので、ご注意ください。申請には、マイナ保険証(資格確認書)、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8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、マイナ保険証(資格確認書)・受診券(40歳～74歳の方のみ)が必要となります。



●問い合わせ / 健康推進課 国保年金班 ☎0972-82-4147

子どもの健康と病気の予防②9

- インフルエンザの流行 -

小宅医院 小宅民子

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。一般的な風邪と異なり、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、のどの痛みや咳、鼻水など全身に強い症状が現れることが特徴です。潜伏期間は1～3日です。また、発症後5日間はウイルスの排泄が続いているため、注意が必要です。

例年、インフルエンザの流行は11月下旬～3月頃が中心となりますが、2025年は9月末頃から徐々に患者数が増加しています。背景には、新型コロナウイルスの感染対策が緩和され、マスク・手洗いなどの意識が下がったこと、海外渡航や旅行が活発になり、ウイルスの持ち込みが増えたこと、猛暑によるエアコンの長期使用により換気が悪くなったことなどが考えられます。

インフルエンザに罹ったらタミフルやイナビルなどの抗インフルエンザ薬を使います。発熱時にはアセトアミノフェン（アルピニー・アンヒバ・カロナールなど）の解熱剤を使

います。自宅にて、水分補給、睡眠、栄養、保温など安静にして様子をみます。

手洗い、うがいはもちろん、マスクをすることも予防には有効です。最も予防効果が高いのは予防接種です。予防接種の目的は「発症を防ぐ」ことだけでなく、「重症化を防ぐ」ことにあります。従来の不活化インフルエンザワクチン（注射）は約2週間程度で抗体（免疫）ができ、約5か月は効果が続くと考えられています。また、経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（フルミスト点鼻薬）は、約2週間程度で効果が発現し、約6か月～1年（1シーズン）程度持続すると考えられています。

予防接種は10月から12月中旬までに済ませることをおすすめします。津久見市では小児に対しインフルエンザワクチンの助成を行っています。まだ接種をされていない場合は、早めに接種しましょう。



「インフルエンザの流行」の5つのポイント！

- ①症状は、高熱、頭痛、関節痛、のどの痛みや咳、鼻水など
- ②潜伏期間は1～3日。発症後5日間は、ウイルスの排泄あり
- ③2025年は9月末頃から徐々に患者数が増加
- ④予防接種の目的は「発症を防ぐ」ことだけでなく、「重症化を防ぐ」こと
- ⑤予防接種は10月から12月中旬までに済ませることを推奨



子育て応援だより

～12月号～



ベビー用品レンタル残数

バ ス : 5 バウンサー : 0

ベ ッ ド : 1 バ ン ポ : 0

スケール : 3 (R7.11月末時点)

1 あなたのそばにヤングケアラーはいませんか？

ヤングケアラーとは家族の介護や世話、生計を支えるための労働など、本来大人が担うと想定される負担を日常的に行っている18歳未満の子どもたちを言います。ヤングケアラーは本人の自覚が無かったり、周りに相談しづらいなど表面化しにくい性質があります。

「あの子、いつも忙しそうにしているな」、「負担が大き過ぎるのでは？」そのようなお子さんがいる場合、専門窓口もしくは市役所までご相談ください。



こども家庭庁HP
「ヤングケアラーって、
実はけっこう身近なのかも」



津久見市HP
「ヤングケアラーについて」

2 大分県子育て支援ポータルサイト「子育てのタネ」のご案内

「子育てのタネ」とは大分県が開設している子育て関連情報満載のポータルサイトです。妊娠、出産、子育てといった各ライフステージごとのお手続きや、各助成制度の紹介から親子で楽しめるお出かけスポット、イベント情報などもりだくさんな内容になっています。

見るだけでも楽しいサイトになっていますのでぜひご覧ください。

大分県は「子育て支援は第一」を掲げています！



大分県子育て支援ポータルサイト
「子育てのタネ」



今月の子育て関連イベント情報



1日 (月)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》	16日 (火)	からだを動かそう《じゃん・けん・ぽん》 お花教室《フラワーキッズ》 16:00～ 参加料：600円 ※定員に限りがあります。
2日 (火)	ボールで遊ぼう《じゃん・けん・ぽん》	17日 (水)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》
3日 (水)	クリスマスの製作《じゃん・けん・ぽん》 おはなしのへや《市民図書館》 10:30～ 場所：1階 児童室	18日 (木)	クリスマス会《じゃん・けん・ぽん》
4日 (木)	パトカー見学《じゃん・けん・ぽん》	19日 (金)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》
5日 (金)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》	20日 (土)	
6日 (土)		21日 (日)	
7日 (日)		22日 (月)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》
8日 (月)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》	23日 (火)	おもちゃで遊ぼう《じゃん・けん・ぽん》
9日 (火)	絵本を楽しもう《じゃん・けん・ぽん》	24日 (水)	ティータイム《じゃん・けん・ぽん》
10日 (水)	赤ちゃん&プレママデー《じゃん・けん・ぽん》	25日 (木)	リズム遊び《じゃん・けん・ぽん》
11日 (木)	身体測定《じゃん・けん・ぽん》	26日 (金)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》
12日 (金)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》	27日 (土)	おはなしのへや《市民図書館》 14:00～ 場所：1階 児童室
13日 (土)	おとぎのひろば《市民図書館》 14:00～ 場所：2階 会議室	28日 (日)	
14日 (日)		29日 (月)	
15日 (月)	自由遊び《じゃん・けん・ぽん》	30日 (火)	
		31日 (水)	

※詳細についてはHPをご確認ください。



←津久見市の子育て関連
イベント詳細はこちら



母子モ(ボシモ)で検索!

母子モ

検索



☎社会福祉課 子育て支援班 ☎0972-82-9519



「MRワクチン」の接種忘れはありませんか？

感染力が非常に強い麻しんは空気を介して人から人へうつるため、手洗いやマスクだけでは予防できません。麻しん患者の1,000人に2人の割合で脳炎を発症します。しかしワクチンを接種することによって、95%以上の方が麻しんウイルスに対する免疫を獲得できると言われています。2回接種することで抗体価が上昇します。

第1期対象者 1歳以上2歳未満

第2期対象者 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ（翌年3月末まで無料）

接種対象期間内にMRワクチンの供給不足により接種を受けられなかった方へ

下記の対象者に限り、MRワクチンの接種期間の延長を2年間実施しています。

対 象 者 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

接種対象期間 令和7年4月1日から令和9年3月31日までの2年間

※対象期間を過ぎて接種する場合、1万円前後の自己負担が必要となります。
接種忘れのないようご注意ください。

健康コラム



▶生活習慣病予防について知っていますか？

生活習慣病とは、食生活や運動、休養、飲酒、喫煙などの生活習慣が深くかわり、それらが発症の要因となる病気の総称です。生活習慣の乱れがあれば年齢問わず生活習慣病になる可能性があります。

●生活習慣病にはどんな疾患がある？

高血圧・脂質異常症・2型糖尿病・
慢性腎臓病・痛風・脂肪肝
メタボリックシンドロームなど



生活習慣病は
予防ができるよ！

生活習慣病予防の3つのポイント ～今からできること～

- ①食生活を整える
1日3食しっかり食べること、1日350gの野菜を摂ること など
- ②運動をする
1日にプラス10分の運動を心がける、ウォーキング など
- ③休養をとる
睡眠の質を高めるために・・・毎日同じ時間に起床する、
太陽光を浴びる、リラックスする時間をつくる など

▶ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。ヒートショックが発生すると、意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞などが発生しやすくなります。入浴時は、特に寒暖差が激しくヒートショックが発生しやすいため、注意が必要です。

入浴時のヒートショック予防のために

- ・入浴前に、脱衣所や浴室の寒暖差をなくす
- ・かけ湯をしてから入る
- ・浴槽から立ち上がる時は、つかまって、ゆっくりと
- ・入浴前は、家族などにひと声かけてから入る
- ・長時間の入浴は避ける

今月の乳幼児健診のお知らせ

	日付・受付時間	会場	対 象
4 か月児健診	12月4日(木) 13:30～13:45	市民会館	2025年(令和7年)7月生まれ
10 か月児健診	12月4日(木) 13:30～13:45	市民会館	2025年(令和7年)2月生まれ
1歳6 か月児健診	12月11日(木) 13:15～13:30	市民会館	2024年(令和6年)5月・6月生まれ
5 歳児健診	12月18日(木) 13:15～13:30	市民会館	2020年(令和2年)10月・11月生まれ

◎子どもさん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お持ちください。

◎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。



健康は「健診」から～年に1度、必ず受けましょう～

令和7年度の特定健診(健康診査)・がん検診の申込みが、パソコンやスマートフォン等からWebで予約できます。

右記の二次元コードをご確認ください。

Web予約は
こちらから⇒
24時間受付中！



※健診実施日の3日前まで

《巡回型健診日程(12～1月分)》

地区公民館や小学校等、いろいろな地区に検診車が行く健診のことです。

実施場所によって受診可能な検診項目が異なりますので、ご確認の上、お越しください。

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
12月 6日(土)	ふれあい交流センター 9:00～11:00				○		○	○	○
1月18日(日)	津久見市民会館 9:00～10:30	○	○	○	○	○	○	○	○

健診(検診)受診にあたっての注意事項

※特定健診を受診される方は、必ず、**受診券・マイナ保険証(資格確認書)**をお持ちください。(マイナ保険証とは、保険証登録をおこなったマイナンバーカードを指します。)

※乳がん検診は、事前に予約が必要です。

○マンモグラフィ検査：2026年4月1日に40歳以上の**偶数年齢**の方及び無料がんクーポン券対象の方。
希望により超音波検査に変更可能。

○超 音 波 検 査：2025年4月2日～2026年4月1日の間に30歳代、または40歳以上の**奇数年齢**になる方。マンモグラフィ検査への変更はできません。

※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、検査日の朝を含め何も食べられませんが、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、「健康サポートブック」をご参照いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

問い合わせ / 健康推進課 ☎0972-82-9523

ロボット相撲大会 ～祝 優勝～

令和7年10月12日に福岡工業大学で行われたロボット相撲大会に本校の工業部ロボット班が出場しました。負けたら終わりのトーナメント方式で行われたこの大会で本校のチームは数々の強豪を相手に勝利を収め、見事に優勝しました！この結果を受けてロボット相撲の全国大会への切符を手に入れました！津久見市のみならず大分県を代表して出場する工業部ロボット班の生徒には全国の舞台で臆することなく大暴れしてほしいと思います！



こんにちは
津久見高校です

令和7年度 津高祭～百花繚乱～

10月22日から24日にかけて、本校では「津高祭」を開催しました。「百花繚乱」というテーマのもと、22日と23日には文化の部が行われ、学年、クラスごとで工夫を凝らした発表やクラス展示を行いました。また、有志企画も大きな盛り上がりを見せ、大盛況となりました。24日に行われた体育の部は天気は晴天とはなりませんでしたが生徒たちのすがたはとても晴れやかでした。学年団で協力し合う姿や競い合いがありながらも互いをリスペクトする気持ちに多くの人が心を打たれたことでしょう。



津久見高校からのお知らせ：本校では、地域に根ざした学校づくりを進めております。ご意見やご要望等があればご連絡ください。 ☎0972-82-4126
右の二次元コードを読み取ると学校ウェブサイト、フェイスブック、インスタグラムにアクセスできます。



インスタ
更新中！
見てね！



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.166
問津久見市公民館
☎0972-82-2469
FAX0972-82-7410

12月休館日／8日(月)・22日(月)・年末年始28日(日)～1月3日(土)

公民館で体を動かしましょう！ ～体操・ストレッチ・ヨガ など～

家に閉じこもらずに体を動かしませんか？
公民館では、体操・ストレッチ・ヨガなど、色んな
教室を開催中です。
まずは無理のない範囲から、頑張りませんか？
ぜひ一度見学にお越しください！



年末 しめ飾りづくり教室

今年もあとわずか。

年末しめ飾りづくり教室で作ったしめ飾りを、来る新年にご自宅に飾りませんか？

- 日 時 12月13日(土) 10:00～11:30(子ども対象・親子での参加も可)
12月14日(日) 10:00～11:30(一般)
- 場 所 津久見市公民館 講義室
- 募 集 それぞれ10名
- 参加料 2,000円
- 講 師 植田 志ほ 先生
- 申 込 津久見市公民館 ☎0972-82-2469



公民館トピックス

俳句の展示をしています

今年も1階ホール掲示板にて
俳句の展示を行っています。
是非見に来てください♪



生け花教室がスタート

新しい自主教室として、
生け花教室が始まりました！
静かに心を落ちつけて…。



公民館の飾り付け

クリスマスと正月と…
いよいよ公民館の飾り付けの
季節です。



お知らせ…今年のクリスマスケーキ教室は、市報掲載前の時点で多数の応募のご連絡をいただき、
市報での募集は見送らせていただきました。申し訳ございません。
市報1月号で教室の様子を掲載いたします。次の機会によりしくお願いします。



お誕生
おめでとう

※敬称略

10月16日～
11月15日
届出分

松浦 清菜

清正

大字千怒

有馬 三男

大字保戸島

成松 君江

大字四浦

上杉 榮子

大字堅浦

竹本 ム子

立花町

寺口タミ子

中央町

瀧田 晴吉

入船西町

安達 庸文

中町

宇都宮 直

大字津久見

江口田鶴美

大字保戸島

中村 哲一

大字保戸島

新納 正徳

大字千怒

吉川 晴美

岩屋町

石井 勝博

小園町

村上キミエ

大字上青江

川野 ヨシ

大字四浦

古田 孝利

港町

山本 清次

大字網代

西田 俊康

大字津久見浦

薬師寺アヤ子

大字津久見

市野瀬ツキエ

大字津久見

おくやみ

※敬称略

10月16日～
11月15日
届出分

俳句

夕暮にさそわれてゆく秋の風

宮本キヨ子(橘俳句会)

秋蝶の乱舞まぶしき小園川

広戸 秋義(橘俳句会)

フルシヨット芝生に穴やはたた神

薬師寺武信(津久見俳句会)

背を反らす猫の如しや冬に入る

是澤 勝行(津久見俳句会)

川柳

恩返し出来ず終いに老いる悔い

宇都宮千恵子(津久見川柳会)

いつのまに待受画面孫笑ふ

藤田 公明(津久見川柳会)

うばめ園リサイクル日程		
12月 1日(月)	青江区・川上区・畑・岩屋口・川内	
12月 2日(火)	彦ノ内区・岩屋区・大友	
12月 3日(水)	宮本町・上宮本町・立花・中田町1, 2番	
12月 4日(木)	堅浦区・徳浦区	
12月 5日(金)	西ノ内区(立花を除く)・中田区(中田町1,2番を除く)	
12月 8日(月)	千怒区	
12月 9日(火)	日代地区	
12月10日(水)	長目区	
12月11日(木)	警固屋区・入船区	
12月12日(金)	中央町・高洲町・福	
12月15日(月)	青江区・川上区・畑・岩屋口・川内	
12月16日(火)	彦ノ内区・岩屋区・大友	
12月17日(水)	宮本町・上宮本町・立花・中田町1, 2番	
12月18日(木)	堅浦区・徳浦区	
12月19日(金)	西ノ内区(立花を除く)・中田区(中田町1,2番を除く)	
12月22日(月)	警固屋区・入船区	
12月24日(水)	四浦区	
12月25日(木)	千怒区	
12月26日(金)	中央町・高洲町・福	
1月 5日(月)	青江区・川上区・畑・岩屋口・川内	
1月 6日(火)	彦ノ内区・岩屋区・大友	
1月 7日(水)	宮本町・上宮本町・立花・中田町1, 2番	

《9月降下ばい塵測定結果》

t/㎤/月

青江小学校	3.9	小園町	4.4
入船公民館	5.2	西ノ内	2.7
徳浦	5.9	元町	5.4
堅浦	3.4	港町	3.0
岩屋口	3.8	岩屋町	4.2
平均	S45年度 21.45	R4年度	2.9
	R5年度 2.9	R6年度	3.5

9月の降水量236mm

※大分県雨量・水位観測情報より
(津久見市津久見福山観測所)

《10月交通事故情報》				
人身事故	2	前年	0	
累計	13	〃	16	
死者	0	〃	0	
累計	0	〃	0	
負傷者	4	〃	0	
累計	17	〃	17	
物損事故	27	〃	27	
累計	215	〃	191	

《10月の出火件数》		
区 分	火 災	
件 数	0 件	
発 生 場 所	—	
今年の累計		
件 数	5 件	

《10月の救急出場件数》	
	
種別	出場件数
火災	0
自然災害	0
水難事故	0
交通事故	2
労働災害	2
運動競技	0
一般負傷	12
加害	0
自損行為	0
急病	48
転院等	16
医師搬送	0
資機材搬送	1
その他	0
合計	81
累計	948

《10月の大気汚染測定結果》				
SO ₂ ……………二酸化硫黄(PPM)				
SPM……………浮遊粒子状物質(mg/㎥)				
	一日平均値		1時間値	
	環境基準値	測定値	環境基準値	測定値
SO ₂	0.04以下	0.005	0.1以下	0.016
SPM	0.10以下	0.028	0.2以下	0.063

《10月の放流水検査結果》()内は瀬戸内基準による						
	協定基準値	最終処分場	基準値	終末処理場 (月2回実施)		単位
				1日	15日	
COD	30(20)以下	1.9	20以下	3.7	5.1	mg/ℓ
BOD	20以下	0.5未満	20以下	1	1.8	mg/ℓ
SS	25以下	1未満	25以下	1未満	1未満	mg/ℓ
色度	30以下	1未満	—	—	—	度
大腸菌	800以下	1未満	800以下	1未満	1未満	CFU/㎖

日直・当番

12月7日(日)～1月4日(日)

救 急 医

(津久見市医師会) 8時30分～17時

12月 7日(日)	小 田 ク リ ニ ッ ク	☎82-0280
12月14日(日)	姫野胃腸科クリニック	☎85-0369
12月21日(日)	後 藤 医 院	☎82-3200
12月28日(日)	津 久 見 中 央 病 院	☎82-1123

※12月30日(火)～令和8年1月4日(日)は津久見中央病院(☎82-1123)が対応します。

※受診の際は、事前に必ずお電話でご確認ください。
なお、市内の発熱患者増加に伴い、発熱外来が設置された場合は、時間に変更となります。

※市報発行後変更する場合があります。
消防署☎82-5211で確認してください。
平日の当番医も同じ番号で確認できます。

歯 科 医

臼津地域の休日歯科診療の終了について

令和6年3月末で臼津地域の休日歯科診療は終了し、令和6年4月からは別府、日田、佐伯地域のみとなりました。

【診療時間】 9:00～12:00

(別府地区のみ 9:00～17:00)

※GW・年末年始は大分・由布、別府、中津、日田、佐伯で実施されます。

水 道 修 理

8時30分～17時

土曜日のみ対応しております。

なお、土曜日が祝日・盆(8月13日～8月16日)・年末年始(12月30日～1月4日)にあたる場合は、対応いたしません。

業者は、水道サービスセンター ☎82-1992です。

12月	6日・13日・20日・27日
1月	10日・17日・24日・31日

12月の行事

6日(土) ■津久見市人権フォーラム「差別ー壊れた心のメガネ」
13時30分～ 市民会館 大ホール

11日(木) ■おおいた冬の事故ゼロ運動(～17日)

14日(日) ■第93回ふるさと百選水土里ウォーキング
津久見市大会
9時～ 旧日代小学校グラウンド

16日(火) ■つくみ産業博in津久見高校
10時40分～ 津久見高校

21日(日) ■第10回つくみ軽トラ市・第5回シトラス祭り
10時～ つくみ公園駐車場

■津久見椗の実少年少女合唱団
第31回ほろほろコンサート
14時～ 市民会館 大ホール

28日(日) ■市民図書館 年末年始の休館(～1月5日)

防災行政無線の電話応答サービス

☎82-0228・☎82-0229

放送を聞き逃した場合の手段として、防災行政無線の電話応答サービスの運用をしています。

●問い合わせ先 / 防災危機管理室
☎0972-82-9500

人口のうごき

10月末日現在

- 世帯数 / 7,486世帯(－3)
- 人 口 / 男 6,943人(－6)
女 7,713人(－10)
計14,656人(－16)
出生 / 9人 死亡 / 20人
転入 / 25人 転出 / 30人
- 面 積 / 79.48km²(R6.1.1現在)



市長の公務日誌

10月16日～11月15日

※ここに掲載されているものは、主な行事になります。

- 10月16日(木) 津久見市スポーツ協会激励会(津久見市身体障害者福祉協議会)
- 17日(金) 議会閉会
- 18日(土) 第2回総合計画特別委員会
- 19日(日) 第55回津久見市文化祭
- 20日(月) 第137回九州市長会
- 21日(火) 九州地区の経済と暮らしを支える港づくり意見交換会
- 22日(水) 経済と暮らしを支える港づくり全国大会
- 23日(木) 津久見商工会議所との要望書意見交換会
- 24日(金) 「つくみ秋フェスタ」²⁵(第43回津久見市ふるさと振興祭・第30回つくみ「活き粋き」フェア)
- 25日(土) 定例記者会見
- 26日(日) 令和7年度 大分県危機管理研修会
- 27日(月) 令和7年度 都市基盤整備事業推進大会
- 28日(火) 地域おこし協力隊退任式
- 29日(水) 津久見市社会福祉大会
- 30日(木) 第3回第6次津久見市総合計画審議会
- 31日(金) 令和7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
- 11月1日(土) 令和7年度 大分県知事と市町村長との意見交換会
- 2日(日) 安全・安心の道づくりを求める全国大会
- 3日(月) 令和7年度 九州地方国道路整備促進総決起大会
- 4日(火) 寄附金贈呈式(明治安田生命保険相互会社)
- 5日(水) 全国治水砂防促進大会
- 6日(木) 大分都市広域圏「令和7年度第2回推進会議」
- 7日(金) 100歳訪問(石井澄子氏)
- 8日(土) 問い合わせ/経営政策課 ☎0972(82)9510

夕 チウオを使った料理に挑戦！ 小学校で「親子の料理教室」

市水産物消費拡大推進協議会が主催する「親子料理教室」が、市内の小学6年生の親子を対象に開催されました。ヘルスメイトのみなさんからチウオのさばき方を教わり春巻きにしたほか、ひゅうがが井作りにも挑戦！みんなで美味しくいただきました。



九 九州選抜選手に選ばれました！ 三木 太陽さん（津久見中学校2年）

大分南リトルシニアに所属する三木太陽（みき ひなた）さんが九州選抜選手に選ばれ、12月20日から開催される2025 U-15 台北市国際野球大会に出場します。11月19日の激励会で三木さんは「自分の力を出し切り、チームに貢献できるよう頑張りたい」と意気込みを語りました。体調に留意され頑張ってください！

恐 竜たちの運動会！？ 網代島にちなんだ「第3回わんぱくフェスタ」

津久見商工会議所女性会が主催する「わんぱくフェスタ」が11月16日に開催され、多くの親子が参加し賑わいました。恐竜が生きた時代の地層がある「網代島」にちなんで始められたもので、今年は色とりどりの恐竜たちがつくみん公園を駆け回りました！



3 年間ありがとうございました！ 地域おこし協力隊の退任式

地域おこし協力隊として、みかんづくりなどの農業振興を行ってきた水本純平さんと岡部美央さんが3年の任期を終え、退任式が10月31日に行われました。おふたりは、退任後も津久見市でみかんづくりに関わる活動を行います。これからもよろしくお願いします。

子 育て支援や課題解決の一助に 「私の地元応援募金」でのご寄附

明治安田生命保険相互会社大分支社様から、豊かな地域づくりを応援する「私の地元応援募金」の一環として456,900円のご寄附をいただきました。同社の山元大典支社長は「健康増進や子育て支援など、暮らしの充実に向けた取り組みの一助となれば」と挨拶されました。この度はありがとうございました。



社 会福祉行政のために役立てて 菱甲産業株式会社様からの寄贈

11月12日、社会福祉の推進に役立ててほしいと、大分市の菱甲産業株式会社様から折りたたみ椅子10脚を寄贈していただきました。贈呈式では、同社の土谷幹男代表取締役社長から石川市長に目録が手渡されました。この度はありがとうございました。

つ くみの幸が大集合！ つくみ秋フェスタ' 25

津久見の秋の風物詩、「つくみ秋フェスタ' 25」が10月25日に開催されました。あいにくの天気の一部プログラムが中止となりましたが、開会式から多くの来場者で賑わったほか、書道パフォーマンスや建設中の新庁舎見学会も行われました。



釣 りの大会でボランティア清掃 釣り場のルールやマナーを再確認

11月2日に津久見市で行われたG-LABEL エギング大会にて、釣り人のマナー向上と市のPRなどのため、清掃ボランティアが行われました。大会発起人の川野剛之紳さんと高崎亮太さんが9年前から実施しており、今年はゴミ袋約30袋分のゴミが集められました。

祝 100歳おめでとうございます！ 岩崎 芳子さん（大正14年10月24日生）

岩崎芳子さんが100歳の誕生日を迎えられ、石川市長が訪問しました。この日は、ご家族や施設の方々に囲まれながらのお祝いとなり、岩崎さんがくす玉を割ったときには嬉しそうに微笑んでいらっしゃいました。これからもお元気で過ごしてください。



祝 100歳おめでとうございます！ 石井 澄子さん（大正14年11月13日生）

石井澄子さんが100歳の誕生日を迎えられ、石川市長が訪問しました。入所している施設で、お祝いの会が開催されました。ご長寿の秘訣を尋ねられると「みなさんに良くしていただいて、長生きできています」と話されました。これからもお元気で過ごしてください。

大 分マンドリンオーケストラの演奏会 芸術文化キャラバン

「大分マンドリンオーケストラ」による演奏が青江小学校で開催されました。この公演は、芸術文化に親しんで貰おうと大分県芸術文化キャラバンとして実施されたもので、子どもたちはマンドリンやマンドラといった楽器の音域の違いや、オーケストラの指揮者を体験するなどして楽しんでいました。



日 々の練習の成果を披露しました！ 第55回津久見市文化祭

11月8日と9日の二日間、市民会館で第55回津久見市文化祭が開催されました。「展示の部」では俳句や書道作品が展示され、「芸能の部」では協会会員11団体によるステージのほか、津久見中学生のプレゼンや写真コンテストなど、様々な催しが行われました。

