

謹賀新年



新しい年へバトンをつなぐ

12月8日 第1回津久見市子ども会リレーカーニバル

- 新年ごあいさつ……………2～3
- 市税等の申告相談および日程表…4～5
- 津久見市成人式……………6
- 津久見市創業支援事業補助金……………7
- 奨学生募集……………8
- 水道管の凍結に注意……………9
- 保健だより……………10～11
- こどもの病気対策法……………12
- 子育て応援だより……………13
- 福祉情報……………14
- 公民館だより……………15
- こんにちは津久見高校です……………16
- お知らせ……………17～23
- 日直・当番等……………24～25
- トピックス……………26～27
- すくすくつukumiっ子／市長公務日誌・28

謹賀新年

新年ごあいさつ



津久見市長 川野 幸男

あけましておめでとうございます。
 昨年の12月26日から2期目の市政を担当させていただくこととなり、その出発点となる令和2年新春にあたり、まず1期4年間にわたって、市民の皆様からの格別のご厚情を賜りましたことに、感謝申し上げます。

また、今回無投票当選となりましたことの意味と、その責任を真摯に受け止め、2期目の市政運営に邁進したいと考えています。

思い起こせば、4年前に「津久見創生」、人口減少に歯止めをかけ、笑顔と活力あふれるまちを創ることを市政の目標として掲げ、市長に就任させていただきました。その取組を進めている最中に襲来した、台風第18号による災害を受け、その復旧・復興を最優先に取り組んできました。

発災から2年が経過し、市役所庁舎をはじめとした中心部活性化の取組など、具体的に実行する段階となるなど、「津久見創生」も新たな令和のステージに入ってきました。

2期目を担うにあたり、1期目の4年間の取組を、新しい令和のステージにステップ

アップさせるため、これまでの

○ 住みたいまちを創ります

○ 仕事を創ります

○ 実行する「ひと」を創ります

○ 50年後のまちをプランニングします

の4つの取組に加え、災害を経験した津久見市として、「防災・減災の地域づくり」を市政運営の最初の柱に据えていきたいと考えています。

多くの課題や困難があるとは思いますが、本年においても、実行、連携、両立の三つを念頭に市政を運営してまいります。

市民の皆様にご意見をいただき、関係機関と連携しながら、一つずつ実行し、「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」を創っていききたいと思えます。

結びに、市民の皆様には、本年も変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、この一年が希望に満ちた年となりますようご祈念いたしました。新年のごあいさつといたします。

●津久見市役所

市長 川野 幸男

副市長 飯沼 克行

総務課長兼契約検査室長 石堂 克己

総務課参事 宗真 也己

経営政策課長 石井 達紀

経営政策課参事 川野 明寿

税務課長 今泉 克敏

市民生活課長兼人権対策室長 宗像 功道

環境保全課長 戸田 尊道

健康推進課長 石田 真一

上下水道課長 遠藤 太

長寿支援課長 児玉 隆志

社会福祉課長 黒枝 泰浩

商工観光・定住推進課長 旧杵 洋介

農林水産課長兼農業委員会事務局長 佐護 達朗

土木管理課長 宮近 信隆

まちづくり課長兼土地開発公社事務局長 内田 隆生

会計管理者兼会計財務課長 山崎 豊

●教育委員会

教 育 長 平山 正雄

管 理 課 長 浦中 隆浩

学 校 教 育 課 長 岩尾 恭輔

生涯学習課長兼図書館長 小畑 春美

2020年

新年、あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、健やかに、輝かしい新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。昨年中は、市議会に對しまして皆様からの温かいご支援並びにご厚情を賜り、心からお礼申し上げます。

昨年は、天皇のご即位に伴い、元号が「令和」に改められ、私たちも、祝意の内新たな気持ちで日々を過ごしてまいりました。このような折、ラグビーワールドカップが日本で開催され、大分県でも5試合が行われました。日本代表選手の素晴らしいプレーに国中が歓喜したことも、記憶に新しいかと思えます。また、川野市長が年末の選挙で再選を果たされ、2期目の市政へ臨むことになりました。2期目における川野市長のご活躍を、心からお祈り申し上げます。

本年も、当市においては「津久見市復旧・復興計画」に基づき防災対策に努めるなど、災害のないまちを目指し計画的な整備が行われますので、市議会といたしましても、引き続き全力で計画を支援してまいります。また、その他にも市庁舎及び関連施設の建設、道路・河川整備、福祉の充実、教育環境整備等、市政の重要課題が山積しているところでございます。

新年ごあいさつ

津久見市議会議長 高野 至



このような中、川野市長と共に「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」を実現するため、市民の皆様と一緒に、将来を考えていかなければならないと存じますので、これからも、皆様の更なるご協力をお願い申し上げます。

さて、私たち市議会は、昨年の5月から新人議員4人を含めた新体制となり、市民に開かれた議会を目指し、津久見市議会基本条例に基づき議会の活性化に取り組み、市民福祉の向上に努めてまいります。また、昨年の9月定例会で「総合計画特別委員会」及び「庁舎建設等特別委員会」を設置し、特に重要な案件に對しまして審査又は調査することで、市民に寄り添った事業計画の推進を図ってまいります。

しかしながら、市議会議員選挙が2期連続で無投票となったことにつきましては、このことを重く受け止め、議会で取り組むべきことをしっかりと見定め、環境整備に努めてまいり所存でございます。

結びに、本年が市民の皆様にとりまして、実り多い年でありませうとご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。

●津久見市議会議長 高野 至
副議長 塩崎 雄司
議員 島田 勝樹
倉原 英樹
丸木 一哉
菊池 正一
井戸川 幸弘
黒木 章三
谷本 義則
黒田 浩之
宮本 和壽
高野 幹也
知念 豊秀
西村 徳丸
小手川 正文

●議会事務局 局長 井上 智稔
●消防団 団長 井上 智稔
●消防 長 古手川 芳也

●次長兼消防署長 渡辺 真二
●その他執行機関 監査委員代表監査委員 是澤 勝行

●選挙管理委員会委員長 上杉 隆司
●公平委員会委員長 石井 英一

●固定資産評価審査委員会委員長 高野 謙廣

●監査委員兼選挙管理委員会兼固定資産評価審査委員会兼公平委員会 事務局長 山本 芳弘

●農業委員会 会長 田中 國明

申告相談日程

提出期限：令和2年3月16日

- ◆住民税の申告相談は、1月27日から3月16日まで(土日祝祭日除く。)行います。
- ◆2月6日から2月26日までは、下記会場で地区別にて申告相談を行います。
2月6日から2月13日までは、職員が地区に出向いて不在のため、大会議室で申告を受け付ける事はできません。
- ◆2月27日から3月16日までの間も、大会議室で申告相談を行います。

月	日	曜日	開催地区等	会場	受付時間	
					午前	午後
1	27	月	住民税申告相談	市役所大会議室	9:00～11:00	13:00～15:30
	28	火				
	29	水				
	30	木				
	31	金				
2	3	月	所得税還付申告(年金等)	市役所大会議室	9:00～11:00	13:00～16:00
	4	火				
	5	水	所得税還付申告(年金等) ※譲渡所得・贈与税も受け付けます	地区集会所	8:30～11:30	13:00～17:00
	6	木	保戸島			
	7	金	鳩浦・荒代	鳩浦公民館	9:30～11:00	13:00～14:30
			長目	長目公民館		
	10	月	無垢島	市民ふれあい交流センター	8:30～11:00	13:00～14:30
			刀自ヶ浦・久保泊・深良津	久保泊公民館		
	12	水	赤崎	赤崎公民館	9:30～11:00	13:00～15:30
			日代	福良公民館		
	13	木	松ヶ浦・狩床・西泊・間元・大元・高浜	狩床公民館	9:30～11:00	13:00～14:30
			落ノ浦・田ノ浦・摺木	四浦出張所		
	14	金	警固屋・青江・川内・畑	市役所大会議室	9:00～11:00	13:00～16:00
	17	月	川上・徳浦			
	18	火	千怒			
19	水	宮本・入船				
20	木	彦ノ内				
21	金	西ノ内				
25	火	中田				
26	水	岩屋・堅浦				

◆下記に当てはまる所得税の確定申告は、税務署での申告をお願いしていますので、ご協力をお願いいたします。

- 住宅借入金等特別控除を受ける方
- 株式・不動産等譲渡・配当所得の申告をされる方
- その他内容によって税務署にご案内する場合があります。

問い合わせ先 / 【1月20日まで】 ☎82-9512 (税務課直通)

【1月21日以降】 ☎82-4111 (内線183・184・188)

令和2年度 市 県 民 税 国民健康保険税・介護保険料 後期高齢者医療保険料 申告について

今年の申告は、令和元年分(平成31年分)の所得を申告していただくもので、下記に該当する方は、所得の有無にかかわらず申告をお願いします。

申告書の提出が無ければ、所得証明を発行できない場合があります。特に、国民健康保険、介護保険、後期高齢者医療保険加入者で軽減に該当される方は必ず申告が必要です。また、郵送による申告もできます。

申告が必要な方

◆令和2年1月1日現在、市内に住所を有する方で、令和元年中(平成31年1月から令和元年12月)の状況が次に該当する方です。

【令和元年中に課税対象となる収入があり、「税務署へ所得税の確定申告」をする方以外】

- 事業等収入(営業・農業・不動産収入等)がある方
- 給与収入のみの方で、年末調整を受けていない方、また複数の事業所等から給与を受けた方
- 給与所得者で、勤務先から津久見市役所へ「給与支払報告書」が提出されていない方
- 医療費控除・雑損控除・社会保険料控除等を受けようとする方
- 年末調整済みの給与以外に20万円以下の所得があった方、年金収入額400万円以下でそれ以外に20万円以下の所得があった方
- 年金受給者で「公的年金などの源泉徴収票」に記載されている控除(社会保険料控除等)以外の各種控除の適用を受けたい方

【令和元年中に課税対象となる収入のなかった方】

- 非課税証明または所得証明が必要な方

申告相談に必要な書類

◆右記に記載された日程で申告相談を行います。必要なものを準備してお気軽にお越しください。

- 市から送付された「申告書」、「印鑑」
- マイナンバーカード(または通知カード及び顔写真付きの本人確認書類…運転免許証、パスポートなど)
- 給与所得者は源泉徴収票、または事業主の証明
- 年金受給者は公的年金等の源泉徴収票
- 営業・農業・事業・不動産所得のある方は収支明細書、または帳簿書類など
- 医療費控除のある方「医療費控除の明細書」
- 社会保険料のある方はその領収書、または証明書など
- 一般の生命保険料・介護医療保険料・個人年金保険料・地震保険料のある方はその控除証明書

医療費控除を受ける方

◆「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要となります。また、医療費通知以外の領収書につきましては、あらかじめ医療を受けた人と医療機関ごとにまとめ、計算しておいてください。

◆医療費控除の対象とされる医療費とは、令和元年中に支払った以下のようなものが該当します。

- 診療・治療のための診察費用、および入院費用
- 通院や入院のための交通費
- 治療または療養に必要な薬代(一般の薬局で購入したものでよい)

◆これらの支払額のうち、保険金等で補てんされる金額は差し引きます。

仕事等で受付時間内に申告会場に来る事が困難な方

◆2月27日～3月4日の間は17時から18時まで受付を行います(土日は除く。)。ただし、申告件数には限りがありますので前日までに電話予約を必要とさせていただきます。

◆郵送での申告も受け付けますので、申告書を封筒に同封し郵送してください。

津久見市成人式

●日時 令和2年1月12日(日) 受付 9時30分～
開式 10時30分～

●場所 津久見市民会館大ホール

●今年の成人者は次の156名(男性82名、女性74名
令和元年11月29日現在の皆さんです。 ※敬称略

●問い合わせ先 生涯学習課 ☎82-915288



- 千怒 野中美花、戸高沙南、椛田翔大、平川丈翔、松井沙綾、石井いつみ、松下龍介、軸丸実紅、薬師寺良亮、小手川真菜、岡田流依、松本弥琴、和田佑毅、小手川勇人、鶴田夏音、上野紗良、徳永希帆、鶴崎優香、宮本勇、瀬川凜奈、後藤采納、梶原陽花
- 津久見浦 菅悠大、板井佑依奈、松本翼
- 岩屋町 山崎健新、宇都宮峻太
- 大友町 巖智彰、立川愛珠、矢内颯、大倉瑠衣
- 高洲町 山村杏奈、野中鮎奈

- 宮本町 石田亜吏也、新納颯馬、江口豊侍、岩崎彩、野口奈瑚、小西康代
- 上宮本町 近藤貴咲、兒玉倫、田口蓮、川村大宣、吉岡すず、福川凱電
- 中央町 花宮凜太郎、金子真優、金子紗優、大野納女
- 彦ノ内 長友洗乃、伊東太一、中村柗太、山川早稀、宇都宮里菜、高木友里奈、鎌苅未祐、紺田丈平、松野凌大、新納歩
- 文京町 中津留賢晟、中邑拓海、中島杏、中村美羽、松尾静香、田上航己

- 中田 内田稜眞、江藤聡平、安東愛望、横田雄也、高司大舟、柴本あみ、中鶴仁大、溝口未侑、高崎孝一、酒井辰之介、幸大地、梶野匠皇、石井琉、工藤巧也、大村航士朗
- 中田町 後藤龍雄馬、藤井奏太、嶋田恵介、西田翔太、小路宙輝、岩田知夏、地本栄樹
- 西ノ内 樋口愛理、安部大耀
- 立花町 中野雄希、大野陸人、阿南健志郎、濱田飛来、三浦慧也、中野豪



- 上青江 村上奈々子、梶原誠菜、高野竜之介、加藤俊明、吉良楓、上村玲太郎、塩崎喬梧、井上彰仁、川野瑠衣加、橋本凌、山本快斗、丸岡菜、小田原知輝、有光良志規
- 門前町 柳生彩乃、古手川祐亮
- 岡町 戸田菜月、岡田美沙樹
- 志手町 盛田雪乃、石井涙
- 新町 遠藤佑太郎、吉田圭織
- セメント町 中西舞奈、岩本陽溜、佐藤凌太、佐村育斗
- 元町 鼻影陸、佐藤光、清水研介、宮下珠礼、姫野優樹
- 港町 小田日奈子
- 入船西町 五十川莉子、姫野竜雅、金只天成、佐藤綾音、小手川芹香、阿南実紗
- 徳浦本町 江藤謙介、出口垂津砂、高濱大暉
- 徳浦宮町 小手川汐音、加嶋広武

- 堅浦 嵐菜由、佐々木功作、中津留圭人、伊藤望亜、薬師寺桃可、葉真寺知佳、後藤胡春
- 長目 石井裕太、川野亜衣、五十川幸也
- 日見 石田早優美
- 福良 神田柚菜、田島沙矢斗
- 鳩浦 木津郁音
- 保戸島 鈴木真梨花、長瀬ねね、大川藻映子、有馬真尋

馬真尋

【お知らせ】

令和4年度以降の成人式も20歳を対象に開催します。

民法改正により令和4年(2022年)4月から成年年齢が18歳に引き下げられることに伴い、本市が開催をしている「成人式」の対象年齢について、アンケート調査を踏まえ検討を重ねた結果、現行どおり20歳を対象として行うことに決定しました。

また、開催時期は従来通り「成人の日」(1月の第2月曜日)の前日の日曜日とします。

なお、名称および式内容等については今後決定していきます。

創業の夢、叶えてみませんか？

「津久見市創業支援事業補助金」

津久見市では、市内での創業を考えている方を支援するために平成30年10月に「津久見市創業支援事業補助金」を創設しました。新規創業のうち下記の要件を満たす場合には、創業に必要な経費の一部に対して補助金が交付されます。補助金の申請をお考えの方は、まずは津久見市役所商工観光・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、下記の要件を満たすもの

【対象業種】 (総務省が定める日本標準産業分類による)

D建設業、E製造業、F電気・ガス・熱供給・水道業、G情報通信業、H運輸業(中分類43～45、47・48)、I卸売業、小売業、J金融業、保険業、K不動産業、物品賃貸業、L学術研究、専門・技術サービス業、M宿泊業、飲食サービス業、N生活関連サービス業、娯楽業、O教育、学習支援業、P医療、福祉、Rサービス業(中分類88～92)

【補助対象経費・補助率等】

	補助対象経費	補助率	限度額
事業所の開設等に係る経費(事業の用に供するものに限る。)	① 店舗等の新築及び改修費(外構工事を含む) ② 什器備品及び設備費(車両については、※1に掲げる業種における販売の用に供するものに限る。) (注)消耗品費及び美術品、骨董品等の価額の判断において専門的な知見を要するものにかかる経費を除く。	補助対象経費の額の3分の1以内、ただし、 重点創業の場合 は、2分の1以内	50万円
事業の運営に係る経費	① 広告宣伝費(パンフレット、ホームページ制作費等) ② 販売促進等に係る費用(新商品開発、販路拡大等)		

【重点創業】

- ・全市的な、宿泊業・飲食サービス業、食料品製造業、飲料・たばこ・飼料製造業、飲食物品卸売業、飲食物品小売業の創業
 - ・都市計画法による商業地域(高洲町・中央町・港町・セメント町など)での対象業種に該当する創業
- ※津久見商工会議所の会員となるとともに、その指導のもとで各種申請書類を作成していただきます。
※補助金の審査に時間がかかる場合があります。余裕をもってご申請ください。

この補助金を活用して創業しました!

(中央町・飲食店)
旬彩湯木



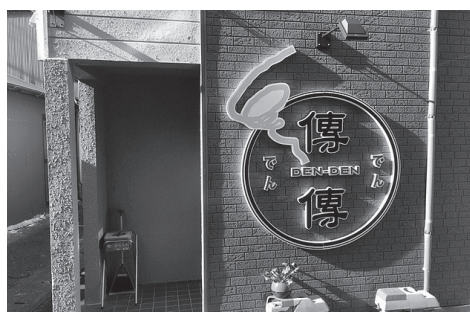
(中央町・飲食店)
奏(かなで)



(中央町・飲食店)
Dining Bar 1973



(中央町・飲食店)
らーめん傳々(でんでん)



この他にも数軒、補助金を活用した創業予定の店舗があります!

●問い合わせ先 / 商工観光・定住推進課 ☎0972-82-9542

令和2年度津久見市奨学生および 入学準備金貸付対象者募集

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】奨学金は返還不要です。

●名称	●募集人員	●応募資格	●贈与金額
高校生等	13名	令和2年度に高等学校等に進学を予定 する者(高等専門学校は1~3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します。	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】奨学金は無利子です。

●名称	●募集人員	●応募資格	●貸与・貸付金額
大学生等	6名	大学生、短期大学生、高等専門学校生 (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
津久見高校 入学準備金	10名	令和2年度に津久見高校に入学を希望 する対象生徒の保護者	対象生徒一人当たり 10万円 (令和2年3月末貸付予定)

【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。



【他の奨学金制度との併用】

他の奨学資金制度を利用しても全額、贈・貸与等を受けることができます。

○申込期間 1月10日(金)~2月28日(金)

○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・問い合わせ先 / 教育委員会 管理課(図書館2階) ☎82-9525

寒い季節になりました

水道管の凍結に注意!

気温が氷点下になると、水道の水が凍ったり、管が破裂したりします。あらかじめ水道管の防寒対策をしてください。

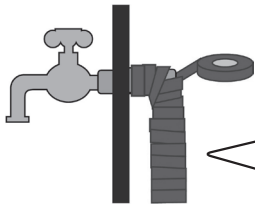
凍結が
おこりやすい場所

水道管が露出しているところ
水道管が北向きにあるところ
風当たりが強いところ

凍結が
おこりやすい時

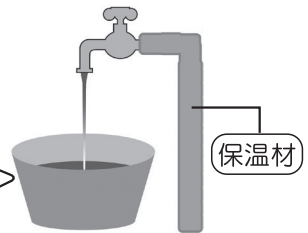
最低気温が氷点下4度以下になるとき
真冬日がつづくとき

防寒対策の方法について



屋外の水道管に布などを巻きつけ、その上からビニールテープを巻く。

冷え込みが予想される日の前夜に、蛇口を少し開けて水を出しておくことで凍結しにくくなります。



たまった水は、洗濯やお風呂に再利用してください。

凍結して水が出ないときは…

- ① 自然に溶けるのを待つ
- ② タオルや布を巻きつけ、上からゆっくりと「ぬるま湯」をかけて溶かす



【ご注意】熱湯は絶対にかけないでください。
管が破裂する場合があります。

水道管が破裂したときは……

★応急処置をしてください。

水道管が破裂したときは、元栓(止水栓、メーターユニット内のバルブ)を閉めてください。



下記の指定工事事業者へ
修理を依頼してください。

市内指定工事事業者

指定給水装置工事事業者	事業所所在地	電話番号
小代築炉工業(株)	津久見市入船西町21番1号	82-4155
古川設備	津久見市大字千怒4247番地	82-5484
(有)隆栄	津久見市大字津久見4428番地の2	82-6838
(株)九電工津久見営業所	津久見市大字津久見浦3825番地の7	82-5228
笛木水道設備	津久見市大字日見1635番地の7	84-9455
(有)松岡水道工業	津久見市大字津久見2559番地の1	82-1315
(株)後藤設備鉄工	津久見市地蔵町5番16号	82-2740
(有)亀井水道工業所	津久見市大字千怒5140番地	82-2233
入船設備	津久見市文京町12番6号	82-7658
高山水理工業(株)	津久見市港町2番19号	82-2426
(株)大下建設工業	津久見市上青江3375番地の8	82-2933
(株)川野水道工業所	津久見市元町7番3号	82-5563
(株)丸大産業	津久見市宮本町10番16号	82-8659

※ 市外業者については、下記へお問い合わせいただくか、津久見市ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 / 上下水道課 ☎82-9517

保健だより -No.279-



◆子ども医療費助成(新小学1年生)の申請受付始めます◆

現在お持ちの『未就学児用受給資格者証』の有効期限が、令和2年3月31日までの期限となっている小学校入学予定の対象児は、4月1日受診分から『小・中学生用の受給資格者証』が必要となります。

2月3日(月)から切換え申請の受付を開始しますので、下記の必要なものをお持ちいただき手続きしてください。

必要なもの

- ①対象児童の保険証
- ②印鑑(シャチハタ不可)
- ③保護者のマイナンバーカード(または通知書)
※通知書の場合は、申請者本人確認のため、
運転免許証等(顔写真付き)が必要です

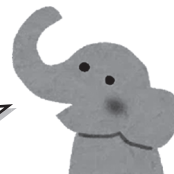
◆ヘルスメイトと一緒に活動しませんか?◆

ヘルスメイト(食生活改善推進員)は食育ボランティアとして幅広く活動しており、全国に約13万人の仲間がいます。大分県だけでも約2,300人おり、来年には40周年をむかえます。



津久見市には、約60名のヘルスメイトさんがいます。
お仕事とかけもちして活動に参加する方も多いです。

様々なところで活躍の場を広げています。昨年は2,327名の方へ料理教室などを通して食育を広めました。



年に8回ほど自己学習のための料理教室もあるので、料理のレパートリーが増えます。
最新の健康講話も聞けるので、自分や家族の健康管理にも役立てることができるんです。

色んな活動を通して、
新しいお友達が増えるのもうれしいポイント!



どなたでもヘルスメイトの活動に参加できます!

少しでもご興味のある方は健康推進課にお問い合わせください。【健康推進課 82-9523】

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会場	対象
4か月児健診	1月9日(木) 13:15~13:30	市民会館	2019年(令和元年) 8月生まれ
10か月児健診	1月9日(木) 13:30~13:45	市民会館	2019年(平成31年) 3月生まれ
3歳6か月児健診	1月16日(木) 13:15~13:30	市民会館	2016年(平成28年) 6月、7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。
- ※ 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。



◆年に1回、特定健診を受診しましょう!◆

令和元年度の巡回型健診は、1月が最後となります。
まだお済みでない方は、ぜひこの機会に健診を受診しましょう!

《巡回型健診日程(1月)》

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10日 (金)	市役所大会議室 9:00~10:30	○	○			○	○		
1月26日 (日)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○

- ※ 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。
- ※ がん検診を受けられる方は、当日会場にお越しください。**乳がん検診のみ予約が必要**です。健康推進課までお電話ください。(82-9523)
- ※ 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。

~1日の砂糖のめやすと、
飲み物に含まれる砂糖~

100% オレンジジュース (200ml) 19g	ミネラルウォーター フルーツ味 (500ml) 26g	3歳~5歳... 5g 6歳~8歳... 15g	9歳~60歳... 20g 60歳以上・糖尿病... 10g	コーラ (500ml) 57g	ミルクコーヒー (砂糖入り) (500ml) 36g
---	---	---	---	------------------------------	--

※ 飲み物に含まれる砂糖の量は商品によって異なります。

● 申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

こどもの病気対策法^{⑬③}

—インフルエンザ—

大分大学客員教授 是松聖悟

毎年、インフルエンザについて説明していますが、必要なことですので今年もこれまでも少し違う内容で解説します。

インフルエンザは、咳、くしゃみで感染し、高熱、咳、鼻汁、嘔吐、下痢などを来します。合併症として、肺炎、脳症、中耳炎、心筋炎、筋炎などがあります。しかし、微熱や軽いかぜ症状だけなのにインフルエンザにかかっている人もいます。

診断は鼻の中を綿棒で拭う検査で行います。発熱初日にはインフルエンザにかかっていることも陰性となることが多く、翌日以降に検査をすることが多いですが、それでも3〜4割の人は何度検査を繰り返しても陽性になりません。なぜ、インフルエンザは流行するかお判りでしょうか？微熱や軽いかぜ症状で病院にもかからずに登園・登校・出勤している子どもと大人、病院での検査で陰性であったからインフルエンザではないと思っ

ているが、ヒトに感染させているからです。

その結果、幼い子ども、高齢者が命の危険にさらされることを知っておく必要があります。その回避をするために、この時期は軽いかぜ症状でも、無理して登園・登校させる、出勤することは避けていた、いただきたいです。

抗インフルエンザ薬を飲めば早く治るのは確かです。しかし、熱が下がるのが1日早くなるだけで、ヒトに感染させる期間は短くなりません。重症化の予防になるとの証拠もこれまでに得られていません。逆に、熱が早く下がったからといって出勤して、ヒトに感染させていることを知っておく必要があります。それを回避するため、咳やくしゃみがある期間はマスクを着用ください。

インフルエンザに感染しないためには、うがい、手洗い、そして予防接種です。そして感染した後、重症化しないためには、安静、栄養、そして事前の予防接種です。

インフルエンザの5つのポイント

- ・咳、くしゃみで感染し、高熱などを来すが、微熱や軽いかぜ症状のインフルエンザの人もいます。
- ・何度検査しても陽性にならないインフルエンザの人はたくさんいます。
- ・抗インフルエンザ薬は発熱期間を1日短くするのみ。
- ・感染しないためには、うがい、手洗い、予防接種。
- ・重症化しないためには、安静、栄養、予防接種。





子育て応援だより No.199



★社会福祉課 子育て支援班★

津久見市地域子育て支援センター

じゃん・けん・ぽん 1月の主なイベント

より楽しい場所を提供できるよう、スタッフ一同頑張りますので、これからもお気軽にご利用ください。

- 1月 6日(月) お正月遊び
- 1月 7日(火) 自由遊び
- 1月 8日(水) リズム遊び
- 1月 9日(木) おもちゃで遊ぼう
- 1月10日(金) からだを動かそう
- 1月14日(火) リトミック教室 講師：山崎麻衣先生
- 1月15日(水) 戸外遊び
- 1月16日(木) あかちゃん&プレママデー
- 1月17日(金) 自由遊び
- 1月20日(月) おもちゃで遊ぼう
- 1月21日(火) 身体測定
- 1月22日(水) 誕生会
- 1月23日(木) ティータイム(予約なし・託児なし)
- 1月24日(金) 自由遊び
- 1月27日(月) リズム遊び
- 1月28日(火) 自由遊び
- 1月29日(水) おやつ作り ☆要予約
- 1月30日(木) おもちゃで遊ぼう
- 1月31日(金) からだを動かそう

※14日は10時45分から始めます。遅れないようにおこしください。

※29日は予約が必要です。締切は22日です。

対象：2歳以上のお子さんとその保護者 ☆10組限定

※活動内容は変更する場合があります。ご了承ください。
ご不明な点があればお問い合わせください。

●問い合わせ先 子育て支援センター ☎83-5560

1月の児童館活動

なのはな児童館(地蔵町) ☎82-7287

やまびこクラブ

子どもお花教室

生け花を通して、花を生ける楽しさを感じてもらい、子どもの想像力や集中力を養成します。

日時 1月14日(火) 16時～

※利用料500円(花代)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

子ども空手教室

楽しく空手をしながら心と体を鍛えましょう。

日時 1月29日(水) 16時～

指導者 新国際空手道連盟 芦原会館

※参加費は無料です。

※動きやすい服装でお越しください。

ベビータッチケア教室

講師の指導のもと、お母さん方が自分のお子さんをマッサージをします。

日時 1月16日(木) 10:30～12:00

準備物 バスタオル、飲み物(お茶、ミルク等)

※利用料1,500円(オイル・おやつ代)



図書館ボランティア

“たんぽぽ”



絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアターなどみんなで楽しく遊ぼう!

●日時 1月11日(土) 14時～
1月25日(土) 14時～

●場所 市民図書館2階会議室

●問い合わせ先 市民図書館 ☎85-0080

津久見市子育て支援携帯サイト

津久見市子育て支援携帯サイトが開設されています。ケガ・病気など緊急時や、育児でお困りの方、どこに相談したらいいのかなどの情報を掲載しています。これからパパ・ママになる方や、育児中のパパ・ママ等、津久見市子育て支援携帯サイトをご利用ください。



トップページ用



メールマガジン申込み用



福祉情報

手話通訳者の設置について

市役所社会福祉課に手話通訳者を設置しています。

▼1月の設置日

6日(月)・14日(火)・20日(月)・27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払っています。

▼問い合わせ先

社会福祉課 障がい支援班

☎82・9519

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・社会復帰に関すること、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こと)

▼相談日 1月23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にご利用いたします。

▼問い合わせ先

中部保健所 ☎62・9171

うばめ園文化健康教室

▼日時 1月20日(月)

10時～11時

▼内容 健康教室「演歌ビクス」

※参加費は無料です。運動靴をご用意ください。

▼場所・申込・問い合わせ先 うばめ園あゆみ

☎82・0353

ヨガ教室

▼日時 1月15日(水) 10時～

▼料金 無料

※動きやすい服装でお越しください。

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

▼場所・申込・問い合わせ先

地域活動支援センター
ぱれっと ☎83・5324

「心の病」家族相談の開催

▼日時 1月18日(土)

10時～12時

▼開催場所

津久見市地蔵町白津あけぼの会

(障害者福祉サービス事業所)

ジョイントリー内)

▼問い合わせ先

☎82・8442 神田

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 1月13日(月)

9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 無料

▼相談内容 口腔衛生・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

大分あったか・はーと 駐車場利用証制度



公共施設や商業施設などに設置されている障がい者等用駐車区画を適正に利用いただくため、障がいのある方や介護の必要な方、妊産婦の方など、車の乗り降りや歩行が困難な方へ利用証を交付する「大分あったか・はーと駐車場利用証制度」を設けています。

この制度の基本は一人ひとりのゆずりあいの心です。対象となる駐車区画には看板を掲示していますので、必要な方が利用できるようご理解とご協力をお願いいたします。

▼問い合わせ先

大分県福祉保健部
福祉保健企画課地域福祉班
☎097・506・2591