

市報つくみ

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～

TSUKUMI

2020

September

No. 885

9

Main contents

主な内容

- 津久見高校硬式野球部優勝記念特集 … 2～3
 - 新港橋通行規制案内 …………… 4
 - まちづくり推進事業 …………… 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。



結果を出すためには最高の過程がなくてはなりません。

津久見高校硬式野球部

藤丸監督 一問一答

優勝おめでとうございます。

藤丸 ありがとうございます。

率直に、優勝の瞬間はどういう気持ちでしたか。
藤丸 ホットしたと同時に、追い求めていたものが過去に変わった瞬間でもあり緊張感が走りました。

周囲の反応はどうでしたか。

藤丸 毎試合、お祝いのメールやラインを同級生や野球仲間をはじめ沢山の方々が届けてくれました。

決勝戦の後は、700件以上のお祝いメッセージをいただき本当に皆様の支えを感じました。

ご家族にはどんな報告をされましたか。

藤丸 家族の理解と支えがなくてはこの大役は務まりませんので、優勝という形で恩返しできて本当に良かったです。

毎試合娘たちがDVDにダビングしてくれました。少年野球を一緒にしてきた次女にはスクイズを出すタイミングがばれていました。

今大会に向けて、日々の練習の中で意識していたことは。

藤丸 大会を勝ち抜くためには逆転勝ちができる忍耐力がないと難しいと思っています。

相手の攻撃を最少失点に抑えて1点を確実に取る野球を徹底して練習しました。

就任時は緊急事態宣言により、練習することすら難しい状況でした。工夫した取り組み等あれば教えてください。

藤丸 4月の就任後、全部長とミーティングを行い現チームの長所と短所を出し合ってもらい、それらをまとめてチームの目標設定をしてみました。すぐに学校が休校となりましたが、全部長とグループラインで連絡を取り合い、目標達成に向けたトレーニングの方法や考え方を伝え、また、質問をいただきながらコミュニケーションをとりました。この期間を有効に使えたことがチームをまとめてくれたものと感じています。

大会を勝ち抜くために大切にされたものと感じています。

藤丸 選手のコンディションと試合のテーマです。

試合のテーマは毎回変えていました。勝ち上がっていくにつれてみんな当然結果を意識しはじめますので、足元を見直すことには意識していました。

緊張感のある試合が続きました。ピンチの時に監督を後押ししてくれました。

藤丸 選手との信頼関係が支えてくれました。

理想の勝ち方を想像して厳しい練習を続けてきました。その厳しい練習に耐えてきた選手達が、苦しいときでも仲間を信じ、監督を信じプレーする姿が私を支えてくれました。

緊迫した場面では選手にどんなアドバイスをしましたか。

藤丸 練習でも同じことを言っていますが、絶対に結果を見るなどアドバイスします。試合なので結果が絶対なのですが、結果を出すためには最高の過程がなくてはなりません。

プレーする選手の姿が私を支えてくれました。



藤丸 崇 (ふじまる たかし)
S50.10.3生まれ。
亜細亜大学硬式野球部を経て津久見市役所へ入庁。二巡目大分国体等に選手として活躍し、津久見市役所野球部監督や青江少年野球部監督、津久見高校硬式野球部外部コーチを歴任。今年4月に津久見高校硬式野球部監督に就任。

果を出すためには最高の過程がなくてはなりません。当たり前のことを当たり前にやっといういつも言っています。「凡事徹底」が私の信念です。

チームの強さの元は。

藤丸 素晴らしい選手が揃っていることは勿論のこと、学校(部活顧問と保護者と選手が三位一体となっていることだと思っています。高校野球に限らずチーム組織は、「内側がまとまっていて外側に目が行っている組織」が強いのだと思います。

就任当時と大会までの期間で大きく変わったこと、成長したことは。

藤丸 選手の行動が変わりました。

練習の準備、片付け、移動など普段の行動において人任せにしない考え方が身についてきたと思います。また、野球に対する考え方も大きく変わってきました。難しい野球は私も嫌いなので、理論と感覚の違いやとらえ方が選手たちも分かっていたのだと思います。

選手との距離感については、どう考えられていますか。

藤丸 人間関係で大切なことは困ったときにどういう関係でいられるかだと思いますので、練習や試合以外では常に選手とフレンドリーにやっています。そうすることで選手も言い辛いケガなどの相談もしやすい環境を作っています。

津久見市に住む人々にとって野球とはどんな存在だと思いますか。

藤丸 この度の優勝で町が盛り上がったのは確かな実感としてあります。これほどまでに皆さんが応援してくれた町は他にないと思います。これも昭和の黄金時代を築いてくれた小嶋監督をはじめ諸先輩方のお陰だと思っています。私としてはそんな野球の町に育っていただいたので野球で恩返しをしていきたいと思っています。

今後の目標、展望を教えてください。

藤丸 野球道を通じて社会をリードできる人を育てていきたいと思っています。そのためには、自分自身も気を引き締めて取り組みます。そこに結果はついてくると信じています。

市民のみなさまに一言。

藤丸 新型コロナウイルスで世の中が緊張状態にある中、今回の大会への出場はもとより、津久見高校硬式野球部の活動にご理解ご支援をいただき、子どもたちに大好きな野球ができる環境を与えてくださいます市民の皆様には心から感謝を申し上げます。

ありがとうございます。



見

祝優勝！津久見高校

津久

川野市長よりメッセージ

津久見高校野球部の皆さん、2020年大分県高等学校野球大会優勝おめでとうございます。

今年甲子園でプレーする機会を絶たれてしまった選手の皆さんにとって、様々な思いが交錯した日々だったとは思いますが、そういったことを乗り越えて得た栄冠は、何ものにも代えがたい価値あるものだと思います。

また保護者の皆様、学校関係者の皆様、新型コロナウイルス感染防止という誰もが経験したことの無い状況下で、選手の活動を支えてこられたご尽力、本当にお疲れさまでした。

皆様の支援があってこそこの結果であったと思います。

最後に、残された後輩の皆さん、今回の3年生の姿を胸に焼き付け、その思いとともに、秋に控える大会での吉報を、私を含め市民の皆様が待っています。

今回の結果により、より一層のプレッシャーが掛るかもしれませんが、そのプレッシャーを乗り越えてこそ、見えてくるものがあると信じています。

監督・コーチ・関係者一丸となって頑張ってください。

誠におめでとうございます。

戦績

- 一回戦
7月16日 **5-4** 藤蔭高校
- 二回戦
21日 **6-1** 大分西高校
- 三回戦
26日 **4-3** 中津南高校
- 準々決勝
28日 **8-6** 日本文理大付高校
- 準決勝
29日 **2-1** 柳ヶ浦高校
- 決勝
31日 **2-1** 大分舞鶴高校



市道岩屋線

追分屋敷 **新港橋 終日通行止**

歩行者・自転車も迂回をお願いします

令和2年
10月

終日
約2年

令和 4 年
9 月

津久見川拡幅に伴う 新港橋架替工事



- ※1：市道大友線は、期間中も通行可能ですが幅員狭小となるため迂回利用は控えてください。
 ※2：下岩屋橋は、(新)下岩屋橋が通行可能となった後に現在の橋を撤去するため、通行可能です。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問合せ先】 大分県臼杵土木事務所 建設課 河川砂防班 0972-63-4136（代表）
臼杵土木事務所ホームページ <https://www.pref.oita.jp/site/usuki17005/>
 津久見市役所 土木管理課 0972-82-4111（代表）



日本一のおんせん県おおいた  みりよく 味力も満載

『ファイト津久見まちづくり推進事業』 事業実施団体募集！

新型コロナウイルスの影響で低下した市内の活力を取り戻すため、『新しい生活様式』に配慮した、賑わいの創出や地域活性化、婚活イベントなど、津久見市のまちづくり等に寄与する事業を自主的かつ主体的に取り組んでいただける**団体を対象**として、**補助金**を交付します。

※「営利を目的とする事業」、「イベント等の開催のみを目的とする事業」等、内容によっては対象外となる場合があります。また、**新規の事業を対象とします**。



【補助対象団体】

- ①地域づくり団体 ②ボランティア団体
- ③文化活動団体 ④スポーツ団体
- ⑤NPO ⑥自治組織
- ⑦その他市長が適当と認める団体

【対象事業】※新規のソフト事業

○まちづくり事業

にぎわいの創出や地域活性化等、津久見市のまちづくりに寄与すると市長が認める事業

○婚活事業

津久見市に定住する意思のある独身男性と独身女性が結婚に至るような機会を提供することを目的として実施するもので、定住の促進に寄与すると市長が認める事業

【対象経費】

補助金は、次のような経費に使えます。

- 講師などへの謝礼や旅費
- 文具など事務用品やチラシ印刷代
- 参加者のイベント保険
- 会場使用料や器具等のレンタル料金 等

【補助金額等】

補助金額：1事業、上限20万円
※概ね5団体程度募集

実施時期：補助金交付決定から
令和3年3月14日(日)まで

申込方法

申請書等の必要書類をご提出ください。後日書類審査を行い、交付決定をします。

※申請書類等はホームページからダウンロードできます。

【申込締め切り】 随時

【申込先】 商工観光・定住推進課(本館2階)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている小規模事業者の皆さまへ
津久見市が賃料支援を実施します！
【津久見市小規模事業者等賃料支援補助金】

新型コロナウイルスの感染拡大により、売上が一定以上減少した市内の小規模事業者の方を対象に、事業用の建物・土地の賃料および車両等のリース料を補助します。

【補助額】 1か月の賃料の1/3(上限2万円)の6か月分 ※1,000円未満の端数は切り捨て

【対象経費】 申告時に事業経費に計上している賃料等(店舗家賃・地代、リース料など)
※市内において事業のために使用しているものに限る。

【補助要件】 新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年2月から7月までのうち任意のひと月の売上高が前年同月比で20%以上減少していること。
前年同月との比較ができない場合は、令和2年2月から7月までのうち任意のひと月の売上高がその月を含む3か月間の平均売上高と比較して20%以上減少していること。

【補助対象】 下記の①～⑤のすべてに該当する方

①従業員の数が20名以下(商業またはサービス業の場合は5名以下)で、
下表の業種の事業を営んでいること

【総務省】日本標準産業分類(平成25年10月改定)

C 鉱業、採石業、砂利採取業 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 I 卸売業、小売業 K 不動産業、物品賃貸業 L 学術研究、専門・技術サービス業(中分類73～74) 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(中分類82) P 医療、福祉(中分類83) R サービス業(中分類88～92)

②令和2年4月1日以前から市内において開業し、事業を営んでいること

③今後も事業を継続する意思があること

④市税等を滞納していないこと

⑤暴力団員でないこと。暴力団や暴力団員と密接な関係を持たないこと

【申請方法】 市に、下記の①～⑦の書類を郵送にて提出

①交付申請書兼同意書(第1号様式) ②計算書(第2号様式)

③計算書に記入した売上を確認できる資料(試算表、売上台帳など)

④確定申告書の収支内訳書の写し等 ⑤賃貸借契約書の写し

⑥直近3か月の賃料等の支払実績を確認できる資料(領収書など)

⑦交付請求書(第4号様式)

※補助金の申請は、1事業者につき1回限りです。

※①②⑦の様式については、津久見市ホームページ上および津久見市役所(2階)商工観光・定住推進課内に準備いたします。

※セーフティネット保証4号の認定、または「ふあい10(ふあいと)つくみ」の交付決定を受けている場合は、②③の書類のご提出は不要です。

【申請期限】 令和2年12月28日(月)

【提出先・問い合わせ先】

津久見市役所 商工観光・定住推進課

〒879-2435 津久見市宮本町20番15号

TEL: 0972-82-9542 FAX: 0972-82-9520



新型コロナウイルスの感染対策を実施した事業者を支援します！ 【津久見市新型コロナウイルス感染対策支援事業補助金】

不特定多数の方が利用する店舗を営む小規模事業者の方を対象に、新型コロナウイルス感染対策(換気対策、飛沫防止対策、接触機会の減少など)を目的とした店舗改修や備品購入などの経費に対して補助金を支給します！

【補助額】 補助対象経費の2/3(上限10万円) ※1,000円未満の端数は切り捨て

【対象経費】 市内の店舗等で実施した感染対策にかかる以下の経費

- ・ 店舗等改修経費(換気設備の設置や改修、扉改修、窓設置など)
- ・ 備品購入費(飛沫防止パネル、自動手洗除菌装置など)
- ・ 原材料費(パネルなどを製作するための材料費など)
- ・ 広報宣伝費(対策を講じた旨を広報するものに限る)
- ・ その他(キャッシュレス決済、Wi-Fi設備初期費用など)

【補助対象】 下記の①～⑤のすべてに該当する方

- ①従業員の数が20名以下(商業またはサービス業の場合は5名以下)の小規模事業者
- ②令和2年4月1日以降に感染対策を行っていること
- ③今後も事業を継続する意思があること
- ④市税等を滞納していないこと
- ⑤暴力団員でないこと。暴力団や暴力団員と密接な関係を持たないこと

【申請方法】

I. 市に申請書類を提出

- ①交付申請書兼同意書
- ②同意書
- ③対象経費の見積書の写し
- ④店舗等の現況が確認できる写真(店舗改修のみ)

II. 交付決定通知 ※津久見市から通知書を送付します。

III. 事業実施 ※交付決定前に事業実施しないようご注意ください。

IV. 実績報告

- ①請求書及び領収書の写し(内訳等が確認できるもの)
- ②実施状況が確認できる写真(改修の場合は改修後の状況がわかるもの)

V. 確定通知 ※津久見市から通知書を送付します。

VI. 請求書提出 ※請求書提出後、数週間かかる場合があります。

※令和2年4月以降で、既に事業実施をしている場合は「I. 申請時」に「IV. 実績報告」の資料を併せて提出してください。

※支援金の申請は、1事業者につき1回限りです。

※様式については、津久見市ホームページ上および津久見市役所(2階)商工観光・定住推進課内に準備しています。

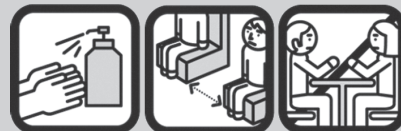
【申請期限】 令和3年3月1日(月)

【提出先・問い合わせ先】

津久見市役所 商工観光・定住推進課

〒879-2435 津久見市宮本町20番15号

TEL: 0972-82-9542 FAX: 0972-82-9520



後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

○歯科口腔健診の実施について

大分県後期高齢者医療広域連合では、今年度76歳又は81歳の誕生日を迎える方を対象に、肺炎等の疾病につながる口腔機能の低下を予防するため歯科口腔健診を実施します。

口腔内の健康は、いきいきとした生活を送るためにも必要ですので健診を受けましょう。

対 象 者：大分県後期高齢者医療の被保険者で今年度76歳又は81歳の誕生日を迎える方
(対象者には、8月中に歯科口腔健診受診券・問診票、実施機関一覧を送付しています。)

検 査 項 目：問診、歯及び入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔内の状況、歯周病の状況、のみこみ機能の状況

実 施 期 間：令和2年9月から12月まで

ただし、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言が、大分県内で発令された場合、宣言期間中の健診は中止します。

実 施 機 関：大分県後期高齢者医療広域連合と契約する歯科医療機関
(受診券と同封しております実施機関一覧をご覧ください。)
健診を受診するときは事前予約が必要です。

持参するもの：被保険者証(カード)、歯科口腔健診受診券・問診票(A4用紙両面印刷)
(被保険者証や歯科口腔健診受診券・問診票を持参しないと受診できない場合がありますので、紛失した場合や送付されない場合は大分県後期高齢者広域連合又は津久見市役所健康推進課の窓口にお問い合わせください。)

費 用：歯科口腔健診にかかる**費用は1回のみ無料です。**

○訪問健康相談・訪問栄養相談・歯科口腔相談の実施について

後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者の方に訪問健康相談及び訪問栄養相談並びに歯科口腔相談を行っています。

健康相談員として保健師・看護師・管理栄養士・言語聴覚士のいずれかがご自宅を訪問し、健康管理や日常生活での改善点など、個々の状況にあったアドバイスやご相談を行うものです。対象者にはご案内を送付した上で、訪問日時を調整するためのご連絡をいたします。

対 象 者：訪問健康相談・・・県内500名程度
訪問栄養相談・・・県内500名程度
歯科口腔相談・・・県内100名程度

実施時期：いずれも令和3年2月まで(予定)

問い合わせ先 大分県後期高齢者医療広域連合 TEL097-534-1771(代表)
津久見市健康推進課国保年金班 TEL0972-82-4147



第3期 津久見市地球温暖化対策実行計画 (平成29年度・平成30年度の取組結果)



津久見市では、「地球温暖化対策の推進に関する法律」により、地球温暖化の原因とされる二酸化炭素(CO₂)を削減する計画を策定し、取り組んでいます。第3期実行計画では、平成26年度から平成30年度までの5年間で、市役所の施設全体で温室効果ガス排出量を5%以上削減する計画です。平成25年度を基準年とした、平成29年度・平成30年度の取組結果を報告します。

津久見市地球温暖化対策実行計画取組結果表(CO₂排出量)

部 署	25年度 (kg-CO ₂)	29年度 (kg-CO ₂)	削 減 率 (%)	30年度 (kg-CO ₂)	削 減 率 (%)
本庁舎など	293,040	226,869	22.6	218,979	25.3
終末処理場	660,081	563,164	14.7	528,944	19.9
浄水場	1,223,563	785,478	35.8	731,421	40.2
ドリームフューエルセンターなど	1,535,274	1,294,372	15.7	1,227,151	20.1
浄化センター	437,238	73,097	83.3	67,180	84.6
学校	544,883	386,240	29.1	406,902	25.3
図書館など生涯学習施設	149,288	135,904	9.0	120,739	19.1
消防署	47,337	84,015	増 77.5	76,178	増 60.9
離島連絡船	125,539	119,795	4.6	119,481	4.8
市 全 体	5,016,243	3,668,934	26.9	3,496,975	30.3
(参考)電気使用量 全体(kWh)	6,333,582	5,670,547	10.5	5,600,488	11.6

全体で5%の削減目標に対し約30%の削減となっています。

これは、温室効果ガス排出量全体の約70%以上を占める電力使用量の排出係数*が影響しています。

CO₂排出量を求める場合、電気使用量や燃料使用量にこの排出係数を乗じてCO₂排出量に換算します。

電力のCO₂排出係数は平成25年で0.612だった係数が平成30年には0.438まで30%近く下がっています。このため約30%削減という取組結果が得られたと考えられます。

消防署の増加は、上青江に新設された消防本部庁舎の運用が開始されたことによるものです。

*排出係数とは

温室効果ガスの排出量を算定する際に用いられる係数のことです。温室効果ガスの排出量は、直接測定するのではなく、請求書や事務・事業に係る記録等で示されている「活動量」(例えば、ガソリン、電気、ガスなどの使用量)に、「排出係数」を乗じて求めます。

電気の排出係数の場合、電気事業者がそれぞれ小売りした電気の発電に伴う燃料の燃焼により排出されたCO₂の量を、当該電気事業者が小売りした電力量で除して算出されます。

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.103

津久見市公民館
☎82-2469
FAX82-7410

9月休館日 / 14日(月)・21日(祝)・22日(祝)・28日(月)

公民館ってどんなところ？

◎公民館は、どんな施設ですか？

…公民館は、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方々が文化・教養・地域課題等を学んだりして、生きがいや健康づくり、仲間づくりなどを目的とした社会教育法に基づく施設です。そのため、個人的な使用や、営利活動、政治活動、宗教活動、会社の会議等での利用はできません。



(パン教室の様子)

◎公民館は、何をするところ？

…公民館の大きな趣旨は、市民の方や仲間同士が「つどう」「まなぶ」「むすぶ」ことを促し、地域のさまざまな機関や団体の間にネットワークが形成されることです。一緒に集まって学習や、関係団体などとの連携・交流を図ることにより、人づくり・仲間づくり・地域づくりへとつながっていくことを目指しています。



(津愛大学の様子)

◎公民館にはどんな教室があるの？

…現在、男女の料理教室やお菓子づくり、パン作り、竹工芸、色鉛筆画、パッチワークなどの公民館主催の教室があります。

その他、随時に短期教室の開催や、公民館教室の自主教室が20教室、公民館を利用している文化団体等があります。また、人権学習や、「津愛大学」などの高齢者学級も開催しています。

◎いつ、誰でも入れるの？

…公民館主催の教室については、市民の方を対象に毎年4・5月に募集をしています。その他については、お問い合わせください。

※問い合わせ・詳しくは、津久見市公民館 82-2469まで

◎ 多くの方のご利用・ご来館をお待ちしております。♪♪♪

公民館の利用に際してのお知らせ(当分の間)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご迷惑をおかけしておりますが、公民館につきましては引き続き、下記の条件をご理解の上、ご利用いただくようお願いいたします。

- ① 必ず、マスクの着用が必要です。
- ② 調理室等、公民館内での会食は禁止です。
- ③ 発熱、咳、咽頭痛等の症状がある場合は、利用を自粛してください。
- ④ 手の消毒や人数制限など、利用の制限がありますので、ご理解をお願いいたします。

◎9月の津愛大学

※9月17日(木)に予定していました津愛大学の学習会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止となりました。会員のみなさまには、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いいたします。

こどもの病気対策法①44

—新型コロナウイルス感染症流行下でのメンタルヘルスの5つのポイント—

大分大学客員教授 是 松 聖 悟

新型コロナウイルス感染症の流行、それにとまなう自粛や休校、経済活動の抑制は、多くの人の心を痛めているようです。休校中のストレスからきょうだい喧嘩、親子喧嘩、夫婦喧嘩が増えたようです。虐待も増えていると指摘する専門家もいます。休校期間中に生活リズムが乱れ、学校が再開されても登校できない子どもも増えていきます。感染症の流行は、それ自体への不安だけでなく、経済的ダメージも惹起し、人々のメンタルを弱めてしまうことがわかりました。

簡単に解決できるものではありませんが、マスメディアやインターネットを中心とした誤った情報が不安をあおっていることもあるかと思えます。まずは「正しい情報」を得ましょう。正しい情報は厚生労働省が発表しているQ&Aや日本感染症学会、日本小児科学会などの公式ホームページにアクセスして新型コロナウイルス感染症の一般向けのメッセージを入手ください。次にイライラすることなど

があれば、親しい人に相談しましょう。子どもとは目を見て、スキンシップしながら話してください。解決できない場合は市役所等に相談ください。誰も悪くありません。誰も責めないでいただきたい。

私はこれまで、子育てのちょっとした疑問や悩みをフランクに医療者に聞くことができるサロン形式の場を定期的に開催していました。幼いお子さんを持つママ、パパ、グランマ、グランパや、これから出産を迎える妊婦さんなどが参加されて、毎回、楽しくお話をしていました。サロン終了後は「悩みがすっきりした」との感想も多く寄せられていました。

現在、それも中止を余儀なくされていますが、その代わりにこれまで質問された主な悩みや疑問とそれに対する回答とアドバイスをSNSで公開しています。アカウントをお持ちの場合は「#ママパパ子育てサロン」で検索してください。

新型コロナウイルス感染症流行下でのメンタルヘルスの5つのポイント

- 新型コロナウイルスについて、厚生労働省、学会などからの「正しい情報」を得ましょう。
- イライラすることなどがあれば、親しい人に相談しましょう。
- 子どもとは目を見て、スキンシップしながら話してください。
- 解決できない場合は市役所等に相談ください。
- 誰も悪くありません。誰も責めないでください。





◆9月は「がん征圧月間」です!◆

公益財団法人日本対がん協会 2020年度がん征圧スローガン
『いつ受ける? 声かけしよう がん検診』

がんは日本人の死因の第1位です。日本人のおよそ2人に1人が一生のうちにがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんを早期発見できれば、適切な治療が受けられます。大切な命を守るためにも、がん検診を受けましょう。検診の結果、精密検査が必要になった場合は、必ず精密検査も受けてください。

また国立がん研究センターは5つの健康習慣を実施することで、がんになる確率を低くしていくことが可能であるとしています。生活習慣を見直しがん予防に努めましょう。

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



◆市内に献血バスがやってきます◆

献血はもっとも身近なボランティアです。あなたのわずかな時間で救える命があります。

400ml献血は男性17歳、女性18歳から可能です(体重50kg以上)。

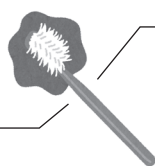
▼日時 10月6日(火)
10:00~16:00
▼場所 保健室

◆コロナに負けない生活習慣を!◆

【 口腔編 】

お口のお手入れがままたず、歯周病菌が蔓延している状態だと、ウイルスが人間の細胞に侵入しやすくなります。歯ブラシと歯間ブラシ等を活用して日頃から清潔に保ち、年に2回以上は歯科医院を受診してプロのメンテナンスを受けましょう!

毛先がひらいてしまっているものは、しっかり磨くことができません!(定期的に買い替えを)



歯垢は歯ブラシの毛先がフィットしないと上手に落とすことができませんので、磨くときは毛先が広がらない程度の力で磨きましょう

【 運動編 】

10月から**50日チャレンジ★ウォーキング選手権**が始まります!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため感染症対策と向き合う中で、健康を維持するには体を動かすことが重要です。仲間と一緒にウォーキングに取り組み、ウイルスを寄せつけない体づくりをしましょう。

◆参加条件: 満18歳以上で、令和2年4月1日現在において津久見市民の方

◆参加方法: 一緒に参加する2人以上のチームをつくり、事前に参加申請書を提出
大分県健康アプリ『おおいた歩得』もしくは『歩数計』を活用しての参加

◆実施期間: 令和2年10月1日(木)~11月19日(木)の50日間

◆特 典: チーム全員が基準を満たしたチームに報奨品をプレゼント♪
チーム平均歩数が多かった上位3チームに対し、表彰式&賞品もあります。
おおいた歩得で参加される方は、ミッションポイントもGETできます。

コロナに
負けるな!



※詳細は、市報と一緒に配布した「ウォーキング選手権のカード」をご覧ください。

◆乳幼児健診日程◆

	日付・受付時間	会 場	対 象
4 か 月 児 健 診	9月3日(木) 13:10~13:20	市民会館	2020年(令和2年) 4月生まれ
10 か 月 児 健 診	9月3日(木) 13:20~13:35	市民会館	2019年(令和元年) 11月生まれ
3歳6か月児健診	9月10日(木) 13:15~13:30	市民会館	2017年(平成29年) 1月、2月、3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。

◆年に1回、特定健診を受診しましょう！◆

《巡回型健診日程(9~10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
9月2日 (水)	四浦出張所 8:00~8:30	○	○	○	○	○	○	○	○
	仙水漁村センター 10:00~10:30	○	○	○	○	○	○	○	○
9月5日 (土)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
9月25日 (金)	津久見市民会館 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
10月5日 (月)	市役所大会議室 9:00~10:30	○	○			○	○		

※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が、検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んで構いません。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。

●問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523

福祉情報

在宅重度障がい者 住宅改造助成

随時受付を致します。ただし、予算の範囲内になりますので受付できない場合があります。

▼対象者

◎重度心身障がい者(児)

身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方

※ただし、世帯の生計中心者の前年の所得金額が200万円未満であること

▼助成対象 玄関・台所・浴室・便所・廊下・居室・階段などの段差解消、手すり取り付けなど

▼補助基本額 60万円(日常生活用具の住宅改修を併用する場合は40万円)

▼負担割合 改造のための補助基本額60万円のうち

市 3分の2(40万円)
本人 3分の1(20万円)

※ただし、改造に要する額が60万円未満の場合はその実費額が基本額となります。

▼申込先

社会福祉課(障がい支援班)

☎ 82・9519

「心の病」家族相談の開催

▼日時 9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

困りごと・心配なこと お気軽にご相談!!

生活に困窮されている方で、仕事のこと・生活のこと・お金のことなどお困りごとはありませんか?

相談員があなたの悩み事に寄り添い一緒に解決します。

▼日時 9月23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)

▼問合せ先

社会福祉課 生活支援班

☎ 82・9547

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 9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にお願い致します。

▼問い合わせ先

中部保健所 ☎ 62・9171

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 9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 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 さぽーとセンター風車

☎ 63・5888

中途失聴者・難聴者のための手話講座

▼日程

令和2年11月8日(日)

〜令和3年1月31日(日)

全10回

▼時間

13時〜15時

▼会場

大分県聴覚障害者センター

大分市大津町1丁目

9番5号

▼対象 身体障害者手帳の交付を受けている中途失聴者・

難聴者(申請中も可)

※聞こえにくいために手話学習を希望される方は(手帳のない場合も)一度お問い合わせ下さい。

▼定員 8名(先着順)

▼受講料 無料

(資料代実費 800円)

※講座の内容を文字に書き、スクリーンに映す要約筆記を準備しています。難聴の方も安心してご参加ください。

▼申込・問い合わせ先

社会福祉法人

大分県聴覚障害者協会

☎ 097・551・2152

9月手話通訳者設置日

▼設置日

7日(月)・14日(月)・

23日(水)・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

手話でお話しましょう-第3回- 今月紹介する手話はこちらです。

暑い夏になりました。新型コロナウイルス感染防止の為ソーシャルディスタンスを心掛けたコミュニケーションが求められています。そこで、手話を覚えて会話をするのはいかがでしょうか。今回は防災についての手話を中心に掲載いたします。

災害

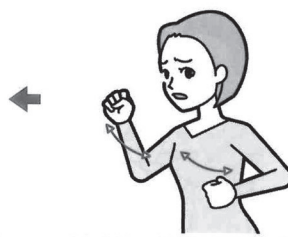


立てた左手2指の上に右手3指で「く」形を書く

避難場所

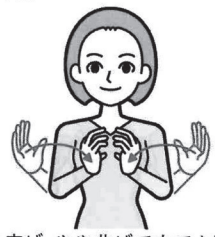


右手5指を折り曲げ、指を下に向けて軽く下ろす



両手を握って交互に素早く腕を振り、

集まる



指を広げ、やや曲げて立てた両手を左右から近づける

逃げる



両手を握って交互に素早く腕を振る

落ち着いて



胸前で掌を下に向けた両手を押さえるようにゆっくり同時に下ろす

待つ



右手4指の背を顎の下にあてる

すぐに



右手2指をこすりながら上へ上げて親指を立てる

洪水



左手掌に沿って右手を上げ、左手の親指側から右手指を下に下ろす

地震



両手掌を上に向けて並べて置き同時に前後する

台風



指を広げた両手を、右上方から左下方へ下ろす動作を繰り返す

聞こえない



右手掌で右耳をふさぐ

全日本ろうあ連盟発行・『わたしたちの手話 学習辞典Ⅰ』より転載

子育て応援だより

No.207

☎ 社会福祉課 子育て支援班
☎ 0972-82-9519



1号認定? 新2号認定?

1. 保育施設入所案内をご活用ください!

保育園や幼稚園への入園を考えられた方は聞いたことがあると思われる、認定制度。「難しくてよくわからない…」という声もしばしばお聞きます。また、各施設への入園の手続きも、必要書類が多くて煩雑…。

そこで、津久見市での各施設への入園に関する情報をまとめた「入所案内」を市のホームページへ掲載しました。

この入所案内ですべてを網羅しているわけではありませんが、入園を検討される際に、ご参考になりましたら幸いです。



津久見市HP >

☎ 社会福祉課 : 0972-82-9519

2. キャリア形成セミナーのご案内

子育て中の女性向けのキャリア形成セミナー(全6回)が、大分県の主催で開催されます。子育て等で、現在お仕事をしていない方や、今後再就職を検討している方などを対象とした内容です。オンラインでの参加も可能となっておりますので、ぜひご利用ください。

○期間: 9月~12月(コースによって異なります)

○場所: 大分県消費生活・男女共同参画プラザ「アイネス」2F 会議室

○申込: ①お電話②インターネット(下記QRコードより)

○締切: 9月8日(火)

※お申し込みは原則、6回すべて受講可能な方に限らせていただきます。

※参加費は無料です。詳しい情報はWEBへ(大分県HP) >



☎ 女性が輝くエンパワメントセミナー事務局

(ニッコン株式会社) : 097-533-2299

3. 子育てに関するイベント情報

じゃんけんぽんのイベント情報! (9月)

1日(火) からだを動かそう	15日(火) お手紙を出そう
2日(水) 自由遊び	16日(水) リズム遊び
3日(木) おもちゃで遊ぼう	17日(木) 自由遊び
4日(金) 自由遊び	18日(金) 身体測定
7日(月) 自由遊び	23日(水) 自由遊び
8日(火) リトミック教室	24日(木) 誕生会
講師: 山崎麻衣先生	25日(金) 自由遊び
9日(水) 新聞紙で遊ぼう	28日(月) からだを動かそう
10日(木) 自由遊び	29日(火) あかちゃん&
11日(金) やってみよう!	プレママデー
14日(月) 自由遊び	30日(水) 自由遊び

※8日はリトミック教室です。山崎麻衣先生と楽しく音楽遊びをしましょう。予約不要です。お気軽にお越しください。
10時45分から始めます。

※15日はおじいちゃん・おばあちゃんにお手紙を書きます。手紙や絵だけでも、気持ちをお手紙にして送りませんか? 切手を貼った封筒を持ってきてください。予約が必要です。締切は9月11日(金)です。

※29日は1歳未満のお子さんとその保護者および妊婦の方が対象です(終日)。なお、兄弟児の託児はしておりません。

※活動内容は変更する場合がありますので、ご了承ください。
ご不明な点などありましたら、お問い合わせください。

☎ 子育て支援センター : 0972-83-5560

やまびこクラブ 9月の児童館活動です!

なのはな児童館(地蔵町)での教室です★

○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 9月15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 9月30日(水) 16時~

・指導者 新国際空手道連盟 芦原会館

・参加費 無料!

※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はお休みします。

☎ なのはな児童館(フラワーキッズ内) : 0972-82-7287

★図書館ボランティア「たんぽぽ」

『おとぎのひろば』のご案内

絵本の読み聞かせ・紙芝居・パネルシアター等を行っています。みんなで楽しく遊ぼう!

・日 時 9月12日(土) 14時~

・場 所 市民図書館 2階会議室

☎ 市民図書館 : 0972-85-0080

新型コロナウイルスの感染状況によって、行事を中止、または変更する場合があります。
あらかじめご了承ください。

