

広報

たまの2

2021
No.1242



特集

たまのレシピ

主な内容

- P4 感染症対策
- P5 講座
- P6 募集
- P8 タマノシェア「シーバス」
- P9 商工短信 Vol.9
- 防災
- P10 カレンダー
- P12 市民税・県民税の申告
- P17 たまのののののちゃん
- P18 図書館・中央公民館ガイド
- P19 たまのっこ子育てサポート
- P20 玉野市の歩み

祝 新成人

おめでとうございます
花開く未来へ



©いしいひさいち

旬を食べよう

たまのレシピを紹介します！

地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」は、新鮮な旬の農水産物を手に入れることができるうえ、地元の農業や水産業の活性化につながります。玉野の旬を料理して、しっかり食べましょう。

今後、広報たまので玉野の旬の食材を使ったレシピを随時紹介します。

☎ すこやかセンター ☎ 31-3310



玉野の旬の特産を食べるつび！

たまの温玉めし公式キャラクター
とろりーぬ&アナメシウス



栄養価(1人分)
エネルギー 556kcal
塩分 1.89
カルシウム 63mg

sea級グルメ たまの温玉めし

材料(2人分)

- 長ねぎ……1/4本程度
 - 焼き穴子……60g程度
 - 油……大さじ1
 - 酒……大さじ1
 - ご飯……400g程度
 - 蒲焼のたれ★……大さじ2
 - しょうゆ★……大さじ1/2
 - 青ねぎ……適量
 - 温泉たまご……2個
- ★の代わりに入れてください。
(温玉めしのたれ……大さじ2)

『穴子』

玉野で馴染みのある穴子は、DHAやたんぱく質、ビタミンA、ビタミンE、カルシウムなど栄養価が高く、特にDHAは認知症やがんの予防、アレルギー症状緩和に効果が期待されます。うなぎよりも脂質が半分以下なので、カロリーや脂質を気にかける人におすすめです。



作り方



①長ねぎを縦に十字に切り、2～3mmの幅に切る。穴子を1cm程度に切る。
穴子が白焼きの場合は、皮側を水洗いするのがおすすめ。



②フライパンに油を熱して長ねぎを入れ中火で炒める。



③穴子を入れたら酒をふり、さらに炒める。しっかり炒めることでさらに香ばしく！



④ご飯を加え、炒める。
※雑穀ごはんにしてもおいしいです。



⑤蒲焼のタレ、しょうゆ、小口切りにした青ねぎを加え、さっと混ぜ合わせる。
※「たまの温玉めしのたれ」がある場合は、蒲焼のたれとしょうゆの代わりに入れる。



⑥器に盛り付けて、温泉たまごをのせたら完成。

アレンジ



だし汁を入れて、ひつまぶし風にしてもおいしい！

穴子の代わりにこんな食材も！



穴子の代わりに、挽き肉（豚肉、豚と牛の合挽肉、鶏肉）や、鶏肉、ブリ、豆腐を入れたアレンジ料理もできます。

レシピを紹介します!



市HP

動画でも
レシピを
紹介して
います。



皆さん、知っていますか?
野菜の1日の摂取目標量は350gです。しかし、岡山県民の平均摂取量は約260g(平成28年県民健康調査より)で、全国的にみても少なく、摂取目標量よりも90g程度少ない状況です。
1日3食の食事の中で、野菜料理を1~2皿プラスしてみましょう。
今回は、玉野の食材を使った簡単に作れて、おいしく野菜がとれるレシピを紹介します!

たまの産

野菜を食べよう!



玉野でとれた新鮮な農産物は、道の駅みやま公園直売所などで販売されています。旬の食材は香りやうまみが豊富で味が濃く、栄養価が高くなります。また、価格も安いのでおすすめです。



【道の駅みやま公園直売所】

焼きノリのマスタートサラダ

『ノリ』



胸上地区で生産されたノリは、やわらかくて風味が良くおいしいです。

また、カリウムや葉酸、鉄分、食物繊維などの不足しがちな栄養素が含まれています。

材料(2人分)

- サニーレタス・・・4枚程度(60g)
- ミニトマト……………4個
- 焼きノリ……………1/2枚
- 粉チーズ……………小さじ2(4g)
- コーン(缶)……………大さじ1(8g)
- 粒マスタード……………小さじ1(5g)
- ぽん酢しょうゆ……………小さじ1

栄養価(1人分)
エネルギー 32kcal
塩分 0.49
カリウム 220mg



作り方

- ①サニーレタスは小さくちぎり、ミニトマトを1/4の輪切りにする。
- ②ボウルにサニーレタスとAを入れ、混ぜる。
- ③②を皿に盛り、ちぎった焼きノリとコーン、ミニトマトを盛り付け、最後に粉チーズを振りかける。

この料理にも
ノリが合う!



焼きノリを
ちぎって入れる

すまし汁

油揚げに
ノリとチーズ

しょうゆをぬり、具を
のせてオーブンで焼くだけ

具たくさん野菜スープ

『水菜』



水菜は約90%が水分であるため、低カロリーの食材で人気です。残りの10%には食物繊維や炭水化物、β-カロテン、鉄、葉酸などが含まれています。緑黄色野菜に分類され、美容や健康に必要な栄養が豊富です。

材料(2人分)

- 人参……………2cm程度(20g)
- キャベツ……………1枚程度(50g)
- 玉ねぎ……………小1/6個(30g)
- 水菜……………1/10束(20g)
- ぶなしめじ……………7~8本程度(20g)
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1
- 水……………1.5カップ
- こしょう……………少々

栄養価(1人分)
エネルギー 22kcal
塩分 0.69
β-カロテン 832μg



作り方

- ①食材をそれぞれ切る(人参:いちょう切り キャベツ:1cm幅に切る 玉ねぎ:薄切り 水菜:3cm幅に切る ぶなしめじ:石づきを取り小房に分ける)。
- ②鍋にAと人参を入れて中火で煮立て、キャベツ、玉ねぎを加える。
- ③再び煮立ったら、火を弱めて水菜、ぶなしめじを入れ、3分ほど煮、こしょうを入れて味を調える。

メインの野菜を
代えてもOK!



白菜



玉ねぎ



感染の危険性が高まる行動は避けて!「自分が感染しているかも」と思って行動を!

感染症対策



感染防止の3つの基本



市HP

距離をあけよう マスクを着けよう 手を洗おう

新型コロナウイルス受診相談センター

○平日9時～17時……………備前保健所
○休日(土・日・祝日)8時～18時………担当医療機関へ転送
一般相談窓口 (24時間対応、夜間の場合受診案内のみ)

☎086-272-3934
☎086-226-7925
☎086-226-7877

玉野市医師会 会長メッセージ

問 すこやかセンター ☎31-3310

感染症を予防するために

新型コロナウイルス感染症は、換気の悪い環境での飛沫感染が主体で、空気感染や環境表面からの接触感染もまれにあります。

予防の基本は、マスク着用と手洗いです。感染をもらわない、感染を持ち込まないため、3密(密閉、密集、密接)を避ける行動を続けてください。

特に、高齢者は体の免疫が低下し、感染症を起こしやすくなります。人が多く集まるところは避けた方が良いでしょう。家の中に閉じこもってばかりいると、精神的にも肉体的にも健康への影響が心配されます。気分転換に外の空気を吸い、足の筋力低下予防のため歩くことも必要です。情報があふれているテレビのスイッチを切るのも精神的には良いかもしれません。

市民の皆さんに心がけてもらいたいこと

自分が新型コロナウイルス感染症にかかっているかもしれないと思って慎重に行動をすることが大切です。マスク着用や手洗い、換気を行い、3密はこれからも避けてください。

そして、感染の危険性が高まる「5つの場面」には気をつけてください(下図参照)。

咳・のどの痛みなどがあれば、外出せず出来るだけ人に会わないようにしてください。

なお、各医療機関は感染症対策をしていますので、生活習慣病の人は、ためらわず受診しましょう。

また、感染症患者や家族などに対する誹謗中傷は行わないでください。

今後は

まもなく、日本でも新型コロナウイルス感染症の予防接種が始まります。自分を守るためだけでなく人にうつさないために予防接種は大変重要です。時期が来たら、決められた指示に従って予防接種をお願いします。

医師会からのお願い

現在、玉野市でも診療・検査医療機関で新型コロナウイルス感染症の検査を実施しており、検査数は急激に増加しています。発熱などでおかかりつけ医を受診する際は必ず、事前に電話をしてください。

かかりつけ医を持たない人は、受診・相談センターに電話し、診療・検査医療機関を聞いてください。

これからも市民の皆さん一人ひとりの協力が非常に大切です。これ以上、新型コロナウイルス感染者数を増やさないように、正しい知識を持って、自分を守りましょう。

玉野市医師会 会長 渡邊 正俊



感染リスクが高まる「5つの場面」

①飲酒を伴う懇親会等



②大人数や長時間におよぶ飲食



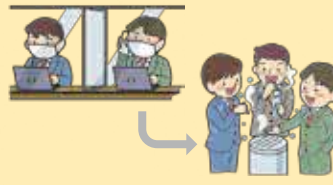
③マスクなしでの会話



④狭い空間での共同生活



⑤居場所の切り替わり



いつでもマスク

会話するときは、マスクをつけて静かな会食を心がけましょう。

◆◆ 講座 ◆◆

🎨 芸術 🎵 音楽 🏃 スポーツ 🍴 食 🎪 祭り 🧘 体験

づくりワークショップDIY-2021

🕒 間取りから生活を読みとる・
理想の間取りから自分のこれからを考える
2月21日(日) レクチャー:10時~12時、ワーク
ショップ:13時半~15時半(どちらかみの参加可)
中央公民館 定員15人 無料
メールまたは電話で申込み
📅 2月17日(水)

家は人が生活する上で必要不可欠なものであり、家の間取りには、その時代や人の価値観、生活環境が反映されます。間取りを通して過去の人々の生活を振り返り、これからの自分を考えるレクチャーと、ワークショップです。

👤 対 小学4年生以上
☎ 31-1388(うのづくり)
✉ unozukuri@gmail.com



うのづくりHP

玉野SDGsみらいづくりセンター講演会 「かつて〇〇と呼ばれた青年は、なぜ国家公務員という道を選択したのか」

2月23日(火・祝) 13時半~15時20分
オンライン(ZOOM) 先着100人 無料

人生は一度きり、だからこそ様々なことに挑戦する。今こそ生きる意味を考えてみましょう。高校生や保護者に向け、高校生のときにどんなことを考えていたのか、ルールに敷かれた人生でないから楽しめたという話を盛り込んだ講演です。視聴方法など詳しくは、お問い合わせください。

☎ 090-1356-3655 (玉野SDGsみらいづくりセンター 東)

第19回玉野こころの講演会 『コロナ禍のメンタルヘルス』 ~不安社会を生きる~

2月27日(土) 13時~配信予定
※配信後、随時視聴できます。 無料

コロナ後の社会のあり方や変化、その変化に対する心の持ち方や地域社会づくりについて精神科専門医が講演します。

☎ 33-5151 (玉野こころの健康を考える会事務局 地域活動支援センターこころの里内)



ユーチューブ
チャンネル

子育てファミリー・サポート・センター講習会

3月3日(水) 9時半~10時半
児童館 無料
2月4日(木)~受付開始(電話可)

元図書館司書が子どもに適した絵本の選び方や読み聞かせ方についてお話しします。

※託児あり(先着3人)
☎ 32-3778(子育てファミリー・サポート・センター)

中止・延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染症患者の急速な増加傾向により、当面の間、市主催のイベントなどを中止・延期とすることとします。

○令和3年玉野市成人式の延期 ※5月2日(日)の開催に向け調整中

📞 社会教育課 ☎ 32-5577

○玉野市PRポスターコンテスト2020玉野まちぼす表彰式の延期 ※日程調整中

📞 商工観光課 ☎ 33-5005

○ミネルバ屋下がりのコンサート~ジャズ~の中止 2月21日(日)

📞 ミネルバ ☎ 83-9200

締切迫る!

地域応援商品券 ニコニコ応援商品券



使用期限 **2月28日(日)**

👤 対 市民(令和2年10月1日時点)

※お釣りは出ません。

※未使用分の換金などはできません。

📞 商工観光課 ☎ 33-5005(商品券が届いていない場合)

玉野商工会議所 ☎ 21-2345(利用に関すること)

対象店舗



玉野商工会議所

HP

ひとり親世帯の臨時特別給付金

申請締切 **2月26日(金)**

👤 対 次の①②のいずれかの要件を満たす18歳未満の子どもがいるひとり親世帯

①公的年金を受けているため、児童扶養手当が支給されない人

②児童扶養手当を受けていないが、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準まで下がった人

※未申請の人は、お問い合わせください。

📞 福祉政策課 ☎ 32-5554

期間が再度延長されました

傷病手当金

新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの症状があり感染の疑いのため会社などを休み、事業主から十分な給与などが受けられない場合に傷病手当金が支給されます。

👤 対 国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入している人

📅 対象日数 労務に服することができなくなった日から起算して、連続して3日間を経過した日から労務に服することができない期間のうち、就労を予定していた日数

📅 期 令和2年1月1日(水)~令和3年3月31日(水)の間で、療養のため労務に服することができない期間(入院などが継続する場合は最長1年6か月)

💰 支給額 (直近の継続した3か月間の給与収入の合計額÷就労日数)×2/3×日数

📞 保険年金課 ☎ 32-5528



市HP

募集

用務員・図書司書 (会計年度任用職員)募集

用務員

業務内容 環境整備や給食運搬など施設管理に関する業務
資 18歳以上(令和3年3月31日現在)

報酬月額15万1200円

勤務場所 市立幼稚園・小学校・中学校・高校

図書司書

業務内容 学校図書館の司書
資 20歳以上(令和3年3月31日現在)で司書資格を保有

報酬月額15万3900円

勤務場所 市立小学校・中学校

共通

勤務形態 1日7時間勤務(1週間あたり35時間以内)

※用務員は、早出勤あり

募集人数 各若千名

試験日 2月22日(月)

締 2月17日(水)必着

申請 履歴書を教育総務課へ持参または郵送

※履歴書の欄外上部に希望職種(用務員・図書司書)を記入してください。

※図書司書は、司書資格取得証明書(写)または司書に関する単位取得証明書(写)を併せて提出してください。(取得見込み可)

申請 教育総務課

〒706-8510 宇野1-27-1



市HP

保育士(会計年度任用職員)募集

募集人数 若千名

勤務形態 1日7時間45分

※週4日勤務+1日4時間X週1日勤務

報酬月額18万6300円

(担任の場合)

申請 履歴書に保育士証の写しを添えて持参または郵送

申請 就学前教育課

〒706-8510 宇野1-27-1



市HP

保健師(看護師)、社会福祉士、介護支援専門員募集

勤務場所 地域包括支援センター

募集人数 2人

勤務時間 8時半~17時15分

※休憩1時間含む

報酬月額17万8400円(資格手当含む)・賞与あり

各種手当あり

申請 地域包括支援センター

〒706-8510 宇野1-27-1

市立図書館協議会 委員公募

任期 2年間(4月1日~令和5年3月31日)

資 次の条件を満たす人



社会福祉協議会

○市内在住で18歳以上(令和3年4月1日現在)

○図書館について関心と知識などを有し、意欲的に活動ができる

○市の審議会などの委員を兼ねていない

○年数回開催する会議などに出席できる

報酬 年1万4千円(所得税は源泉徴収)

募集人数 2人

申請 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、「あなたが考える市立図書館に期待される役割」をテーマとした800字程度のレポートを添えて、メール、FAX、郵送または持参

締 3月1日(月)必着

申請 社会教育課

〒706-8510 宇野1-27-1

電話 32-5577 FAX 32-1329

メール syakaikyoku@city.tamano.lg.jp



市HP

子育てファミサポ情報

入会説明会

日 2月4日、18日(木) 9時半~16時

※利用案内に4分~50分、手続に10分程度必要

※要予約

場 子育てファミサポセンター(児童館内)

電話 32-3778



パブリックコメント募集 一意見をお聞かせください

第2期 たまの版生涯活躍のまち基本計画(案)

本市のまちづくりの指針である総合計画の重点プロジェクトに位置づける「第2期 たまの版生涯活躍のまち基本計画」を策定します。

※様式は任意

主な項目 ○将来像 ○基本方針 ○主な取組

締 2月19日(金) ※当日必着

提出先 問 総合政策課 電話 32-5580 FAX 32-5507
メール seisaku@city.tamano.lg.jp

第4次玉野市子ども読書活動推進計画(案)

本市で生まれ育つ子どもの読書環境の充実を図るため「第4次玉野市子ども読書活動推進計画」を策定します。

締 2月12日(金) ※当日必着

※意見提出様式は資料閲覧場所に設置しているほか、市HPから入手可

提出先 問 社会教育課 電話 32-5577 FAX 32-1329
メール syakaikyoku@city.tamano.lg.jp

玉野市空家等対策計画(案)

近年、人口減少・少子高齢化の進行や既存の住宅・建築物の老朽化等に伴い、空家が年々増加しています。空家利活用の促進や地域住民の生活環境の保全を目的に「玉野市空家等対策計画」を策定します。※様式は任意

締 2月12日(金) ※当日必着

提出先 問 都市計画課 電話 32-5538 FAX 32-5519
メール toshikeikaku@city.tamano.lg.jp

共通

閲覧場所 市HP、市役所2階情報公開室、行政情報コーナー(各市民センター、すこやかセンター、ミネルバ、図書館)

提出方法 意見書に住所、氏名、電話番号を記入して郵送、FAXまたはメール

※郵送先 〒706-8510 玉野市宇野1-27-1

意見の取扱い いただいた意見は、個人情報を除き、市HPで公表します。個別の回答は行いません。住所、氏名などが記載されていない場合や、電話、口頭での意見は受け付けません。



市HP

募集

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、急きょ中止となる場合があります。

各種検診

乳がん検診 ※すこやかセンターへ予約

対 40歳以上の女性
料 1,500円 (70歳以上: 500円)
時 13時半～14時半

4 木 山田市民センター

15 月 玉原市民センター

16 火 すこやかセンター

24 水 八浜市民センター

男女ナイター検診
(胸部・大腸・乳がん・マンモ・子宮頸がん同時実施)

胸部レントゲン 対 40歳以上
料 無料 (喀痰検査料: 500円 (70歳以上: 無料))

大腸がん 対 40歳以上
料 500円 (70歳以上: 200円)

乳がん 対 40歳以上の女性
料 1,500円 (70歳以上: 500円)

子宮頸がん 対 20歳以上の女性
料 1,000円 (70歳以上: 200円)

19 金 すこやかセンター 18時～19時半

骨粗しょう症検診

対 20～70歳までの女性
料 500円

5 金 すこやかセンター 13時半～14時半

3/5 金 すこやかセンター 13時半～14時半

※ストッキングは着用しないでください。

献血

4 木 玉野市役所 9時半～11時半

// 12時45分～16時

成人の健康づくり

2月24日(水)に予定していたフレッシュ体操教室、いきいき体操教室は中止します。

◎行事などの詳しい内容は、『まるごと検診ガイドブック』をご覧ください。

申 込 すこやかセンター ☎31-3310

市民の皆さんへ

5月号の広報たまのから「プレゼントコーナー」を始めます。

アンケートに答えて応募すると、市内事業者のすてきな商品やサービスが抽選で当たります。

「こんなお店があったんだ!」「この商品おいしそう!」「サービスを試してみたかった!」など、お店を知るきっかけになればと思います。お楽しみに～!

「健康たまのポイント」の応募はお済みですか

健(検)診や健康・介護予防に関する事業への参加、シーバスやシートクスの利用などでポイントシールがもらえます。合計4ポイント集めて応募すると、抽選ですてきな特典が合計230人に当たります。

※特定健康診査や各種がん検診などの必須項目が最低1ポイント必要です。

特典○A賞/お宝たまの印の特産品で元気で賞(1万円相当15人)

○B賞/市内の温泉&お食事等でリラククスで賞(5千円相当30人)

○C賞/ちよこつと自分にご褒美で賞(千円相当185人)

締 3月1日(月) ※当日必着
申 すこやかセンター、保険年金課、長寿介護課の窓口
※応募用紙は、市HPで入

一人暮らしの高齢者などを対象に、栄養バランスのとれた夕食の配達と、安否確認を行う事業者を募集します。(年末年始を除く毎週火・金曜日)

助成額 1食当たり350円(別途利用者が350円負担)

※1食当たり700円(食料費、調理費、配達料、安否確認料など)で事業実施

期 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

委託地域 東部(宇野、山田、八浜、東見中学校区)、西部(玉、日比、荘内中学校区)、

給食サービス事業者募集



市HP

手 可
問 すこやかセンター
☎31-3310



道の駅
みやま公園
HP

※詳しくは、道の駅みやま公園HPをご覧ください。

問 道の駅みやま公園直売所
☎32-0115

料 1区画(20㎡)あたり3600円/年(3000円/月)

楽しく野菜づくりを始めませんか。

農園)の利用者募集

荘内ひまわり農園(市民農園)

道の駅みやま公園直売所からのお知らせ

申 込 長寿介護課
☎32-5537

全区域のいずれかを選択
締 2月26日(金)
※申請書、募集要項及び仕様書は長寿介護課、市HPで入手可

事業者の皆さんへ

広報

たまの で商品やお店をPRしませんか

広報たまの5月号から開始する「プレゼントコーナー」では、ひと月に1つの事業者の商品やお店を広報たまの でPRできます。

広告掲載料は0円で、提供いただくプレゼント費用(総額5,000円以上)のみ必要です。

- 1 市内全戸にお知らせできます
- 2 当選者が直接来店します
- 3 店頭でPRに活用できます

詳しくはこちら



市HP

申 市HPで要件を確認し、「広報たまのプレゼント提供申込書」に記入し、メール、郵送、FAXまたは持参で提出

締 掲載希望月の前々月20日(土日・祝日の場合は前営業日)

(例)5月号に掲載希望の場合は、3月19日(金)

提出先 問 秘書広報課 ☎32-5533 FAX 32-5507

☐ kouhou@city.tamano.lg.jp

〒706-8510 玉野市宇野1-27-1



シーバスルート変わります

問 総務課 ☎32-5547

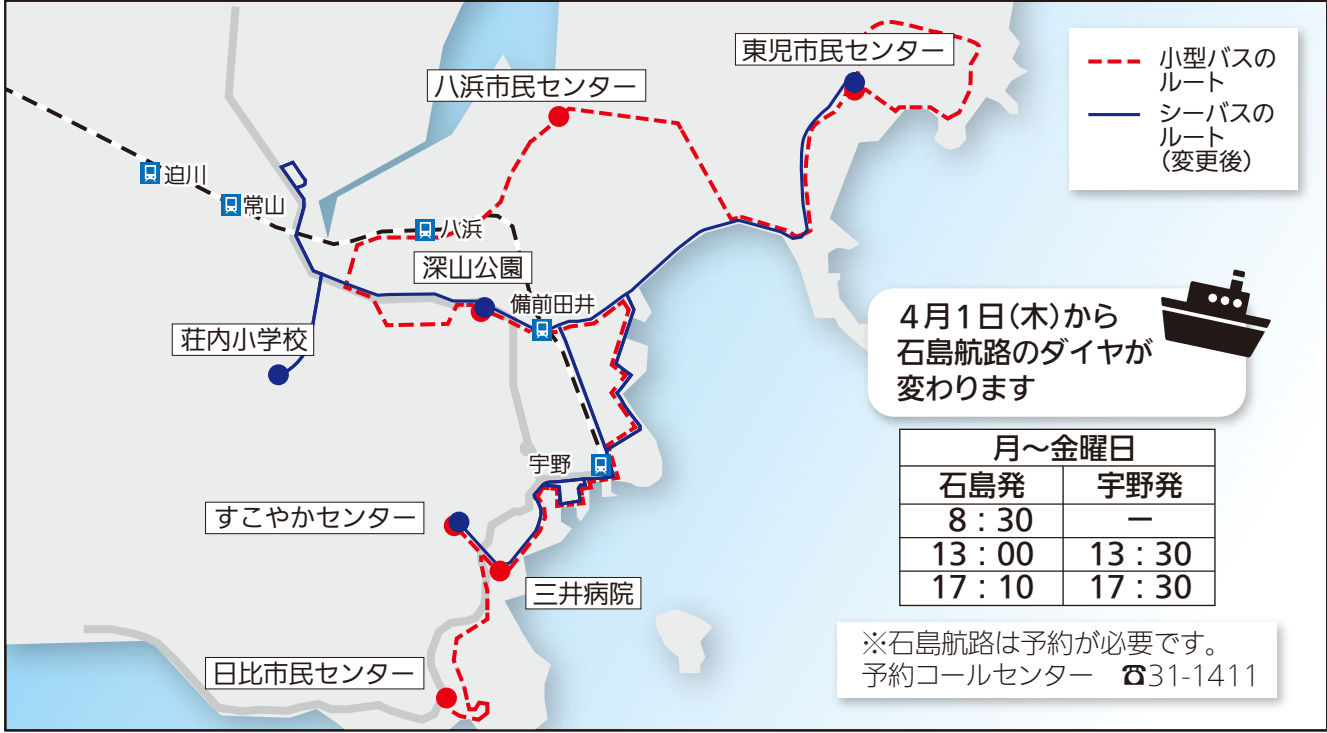
3月16日(火)からルート・ダイヤが平日のみ変わります

- 現在のシーバスに加え、小型バス(13人乗り)が市内を走ります(平日のみ)。
 - 小型バスは、鉾立、八浜、槌ヶ原、和田、日比などの新ルートを走ります。
 - 現在運行しているシーバスのルートやダイヤも大幅に変わります。
- ※ルートやダイヤを掲載したマップは、2月中旬からシーバス車内や市役所総合案内、すこやかセンター、深山公園などで配布します。
- ※詳しくは、広報たまの3月号でお知らせします。

市HP



小型バスの運行ダイヤ									
上り	7:15	—	東児市民センター	—	13:44	17:22	下り		
	7:22	—	鉾立	—	13:36	17:14			
	7:42	—	後閑	—	13:12	16:47			
	7:49	—	八浜市民センター	—	13:05	16:40			
	7:53	—	玉野光南高校	—	13:02	16:37			
	8:02	—	槌ヶ原公園	—	12:52	16:27			
	8:20	11:00	深山公園	10:02	12:47	16:22			
	8:34	11:14	日赤玉野分院	9:47	12:32	16:07			
	8:37	11:17	宇野駅	9:44	12:29	16:04			
	8:42	11:22	玉野市役所前	9:38	12:23	15:58			
下り	8:44	11:24	市民病院	9:36	12:21	15:56			
	8:52	11:32	三井病院	9:29	12:14	15:49			
	—	11:39	すこやかセンター	9:25	12:10	15:45			
	—	11:53	日比市民センター	9:10	—	—			
	—	—	—	—	—	—			



広告



玉野商工高等学校

人もの未来をつくる ~CoCoLo(こころ)の教育~

市商工短信 Vol.9

問 商工高校
☎31-5341



商工高校HP

記号説明

回 11日時

問 11問合せ

HP 11ホームページ

電子ホワイトボードなど ICT機器を各教室 に整備します



ホワイトボードのように直接書くことができ、画面で教材や動画を見ることができます。

電子ホワイトボード



タブレットPC

12月21日(月)に電子ホワイトボードとタブレットPC(パソコン)の寄贈を受けました。

電子ホワイトボードは、ボードに直接書いた内容を電子的に変換することが可能なほか、インターネットとつなぎ、オンライン会議や動画の閲覧などができます。タブレットPCと接続すれば、自席から黒板に回答を書くように発表することが可能です。

今後は、地域を題材に調査・研究する校外授業や企業との協働による商品開発などの授業で、この電子ホワイトボードを活用していきます。

また、各教室にデジタルサイネージ(映像や文字を表示する情報媒体)を設置しており、スケジュールや全校集会などを画像や映像(ライブ中継)で表示し、情報共有をしています。

コロナ禍で集会や人との接触が難しい環境の中で、学校の新しい様式としてICT機器を活用していきます。



【教室に設置しているデジタルサイネージ】

防災玉野市

問 危機管理課 ☎32-5560

防災広報ダイヤル(音声案内) ☎33-6610

防災広報ダイヤルは、防災行政無線の放送内容を電話で聞くことができます。



☎171 何の電話番号か知っていますか?

地震など大災害発生時は、安否確認や問合せなどの電話が急増し、電話が繋がりにくい状況となります。災害用伝言ダイヤル(171)は、このような状況を緩和するため、災害時に提供が開始される声の伝言板です。

災害時に備えて利用方法を事前に確認するため、毎月1日、15日に体験利用できます。家族や親戚、友達と一緒に使い方を覚えて、いざというときに備えましょう。

回 毎月1日、15日 0時~24時

伝言録音時間 1伝言あたり30秒以内

伝言保存期間 伝言ダイヤルの提供終了まで

伝言蓄積数 電話番号あたり1~20伝言

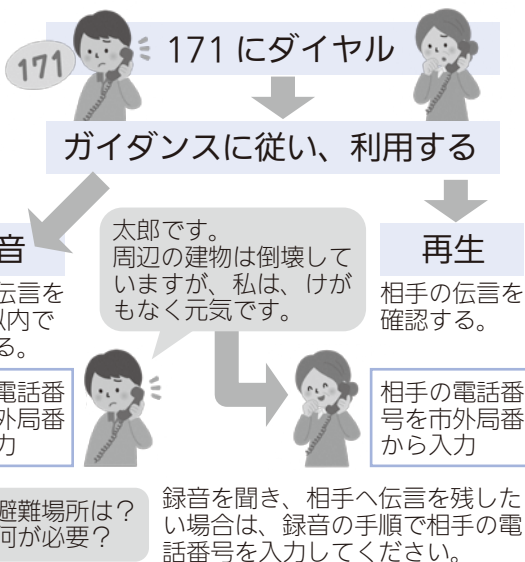
※伝言蓄積数や保存期間などは、災害の状況によって異なります。

詳しくはこちら



NTT 西日本

災害用伝言ダイヤルの使い方



Jアラートの試験放送を行います

消防庁が全国一斉情報伝達訓練を実施します。この訓練に伴い、防災行政無線*の試験放送や玉野市防災メールマガジン(登録制)の配信テストを行います。

※防災行政無線は、主に南海トラフ地震による津波の被害が想定される沿岸部と各市民センターなど、計49か所に設置しています。

回 2月17日(水) 11時



 水道修繕当番表

カレンダーの月曜日をご覧ください。

期 月曜日朝8時～
翌週月曜日朝8時

○東児・山田地区は
(有)コーサン商会
(☎66-5219)へ
○修繕工事は任意の指定工
事店に依頼することもで
きます。

問 水道課 ☎33-9666

 玉野けいりん

開催案内と配当金 61#
☎0180-998866

(レース実況)
☎0180-998811
(2車単・3連単)

☎0180-998812
(2枠複・2枠単・2車複・
3連複・ワイド)

※開催日が重なって、特に
記載がない場合は、全レース
併売です。

※新型コロナウイルス感染症拡
大防止のため、中止になる場
合があります。



各種相談

料 無料

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となる場合があります。

	日時	場所	問合せ
市民法律相談 (予約制)	10日(水)、26日(金) 13時～16時	市役所1階 市民相談室	市民相談室 ☎32-5506
※多くの市民に相談の機会を確保するため、同一人物の相談は1年度につき3回まで			
消費生活相談	8日、22日(月) 9時半～12時	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎32-5521
男女共同参画 の法律相談 (予約制)	20日(土) 13時～16時	日の出 ふれあい会館	☎33-7867
男女の日常相談	水・祝日を除く 毎日9時～16時	日の出 ふれあい会館	☎33-7867
まち、ひと、 まなび相談室	17日(水) 9時半～12時半	図書館 第2研修室	玉野SDGsみらい づくりセンター 東 ☎090-1356-3655
心理教育相談 就学相談 学校問題相談	平日 8時半～17時15分	教育サポート センター	☎33-5115
県中央児童相談所 巡回相談(予約制)	25日(木) 10時～15時	教育サポート センター	☎33-5115
若年無業者 就労相談 (予約制)	第4金曜日 (祝日除く) 13時～16時	教育サポート センター	☎33-5115
弁護士相談 (予約制)	16日(火) 10時～15時	社会福祉協議会	☎31-5601
相続・境界等 財産の手続相談 (予約制)	18日(木) 13時半～15時半	社会福祉協議会	☎31-5601
介護相談	平日 8時半～16時半	社会福祉協議会	☎31-5601
わがまち 福祉相談会	各地区で開催 ※詳しい日程については お問い合わせください。		地域包括支援 センター ☎33-6600
特設人権相談	4日(木) 9時～12時	レクレセンター	総務課 ☎32-5547
人権なやみごと相談 行政相談	15日(月) 9時～12時	八浜市民センター	総務課 ☎32-5547 市民課 ☎32-5521
精神保健福祉 相談(予約制)	15日(月) 13時半～15時	こころの里	備前保健所へ ☎086-272-3934
住宅無料相談会 (予約制) リフォームなど	3月10日(水) 13時半～	水道庁舎1階 会議室	2月26日(金)までに 都市計画課へ ☎32-5538
年金相談 (予約制)	3月 2日(火) 市役所3階大会議室 16日(火) 東児市民センター 23日(火) 水道庁舎1階大会議室 10時～12時、13時～16時		予約受付 2月1日(月)から 岡山西 年金事務所へ ☎086-214-2163
※岡山西年金事務所が岡山県社会保険労務士会に運営を委託しています。			
身体障害者 相談	毎週月曜日 (祝日除く) 10時～15時	すこやかセンター 障害者連絡交流室	身体障害者 福祉連合会 ☎32-3840
知的障害者 相談	第4金曜日 (祝日除く) 13時～16時	図書館	福祉政策課 ☎32-5556

金	土
5	6
12	13
19	20
26	27

市内の交通事故発生状況

令和2年1月1日～12月31日

	人身事故件数	死者数	負傷者数
令和2年	131件	2人	150人
昨年対比	+31件	+1人	+31人

《人口の動き》

令和2年12月31日現在 ※()内は前月比
※住民基本台帳に記載されている数値

●世帯数	27,493 (- 38)	●出生	22 人
●人口	57,921 (- 81)	●死亡	89 人
●男	28,267 (- 29)	●転入	104 人
●女	29,654 (- 52)	●転出	115 人
		●その他	-3 人 (職権消除等)



休日当番医

(診療時間)

- 内科 9時～17時
- 外科 9時～17時
- 歯科 9時～12時

都合により、当番医が変更になる場合があります。

※小児救急医療電話相談
#8000,または086-801-0018
休日:18時～翌朝8時
平日:19時～翌朝8時

市民病院情報コーナー

- 脳ドック(要予約) 毎週月曜 10時～ 2階ドック室
- 禁煙外来(要予約) 毎週水曜 14時～16時 1階外来

※今月の糖尿病教室は中止します。

市民病院 ☎31-2101

シータクコールセンター ☎31-1411 (予約受付時間/7時～17時) おかけ間違いのないようご注意ください。

日	月	火	水	木
※休日当番医を受診する前に必ず電話してください。 内科 外科 歯科 ごみ	1 ムラカミ工業 (西田井地) ☎41-1537 ~8日 武雄場外 (F I) ~3日 奈良ナイター場外 (F I) ~3日	2	3	4 高松記念場外 (G III) ~7日
7 東条小児科医院 (迫間) ☎71-5110 大西病院 (田井) ☎33-9333 橋本歯科医院 (奥玉) ☎31-8148	8 (株)スナミ工業所 (宇野) ☎31-6230 ~15日 松阪WJC場外 (F I) ~10日	9	10	11 海岸通りクリニック (宇野) ☎31-3400 山田外科医院 (和田) ☎81-7197 はしもと歯科医院 (長尾) ☎33-0055 東清掃センター ☎21-3383 奈良記念場外 (G III) ~14日
14 玉野三井病院 (玉) ☎31-4187 たまメディカルリハビリテーションクリニック (玉) ☎31-6803 平山歯科医院 (長尾) ☎71-2850	15 (株)あおい設備 (南七区) ☎51-2728 ~22日 高知場外 (F I) ~17日	16	17	18 四日市ナイター場外 (F I) ~20日
21 石井医院 (築港) ☎21-2743 玉野市民病院 (宇野) ☎31-2101 ふじわら歯科医院 (八浜町大崎) ☎51-2488 前橋場外 (F I) ~23日	22 豊工業(株) (宇野) ☎31-7330 ~3月1日	23 玉野市民病院 (宇野) ☎31-2101 みやもと整形外科 (東紅陽台) ☎71-3030 みしま歯科クリニック (玉原) ☎31-5851 東清掃センター ☎21-3383	24 防府場外 (F I) ~26日	25 いわき平記念場外 (G III) ~28日
28 青井医院 (宇野) ☎21-4370 宇野八丁目クリニック (宇野) ☎33-8080 三宅歯科医院 (玉) ☎21-3210 東清掃センター(粗大ごみの持込受付のみ)(解体ごみ、伐採ごみは不可) ☎21-3383 豊橋場外 (F I) ~3月2日	住民票・税証明の発行など、取扱業務は限られます。 ○窓口延長日/3日、10日、17日、24日(水) 17時15分～19時 □日曜開庁日/7日、3月7日、28日 8時半～17時15分			

2月の放送スケジュール

8:00 広報たまのニュース 16:00 市民チャンネル
11:00 市民チャンネル 20:00 広報たまのニュース
13:00 広報たまのニュース 23:00 市民チャンネル
※上記時間帯以外は、地域ニュースを放送します。

★広報たまのニュース/広報たまのの音声版を放送します。
★市民チャンネル/宇野港てくてくマップ紹介(TMN4.8)
★地域ニュース/KCTワイドで放送された地域の出来事をまとめて放送します。

KCT 番組表

デジタル 312チャンネル

秘書広報課 ☎32-5533

納期のお知らせ

納期限 2月1日
・市県民税(4期)・国民健康保険料(7期)
・介護保険料(7期)・後期高齢者保険料(7期)
納期限 3月1日
・国民健康保険料(8期)・介護保険料(8期)
・後期高齢者保険料(8期)・下水道受益者負担金(4期)

※このページは抜き取ってご利用になれます。



市民税・県民税の申告が始まります

郵送で！ 期限内に！

申告期間 **2月16日(火)～3月15日(月)**

申告書は郵送での提出をお願いします

新型コロナウイルス感染症対策として、申告会場での3密を避けるため、申告書は郵送での提出をお願いします。

様式はこちら



市HP

申告書の郵送での提出が難しく、来場する人へ

○当日の朝、検温し、熱がないか体調が悪くないか確認してください。

※37.5度以上の発熱があるなど、体調不良の症状がある人は入場できません。

○来場前後は、手洗い・うがいをして、マスクを着用してください。

○来場したら、手指消毒をお願いします。

※会場の待合いでは、十分な間隔を確保することができません。混雑時には、車の中など会場外でお待ちいただく場合があります。



問 税務課 ☎32-5510

【市民税・県民税の申告場所】 水道庁舎1階



市役所本庁舎の駐車場をご利用ください。

水道庁舎駐車場は、水道課へのお客専用です。

記号説明
問 問合せ
HP II ホームページ

市民センター、水道庁舎で受付できる申告相談の内容

○市民税・県民税申告 ○令和2年分の確定申告書A

※初回の住宅ローン控除を除く。 ※その他の内容は税務署などへご相談ください。

【申告相談受付日程表】

2月	市民センター	水道庁舎	3月	市民センター	水道庁舎
16日(火)			1日(月)	荘内市民センター 9時半～11時半	
17日(水)			2日(火)	13時～15時半	
18日(木)			3日(水)	※3日のみ 9時半～12時	
19日(金)	田井市民センター 9時半～12時	水道庁舎1階 9時～11時半、 13時～15時半	4日(木)	東児市民センター 9時半～11時半 13時～15時半	
22日(月)	すこやかセンター 9時半～12時		5日(金)	八浜市民センター 9時半～11時半 13時～15時半	
24日(水)	日比市民センター 9時半～12時		8日(月)～ 15日(月) ※土日除く		
25日(木)	和田市民センター 9時半～12時				水道庁舎1階 9時～11時半 13時～15時半
26日(金)	山田市民センター 9時半～12時				

【申告に必要な書類】

申告内容	必要書類
所得	給与・年金所得 源泉徴収票 ^(注1)
	営業・農業 収支内訳書(記入済みのもの)
	不動産所得 特定口座年間取引報告書、配当金計算書(多数の場合は、事前に内訳を記載)
	雑所得 個人年金、満期の生命保険等の生命保険会社などが発行した支払調書
一時所得	
控除	医療費控除 医療費控除の明細書、おむつ使用証明書など
	社会保険料控除 令和2年1月1日から12月31日までに支払った健康保険料や介護保険料がわかる書類、合計額のメモ、国民年金の控除証明書 ^(注1) など
	生命保険料控除 生命保険会社などが発行した控除証明書
	地震保険料控除
	障害者控除 障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書 ^(注2) など
	扶養控除 被扶養者のマイナンバー、所得がわかるもの
	寄附金控除 寄附金受領証明書など
共通事項	○印鑑 ○マイナンバーカードまたは通知カード(通知カードの場合は運転免許証などの身分証明書も必要) ○所得税の還付がある人は、申請者名義の口座が分かるもの

ご注意ください

○医療費控除の申告をする人は、事前に医療費控除の明細書を病院や薬局ごとに集計し、作成してください。

※今年度から医療費の領収書の提出はできません。(領収書は自宅などで5年間保存)

○上場株式等の配当所得及び譲渡所得(源泉あり)に係る所得は、所得税と異なる課税方式を選択することができます。選択するときは、市の定める申告書を期限までに提出してください。

推奨提出期限 3月15日(月)

※課税方式の選択による有利不利については、各個人で状況が異なりますのでお答えできません。
※様式は市HPからダウンロード可

必要書類の再発行などに関する問い合わせ先

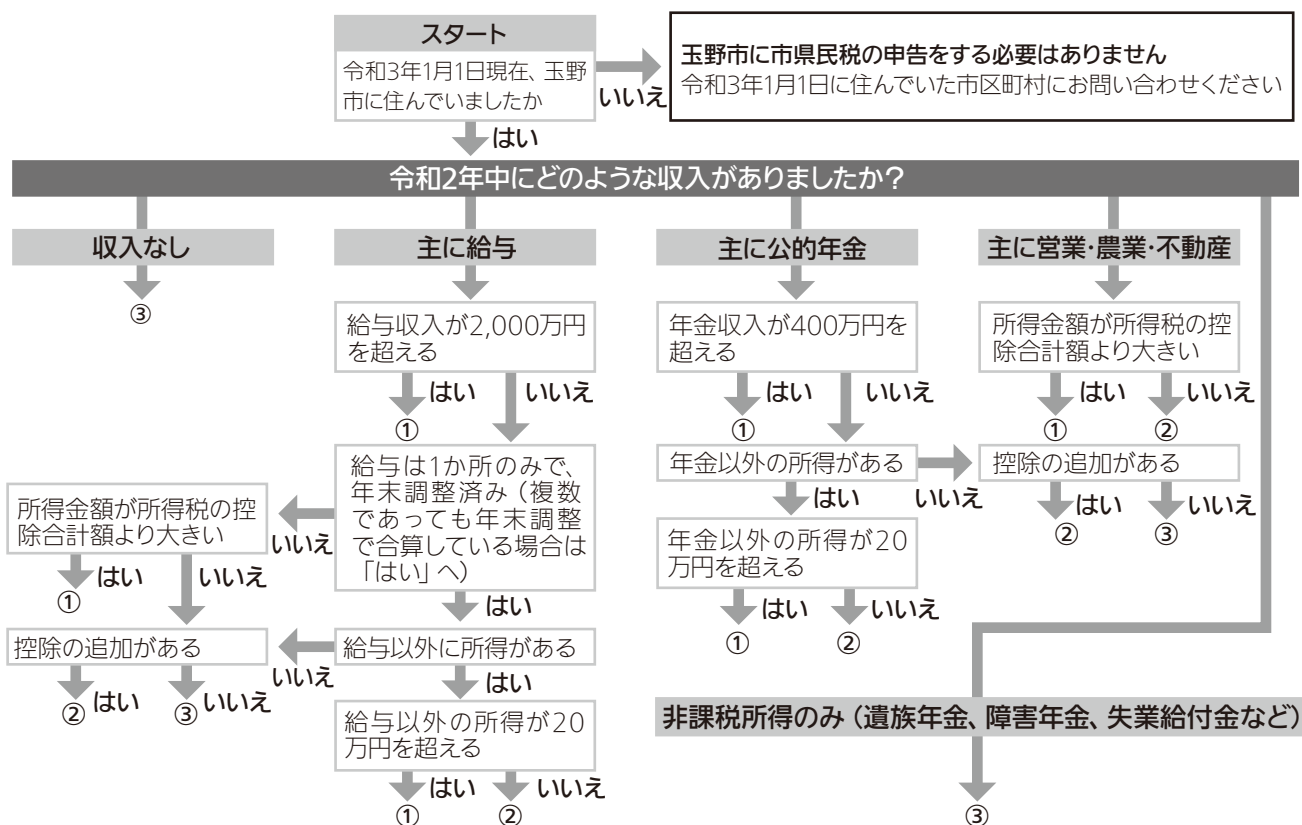
(注1)
○給与の場合…勤務先
○年金の場合…日本年金機構ねんきんダイヤル
☎0570-05-1165
…岡山西年金事務所
☎086-214-2163

(注2)
長寿介護課 ☎32-5537



確認フローチャート

あなたは申告が必要？



判定結果 ※一般的な例を示しています。不明な点はお問い合わせください。

①	所得税の確定申告が必要です	所得税の確定申告書を提出すれば、市県民税の申告は必要ありません。
②	市県民税の申告が必要です	ただし、源泉徴収された所得税の還付を受ける場合は、所得税の確定申告が必要です。
③	確定申告・市県民税の申告は必要ありません	ただし、以下については申告が必要な場合があります。 ○所得・税金に関する証明が必要な場合や、国民健康保険料の軽減措置、国民年金保険料の免除申請などをする場合は、市県民税の申告が必要です。 ○行政サービスの適用を受けるために、市県民税の申告が必要な場合があります。 ○源泉徴収された所得税の還付を受ける場合は、所得税の確定申告が必要です。

税務署からのお知らせ

人との接触を避けた確定申告をおすすめします

申告期間 2月16日(火)～3月15日(月)

時 9時～17時(受付 8時半～16時)

場 玉野税務署 1階会議室

※公的年金を受給している人は、申告期間前でも相談を受け付けます。

○自宅から申告

国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」を利用して簡単作成

e-Taxか郵送で提出(税務署玄関右側の「時間外収受箱」にも提出可)

※確定申告書などの控えに税務署受付印が必要な人は、返信用封筒(切手貼付)を同封してください。

※操作方法が不明な場合は、ヘルプデスク(☎0570-01-5901)をご利用ください。

私がお答えします

税務相談チャットボット

○申告の相談も自宅から

玉野税務署(☎31-2131)に電話し、ガイダンスに従い、「0」を選択

または

国税庁HP「税務相談チャットボット」を利用

税務署での申告には入場整理券が必要です

○事前発行
国税庁LINE公式アカウントから発行

○当日券
玉野税務署1階で配付

※いずれの入場整理券も1枚で1人のみ入場可

※整理券の配付状況によっては、後日の来場をお願いする場合があります。

来場の際は、感染症対策をお願いします

○検温の実施 ○マスクの着用 ○手指消毒
○滞在時間の短縮

「医療費の内訳」「収支内訳書」「青色申告決算書」「課税取引金額計算表(消費税)」など分かる範囲で記入してから来場してください。

○少人数での来場

申告者1人でお越しください。介助が必要ななど、複数で来場される場合も必要最小限の人数でお願いします。

問 玉野税務署 ☎31-2131

65歳以上で要介護認定を受けている人へ

高齢者の障害者控除対象者認定制度があります

障害者手帳を持っていなくても、65歳以上で要介護認定を受けている人は、所得税・地方税法上の障害者控除対象者として認定を受けられる場合があります。

なお、認定を受けるには申請が必要です。

持 申請者の印鑑(本人以外に家族も申請可)、
介護保険被保険者証

申 問 長寿介護課 ☎32-5537

要件 次の①・②の両方に該当する人

①令和2年12月31日現在で65歳以上の人

②要介護1～5の認定を受けている人

※要介護1～2の人は介護を必要とする内容や程度により認定されない場合がありますので、ご了承ください。



廃車手続きをお忘れなく

軽自動車税種別割は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。4月2日以降に廃車や名義変更をしても、令和3年度の税金は課税されます。(月割り課税制度はありません)

※車両を廃棄処分しただけでは登録は抹消されません。廃車手続きが必要です。

※他人に譲渡した場合も、名義変更の手続きが必要です。(手続き漏れの場合、前所有者に課税されます)

※買い替えの際に下取りに出す場合は、販売店などに確認してください。

※盗難に遭った場合でも、警察への盗難届とは別に、廃車手続きが必要です。

手続き先

○原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車(農耕作業用、特殊作業用)／税務課 ☎32-5510

○二輪車(125cc超)／岡山運輸支局 ☎050-5540-2072

○軽自動車など(三輪、四輪以上)／軽自動車検査協会岡山事務所 ☎050-3816-3084

※詳しくは、市HPをご覧ください。

問 税務課 ☎32-5510



市HP

お待たせしました! マリンカードリニューアル

延期していたマリンカードのリニューアルが始まります。従来の現金支払いでのポイント付与に加えて、電子マネーとしても利用できるようになります。



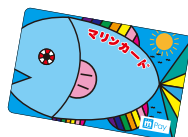
利用開始 2月1日(月)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響で開始が遅れる場合があります。

※リニューアルに伴い、現在のマリンカードは2月1日から利用できなくなります。新しいカードへの切り替えをお願いします。

申 メンバー登録申込書に記載して加盟店または事務局に提出

※メンバー登録申込書は、加盟店または玉野商工会議所で入手可



マリンカードリニューアルキャンペーン中!

詳しくは、玉野商工会議所HPをご覧ください。

問 玉野マリンカード協同組合事務局
(玉野商工会議所内) ☎33-5010



玉野商工会議所
HP

手話をおぼえよう^{③④} **問** 福祉政策課 ☎32-5556

広げよう手話の輪

みか

ん



みかんを食べて元気に冬を乗り越えましょう。

みかんの手話は、みかんの皮をむくさまを表現します。

すばめた左手をみかんに見立て、皮をむくようにする。

玉野市聴覚
障害者福祉協会

▲上から下へを
くり返す

「広報たまの」はお近くの 郵便局・銀行でも配布しています

次の金融機関などに「広報たまの」を置いてありますので、ご自由にお取りください。

- 市内の郵便局15局
- 中国銀行宇野支店
- トマト銀行玉野支店
- おかやま信用金庫玉野営業部
- おかやま信用金庫和田支店
- おかやま信用金庫東児支店
- おかやま信用金庫荘内支店
- 岡山市農業協同組合玉野支所
- JA岡山 東児支所

※郵送で各所へ送っているため、設置に時間がかかる場合があります。

問 秘書広報課 ☎32-5533



こんにちは！愛育委員です

愛育委員は、赤ちゃんから高齢者まで、地域の皆さんの健康づくりを応援する健康づくりボランティアです。

昭和39年に誕生した玉野市愛育委員協議会では、16地区753人（令和2年度）の委員のネットワークの力を活かして、見守り・声かけ活動を基本に、地域の皆さんと一緒に“健康で明るい玉野市”を作っていきたいと思っています。



問 すこやかセンター
☎31-3310

愛育委員の成り立ち

戦後、感染症の多発や母子をとりまく衛生環境が整わない中、恩賜財団愛育会や行政の取り組みと、地域住民の「赤ちゃんをなんとか守らなくては」という強い思いが重なり、岡山県の全市町村で愛育委員会が結成されました。現在、県下で約1万8千人の委員が活動しています。



令和2年5月～7月には、マスク不足で困っている妊産婦に、マスクを手作りし、市へ寄付しました。



愛育委員協議会の活動（一例） 一人ひとりの地域での声かけ・見守りが活動を支えています



【女性のがん検診普及啓発キャンペーン活動】



【すこやか親子交流会で子育てを応援】



【中高生へ喫煙防止の啓発】



【「元気が一番！まつり」で健康づくりのお手伝い】



【深山ウォーキング大会の開催】



【禁煙普及パネルの掲示】



【結核・感染症予防の推進／複十字シール運動】

私が愛育委員になったきっかけは、愛育委員の活動をしていた母の手伝いとして参加したことです。

「住民相互のつながりが強い地域は、平均寿命が長く、がんの死亡の割合も少ない」という調査結果をご存じですか？地域の皆さんに健康を意識してもらうため、「体調がおかしかったら早めに診てもらってね」など声をかけています。「自分の健康は自分で守る」ために、自分の健康について関心を持ち、知識を身につけ、検診を受けて、健康で生き生きとした毎日を送りましょう！



愛育委員協議会
会長 岡崎 文代さん

広告

◆ お知らせ ◆

たまの☆なんでも
相談会 in 宇野

法律・医療・福祉の専門家が質問や相談に応じます。
日 3月2日(火) 13時～16時
(1組40分間)
場 中央公民館
料 無料

※要予約。当日受付不可。
※マスクを着用してください。
申問 社会福祉協議会
☎ 31・5601

休日・夜間の
マイナンバーカード
申請サポートや交付

内 マイナンバーカード申請の支援や手続き
日 毎月第1日曜日 8時半～17時15分、
毎週水曜日 17時15分～19時(祝祭日を除く)
場 岡市民課
☎ 32・5521

各種証明書の宅配
サービス

市役所まで出向くことが困難な人などへ職員が各種証明書を自宅に届けるサービスをしています。
対 75歳以上の人のみで構成された世帯や障害者など
※市民センターでの納付や証明書などの発行は終了しました
岡 協働推進課
☎ 32・5567

「身元調査」を拒否
しましょう

結婚や就職時に調査会社などを使い、出身地や家族の状況を調べる身元調査は、人権を侵害し、差別につながるおそれが高い行為です。婚姻は両者の合意のみに基づいて行われ、就職は本人の能力、適性によって採否が決定されるべきものです。

こうした調査を依頼しないことはもとより、調査に協力しないようにして、差別のない明るい社会を築いていきましょう。
岡 総務課 ☎ 32・5547

2月は北方領土返還
運動全国強化月間

く絶やすまい 返還つなく強い声！
北方四島(歯舞群島、色丹島、国後島、択捉島)の返還を求めて2月7日の「北方領土の日」を中心にさまざまな行事が行われます。早期返還実現のため、返還運動へのご理解とご協力をお願いいたします。
北方領土返還要求岡山県民大会

今年は、ユーチューブでライブ配信します。開催後も視聴できます。
日 2月2日(火)
10時～11時半
ユーチューブチャンネル



北方領土パネル展
期 2月1日(月)～12日(金)
場 県庁1階県民室
共通

岡 岡山県北方領土返還要求運動県民会議(事務局/岡山県総合政策局公聴広報課内)
☎ 086・226・7158

国民健康保険の加入・
脱退の手続きはお忘れ
なく！

国民皆保険制度とは、すべての人が何らかの健康保険に加入する制度です。次の事実が発生したら、14日以内に届け出をしてください。

- 【加入】
○出生
○退職などで社会保険などの資格を喪失した場合
○他の市町村から転入した場合 など

- 【脱退】
○死亡
○就職などで社会保険などの資格を取得した場合
○他の市町村へ転出する場合 など

必要書類(本人確認書類、マイナンバー確認書類など)
※代理人の場合は委任状などをお持ちください。
岡 保険年金課
☎ 32・5528



国民健康保険に加入している人へ

柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

負傷の原因によって健康保険の対象になる場合と、ならない場合があります

健康保険は治療を目的としたものであり、整骨院や接骨院で施術を受ける場合、健康保険でかかることのできる範囲が決められています。施術の前に負傷の原因を正確に伝えましょう。

※治療内容について、保険年金課からお尋ねする場合がありますので、ご協力ください。

【健康保険の対象になる場合】 【健康保険の対象にならない場合】

- 外傷性の打撲や捻挫など(肉ばなれを含む)
○骨折や脱臼
※応急処置の場合と、医師の同意がある場合のみ

- 日常生活やスポーツなどでの単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
○脳疾患の後遺症などの慢性病

- 神経痛やリウマチ、ヘルニアなど慢性的な病気や内因性の筋肉、関節の痛み
○慰安目的のあんまやマッサージ代わりの利用



- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

※全額自費でかかる場合は、条件はありません。

問 保険年金課 ☎ 32-5528



図書館ガイド (文化センター)

※図書館・中央公民館は、指定管理者(株)図書館流通センターが運営しています。

休館日／毎週月曜日

※祝日と重なるときは開館し、直後の祝日以外の日が休館日になります。

問 図書館 ☎31-3712

中公 ☎31-3711



図書館 中公 HP

※期間内は返却ポストへ。

DVD、相互貸借の本は開館中に総合カウンターへ。

公民館のお知らせ

中公 ☎31-3711

◆定期講座の申込み◆

期 2月23日(火・祝)～3月7日(日)

申 返送用ハガキ1枚を持参して
中央公民館へ申込み

※詳しくは、2月中旬に各公民館で配布する講座ガイド
や図書館HP、フェイスブック、Instagramをご覧ください。



〔実施講座〕墨彩画／俳句／絵画教室／書道(かな・実用)／中高年から始めるらくらくピアノ①②／ポーセラーツ教室／古典文学講座／リラックス・ヨガ／ハッピーヨガライフ／美文字定期講座／陶芸教室／歌えば楽し!いきいき童謡・唱歌／英会話(入門・初級・中級)／初めてのパン・お菓子／アーティフィシャルを使ったフラワーアレンジメント／ステンドグラス教室／遊んで学ぼう理科実験教室

※オカリナ入門は令和3年度休講します。

シティセールスグループ
「TMN4.8」が定期講座
を体験した動画を配信中
です。

講座の様子が分かるの
で、ぜひご覧ください。



市公式
YouTube
チャンネル

◆図書館・中央公民館アンケート実施◆

図書館・中央公民館についてのアンケートにご協力ください。

期 2月2日(火)～28日(日)

図書館からのお知らせ

図書館 ☎31-3712



移動図書館『めばる号』巡回日

※天候などにより運休する場合があります。

2月3日 (第1水曜日)	10:00～10:30	大崎公民館
	10:50～11:30	横田公民館
	14:00～14:30	日比幼稚園前
2月10日 (第2水曜日)	10:00～10:30	玉原公園(交番隣)
	10:50～11:30	荘内南幼稚園前
	14:00～14:30	向日比1丁目 コミュニティハウス
2月19日 (第3金曜日)	10:00～10:30	さくらのさく郷
	11:00～11:30	ケアハウス コスモス
	11:50～12:30	番田公民館
	14:30～15:00	東紅陽台1丁目集会所

* ガラスの50代
たべる生活

* アンダークラス

* そして、海の泡になる
階段にパレット

* 青春とは、

* 聖女か悪女

* 氷上カーニバル

* レミーさんのひきだし

* なんでもレストラン

* 迷子の魂

酒井 順子

群 ようこ

相場 英雄

葉真中 顕

東 直子

姫野 カオルコ

真梨 幸子

あべ 弘土

斉藤 倫

鈴木 まもる

オルガ・トカルチュク

* 最新の新着図書は、図書館新刊案内をご覧ください。
(各市民センターにあります)

* 新着図書のご案内 *

広告





たまのっこ子育てサポート

子育て相談、情報交換、気分転換に利用してみませんか。



※通常、毎月行っている行事などが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となっている場合があります。

子育て支援センターだより

問 地域子育て支援センター
玉原認定こども園 ☎31-6192
築港ちどり保育園 ☎21-3347
槌ヶ原ちどり保育園 ☎71-3042
就学前教育課(市役所3階) ☎32-5573



子育て相談

お子さんについての不安や悩みなどをご相談ください。

日 月～金曜日 8時半～16時

申 各支援センターへ電話



保育士手作り動画配信中

親子で楽しめる動画を随時配信しています。ぜひ、親子でお楽しみください。



市公式ユーチューブ
チャンネル



児童館だより



場 問 児童館 ☎32-3778 児童館HP

開館時間 9時～12時、13時～16時

休館日 2月1日(月)、8日(月)、11日(木・祝)、15日(月)、22日(月)、23日(火・祝)、26日(金)

予定していた行事は、すべて中止します。また、臨時休館となる場合があります。詳しくは、児童館HPをご確認ください。

親子の健康づくり

場 問 すこやかセンター ☎31-3310

★印の行事は予約制

☆印の健診対象者には個別に案内状を送ります。

日 曜日	事業名	時 間
4 木	★幼児の発達相談	9時～
	★すくすく親子 アレルギー教室	13時15分～15時
5 金	☆乳児健診	13時15分～14時
	(R2年4月生)	
9 火	☆3歳児健診	13時15分～14時
	(H29年8月生)	
10 水	育児相談	10時～11時
16 火	★幼児の発達相談	9時～
18 木	☆1歳6か月児健診	13時15分～14時
	(R1年7月生)	
24 水	らくらく離乳食教室	13時半～14時半
3/4 木	★幼児の発達相談	9時～
3/5 金	☆乳児健診	13時15分～14時
	(R2年5月生)	

※新型コロナウイルス感染症の状況により
中止・延期となる場合があります。

作ってみよう“氷柱花”

本格的な冬がやってきました。1月初旬には、玉野でも雪がふった場所がありましたね。冬ならではの遊びに触れられる絶好の機会です。

屋外に色々な形の容器に水を入れて出しておくと、気温が下がった日には、氷ができます。お子さんと一緒に楽しんでみてください。

作り方

①プリンカップなどの容器に花を入れ、水を入れる。



※沸騰させた水の粗熱を取り、ゆっくり凍らせると透明な氷ができます。

②外に一晩出しておく。
※暖かくて凍らない日は、冷凍庫で凍らせる方法もあります。

③朝になるとできあがり!



牛乳パックを使い、水の中におもちゃを入れて、氷のおもちゃを作っ
て遊ぶこ
ともでき
ます。



お家で童謡を歌おう♪ ゆき

♪ゆきやこんこ	あられやこんこ	♪ゆきやこんこ	あられやこんこ
ふってはふっては	ずんずんつもる	ふってもふっても	まだふりやまぬ
やまものはらも	わたぼうしかぶり	いぬはよろこび	にわけけわり
かれきのこらず	はながさく	ねこはこたつで	まるくなる



広告

玉野市誕生80年

玉野市の歩み —12ページ—

○王子が岳の歴史

瀬戸内海の絶景を一望でき、花崗岩の巨岩や奇岩が点在する王子が岳。現在でこそ、木々や道が整備され、瀬戸内海国立公園に指定されていますが、昔は地質や気候、燃料として木々が伐採されたことにより山が荒廃し、はげ山となっていました。雨が降るたびに被害をもたらしたため、昭和26年に市役所に治山課が設けられ、15年かけて治山事業が実施され、現在のような緑の姿になりました。1994年に発生した林野火災など、王子が岳は大規模な火災が起こることも多く、その度に、植樹などで山の緑を保全しています。

王子が岳の名称の由来となる物語があります。「むかし、ここに王子が居り、王子は百済姫の子どもであるともいわれた。柴坂の王子、坂手の王子、苦割の王子、峰の王子、日の王子、錫投げ王子、谷の王子、瓶割王子の8人の名が挙げられ、ここを王子が岳と呼ぶようになった。」とあり、百済姫の8人の王子がいたといわれる山や神社の名称(苦割山や坂手神社など)にその痕跡が残されています。



【三鈷杵(左)と蔵王大権現の壁画(右)】



【昭和61年 左:ニコニコ岩 右:お団子岩とねずみ岩】



【昭和61年6月 王子が岳パークセンター完成】

また、701年に熊野本宮をこの地に移設したとされており、熊野詣が盛んになるにつれ、この辺りの山は修験道の聖地となり、大勢の山伏が修行に励んでいました。熊野古道沿いには九十九王子と言われるほど多くの王子社があり、その王子信仰から、王子が岳と呼ばれる由来となったとも言われています。現在も菩提心をあらわすための法具「三鈷杵」や「不動之窟」という洞窟、蔵王大権現の壁画などがあり、修行の場であった形跡が残っています。

ボルダリングの聖地

東京オリンピックの種目にも採用され、近年人気が高まっているボルダリングは、高さ3~5メートルの大きな岩を必要最低限の道具だけで登るスポーツです。王子が岳は、ボルダリングの原点・聖地と呼ばれ、瀬戸内の絶景と花崗岩が点在する環境がその理由です。ボルダリングが日本に定着する前の1970年代から王子が岳の岩を登っていたという歴史があり、現在も全国から多くのクライマーがボルダリングの聖地を訪れています。



【ボルダリングをするクライマー】

瀬戸内を舞うパラグライダー

王子が岳から瀬戸内海に向かって飛び立つパラグライダーは、現在、全国から多くの観光客が体験に訪れています。

王子が岳を拠点として活動する岡山県パラグライダーフライト協会は、平成元年に設立され、現在は約30人の会員がいます。

休日を中心に多くのパラグライダーが飛び立ち、絶景を楽しんでいます。



【パラグライダーでフライトする様子】

編集後記

たまのの旬をお届けします⑨

東児地区で栽培が盛んなスイートピーは、11~4月に見ごろを迎える玉野の特産物です。淡い色の花びらは、かわいらしい妖精のように見え、甘い香りがするスイートピーは、お祝いでよく贈られます。種類は100種類以上あり、産地によって異なるそうです。

花言葉は「門出、優しい思い出」。1月10日に開催予定だった成人式が残念ながら延期となりましたが、新成人の皆さんが花開く未来になるよう願いを込めて表紙を撮影しました。新たな門出を心より祝福します。



Instagram



「#すみたま」をつけて投稿された写真の中から、とっておきの1枚をご紹介します。



フォロワー
2,657人
(1月1日現在)



Find us on
Facebook
フォロワー
3,036人
(1月1日現在)



フォロワー
1,795人
(1月1日現在)

今月の1枚はこちら!

冬になり、深山公園の赤松池に渡り鳥が多く飛来しています。寒さに負けない躍動感のあるカモの姿に元気をもらいました。

投稿者: a.xoxo.93さん



「広報たまの」では、財源を確保するため、紙面に企業広告を掲載していますが、これらは市が広告主や商品を推奨するものではありません。

発行・編集

岡山県玉野市政策財政部秘書広報課 〒706-8510 岡山県玉野市宇野1-27-1
TEL 0863 (32) 5533 FAX 0863 (32) 5507
Eメール: <https://www.city.tamano.lg.jp> / kouhou@city.tamano.lg.jp



玉野市の広報紙は環境にやさしい大豆インキを使用しています

