

広報  
No.1286

# たまの 10



**特集** P2-3 フレイル予防は口の健康から

専門職が市民の皆さんの健康を支えます  
身近な場所に出向き、健康について伝える歯科衛生士、  
作業療法士の皆さん(9月11日 すこやかセンター)

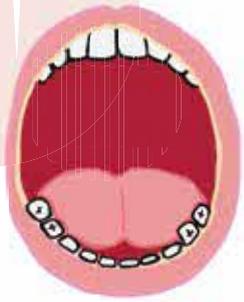
P4 岡山県知事  
選挙

P14 シーバス・シータク  
早瀬比咩神社  
弁財天宮

P15 おとなの健康  
乳がん検診、  
健康ウォーキング  
大会

P16 防災  
訓練にハードル  
を感じる人の  
防災訓練

P20 たまのスター★  
太田海也選手



# フレイル予防は 口の健康から

健康増進課 ☎31-3310

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態を「フレイル」と言います。病気ではなく、生活していて大きな不自由はないものの、心身が弱り、介護が必要になる危険性が高い状態です。

また、口腔機能の低下のことを「オーラルフレイル」と言い、全身のフレイルを引き起こす原因となりやすいことが分かっています。

## 歯科医師からアドバイス



玉野市歯科医師会 会長  
桜井 修司 歯科医師

口腔には、歯や歯周組織、舌、唾液腺があり、発音機能や食物の咀嚼・嚥下をする役割を担っています。口腔機能低下のわずかなサインは見逃されやすく、「年齢のせいだから仕方ない」と思われがちです。

口の健康に対する関心の低下や口のトラブルで、次第に食べる機能自体が低下し、偏った食事になったり食事が減ったりします。進行すると、低栄養や摂食嚥下障害（飲み込みの障害）になるリスクが高まるだけでなく、要介護状態へのリスクにもなります。

**「オーラルフレイル」の早期発見が健康長寿のカギです！**

また、**食生活の変化は「オーラルフレイル」のサインの1つ**で、見逃さないことが大切です。「朝は食欲がないから食べない」「昼食は麺類」「何日も同じメニュー」など、「当たり前」と思っている偏った食生活は、口腔機能の衰えなどが原因とも考えられます。色々な食べ物を食べる機会を失うことにもなるため、健康長寿のために、口の健康に意識を向けて食生活を工夫してみましょう。口のトラブルは、早めに気づき適切な対応をとることで機能回復が可能です。

気になることがあれば、気軽にかかりつけ医にご相談ください。

## 飲み込みやすくするために！唾液腺マッサージ 出典：岡山県・岡山県歯科医師会



**①耳下腺マッサージ**  
じかせん  
数本の指を耳の前にあて、指全体で10回ほどクルクルと優しくマッサージする。



**②顎下腺マッサージ**  
がっかせん  
耳の下からあごの下までの3~4か所を順に1か所につき5回押す。



**③舌下腺マッサージ**  
ぜっかせん  
両手の親指をそろえて下あご前方の下側にあて10回ほど、ゆっくり押し上げる。

## 誤嚥性肺炎に要注意！

誤嚥性肺炎は、高齢者など「飲み込む力」が衰えることで、飲食物と一緒に細菌が気管支や肺に流れ込んで発症する肺炎です。肺炎は高齢者の死亡原因として上位にくる病気で、年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まります。

左の唾液腺マッサージや「オーラルフレイルを予防しましょう(P3)」を参考に適切な口腔ケアで予防に努めましょう。

## オーラルフレイルチェックリストでセルフチェック！



オーラルフレイルを放置すると、様々なリスクが高まることが分かっています。合計点が3点以上の人は、かかりつけ医に相談を！

「はい」「いいえ」の点数の合計が・・・

**0~2点**  
オーラルフレイルの危険性は低い

**3点**  
オーラルフレイルの危険性あり

**4点以上**  
オーラルフレイルの危険性が高い

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった。	2	0
お茶や汁物でむせることがある。	2	0
義歯を使用している。	2	0
口の渇きが気になる。	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった。	1	0
「さきいか」や「たくあん」くらいの堅さの食べ物が噛める。	0	1
1日に2回以上は歯をみがく。	0	1
1年に1回以上は歯科医院を受診している。	0	1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルを予防しましょう



**毎食後は歯みがき**

歯みがきは歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなども利用しましょう。

**義歯もしっかり清掃**

義歯(入れ歯)は□の中に装着したままにせず、必ず外して専用のブラシなどで丁寧に清掃しましょう。

**舌の清掃も忘れずに**

舌の上についた汚れ(舌苔)の清掃は、口臭予防にも効果的です。舌を傷つけないよう、舌専用ブラシなどを活用しましょう。

**歯周疾患検診を受診しましょう!**

**要予約**

むし歯と歯周疾患検診や歯みがきの方法などの予防指導、相談を行います。

**期** 令和7年3月31日(月)まで

**対** 20歳以上

**料** 500円

**申** 電話などで歯科医院に直接予約

**問** 健康増進課 ☎31-3310



詳しくは、P4をご覧ください。

**若いうちから予防意識を**

若いころから定期的に歯科医院を受診し、予防している人と、そうでない人では将来に残る健康的な歯の数にかなりの差がつかます。定期的な歯科クリーニングで虫歯や歯周病などを予防し、高齢になってからも大切な歯を守るにつなげましょう。



身近な場所に専門職を派遣して健康についてお話しします

職種	内容
① 歯科衛生士	□の機能チェックと家でできる□腔ケアのポイント
② 保健師	身体機能や認知機能のチェックとフレイル予防の基礎知識
③ 管理栄養士	いきいき長寿のための食生活
④ 理学療法士 作業療法士	フレイル予防のための運動指導と運動を続けるためのコツ
⑤ 言語聴覚士	加齢性難聴の特徴・難聴予防のための生活習慣に関する基礎知識

**場** 対 65歳以上の方が誰でも参加できる市民主体の通いの場(いきいき百歳体操、老人クラブ、自治会)など

**料** 無料

**申** 実施希望の3か月前までに電話または所定の派遣依頼書を窓口提出

※派遣依頼書は、健康増進課、長寿介護課で入手可

**申** **問** ①②③健康増進課 ☎31-3310

④⑤長寿介護課 ☎32-5537

関連イベント情報

**元気が一番!展 & 食育展**



スタンプラリー	健康チェック(骨密度)	8020達成者表彰式
歯科ポスター表彰式	歯科保健図画ポスター	各団体の展示
ベジメータ(推定野菜摂取量の測定)	など	

**10月20日(日)**  
**10時~15時**

**場** ショッピングモールメルカ



**市民フォーラム 講演**

高齢者の摂食嚥下機能の維持向上を目指して

**講師** 岡山大学病院スペシャルニーズ歯科センター 山本 昌直 氏

**時** 13時~14時(受付12時半)

**場** 中央公民館

**定** 50人 **申** 電話

**申** **問** 長寿介護課 ☎32-5537

**成人・高齢者の**

**聴覚スクリーニングを開催!**

**内** 自動聴力検査機器を使った聴覚スクリーニング

**時** 10時~12時

**場** ショッピングモールメルカ 1階駐車場

**主催** 岡山県耳鼻咽喉科医会

**問** 長寿介護課 ☎32-5537

**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**

**個別健康相談会**

**内** 肺年齢測定、個別健康相談など

**時** 10時~12時、13時~14時半

※個別ブースで1人10~15分程度

**場** ショッピングモールメルカ1階

**対** 20歳以上の市民

**問** (株)アール・ケア ☎73-5080

(市委託事業)

**問** 元気が一番!展実行委員会及び玉野市食育推進協議会事務局(健康増進課内) ☎31-3310

# 岡山県知事選挙

**投票日時** 10月27日(日)  
7時～18時

**場所** 入場券に記載された投票所



ページID  
43102



投票所入場券は、10月10日(木)ごろまでにお届けします。自分の入場券を切り取って投票所へお持ちください。

入場券がなくても投票できます。投票所の係員に申し出てください。

☎選挙管理委員会事務局 ☎32-5568

## 18歳以上の岡山県民が投票できます

- 平成18年10月28日以前に生まれた人
- 7月9日以前に転入届を提出し、引き続き市内に居住している人
- ※県外に転出した人は投票できません。

## 期日前投票をご利用ください

場所	期間
玉野市役所	10月11日(金)～26日(土) 8時半～20時
荘内市民センター 東児市民センター	10月24日(木)～26日(土) 8時半～20時

## 18歳未満の人、介助する人も投票所に入場できます

- 将来有権者となる子どもたちが選挙や政治を身近に感じるきっかけにもなりますので、ぜひ家族で投票所にお越しください。
- 投票する人を介助する人も、同伴して入場できます。
- 入場の際は、投票所内の秩序が保たれ、公正な選挙が実施できるよう、配慮と協力をお願いします。

○期日前投票は、住んでいる地区にかかわらず、どの場所でも投票できます。

○入場券裏面の「宣誓書」に必要事項を記入してください。

○指定された病院・施設で投票できる「不在者投票制度」や、一定の要件に該当する身体障害者手帳・戦傷病者手帳を持つ人、要介護状態区分が要介護5の人を対象とした「郵便投票制度」もあります。詳しくは、お問い合わせください。

## 環境保全課からのお知らせ ☎ 32-5520

### ごみの屋外焼却(野焼き)禁止

「煙たい」、「洗濯物ににおいがつく」などの苦情が寄せられています。農業を営むための焼却であっても、お互いに気持ちよく暮らせるようにご配慮ください。



広告

### 10月は食品ロス削減月間 10月30日は食品ロス削減の日

#### ○大切な食べ物を無駄なく消費しましょう

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。大切な食べ物を無駄なく消費するために、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。

#### ○できることから始めましょう

「買すぎない」「作りすぎない」「注文しすぎない」「食べきる」ことを心がけましょう。

消費者庁、環境省、農林水産省などの食品ロスに関するHPの記事を参考に、自分ができることから食品ロスに努めましょう。



### 10月20日はリサイクルの日

#### ごみ袋の中身は本当に燃えるごみですか

燃えるごみの袋から「プラ」と「古紙」を取り出すと、容量が減ります。正しく分別して、資源を大切にしましょう。



#### ○惣菜の容器、お菓子の袋、洗剤の容器

プラマークがついていたら軽く水洗いし、プラの日に出しましょう。



#### ○新聞紙、雑誌、紙箱(ティッシュや菓子の外箱など)

ひもでしばって「古紙」の日に出しましょう。また、地区や学校などで行っている資源回収では、市で回収していない資源の回収も行っている場合があります。ぜひご参加ください。

記号説明  
(全ページ共通)

期 期間

日 日時

時 時間

場 場所

内 内容

対 対象

定 定員

料 料金

資 資格

持 持ち物

申 申込み

縮 縮切

問 問合せ

HP ホームページ

メール



◆ お知らせ ◆

**10月から市役所庁舎  
付属棟の解体工事が始まります**

工事開始に伴い、庁舎  
駐車場の一部区画が利用  
できなくなりますので、ご  
注意ください。

詳しくは、市HPをご覧ください。

☎ 公共施設交通政策課  
☎ 32-5547

ページID  
43364



**指定業者登録申請の  
受付期間・方法が変わりました**

令和7～9年度に本市に物品・役  
務の提供を希望する法人や個人事  
業者は、申請してください。

※現在登録している場合  
も申請が必要です。

申請期間 10月1日(火)～  
11月30日(土)

申請 電子申請

※これまでの申請は1月開始でし  
たが、開始が早まり、期間が長く  
なりました。

☎ 契約管理課 ☎ 32-5518

ページID  
24323



**定額減税補足給付金・非課税  
世帯等給付金 締切迫る!**

6月から実施されている定額減  
税で、税額から引ききれない人へ  
の「定額減税補足給付金」、令和6  
年度に新たに非課税世帯等となっ  
た世帯への「非課税世帯等給付金」  
の対象者に給付金確認書を送付し  
ています。受給には、確認書の提出  
が必要なので、申請期限までにご  
提出ください。

☎ 10月18日(金) ※当日消印有効  
☎ 福祉政策課 ☎ 33-0305

**税額が今回決定(変更)  
した人へ納税通知書の送付**

第3期(10月31日(木))  
納期限)から新たに税額  
を決定した人または税額  
が変更になった人にの  
み、市民税・県民税・森林  
環境税の納税通知書(普  
通徴収)を10月中旬に発送しま  
す。税額が変更になった人は、第3  
期から今回送付する納税通知書  
をご利用ください。

※詳しくは、お問い合わせください。  
☎ 税務課 ☎ 32-5510

ページID  
35548



よくある質問

**議会報告会(防災研修会)**

昨今、国内外で頻発する大規模  
災害に備えるため、例年実施して  
いる議会報告会を新しい手法で行  
います。市民の皆さんと議員が合  
同で防災研修を受けたり、議会が  
行っている災害時の対応を報告し  
たりします。

☎ 11月16日(土) 14時～

☎ 荘内市民センター

☎ 無料

☎ 議会事務局 ☎ 32-5566

**児童手当受給者の皆さんへ**

次の児童手当(6～9月分)は、  
10月7日(月)に振込予定です。

今回は、制度改正前の手当を振  
り込みます。

☎ こどもみらい課 ☎ 32-5554

**10月は里親月間  
里親制度説明会・パネル展**

様々な事情で家族と離れて暮ら  
す子どもを自分の家庭に迎え入  
れ、子どもへの理解と豊かな愛情  
をもって養育を支援する「里親制  
度」があります。

○里親制度説明会

☎ 10月29日(火) 14時～15時

☎ 制度の話やDVDによる里親の  
体験談、個別相談(希望者)

○パネル展

☎ 10月22日(火)～29日(火)

☎ 9時～21時(初日は12時から、  
最終日は15時まで)

☎ 共通

☎ 中央公民館

☎ 無料

☎ 岡山県中央児童相談所

☎ 086-235-4152

**空き家の出張相談窓口**

市の移住相談員が空き家の取扱  
いに困っている人や有効に活用し  
たい人の相談に応じます。

☎ 場

○10月23日(水)

☎ 日比市民センター

○11月9日(土)

☎ 中央公民館

○11月26日(火)

☎ 田井市民センター

○12月18日(水)

☎ 荘内市民センター

○令和7年1月11日(土)

☎ 中央公民館

☎ 各10時～12時

☎ 無料

☎ うのずくり ☎ 31-1388

☎ 総合政策課 ☎ 32-5580

**ナイター創業相談**

事業計画書の作り方や融資制度  
の相談を夜間に受け付けます。

☎ 10月10日、11月14日(木)

☎ 21時まで(毎月第2木曜日)

☎ 対 東児地区で創業を考えている人  
☎ 無料

☎ 申 電話 ※要予約

☎ 場 申 岡山南商工会東児支所  
(胸上2636-2) ☎ 41-1334

**11月は労働保険未手続  
事業一掃強化期間**

従業員(パート、アルバイトを含  
む)を1人でも雇用している事業主  
は、労働保険(労災保険・雇用保険)  
に加入することが義務づけられて  
います。加入手続きがまだの事業  
主は、ご相談ください。

また、労働保険の事務処理を代  
行する労働保険事務組合制度があ  
りますので、ご活用ください。

☎ ハローワーク玉野

☎ 31-1555

☎ 岡山労働基準監督署

☎ 086-225-0591

**献体にご協力ください**

献体とは、死後、自分の遺体を医  
歯学生の解剖学習や医師による高  
度な医療技術の発展のために、大  
学へ無償提供することです。ご協  
力をお願いします。

☎ ともしび会(岡山大学医学部内)

☎ 086-235-7092

広告

◆ イベント・講座 ◆

🎨 芸術 🎵 音楽 🏃 スポーツ・健康づくり 🎪 祭り 🧘 体験 🗣️ 講演

**中古物品販売 TAMANO REUSE STORE 2024**

市内の公共施設や教育施設などで不用となった物品の販売会を事前予約制で開催します。

1組(大人2人。子どもは人数に含まない)30分。期間中、物品は定期的に追加します。

※施設に水道や電気は開通していません。

※詳しくは、うのづくりHPをご覧ください。



**期** 10月12日(土)~14日(月・祝)

**時** 9時~16時半(最終入場16時)

**場** 旧玉原幼稚園(玉原2-22-2)

**申** ウェブサイトで申込み

**受付** 10月1日(火) 12時~

**問** (特非)みなと・まちづくり機構たまの/うのづくり

☎ 31-1388

✉ unozukuri@gmail.com



<p><b>🎨 秋の山野草展</b> 暑い夏を越したカヤ、大文字草をはじめとした秋を感じる草花と自然石の展示会です。</p>		<p>10月4日(金)~6日(日) 9時~17時 ※初日は13時から、最終日は16時まで 中央公民館 無料 ☎ 090-8719-4151 玉野山野草の会(谷岡)</p>
<p><b>🎨 第30回興陽高校制作展</b> 生徒の学びの集大成としての制作展です。手作りドレスなどのファッションショーの開催や、生徒主体で焼き菓子やブドウの販売、ハーバリウム体験などを行います。</p>	<p>10月5日(土) 10時~15時 深山イギリス庭園 無料 ※別途入園料必要(中学生以上200円、小学生100円、65歳以上100円、未就学児無料) ☎ 21-2860 玉野市公園緑化協会</p>	
<p><b>🎵 第53回玉野ギター・マンドリンクラブ定期演奏会</b> マンドリン合奏用にアレンジされた懐かしい曲やマンドリンオリジナル曲などを演奏します。</p>	<p>10月6日(日) 14時~(開場13時半) 荘内市民センター 定員250人 無料 ☎ 090-2808-6719 玉野ギター・マンドリンクラブ(中田)</p>	
<p><b>🧘 見て・触って・楽しむ!親子でペタペタボディペインティング</b> 手足や体に絵の具をつけて、その感触や色彩を楽しもう!市内の幼児クラブの合同行事です。幼児クラブに未加入の親子も飛び入り参加大歓迎! <b>持</b> 汚れても良い服、着替え、タオル、飲み物</p>	<p>10月7日(月) 10時~11時(受付9時45分) ※雨天の場合は11日(金)に同時間で実施。その日も雨天の場合は中止(公式インスタグラムをご覧ください) 玉野中央公園 市内の未就園児と保護者 無料 ☎ 32-5554 幼児クラブ協議会事務局(こどもみらい課内)</p>	
<p><b>🎨 第73回玉野市文化祭洋画展</b> 市内の洋画愛好家から出展された洋画作品を展示します。</p>		<p>10月8日(火)~13日(日) 9時~17時 ※最終日は16時まで 中央公民館 無料 ☎ 090-3749-4915 文化協会洋画部事務局(山本)</p>
<p><b>🗣️ 在宅ワーク応用実践セミナー</b> 子育てや介護などでフルタイム勤務が難しい人などへ、オンラインで仕事をするためのスキルや仕事の受注の方法などをテレワーカーとして働く講師から実践形式で学びます。 ①エントリーシートの作成 ②エントリー方法を学ぼう ③オンライン上の仕事を体験 ④実際の仕事にチャレンジ</p>	<p>①10月9日 ②16日 ③23日 ④30日 ※すべて水曜日、13時~15時 オンライン(Zoom)のみ 無料 ※受講にはパソコンが必要 <b>申</b> 申込フォームで申込み <b>締</b> 10月8日(火) ☎ 33-5005 商工観光課</p>	
<p><b>🎨 第17回ミネルバ作品展</b> ミネルバ講座生や施設利用者の備前焼、フラワーアレンジメント、絵画などの作品を展示します。</p>	<p>10月10日(木)~12日(土) 9時~18時 ミネルバ 無料 ☎ 83-9200 ミネルバ</p>	
<p><b>玉野市観光協会イベント</b> ①みなとオアシス宇野マルシェ(キッチンカーイベント) ②未来をつくる遊び場(渋川海岸でお茶席体験など) ※詳しくは、観光協会HPをご覧ください。</p>	<p>①10月13日(日) 10時~16時 宇野港シーサイドパーク(宇野駅前) ②10月27日(日) 10時~15時 渋川海岸・王子が岳 ☎ 21-3486 玉野市観光協会</p>	



申込フォーム



広告

## 宇野港クルーズ船寄港情報

**10月の寄港予定** ○豪華クルーズ客船「にっぽん丸」  
**日** 10月22日(火) 入港 7時、出港 10時  
 ※入・出港時刻は、大きく変更になる場合があります。  
**場** 宇野港第一突堤  
 ※船内には入れません。  
**問** 商工観光課 ☎33-5005

ページID  
21771



### ＼お見送りイベント／

スティックバルーン(先着200人)を持って一緒にお見送りしませんか。  
**日** 10月22日(火) 9時半～

### ♪ 2024市民コンサート「第29回玉野合唱祭」

**出演** ささゆり合唱団、さわやかコーラス、コール・ラ・メール、夕なぎコーラス、玉野市民女声合唱団、アザレアコーラス、カルテットフォーエイス

10月13日(日) 13時半～(開場13時)

荘内市民センター 無料

☎32-5577 市民コンサート実行委員会事務局(社会教育課内)

### 宇野・高松のアーティスト交流イベント 南北楽観主義vol.3「騒音の時代」

本州と四国の境界線に位置する港町宇野の辿ってきた、太古からの歴史に思いを馳せたパフォーマンスで人々の生活、繰り返される生と死を描きます。パフォーマンスに続いてトークセッションを行います。

**出演** 岩本象一、平井優子、Betts(JP)、山本晶大、カタタチサト、(トークゲスト出演)今福龍太

10月13日(日) 14時半～(開場14時)

駅東創庫センターコート(築港5-4-1)

(前売り)一般3,000円、高校・中学生1,500円、小学生以下無料 ※当日券も販売(前売り+500円)

**チケット** 玉野観光案内所(JR宇野駅構内)

またはウェブサイトで販売・予約

☎090-5260-9057 玉野みなと芸術フェスタ実行委員会(斉藤)



予約フォーム

### 認知症予防・介護教室(市委託事業)

誰でも気軽に楽しめる、フィンランド発祥のニュースポーツ「モルック」で体を動かして認知症を予防しましょう。

10月19日(土) 10時～12時

高山ドーム(ミネルバ) 先着30人 無料

☎81-4590 由良病院

### 第45回三井E&S・三菱重工マリタイムシステムズ オータムフェスティバルwithうのマル

「&でつなぐ玉野の魅力」をコンセプトに、市観光大使ナ酒渚さんのトークライブや豪華賞品が当たる抽選会、マルシェ「うのマル」による飲食店の出店など、盛りだくさん!

10月19日(土) 10時～16時

宇野港(第一突堤芝生エリア)

※駐車場は玉野競輪場第3駐車場を利用して

ください。会場まではシャトルバスがあります。

☎31-3838 玉野事業場労使行事企画委員会



### ♪ ミネルバ オカリナコンサート

オカリナの音色を聞いて、ゆったりとした時間を過ごしませんか。

**出演** オカリナグループ『土笛と風【オカリーナ】』

10月20日(日) 13時半～15時半

ミネルバ 定員100人 無料

☎83-9200 ミネルバ

### 「健康診断の検査値からわかること」～自身の健康を読み解く～

臨床検査技師や健康予防管理専門士などの資格を持つ「健康の窓」高津昌吾氏が、検査について紐解きます。

10月22日(火) 14時～15時半(受付13時半)

産業振興ビル 先着40人 無料

**申** 申込フォームで申込み

☎070-8591-4190 健康の窓(高津)



申込フォーム

### 介護予防サポーター養成講座

介護予防や健康づくりを学び、地域の人たちと一緒に介護予防に取り組むボランティアを養成します。

10月24日、31日、11月7日、14日

※すべて木曜日 10時～12時

社会福祉協議会館 医師から運動制限を受けていない市民先着30人程度 無料

☎33-6600 地域包括支援センター

### ♪ 秋の野外コンサートと健康ウォーキング

玉仙岩から市内と瀬戸内海を眺望するハイキングコースでウォーキングや公園広場野外ステージでバンド演奏を行います。

10月27日(日) 9時～15時 ※雨天中止

ウォーキング 9時～11時、コンサート 13時半～15時

玉仙岩協働公園広場(駐車場は藤井公園) 無料

☎090-7506-1760(玉野【里山★玉仙岩】の会 岡崎)

広告

◆ イベント・講座 ◆

 芸術 
  音楽 
  スポーツ・健康づくり 
  祭り 
  体験 
  講演

<p><b>祭</b> <b>やまおとフェスティバル2024</b>                  マルシェや、ふわふわドーム、子ども縁日、動物ふれあいコーナー、玉野のキッズが出演するステージなど、大人から子どもまで楽しめるイベントです。</p>	<p>10月27日(日) 9時～17時                  みやま公園(自由広場) 無料(飲食有料)                  ※インスタグラムのDM(ダイレクトメール)でお問い合わせください。                  ☎080-3054-1826 うみおとやまおと実行委員会(海住)</p>	 インスタグラム <small>かいつみ</small>
<p><b>☺</b> <b>園芸教室「苔玉作り」</b>                  自宅の軒先や、室内のインテリアとして楽しめる苔玉を作ってみませんか。初心者でも簡単に作れます。</p>	<p>10月27日(日) 10時～12時                  深山イギリス庭園 先着10人 1,500円                  電話または窓口で申込み  <b>締</b>10月20日(日)                  ☎21-2860 玉野市公園緑化協会</p>	
<p><b>☺</b> <b>たまの子どもみらいマルシェ</b>                  子どもが企画したお店やキッチンカーの出店、ステージ、ハロウィン企画など。わたあめ作りや袋詰めなどのお手伝いとして職業体験もできます。ぜひご家族でお越しください。</p>	<p>10月27日(日) 10時～16時                  田井みなと公園 無料(飲食有料)                  ☎090-7974-3232 たまの子どもみらいマルシェ                  実行委員会事務局(加藤)</p>	 インスタグラム
<p><b>🏠</b> <b>良い眠りの講習会「睡眠の専門家と学ぶ快眠の秘訣」</b>                  臨床検査技師や睡眠健康指導士などの資格を持つ「健康の窓」高津昌吾氏が睡眠の仕組みや快眠の秘訣を伝えます。</p>	<p>10月27日(日) 10時半～12時(受付10時)                  中央公民館 先着40人 無料                  ☎070-8591-4190 健康の窓(高津)</p>	
<p><b>☺</b> <b>遊んで学べる水族館inみやま公園</b>                  みやま公園のわんぱく広場に水族館、ふれあいコーナー、学びスペースがやってきます!そのほか、縁日や屋台、キッチンカーなど盛りだくさん!</p>	<p>11月2日(土)～4日(月・祝) 10時～17時                  みやま公園(わんぱく広場) 無料(飲食有料)                  ☎21-2860 玉野市公園緑化協会</p>	
<p><b>☺</b> <b>第25回渋川青年の家まつり</b>                  ふれあいステージやクラフトコーナー、手芸作品や海事研修の様子などの展示コーナー、大抽選会などがあります。</p>	<p>11月3日(日・祝) 9時半～13時 ※雨天決行                  渋川青年の家 無料                  ☎81-8039 渋川青年の家</p>	 <small>台風などで中止の場合は前々日の12時半ごろFBに掲載</small>
<p><b>🍵</b> <b>玉野市文化祭「文化祭茶会」</b>                  今回は、毎月の「月釜」よりも大きな茶会です。日本の伝統文化茶道の雰囲気を楽しみませんか。初心者でも気軽にお越しください。</p>	<p>11月3日(日・祝) 9時半～14時                  中央公民館 800円                  ☎31-3711 中央公民館</p>	
<p><b>🏆</b> <b>第19回たまの渋川ビーチサッカー大会11月大会</b>                  レディース8チーム、ミックス・エンジョイ24チーム(1チーム5人以上)を募集します。当日観覧大歓迎!</p>	<p>11月10日(日) 9時～                  渋川海岸 レディース8,000円、ミックス・エンジョイ10,000円                  電話で申込み  <b>受付</b>10月1日(火)～31日(木)                  ☎090-9462-1924 たまの渋川ビーチサッカー大会実行委員会(安原)</p>	
<p><b>🏠</b> <b>こころのセミナー</b>                  公認心理師や臨床心理士などの資格を持つ、うつ病特化型職場復帰支援施設 Little Plus 代表 青井洸氏によるメンタル不調を未然に防ぐための心と体のセルフケアを学びます。</p>	<p>11月16日(土) 10時～12時(受付 9時半)                  産業振興ビル 先着30人程度 無料  <b>申</b>申込フォームで申込み                  ☎33-5000 玉野勤労者福祉サービスセンター</p>	 申込フォーム
<p><b>☺</b> <b>クリスマスリース作り&amp;おしゃべりタイム</b>                  クリスマスリースを一緒に作りませんか。提供会員による事例発表もあります。</p>	<p>11月19日(火) 10時～11時半                  児童館 15人程度 1,500円                  ※託児は先着3人。受付時に申込み  <b>締</b>11月12日(火)                  ☎33-3778 子育てファミリー・サポート・センター(児童館内)</p>	

広告

広告

# 10月

窓口  
延長

2日、9日、16日、23日、30日(水)  
17時15分～19時

日曜  
開庁

6日、11月3日  
8時半～17時15分

### 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

- 平日 19時～翌朝8時
- 土曜日 18時～翌朝8時
- 日曜日、祝日、年末年始 8時～翌朝8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。
- ☎水道課 ☎33-9666

### 玉野けいりん

競輪事業課  
☎31-5281  
玉野けいりん団



### 移動図書館

『めばる号』  
巡回日  
☎図書館 ☎31-3712

### 証明書交付出張窓口

各市民センターで週2回証明書を交付します。  
①10時半～12時半 ②14時～16時  
③10時半～16時 ※祝日除く



日	月	火	水	木	金	土
証明書交付出張窓口 ①玉原・和田 ②玉・日比	①山田 ③荘内 ②東児	①田井・玉原 ②玉・八浜	①和田 ③荘内 ②日比	①田井・山田 ②八浜・東児	—	—
※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 ☎認知症カフェ		➡(有)上久保設備 1 (槌ヶ原)☎73-9393 ～7日	📖めばる号 2 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	3 お熊本記念場外 (GIII)～6日	4	5
6 ☎由良病院 (深井町)☎81-7125 ☎山田クリニック (和田)☎81-7197 ☎中村歯科医院 (日比)☎81-8241	7 ➡(有)ヒノデ建設 (迫間)☎71-6008 ～14日 お玉野ナイター (FII)～9日	8 ☎認知症カフェ 瀬戸の海 【歯科のお話】 10:00～15:00 (すこやかセンター 大会議室) (河口医院)☎32-5093)	9 📖めばる号 10:00～10:30 玉原公園(交番となり) 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	10	11 お川崎万博協賛場外 (GIII)～14日 お別府ナイター場外 (GIII)～14日	12
13 ☎のうの小児科医院 (田井)33-9888 ☎海岸通りクリニック (宇野)☎31-3400 ☎たまメディカルリハビリ テーションクリニック (玉)☎31-6803 ☎白髪歯科医院 (築港)☎32-2880	14 ☎玉野市民病院 (宇野)31-2101 ☎そのだ歯科医院 (和田)81-6771 ➡(有)エンセイ建設 (玉)☎21-3936～21日 ☎東清掃センター (玉)☎21-3383 🏠斎場休場日	15 お広島in玉野 (FI)～16日	16	17 ☎ダテカフェ 【医師のお話】 13:30～15:00 (ショッピングモールメル カ セントラルコート) (ダテ薬局メルカ店 ☎33-9529) お弥彦寛仁親王牌 場外(GI)～20日	18 📖めばる号 10:00～10:30 さくらのさく郷(八浜町大崎) 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	19
20 ☎井上内科医院 (玉)☎21-2074 ☎宇野八丁目クリニック (宇野)☎33-8080 ☎竹北歯科・矯正歯科 クリニック (田井)☎31-0310	21 ➡三宅設備 (田井)☎31-4438 ～28日	22	23	24	25	26 お京王閣記念場外 (GIII)～29日 🏠斎場休場日
27 ☎原田内科クリニック (宇野)☎31-1717 ☎近藤医院 (東田井地)☎41-1061 ☎谷歯科医院 (宇野)☎31-3500 ☎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	28 ➡サガラ総合設備 (槌ヶ原)☎71-3729 ～11月4日	29	30	31 納期限 9月30日 ○固定資産税(3期) ○国民健康保険料(3期) ○介護保険料(3期) ○下水道受益者負担金(2期) 納期限 10月31日 ○市県民税(3期) ○国民健康保険料(4期) ○介護保険料(4期)		
🚗シートク コールセンター ☎31-1411 (予約受付時間 8時半～17時 ※日・祝日は 受付不可)	👤人口の動き 令和6年8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 (8月1日～31日の内訳) ●世帯数 27,006 ( -13) ●人口 54,363 ( -66) ●男 26,536 ( -29) ●女 27,827 ( -37) ●出生 28人 ●死亡 92人 ●転入 98人 ●転出 100人 ●その他 0人 (職権削除等)		📺10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/広報たまの音声版を放送します。 ★市民チャンネル/これまでに放送した市民チャンネルを放送します。 ★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	

無 料 相 談 ・ 集 い

★今月のピックアップ

わがまち福祉相談会

民生委員・児童委員と地域包括支援センターの職員が相談に対応します。

☑ 生活の困りごと、介護のこと、認知症のこと、消費者被害のこと

☑ 地域包括支援センター ☎33-6600



9月・10月は「行政相談月間」

行政相談所の開設

国などの仕事や手続き、サービスについての困りごとや意見など、気軽にご相談ください。

☑10月15日(火) 9時~12時 場 市役所第1会議室

※秘密厳守

※総務省岡山行政監視行政相談センターは年間を通じて相談を受け付けます。

☎0570-090110または☎086-224-1100

☑市民課 ☎32-5521

	日時	場所	問合せ
市民法律相談 (予約制)	11日、25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1回まで			
消費生活相談	7日、28日(月) 9時半~12時	市役所1階 市民相談室	市民課 ☎32-5521
公証相談	4日(金) 10時~12時	市役所1階 市民相談室	市民相談室 ☎32-5506
登記相談	5日(土) 13時~15時	中央公民館 第3・第4研修室	市民相談室 ☎32-5506
男女共同参画 の法律相談 (予約制)	18日(金) 13時半 ~16時半	すこやかセンター 第1会議室	男女共同参画 推進センター ☎33-7867
男女の 日常相談	平日 8時半~16時	すこやかセンター2階 男女共同参画 相談支援センター	☎33-7867
まち・ひと・ まなび相談室 (予約制)	9日(水) 10時~12時	図書館 第1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 (予約制)	平日 8時半 ~17時15分	教育サポート センター	☎33-5115
ほっとスペース 家族の会(ニート やひきこもりなど)	15日(火) 15時~17時	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)	22日(火) 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	おかやまサポステ ☎086-224-3038
弁護士相談 (予約制)	15日(火) 10時~15時	社会福祉 協議会館	☎31-5601
相続・境界等 財産の手続相談 (予約制)	10日(木) 13時半 ~15時半	社会福祉 協議会館	☎31-5601

	日時	場所	問合せ
介護相談	平日 8時半~16時半	社会福祉 協議会館	☎31-5601
★わがまち 福祉相談会	各地区で開催 ※詳しい日程は、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	1日(火) 9時~12時	レクレセンター	総務課 ☎32-5516
たまの・ なんでも 相談会(予約制)	26日(土) 14時~16時40分 (1組40分間)	社会福祉 協議会館	☎31-5601
人権なやみ ごと相談・ 行政相談	15日(火) 9時~12時	市役所 第1会議室	総務課☎32-5516 市民課☎32-5521
行政書士 無料相談会	1日(火)~2日(水) 10時~16時	岡山県 行政書士会	相談窓口 ☎0120-783-842 問合せ ☎086-222-9111
精神保健福祉 相談(予約制)	21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	11月11日(月) 13時半~	水道庁舎 1階中会議室	10月31日(木)までに 都市計画課へ ☎32-5538
年金相談 (予約制)	11月 5日(火)水道庁舎1階大会議室 19日(火)山田市民センター 26日(火)水道庁舎1階大会議室 10時~12時、13時~16時		予約受付 10月1日(火)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
玉野失語症の会 ひまわり	13日(日) 9時~12時	中央公民館	玉野失語症の会 ひまわり(砂田) ☎(FAX)71-5672

広告

◆◆ 募集 ◆◆

玉野市職員募集 就学前教育職(保育職・任期付)

市立保育園・認定こども園と一緒に働きませんか。  
**期** 10月15日(火)～11月15日(金)  
**第一次試験** 11月24日(日)  
**募集人数** 3人程度  
**任期** 令和7年4月1日～令和10年3月31日まで(3年間)  
**勤務条件** 正職員と原則同じ  
**対** 50歳以下(昭和49年4月2日以降に生まれた人)  
**資** 保育資格を有し、保育士登録を受けた人  
**申 問** 玉野市就学前教育職員採用試験委員会(就学前教育課内) ☎ 32-5573

詳しくはこちら



4月から任期付職員としてクラス担任を受け持っています。毎日かわいい子どもたちに囲まれてやりがいを感じています。保育資格を活かして一緒に働きませんか。



就学前教育職員(任期付)

玉野で働く!玉野で輝く! 玉野市合同企業説明会

市内の様々な業種の企業32社が集合し、企業説明や求人票ではわからない職場の雰囲気などが聞けます。

**日** 10月16日(水) 13時半～16時  
**場** ダイヤモンド瀬戸内マリンホテル  
**対** 令和7年3月に大学、短大、高専、専門学校などを卒業予定の求職者、現在就職活動をしている人、玉野で就職を希望する人、UIJターン就職を希望する人  
**申** 市HPで申込み ※当日参加可  
**締** 10月15日(火)  
**問** 商工観光課 ☎ 33-5005



ページID 42261



- 宇野駅と児島駅から無料送迎バスが出ます。
- 参加企業は市HPで公表しています。

男女共同参画社会の実現の促進に関する事業者表彰

男女共同参画社会の実現の促進に関する積極的な取組をしている事業者を募集します。

**対** 市内に本社または主要な支店、支社などがあり、次のいずれかの取組を行っている事業者  
 ○女性の能力発揮を促進するための取組  
 ○男女の人権に配慮した働きやすい職場環境づくりのための取組  
 ○その他、男女共同参画社会の実現の促進に関する積極的な取組

※自薦、他薦不問

**表彰方法** 令和7年度玉野市男女共同参画推進週間内の期間内に表彰し、事業者名や取組内容を広く紹介

**申** 所定の推薦調書を提出  
 ※推薦調書は、市HPで入手可  
**締** 11月29日(金)

ページID 35549



今年度に受賞した、玉野土建株式会社の取組を紹介します。

取組内容

- 性別による給料の格差の差別廃止
- 女性の参画が進んでいない建設業界の中で、女性の管理職の登用
- 時間単位の有休取得制度導入による、仕事と子育て・介護の両立のバックアップや、時短労働制の導入で働き方の選択肢を広げるなど、ワーク・ライフ・バランスへの取組
- 育児・介護休業、産後パパ育休制度の整備と活用の推進
- 従業員の健康支援のため、がんの早期発見・治療を目的に、e-ラーニングによる研修の実施や各種健康診断・がん健診の受診推奨



共通 申 問 総務課 ☎ 32-5516

広告



# シーバス・シートクを使って



## 滝の早瀧比咩神社 弁財天宮 に行ってみた

乗り方や時刻表など詳しくはこちら



【誰でも!何回でも!シーバス運賃無料デー実施!】 詳しくは、折込チラシをご覧ください。

本市は、コミュニティバス「シーバス」や、指定エリア内を移動できる乗り合いタクシー「シートク」を運行しています。コミュニティ交通を普段利用しない人も、ぜひ利用してみてください。

☎ 公共施設交通政策課 ☎ 32-5547  
 (シーバスに関する事) 両備バス玉野営業所 ☎ 31-1616  
 (シートクに関する事) シータクコールセンター ☎ 31-1411  
 ※シートクは事前予約が必要(希望する時間台の1時間前まで)です。

①早瀧比咩神社

滝公民館から「早瀧比咩神社」へ徒歩約5分で到着。

②●弁財天宮

②弁財天宮

①から徒歩約30分で「弁財天宮」へ到着。春には多くの桜が咲きます。

智恵、財福、子孫繁栄などの神とされています。

**【今回のルート(平日便)】**

9:04 玉野市役所前停留所からシーバスで出発

9:20 すこやかセンター停留所でシーバス下車  
滝公民館へ向けシートクで出発

9:40 滝公民館から歩いて①早瀧比咩神社へ。  
さらに歩いて②弁財天宮に到着。

※①から②は、急な坂道が約1km続きます。

### 市の重要無形民俗文化財を見に行こう! ☎ 社会教育課 ☎ 32-5577

#### 八浜の秋祭り

市の重要無形民俗文化財である「八浜の秋祭り」は獅子が先導して、奴行列(鉾箱や毛槍を担いだ行列)が八浜の狭い本通りを練り歩き、その後ろに神輿やだんじりが続きます。

八浜のだんじり2基は、日本書紀や源平合戦などを題材とした精巧な彫刻が施され、県指定重要有形民俗文化財に指定されています。

☎ 10月12日(土) 17時半~  
13日(日) 13時~

☎ 八浜町八浜地内  
(八浜町並み保存拠点施設周辺)



#### 波知の獅子舞

市の重要無形民俗文化財である「波知の獅子舞」は250年の歴史をもつ伝統の獅子舞です。特に笛の音が美しいと言われています。当日は7演目を披露します。

☎ 10月13日(日) 13時~

☎ 波知公民館(円通庵内) ※駐車場は県道沿いの金甲分団消防機庫横の空き地を利用してください。

#### 波知獅子舞 仲間募集中!

秋祭りやイベント、福祉施設への慰問などの継承活動と一緒にしませんか。見学や体験参加歓迎!

☎ 波知獅子舞保存会(廣畑)  
☎ 080-6335-0822



広告

おとなの健康

問 健康増進課 ㊟ 31-3310

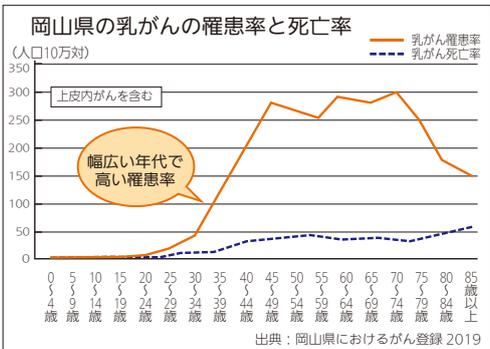
40歳以上の女性へ 10月は乳がん月間 ～年に1回受診を～

乳がんは、日本人女性の9人に1人の割合でかかる可能性があり、全国で女性がかかるとがんの第1位です。乳がんは最も早いステージI期で発見され、早期治療した場合、5年生存率は100%です。

自覚症状がなくても年に1回乳がん検診を受けましょう！

まるごと検診ガイドブック 6ページ

項目 問診・視診・触診(乳房・乳頭・リンパ節)、マンモグラフィ(乳房X線検査)



対 40歳以上の女性(昭和60年3月31日以前に生まれた人)  
料 1,500円(70歳以上500円)

無料クーポンをご活用ください  
5月に対象者へ郵送しています。

対 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれの人

20歳を過ぎたら毎月実施！セルフチェック(自己検診)！

〇月に1回実施

目安は月経終了後1週間～10日の間の乳房が張っていない時期、閉経後の人は覚えやすい1日を決めて毎月行いましょう。

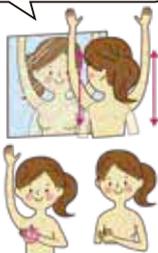
〇視てチェック

鏡の前で腕を高く上げ、皮膚の引きつれやくぼみがないか確認しましょう。

〇触ってチェック

親指以外の指を軽くそろえ、指先の腹側で軽く圧迫しながらなで、しこりや硬い部分、脇の下にぐりぐりしたものがないか、乳首を軽くつまみ分泌物がないかを確認しましょう。

自分で見つけられる可能性の高いがんです！



健康ウォーキング大会参加者募集

秋の風景を楽しみながら、歩いて健康づくりをしませんか。

日 11月1日(金) 9時45分～11時半  
(受付9時15分～) ※雨天(小雨も)中止

場 (集合)田井みなと公園 芝生広場

※田井みなと公園からたまの漁協までの往復約3kmを歩きます。

対 生活習慣病予防や介護予防のために運動をしたい人

料 無料

申 電話または窓口で申込み

締 10月18日(金)

持 飲み物、タオル、防寒具など

申 問 健康増進課 ㊟ 31-3310

(主催/玉野市愛育委員協議会)



「健康たま～ポイント」対象イベント

各種検診

成人の健康づくり

16 水 フレッシュ体操教室 10:00～11:30

乳がん検診 (マンモグラフィ・視触診同時実施)

対 40歳以上の女性  
料 1,500円(70歳以上:500円)

23 水 荘内市民センター 13:30～14:00

※待ち時間が長くなることを見込まれます。時間にゆとりを持って来てください。

午後検診(胸部・大腸・前立腺・骨粗しょう症同時実施)

胸部レントゲン 対 40歳以上  
料 無料(喀痰検査料金: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)

前立腺がん 対 40歳以上の男性 料 500円

骨粗しょう症検診 対 20～70歳までの女性 料 500円  
※ストッキングは着用しないでください。

30 水 すこやかセンター 15:00～16:00

子宮頸がん検診

対 20歳以上の女性  
料 1,000円(70歳以上:200円)

3 木 社協会館(旧日の出ふれあい会館) 9:30～10:00

// // 児童館 11:00～11:30

// // 玉原市民センター 13:30～14:00

// // 高山ドーム 15:00～15:30

4 金 田井市民センター 9:30～11:00

// // ●すこやかセンター 13:30～15:00

11/1 金 日比市民センター 10:00～11:00

// // ●すこやかセンター 13:30～14:30

※●印は託児あり。乳児検診と同時実施のため順番が前後する場合があります。

◎詳しくは、「まるごと検診ガイドブック」をご覧ください。

問 健康増進課 ㊟ 31-3310

広告

広告



# 消防 防災

# 防災

**Jアラートの試験放送**  
 消防庁が緊急地震速報訓練を実施します。  
**内** 防災行政無線の放送、玉野市防災メールマガジン(登録制)の配信テスト  
**日** 11月5日(火) 10時

**危機管理課**  
 ☎32-5560  
**\*防災広報ダイヤル**  
 (音声案内) ☎33-6610  
 防災行政無線の放送内容を電話で確認!

## 訓練にハードルを感じる人の防災訓練 「玄関まで」「自宅の2階まで」など近場から実践を!

家庭で「十分な」または「何らかの」防災対策をしている市民の割合は、51.6%\*1です。皆さんは、災害への備えをしていますか。

本市では11月17日(日)に全市一斉防災訓練を実施します。参加できない場合も、自宅でどのように動くか家族で確認してみてください。

特に、高齢や障害などで、ベッドや椅子から立ち上がったたり、自力で歩いたりすることが難しい人は、まずは「玄関まで避難」という訓練を試みてください。防災行政無線などの合図をきっかけに、室内から玄関まで行き、靴を履いて杖を取るなどしてから家の外に出ます。その時の所要時間を計って避難にかかる時間を把握しておきましょう。

自力で外へ出ることができると、近隣の人や消防団の助けが得やすくなります。訓練にあたっては、避難の妨げになりそうな家財道具がないか、危険なところはないかなどを確認してください。

「玄関まで」のほか、「自宅の2階まで避難する」「近くの高台や避難場所まで避難する」など、近場から実践してみると、訓練のハードルが下がります。実際に避難行動を試みましょう!



## 全市一斉防災訓練を実施します

南海トラフ地震などの大規模な自然災害を想定して、自主防災組織や自治会、町内会などが参加する「全市一斉防災訓練」を行います。

**日** 11月17日(日)  
 9時~

\*住んでいる地区の自主防災組織や自治会、町内会の案内をご確認ください。

\*1 令和5年度市民意識調査

## 図書館 中央公民館 ガイド

**休館日** 毎週月曜日

※祝休日と重なるときは開館し、直後の祝休日以外の日を休館日となります。



### 返却方法

返却期間内の本などは返却ポストへ。

DVD、相互貸借の本は開館中に総合カウンターへ。

## 図書館 ☎31-3712

### ◆玉野 de シネマ◆ 図書館で映画鑑賞!

『マチネの終わりに』 ※上映時間124分

**日** 10月6日(日)  
 13時半~(開場13時)

**場** 多目的室(大)  
**定** 先着70人



### ◆移動図書館「めばる号」 in おもちゃ王国◆

“あそびの学校”「第28回はたらくくるま大集合!」にめばる号が出張します!

**期** 10月12日(土)~14日(月・祝)  
**時** 10時~17時  
**料** おもちゃ王国の入場料が必要

### ◆玉野市出身 著名人作品展◆

**期** 10月4日(金)~11月4日(月・振休)  
**場** たまのミュージアム

**特集展示** 企画/ハロウィン 一般/本で旅する 児童/秋の本、のりもの本



## おはなし会 定例 イベント



**場** おはなしのへや  
**出演** 絵本だいすきたまの  
**◆おはなしどんどんランド**  
**日** 10月12日(土)  
 10時半~11時  
**◆おはなしのひろば**  
**日** 10月26日(土)  
 10時半~11時15分

## 移動図書館 「めばる号」巡回日

※天候などにより連休する場合があります。  
 日時は、カレンダーページ(10ページ)をご覧ください。

## 中央公民館 ☎31-3711 ㊦ ギャラリー ㊧ 多目的室 ㊨ 初日 ㊩ 最終日

催し物	日時	備考
㊦ 文化協会山野草部 秋の山野草展	4日(金)~6日(日) 9時~17時	㊨ 13時 ㊩ 16時
㊦ 文化協会洋画部 第73回玉野市文化祭洋画展	8日(火)~13日(日) 9時~17時	㊩ 16時
㊦ 文化協会写真部 公募写真展	14日(月・祝)~20日(日) 9時~17時	㊨ 13時 ㊩ 16時
㊦ 市子どもみらい課・県中央児童相談所 里親制度パネル展	22日(火)~29日(火) 9時~21時	㊨ 12時 ㊩ 15時
㊦ 文化協会日本画部 日本画・水墨画 玉野墨彩展	31日(木)~11月3日(日・祝) 9時半~16時	

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。



# たまのっこ子育てサポート

※料金の記載のないものは無料

森田 雪華ちゃん (1歳)

篠永 小晴ちゃん (3歳) ・ 栗花ちゃん (1歳)

## 子育て支援センター

**対** 0歳～就園前の子どもと保護者  
**場** 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

### 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または来園

### いっしょにあそぼ!

**日** 10月24日(木) 10時～11時  
**場** すこやかセンター  
**内** 遊びのコーナー(ままごと、ボールプール、赤ちゃんコーナーなど)、手遊び、ハロウィンのお話など

### 園庭開放

**内** 実施園での戸外・室内遊び、保護者同士の情報交換など

### 育児・離乳食相談

**内** 保健師や栄養士による育児・離乳食相談や情報提供、身体測定

日曜日	実施場所
3 木	● 田井・宇野・荘内幼稚園 ● 各子育て支援センター ♡ 槌ヶ原地域子育て支援センター
8 火	● 日比・荘内南幼稚園
9 水	● 和田・渋川保育園
10 木	● 各子育て支援センター
16 水	● 田井・宇野保育園 ● 玉・大崎・八浜認定こども園 ♡ 児童館
17 木	● 各子育て支援センター
23 水	● サンマリン認定こども園 ● 紅陽台ちどり保育園
31 木	● 各子育て支援センター

**共通** **時** 10時～11時  
**持** 帽子、着替え、タオル、飲み物など 各園の連絡先

## ちやいるどはうす ももちゃん

**場** サンマリン認定こども園内  
**対** 0歳～就園前の子どもと保護者  
**問** ☎090-4699-5573 / 行事はこちら

### 相談・支援サービス・キッズスペース

**日** 月～金曜日 8時半～17時

### ハロウィンを楽しもう

**日** 10月29日(火) 10時～11時  
**内** 遊びのコーナー(制作、仮装、フォトスポット)、手遊びなど

## ハッピーマタニティ教室 (母親学級)

**問** こどもみらい課 ☎32-5554

**日** 11月26日(火) 13時半～15時 (受付13時15分～)  
**場** すこやかセンター  
**内** 沐浴体験、保健師の話、参加者同士の交流など  
**対** 妊婦 **定** 10人  
**持** 親子健康手帳  
**申** たまの子育てアプリ内オンライン予約  
**受付** 10月1日(火) 9時半～

## 親子の健康づくり

**場** すこやかセンター  
**問** こどもみらい課 ☎32-5554

●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
3 木	●すくすく親子アレルギー教室	13:15～15:00
4 金	○乳児健診 (R5年12月生)(子宮頸がん検診同時実施)	13:10～13:50
8 火	●幼児の発達相談	9:00～
10 木	○3歳児健診 (R3年4月生)	13:10～13:50
17 木	○1歳6か月児健診 (R5年3月生)	13:10～13:50
22 火	●ハローベビースクール	13:30～15:00
24 木	●幼児の発達相談	9:00～

## 令和7年度幼稚園・保育園・認定こども園へ入園を予定している人へ

**1次募集受付期間** 11月5日(火)～22日(金)  
 提出書類は、10月24日(木)から各幼稚園・保育園・認定こども園、就学前教育課で配布します。  
 就労要件での入園は、証明日が10月1日以降の就労証明書が必要です。詳しくは、広報たまの11月号でお知らせします。  
**問** 就学前教育課 ☎32-5573

**施設見学は...**  
 予約不要の園庭開放または事前に希望園に電話で申込みして見学してください。

## 児童館



※対象の記載がないものは、**0歳～就園前の子どもと保護者**  
**場** 児童館 ☎32-3778  
**開館時間** 9時～17時  
**休館日** 10月7日(月)、14日(月・祝)、18日(金)、21日(月)、27日(日)、28日(月)  
 ※暴風警報などが発令された場合は休館し、行事も中止します。

### えほんの時間

**日** 10月2日、9日、23日、30日(水) 10時半～(20分程度)  
**内** 絵本や紙芝居などの読み聞かせ

### にこにこタイム

**日** 10月4日(金) 10時半～(40分程度)  
**内** 手遊び、ふれあい遊び、交通安全教室&パトカー見学  
**対** 1歳～就園前の子どもと保護者

### わくわくランド(巡回児童館)

**日** 10月18日(金) 10時～10時50分  
**場** 山田市民センター  
**内** 手遊び、ボールプール、ペープサート作り  
**申** 窓口または電話 ※家族分のみ受付

### ぶちにごタイム

**日** 10月24日(木) 14時半～(15分程度)  
**内** 手遊び、ふれあい遊び、カードシアターなど

### ぴよぴよタイム

**日** 10月25日(金) 10時半～(40分程度)  
**内** 親子でふれあい遊び、1歳の誕生日やハーフバースデーのお祝い  
**対** 生後3か月～10月で1歳になる子どもと保護者

### ハッピーハロウィンINじどうかん

**日** 10月31日(木)  
 ○(第1部)ハロウィングッズを作ってみんなで歩こう!  
**時** 10時半～11時半  
**定** 先着20組程度  
**申** 電話または窓口  
**受付** 10月3日(木) 9時半～  
 ※家族分のみ受付  
 ○(第2部)「トリック オア トリート」と受付で言ってプレゼントをもらおう!  
**時** 11時半～16時半  
**対** 小学生までの来館者

### チョコレート教室 ~児童館にRACUGAKIしよう!~

TURURITOWNのつるりさんと一緒にチョコレートでラクガキしよう!  
**日** 11月16日(土) 10時～11時半  
 ※雨天中止  
**場** 児童館駐車場  
**対** 年少児親子や小学生(保護者同伴可)  
**申** 窓口または電話  
**受付** 10月20日(日) 13時半～  
 ※家族分のみ受付

## 手話をおぼえよう⑦8

問 福祉政策課 ☎32-5556

10月1日(火)から郵便料金が値上げされました。消費税率の引き上げを除き、30年ぶりの値上げとのこと。

「郵便」は「〒マーク」、「局」は漢字の「局」を字形で表す新しい手話です。

ゆうびん



(郵便)

左手2指と右手人差し指で「〒マーク」を示す。

きょく



(局)

左手の親指と4指で丸を作り、小指側を前に向け、その横で右人差し指でレ点を描く。

総務課長

## 高齢者・福祉・介護

### 介護保険施設などの入所申込情報

※7月末現在

※待機者数は、他施設との重複申込含む。

#### ○介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

施設名(地区)	電話	定員	待機者数
すまいる苑(田井)	31-9711	120	20
フェニックス(玉原)	32-3038	80	16
ひび喜楽園(渋川)	81-1010	60	49
グランドパール(用吉)	73-5020	50	72
いこい荘(長尾)	71-0056	80	35
ハモニカドゥーエ(長尾)	73-9300	29	57
いろりの里(八浜町波知)	51-1005	29	19
宗玉園(梶岡)	41-2788	102	13
夢(山田)	43-9001	29	27
玉野山田荘(山田)	41-3993	60	11

※重複申込者を名寄せし、要介護認定未申請者などを除いた実質的な待機者数 250人

#### ○介護老人保健施設(老人保健施設)

施設名(地区)	電話	定員	待機者数
玉野マリンホーム(築港)	31-5295	100	3
コスモス(上山坂)	66-5200	100	8

問 長寿介護課 ☎32-5537

## 文化・スポーツ・生涯学習

問 学校教育課 ☎32-5575  
社会教育課 ☎32-5577



大橋 廉さん  
(荘内中学校3年生)

第18回全日本中学野球選手権大会  
ジャイアンツカップ(8月)出場



造田 拓海さん・藤原 星波さん  
(八浜中学校3年生・宇野中学校1年生)

第58回中国中学校陸上競技選手権大会  
(8月)出場



元野 蒼空さん・仁科 碧人さん  
(八浜中学校3年生)

第39回日本クラブユースサッカー選手権  
(U-15)大会(8月)出場



秋山 咲多朗さん  
(宇野中学校3年生)

第27回全国ヤングクラブ  
パレーポール大会(9月)出場



大前 清真さん・井手 叶兜さん

原田 琥白さん・西岡 成汰郎さん・井手 杏咲さん・東 玲来さん

第66回小学生・中学生全国空手道選手権大会(8月)出場



荘内野球スポーツ少年団の皆さん  
(荘内・玉・玉原小学校5・6年生)

筑後川旗第41回西日本学童軟式野球大会(8月)出場

# たまののできごとをお伝えする タマノート



共通 問 秘書広報課 ☎32-5533

市公式FacebookやXで随時発信中!



## 1日消防士体験

8月5日(月) 消防庁舎

滝こども会の少年幼年消防クラブ1日体験入署が行われ、2歳～10歳の子ども10人と保護者が参加しました。消火器の取扱いやスモーク体験、ロープ渡過、はしご車の搭乗、放水訓練など様々な体験や見学を行い、子どもたちは興味津々でした。



## 大型巡視船の命名・進水式

8月8日(木) 三菱重工マリタイムシステムズ(株)玉野本社工場

海上保安庁の大型巡視船の命名・進水式が行われ、「ごとう」と命名されました。全長約120m、幅約14mの大型で、令和7年度に引き渡しの予定です。地元の子どもたちも一緒に見守りました。



## 第50回常山女軍供養祭

8月11日(日・祝) 常山山頂

天正3年(1575年)に毛利勢に攻められ、常山城で自害した城主一族と女軍を供養するため、玉野地踊保存会や地元の宇藤木、荘内地区の有志が参加し、献香のあと、「カッカラカ」や「常山女軍の歌と踊り」を奉納しました。



## 渋川海水浴場での催し物・安全啓発

7月13日(土)～8月25日(日) 渋川海水浴場

海開きを皮切りに、キッチンカーが毎日出店する「しぶなつ2024」や、8月1日(木)にウォーターパークが中学生以下に無料開放、8月11日(日・祝)に砂浜に埋まった木札を探して景品がもらえる「親子ふれあい宝さがし」など、様々な催し物が開催されました。また、8月4日(日)に水上オートバイ等安全利用啓発活動「合同パトロール」も行われました。



## 遺伝子解析結果活用事業 市民公開講座

8月18日(日) ショッピングモールメルカ

「聞いてみられー!来てみられー!遺伝の話」啓発イベントで、岡山大学病院の専門家の講演や体験ゲーム「パスタ遺伝学」などが行われました。



## #すみたま で投稿! たまののいいところをシェア

9月9日は、市イメージキャラクターののちゃんの誕生日でした。ののちゃんは、永遠の9歳。

この日は、青々と稲が茂る稲の田んぼでお散歩しました。おいしい新米が食べられると良いですね!



## たまのの情報発信中



市ホームページ



X  
(エックス)



YouTube  
(ユーチューブ)



Facebook  
(フェイスブック)



Instagram  
(インスタグラム)



LINE  
(ライン)



## 編集後記

今月は口の健康について特集しました。□や歯のわずかなトラブルが原因で、体全体の不調につながるということです。自分自身、あまり気にしていなかった点で、歯科検診も定期的に受けていなかったのも、いろいろと反省する機会になりました。朝は、ぼーっと歯を磨いているので、もう少し丁寧に歯を磨くことから始めて、将来もずっと食事を楽しめるようにしたいです。皆さんも“健口”についての関心も持ち続けましょう!

**自転車競技のエキスパート！  
応援を力に世界で活躍！**



**玉野で活躍する人たまのスター★ Vol.6**

本市は、「晴れの国おかやま」の中でも日照時間が長く、「晴れのまちたまの」と言われています。空が晴れているので、夜空に輝く星も美しく見えます。

玉野で星のように光り輝き、活躍する人「たまのスター★」のインタビュー記事を連載しています。

第6回は、パリ2024オリンピックに出場し、チームスプリント5位入賞（日本新記録）、個人スプリント7位入賞と活躍した、日本競輪選手会岡山支部（玉野市）所属の太田海也選手を紹介し、



☎ 秘書広報課 ☎ 32-5533

（取材日 8月22日）

**一なぜ自転車競技（競輪）を選んだのか。**

運動をすると、心の状態が“ポジティブ”になるので、子どものころから体を動かして人と競うのが好きでした。サッカーやレスリングなど、色々な競技をしてきて、高校生でボートを始めましたが、大学で断念しました。実家のある岡山へ戻り、自転車を買に行ったサイクルショップで就職し、社長から自転車レースへの参加を勧められ、その大会で優勝したことが自転車競技（競輪）を始めたいきっかけです。

**一オリンピック出場は夢だったか。**

オリンピックはトップアスリートが競う場所で、どういう人が集まるのか興味がありました。どんな競技でも出場したいと思っていました。



**一お気に入りの練習場所は。**

アマチュアの間から玉野競輪場や玉野市内の街道でも練習していました。特に、海沿いは自転車で走っていて気持ちいいです。玉野競輪はバンクや走路、控え室など環境が整備されていてとても過ごしやすいです。

**一オリンピックを経験しての感想は。**

チームスプリントは、自分の能力を100%出そうと思って挑みました。走者がどの順番で走るかという戦

略も重要で、スタートダッシュの第1走者、スピードを最高速度まで引き上げる第2走者、スピードを維持する持久力が必要な第3走者といった、選手それぞれ別の能力が必要です。コーチ陣が私の能力を見て第2走者に選びました。メダルを目指し、オリンピックで世界の相手と戦ってみて、今までの練習は間違いのない、劣っていないと、自分の練習に自信が持てました。

**一競輪の面白さは。**

所属する地区などで分かれて、ゴール前まで走る「ライン」という戦法があり、先輩方を含めて、自分たちのポジションの役割をやり切って勝てた時は、他の競技では味わえない喜びがあります。

**一応援してくれる人へメッセージ**

オリンピックに出場して、「応援が力になる」ということが身をもって分かりました。自分の力を発揮できたのは、見ている人がいたからこそです。応援をメダルに代えられたら良かったですが、自分の中では「やりきった」という気持ちです。市を挙げての応援ありがとうございました。今後も応援してくれる人に感謝し、感動させられるような走りをしていきたいです。これからも応援お願いします！



**今月のプレゼント**

**ちいさな本や マルコ**  
「海をまもる洗剤」(無香料)  
300mlポンプボトル  
(1,980円相当×3人)



令和5年6月オープン。絵本・文芸書・人文書・理工書など、店主が選んだ本が並びます。本好きの輪が広がるよう、お店で使える「おすわけん(ギフト券)」を取り入れています。どなたでも利用できる休憩室では、不定期で書道教室も開催。今回は店舗でも販売している、環境に配慮した量り売りの洗たく洗剤(約2か月分)をプレゼント！



**ちいさな本や マルコ**  
☎ 田井2-24-6  
☎ 070-9135-2632  
🕒 [木・金] 13時～18時  
[土] 13時～17時 [インスタグラム]  
📅 日～水曜日



- ◆ 広報たまのアンケート
- 1 広報たまの満足度は？  
①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
- 2 1の理由は？
- 3 特集ページ(P2,3)の感想は？
- 4 今月号で良かった内容は？

◆ 応募方法 締 10月17日(木) ※当日必着  
電子申請かはがきに、住所・名前・電話番号・性別・年齢とアンケートの回答を記入してご応募ください。

(市内在住・ひと月につき1人1回)  
〒706-8510 秘書広報課 (住所不要)  
広報たまの10月号プレゼント

※当選者は抽選で決定し、発表は、引換券の発送をもって代えます。  
※障害などで応募できない場合は、電話で応募可  
☎ 秘書広報課 ☎ 32-5533 [電子申請]

