

P.2

広報大使の神野大地選手を応援！
全国PR大作戦の市民応援団を大募集！

- 8月の市民課・保険年金課・税務課・収納課窓口延長日は2、9、16、23、30日です。午後7時まで利用できます。
- 神島田連絡所 ☎31-0773) では、土・日曜日(祝日・振替休日を除く)に住民票の写しと印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証が必要)を行っています。
- イベント等の開催の可否や詳細等は、市ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。

かみのだい 広報大使の神野大地選手を応援! 全国PR大作戦の市民応援団を大募集!

問合せ シティプロモーション課広報・プロモーションG ☎55-9589
有限会社片岡トラベル ☎28-8856

10月15日に東京都内で開催されるマラソングランドチャンピオンシップ(通称MGC)に津島市出身で市の広報大使も務める神野大地選手がパリ五輪の出場権をかけて出場します。

それに伴い、レース当日、東京都内へ出向き、市のPRおよび沿道から声援を送る市民応援団を結成しますので、ぜひお申し込みください。

レース日時 10月15日(日) 午前8時スタート(男子)

開催場所 国立競技場を発着点とするコース

定員 70人(抽選) **参加費** 3,000円

参加資格 市内在住の中学生以上

※未成年の方が参加する場合は保護者同伴とします。

内容 MGCコース沿道からの応援・PR活動の実施

申込 8月1日(火)~15日(火)の平日午前10時~午後5時、土曜日午前10時~午後3時に有限会社片岡トラベル(昭和町)へ(日曜日、祝日を除く)。

出発時間 10月15日(日) 午前0時ごろ(予定)

※詳細は二次元コードからご確認ください。



神野大地氏(セルソース)

行程 津島市役所→東京都内到着→
コース沿道へ移動→レース応援→帰路

詳細はこちら



天王川公園で身体を動かそう!

問合せ 天王川公園指定管理者イベント担当 ☎090-6361-7071

天王川ランニングスクール

ランニング専門指導員から学ぶランニング教室です。正しい走り方を学び、健康づくりや体づくり、マラソン大会への出場を目指します(雨天中止)。プロランナーの神野大地氏もアドバイザーとして運営に加わります。

期間・日時 8月~令和6年3月

マラソンクラス 1講座90分

毎週火曜日 午前10時~11時30分

毎週水曜日 午後7時30分~9時

ジョギングクラス 1講座90分

毎週水曜日 午前10時~11時30分

毎週水曜日 午後1時~2時30分

場所 天王川公園

講師 ランニングインストラクター

対象 小学5年生以上

定員 30人(先着)

参加費 4,400円/月、体験500円(1回のみ)

※クレジット決済のみ

申込 8月1日(火)から二次元コードよりお申し込みください(電話・窓口での申込不可)。



天王川Parkマラソン

日時 第1回 8月20日(日) 午後3時~5時

第2回 9月23日(土・祝) 午後1時~3時

第3回 10月29日(日) 午後1時~3時

第4回 11月25日(土) 午後1時~3時

場所 天王川公園ジョギングコース

内容 健康づくりのためのマラソン大会を開催します。レース前にはランニングクリニックも実施します。

対象 10km(16歳以上)、5km(16歳以上)、3km(中学生)、1.5km(小学生)、400m(未就学児)、エンジョイラン1.5km(どなたでも)

定員 各部門50人(先着)

参加費 10km(3,000円)、5km(2,000円)、3km(1,500円)、1.5km(1,000円)、400m(500円)、エンジョイラン1.5km(500円)

※当日受付時にお支払いください。

申込 8月1日(火)から大会ホームページ(二次元コード)よりお申し込みください(電話・窓口での申込不可)。



第16回

愛知駅伝の市代表選手になろう!

12月2日(土)開催

問合せ 社会教育課スポーツ振興G ☎55-9428



神野大地氏(セルソース)



5年で10位入賞を目指します!



神野大地氏監督就任 // 箱根駅伝の“山の神”が津島市の監督に!

愛知駅伝にこれまで第1回・第5回・第6回・第14回の計4度選手として出場(第14回では見事区間賞を獲得)した神野氏が、この度、満を持して愛知駅伝「津島市チーム」の監督に就任しました。

神野大地氏プロフィール

愛知県津島市生まれ。中学校入学と同時に本格的に陸上を始め、中京大中京高校から青山学院大学に進学。大学3年生の時に箱根駅伝往路5区で区間新記録を樹立、“3代目山の神”として駅伝ファンに親しまれる。現在、2024年開催のパリオリンピックを目指し、日々トレーニングに励んでいる。

愛知駅伝とは

愛知県市町村対抗駅伝競走大会、通称愛知駅伝は、平成17年に開催された愛知万博のメモリアルイベントとして、毎年、愛・地球博記念公園で行われている大会です。小学生から大人までさまざまな世代の9人が津島市代表としてタスキをつなぎます。大会当日の様子は東海テレビで生放送され、県民にとっても関心の高い駅伝大会です。【津島市最高順位:28位(平成20年度)】



代表選手になるには

市では代表選手を募集しています。希望者の方は申込書(市ホームページからもダウンロードできます)に必要な事項を記入のうえ、問い合わせ先までお申し込みください(ウェブ申込可)。



出場選手の条件

出場資格

- ・市内在住者
- ・保護者の居住地が津島市内かつ愛知県内の学校に在学している小・中学生、高校生
- ・他市居住の方のうち出身中学校が津島市内の方

出場選手枠

- ①小学生、②中学生、③ジュニア(15~18歳)、④一般、⑤40歳以上の5区分から計18人
- ※①~④の区分は男女各2人、⑤の区分は男女問わず2人
- ※補欠含む

スケジュール

- 8月・9月 代表候補選手練習会
- 9月下旬 選手決定※津島市代表選手選考委員会にて決定
- 11月中旬頃 愛知駅伝コース下見会
- 12月2日(土) 愛知駅伝 12時30分ごろスタート



国民健康保険に加入している方へ

問合 保険年金課国民健康保険G ☎24-1113

高額療養費について

同じ月内に、医療機関窓口で支払った自己負担金のうち、自己負担限度額を超えた額が支給される制度です。該当する方には、個別に通知しますので、申請手続きをしてください。



限度額適用認定証・標準負担額減額認定証について

国民健康保険加入者が医療機関に提示すると、医療費の窓口負担が自己負担限度額までの支払いで済みます。

なお、国民健康保険税を滞納している世帯の方は、交付できない場合があります。

持ち物 保険証、マイナンバーが分かるもの、本人確認書類

窓口一部負担金減免制度について

失業等により収入が著しく減少し、一時的に医療機関などへの一部負担金(医療費)の支払いが困難な場合に、その支払いを免除・減額・支払猶予する制度です。

申請には、収入に関する証明書や申告書類等のほか、受診する医療機関の証明が必要です。

申請期限 減免理由が発生した日から6カ月以内

適用期間

免除・減免 申請月を含めて3カ月以内
(再申請によりさらに3カ月以内を限度に延長可能)

支払猶予 6カ月以内



出産育児一時金について

国民健康保険の加入者が出産したとき、出産育児一時金として出生児1人につき50万円支給します。

※「産科医療補償制度」に加入している医療機関で、妊娠22週以降の出産(流産または死産も可)の場合です。産科医療補償制度に加入していない医療機関での出産または妊娠12週以上22週未満での出産の場合は、48万8,000円となります。

出産育児一時金直接支払制度とは

医療機関にて手続きをしていただくことにより、市から出産育児一時金を直接医療機関などに支払います。

これにより医療機関などでの支払いは、出産費用から出産育児一時金を差し引いた金額となります。

なお、この制度を利用しなかった場合や、出産費用が出産育児一時金の額を下回った場合は、出産後に窓口で請求手続きをしてください。

持ち物 保険証、領収・明細書、母子手帳、直接支払制度合意文書



交通事故にあった場合

交通事故をはじめ、第三者(他人)の加害行為によって傷病(病気・けが)を受けた場合でも、国民健康保険で治療が可能です。

なお、加害者と示談する前に必ず市役所に連絡をしてから、届け出るようにしてください。

持ち物 保険証、印鑑(朱肉を使用するもの)、マイナンバーが分かるもの、事故証明書



介護保険料の納付について

問合 高齢介護課介護保険G ☎24-1117

介護保険料は前年の所得を基に算定しています。
このたび、令和5年度の保険料額が確定したため、該当の方に8月1日付けで「納入通知書(保険料額決定通知書)」をお送りします。

納付方法は、次のとおりです。

年間を通して普通徴収の方

8月から、今回確定した保険料での納付が始まります。

対象

- ・年金額が年額18万円未満の方や受給年金が老齢福祉年金の方
- ・年度途中(令和5年4月2日以降)に65歳になった方や転入した方

年間を通して特別徴収の方

10月から、今回確定した保険料での年金天引きが始まります。

対象 既に年金から保険料を天引きされている方

現在普通徴収で、8月から特別徴収となる方

8月は仮の保険料で、10月からは今回確定した保険料での年金天引きが始まります。

対象 令和4年12月2日から令和5年2月1日までに65歳になった方、または、同期間に転入し資格を取得した方で、年額18万円以上の年金を受給している方

現在普通徴収で、10月から特別徴収となる方

8月・9月は今回確定した保険料を普通徴収で納付、10月からは年金天引きが始まります。

対象 令和5年4月1日現在で、年金受給額が年額18万円以上の65歳以上の方で、8月までに年金天引きが始まっていない方

普通徴収

…納付書または口座振替での納付方法

特別徴収

…年金天引きによる納付方法

※天引き対象年金は、老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金です。



口座振替のご利用を

普通徴収の方は、口座振替を利用すると便利です。

持ち物

市指定金融機関で手続きする場合

介護保険料の納付書、通帳、通帳印

市役所で手続きする場合

介護保険料の納付書、通帳、通帳印、または、キャッシュカード

※市役所高齢介護課窓口では、**キャッシュカード**で、口座振替が簡単に登録できるマルチペイメントシステムをご利用いただけます。

介護保険料を納めないと…

介護保険料は、介護保険サービスに必要な費用をまかなう重要な財源です。介護保険料を納めないでいると、サービスを利用する際に、制約を受けたり、利用者負担が重くなる場合があります。また、納入通知書に指定した納期限内に保険料を納めず督促を受けた場合においては、条例の定めるところにより延滞金を納めていただくことになります。

誰もが安心してサービスを受けられるよう、保険料の納付にご理解ください。

保険料を1年以上滞納した場合

介護保険の給付が償還払い(利用料の全額をいったん本人が支払い、後から払い戻しを受ける方法)に変わります。

保険料を1年6カ月以上滞納した場合

滞納している介護保険料が納付されるまで、保険給付の全額または一部を一時差し止めます。差し止められている保険給付額から滞納保険料を控除します。

保険料を2年以上滞納した場合

滞納期間に応じて、給付割合が引き下げられます。高額介護サービス費等の支給が受けられなくなります。

集団による健康診査・がん検診・歯科検診の セット検診を実施します

問合 保険年金課国民健康保険G ☎24-1113

日程 9月3日(日)・10日(日)・21日(木)

時間 午前9時～11時30分

場所 総合保健福祉センター

内容 健康診査、がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)、歯科検診

※セット検診のため、どれかを選択して受診することはできません。すべての検診を受診してください。

※今年度40歳になる方は、歯科検診(400円分)の無料クーポンの対象となります。

対象 次のすべてに該当する方

- ・検診実施日に、津島市国民健康保険に加入中の昭和59年3月31日以前生まれの方、または後期高齢者医療保険に加入中の方
- ・セット検診のうち、今年度に1つも受診していない方

定員 各日30人(先着)

セット検診料金表

年齢	受診料
今年度40歳になる方 (歯科検診クーポン対象者)	1,900円
70歳未満	2,300円
70歳以上	1,100円

※年齢は令和6年3月31日時点

申込 8月2日(水)～14日(月)の午前8時30分～午後5時15分に、電話で問い合わせ先へ。

尾張津島秋まつりに関するお知らせ



だし山車スタッフ募集

9月30日(土)と10月1日(日)に開催される「尾張津島秋まつり」の梶方(山車を曳くスタッフ)を募集しています。

応募資格 20～40歳の方

その他

- ・詳細は、8月31日(木)までに下記へ。
- ・半纏や傷害保険等は用意します。
- ・その他については、各山車の指示があります。

問合 津島山車保存会事務局(荻野)

☎080-2623-2011



第2回 津島の山車・お囃子演奏会

日時 8月26日(土) 午後1時～4時

場所 文化会館小ホール

内容 尾張津島秋まつりのお囃子の発表

入場料 無料

主催 津島山車保存会、NPO法人まちづくり津島

問合 津島山車保存会 杉本

☎090-8554-9984

指定管理者を募集します

市立図書館



指定期間 令和6年度～10年度(5年間)
提出書類等の配布 8月23日(水)まで 午前9時～午後5時
提出期間・方法 8月23日(水)～30日(水)の午前9時～午後5時に、提出書類を下記へ持参、または郵送(提出期限必着)してください。
※いずれも土・日曜日、祝日を除く。

公募説明会

日時 8月17日(木) 午後2時
場所 市立図書館

問合 〒496-8686(住所不要) 社会教育課生涯学習・文化振興G ☎55-9421

中央児童館

こどもの家 (放課後児童健全育成事業)

指定期間 令和6年度～10年度(5年間)
応募資格 類似事業の実施経験を有する法人等
提出書類等の配布 8月7日(月)～31日(木)
午前9時～午後5時

提出期間・方法 8月30日(水)～9月8日(金)の午前9時～午後5時に、提出書類を下記へ持参、または郵送(提出期限必着)してください。
※いずれも土・日曜日、祝日を除く。

公募説明会

日時 8月17日(木) 午後1時30分(1時間程度)
場所 市役所4階大会議室

公募説明会

日時 8月17日(木) 午前10時(1時間程度)
場所 市役所4階大会議室

問合 〒496-8686(住所不要) 子育て支援課子育て支援G ☎24-1121

高齢者福祉施設

老人福祉センター

神島田祖父母の家



指定期間 令和6年度～10年度(5年間)
応募資格 類似事業の実施経験を有する法人等
提出書類等の配布 8月7日(月)～31日(木) 午前9時～午後5時
提出期間・方法 9月1日(金)～8日(金)の午前9時～午後5時に、提出書類を下記へ持参、または郵送(提出期限必着)してください。
※いずれも土・日曜日、祝日を除く。

公募説明会

日時 8月23日(水) 午後2時
場所 市役所入札室

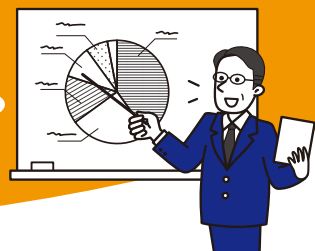
問合 〒496-8686(住所不要) 高齢介護課長寿福祉G ☎24-1118



職員採用候補者募集

～チャレンジ精神旺盛な多様な人材を募集します!～

問合 人事秘書課人事秘書G ☎24-1124



令和6年度採用予定の市職員採用試験を次のとおり行います。

採用職種・受験資格・採用予定人数

職種区分	受験資格		採用予定人数
	学歴・資格等	年齢	
一般事務職 (民間企業等 職務経験者)	民間企業等において、職務経験年数が令和5年4月1日時点で通算して5年以上ある方	昭和63年4月2日 以降に生まれた方	5人程度
一般事務職 (デジタル)	民間企業等において、ICT関連事業の企画・立案、システムの企画などのICT関連業務の経験があり、その年数が令和5年4月1日時点で通算して5年以上ある方		
技術職 (土木・建築)	高等学校を令和6年3月卒業見込みの方で、土木・建築系の課程を専攻した方	平成17年4月2日 以降に生まれた方	
	大学を卒業、または令和6年3月卒業見込みの方で、土木・建築系の課程を専攻した方	平成6年4月2日 以降に生まれた方	
	土木・建築関連の民間企業等において、建設コンサルタント業務(道路・都市計画・公園・下水道・建築)の経験があり、その年数が令和5年4月1日時点で通算して5年以上ある方	昭和63年4月2日 以降に生まれた方	
保健師	保健師の免許を所有の方、または令和6年3月取得見込みの方	昭和63年4月2日 以降に生まれた方	1人程度

試験の日程・内容 市ホームページの「職員採用」のページから募集要項を確認してください。

受付期間 8月14日(月)～9月11日(月)

申込方法 市ホームページの「職員採用」のページから「津島市電子申請・届出システム」にてお申し込みください。

その他 詳しくは募集要項を確認してください。

愛知県警察官採用試験案内

問合 西柳原町二丁目8番地

津島警察署警務課 ☎24-0110



▲愛知県警察ウェブサイト

応募資格

警察官A 大学卒業程度

警察官B 高等学校卒業程度

受付期間 8月8日(火)～28日(月)

第一次試験

試験日 9月17日(日)

合格発表 9月26日(火)

第二次試験

試験日 10月7日(土)～20日(金)

最終合格発表 12月8日(金)

採用時期、予定者数、受験資格、試験方法の詳細は別途配布の受験案内をご覧ください。30歳で警察官に転職した者もいます。

受験案内は津島警察署および管内各交番で受け取るか、愛知県警察ウェブサイトからダウンロードしてください。

受験申込はインターネット(電子申請)のみ受け付けます。

郵送による申込は一切受け付けていません。

手続方法は愛知県警察ウェブサイト採用情報や受験案内を確認してください。コロナウイルス対策により日程等が変更になる場合があります。

津島警察署は転職希望者にも随時警察業務説明会を実施しています。

下水道工事のお知らせ

問合せ 工務課工務G ☎55-9748

西愛宕町地内において下水管新設工事を実施します。また一部の箇所において、上水道の移設工事も同時に実施します。

工事期間中は事故防止を図るため、道路の片側交互通行等の交通規制を行います。なお、規制期間については、現地案内看板等でお知らせします。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事箇所 図のとおり

工事期間 9月頃～令和6年2月末まで



第65回



水道週間アンケート実施結果

問合せ 上下水道部管理課管理G ☎55-9728

6月1日(木)～7日(水)の1週間、水道水に関するアンケートを実施しました。220人の方から回答をいただき、ありがとうございました。その結果は次のとおりです。

これからも安全でおいしい水道水の供給に努めます。

第65回アンケート結果

(↑↓:昨年度比増減)

問1. 日ごろ水道水を飲んでいますか。

92% (↑7%)

8% (↓4%)

問2. 津島市の水道水をおいしいと思いますか。

70% (↑3%)

28% (0%)

2% (↓3%)

問3. 日ごろから節水を心がけていますか。

83% (↑9%)

15% (↓9%)

2% (0%)

問4. 津島市の水道水は安全だと思えますか。

83% (↓7%)

14% (↑6%)

3% (↑1%)

■ はい

■ いいえ

■ 無回答

セアカゴケグモにご注意ください

問合せ 生活環境課環境保全G ☎55-9368

セアカゴケグモとは

熱帯から温帯に分布する毒グモで、愛知県内では、平成17年に初めて中部国際空港滑走路付近で生息が確認され、その後県内各地で発見されています。

メスは体長が約1cmで、全身が光沢のある黒色、細長い脚と腹部の背面の中央に赤からオレンジ色の帯が目立ちます。また腹部の腹面に赤色の砂時計型の斑紋を有します。オスは体長がメスの3分の1以下の約3mmで、腹部は細く、背面は灰白色で中央に縁取りのある白い斑紋があり、その両面に黒紋が2列に並んでいます。

セアカゴケグモに攻撃性はなく、驚かされると死んだふりをするなど、おとなしい性質なので、素手で捕ま

えようとしないうり咬まれることはほとんどありません。

咬まれた時は

針で刺されたような激しい痛みを感じ、他に発汗、発熱、発疹が起る場合があるため、医療機関の受診が必要です。

見つけた時は

素手で捕まえたり触らないようにして、成虫の場合は市販の殺虫剤(ピレスロイド系)を噴射し、卵嚢は踏み潰す等してください。

セアカゴケグモ ▶
(メス、背面)と卵嚢

【1目盛=1mm】

愛知県衛生研究所提供



特殊詐欺にご注意ください!



自分は「大丈夫」と思っていませんか?

詐欺電話は警察・金融機関・市役所・親族等を名乗ります!

詐欺の電話は自宅の固定電話にかかってきます!



息子等をかたる「オレオレ詐欺」の被害に遭った9割の人が手口を知っていましたが被害に遭いました!

迷惑電話防止機能付き電話機に取り替えましょう!
犯人と会話しなければ騙されません!

空き巣や侵入盗も増加中!!

お盆期間中は行楽や帰省等で多くの方が家を不在にし、空き巣などの被害が予想されます。

侵入に「5分以上」時間が掛かれば泥棒が諦めるケースが数多くあります。

皆さんの大切な財産を守るため、防犯対策を行いましょう。

津島市自主防犯対策促進事業費補助金

受付期間 7月1日(土)~令和6年3月31日(日)

対象者・補助金額等 補助対象経費の2分の1

①特殊詐欺対策事業 市内在住の65歳以上の方

補助上限額 6,000円 ※1人1回まで

②防犯用具事業 市内在住の方

補助上限額 16,000円 ※当該年度1人1回まで



▲詳細はこちら



問合せ 市民協働課市民協働G ☎55-9298

8 月 市 民 相 談

※相談員の都合により相談を休むことがありますので、当日、電話でご確認ください。翌月7日分まで掲載。
※予約制の相談は、受付件数が限られていますので、ご希望の日時に相談できない場合があります。

相 談 名	日 時	場 所	問 合
行政相談	4日、9月1日 午前10時～正午	市役所1階相談室	人事秘書課秘書G ☎24-1123
内職相談	3、10、17、24、31日、9月7日 午前10時～正午、午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	相談日のみ ☎24-3456
弁護士相談(要予約)	1、15日、9月5日 午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	社会福祉協議会 ☎25-8411
みんなの人権110番	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後5時15分	法務局・地方法務局および その支局の窓口	☎0570-003-110
高齢者の健康相談	1、8、15、22、29日、9月5日 午後1時～3時	老人福祉センター	☎28-7561
高齢者の健康相談	2、9、16、23、30日、9月6日 午後1時～3時	神島田祖父母の家	☎32-2151
認知症相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～午後4時	— (電話相談)	公益社団法人認知症の人と 家族の会・愛知県支部 ☎0562-31-1911
家庭児童相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後5時15分	総合保健福祉センター 3階家庭児童相談室	☎24-0350
年金相談(要予約)	24日 午前10時～午後3時 予約開始は8月1日午前9時から	市役所1階相談室	保険年金課医療・年金G ☎24-1114
法律相談(要予約)	8日 午後1時～4時	市役所1階相談室	総務デジタル課庶務G ☎55-9606
消費生活相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後4時30分	海部総合庁舎1階	海部地域消費生活センター ☎23-0150
相続・登記相談(要予約) ※ただし、相続税は除く	2日、9月6日 午後1時～3時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
創業・経営 個別無料相談会 (要予約)	4、10日 午前9時～午後5時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
労働者特別相談・ 勤労者金融相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～正午、午後1時～4時	— (電話相談)	勤労者安心ネットワークセンター ☎0120-81-1505
ファミリー・サポート・センター 移動事務所	18日 午前10時30分～正午	東地区子育て 支援センター	ファミリー・サポート・センター ☎55-7708
手話通訳者設置日	2、3、9、10、16、17、23、24、30、31日、 9月6、7日 午前9時～正午、午後1時～4時	市役所福祉課	福祉課福祉G FAX24-1138 ☎24-1115

津島データファイル

人口と世帯 (外国人を含む)	総 数 ……60,273人(-28) 男 ……29,719人(+1) 女 ……30,554人(-29) 世帯数 ……27,148世帯(+17) 7月1日現在、()内は前月比
市内の交通事故・犯罪 [5月]	事故発生件数 …… 9件(58件) うち死者 …… 0人(0人) 犯罪発生件数 …… 33件(150件) ()内は令和5年中の累計
市内の火災	5月 ……1件(5件) ()内は令和5年中の累計
救急車の出動回数	5月 ……280件(1,425件) ()内は令和5年中の累計

今月の市税や料金など 納期限 令和5年8月31日(木)

市民税・県民税…第2期 国民健康保険税…第4期 介護保険料…第5期
市営・改良住宅家賃、住宅新築資金等償還金、保育所等利用者負担金…8月分
後期高齢者医療保険料…第2期 下水道事業受益者負担金…第1期

市税の今後の納期

	9月	10月	11月
市民税・県民税	—	第3期	—
固定資産税・都市計画税	—	—	—
国民健康保険税	第5期	第6期	第7期

税や料金の納付には便利な口座振替をご利用ください

水道料金をはじめ、市に対するお支払いの多くにご利用いただけます。
取扱金融機関の窓口にてお申し込みください。

取扱金融機関

いちい信用金庫、三菱UFJ銀行、大垣共立銀行、十六銀行、三十三銀行、愛知銀行、名古屋銀行、中京銀行、東海労働金庫、海部東農業協同組合、あいち海部農業協同組合、ゆうちょ銀行(郵便局)

市政のひろば 主な内容

天王川公園で身体を動かそう!	2
第16回 愛知駅伝の市代表選手になろう!	3
国民健康保険に加入している方へ	4
介護保険料の納付について	5
指定管理者を募集します	7

職員採用候補者募集	8
いつ来るか分からない災害に備えましょう	24
私のカルテ	27
市民病院特集 心臓リハビリテーションで健康寿命を延ばしましょう!!	28,29
子どもの目	30

行政 & 暮らしの情報



市外局番は(0567)です



お知らせ

お知らせください 家屋の取り壊しや新增築等

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として課税します。

そのため、賦課期日までに家屋の取り壊しや新增築、用途変更、未登記家屋の名義変更、土地の利用状況の変更などをされた場合はご連絡ください。

※令和5年1月2日以降に新增築された家屋について、固定資産税評価額を算出するため、税務課家屋担当調査員による家屋調査を随時実施していますので、ご協力をお願いします。

問合 税務課固定資産税G
☎55-9264



個人事業税第1期分の 納期限は8月31日(木)です

個人事業税は、個人で事業を営む方にかかる税金です。

8月中旬に県から納税通知書をお送りします。

最寄りの金融機関、コンビニエンスストア、MMK端末設置店、県税事務所もしくはスマートフォン決済アプリなどで納付してください。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



問合 西尾張県税事務所
☎0586-45-3169

特別障害者手当等の現況届

手当受給者本人・扶養義務者などの令和4年中の所得状況を確認するため、対象者へ8月上旬に届出用紙を郵送します。支給が停止されないよう、受付期間中に必ず提出してください。なお、現在支給停止中の方も届けが必要です。

受付期間

特別障害者手当・障害児福祉手当・経過的福祉手当受給者

8月10日(木)～9月11日(月)

愛知県在宅重度障害者手当受給者

8月1日(火)～31日(木)

注意事項 介護保険施設等に入所している方、または医療機関に3カ月以上継続して入院している方は受

給できません(障害児福祉手当を除く)。該当する方は速やかに手当喪失届を提出してください。提出が遅れると手当を返還していただくこととなります。

問合 福祉課福祉G
☎24-1115

平和祈念の黙とうを

原爆死没者と戦没者のご冥福と非戦、核兵器廃絶を願い、あわせて世界恒久平和の実現を祈念するため、全国で次の日時に1分間の黙とうが捧げられます。

皆さんもご家庭や職場などで、黙とうを捧げましょう。

黙とう日時(1分間)

8月6日(日) 午前8時15分
9日(水) 午前11時2分
15日(火) 正午

問合 企画政策課まちづくり戦略G
☎55-9465

「中地地区計画(案)」の縦覧

地区計画を定めるにあたり、次のとおり原案を縦覧できます。

縦覧期間 8月14日(月)～28日(月)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日は除く)

縦覧場所 都市計画課または、市ホームページの「地区計画」

その他 区域内の土地の所有者など利害関係を有する方は、縦覧期間内に、原案についての意見書を提出することができます。

問合 都市計画課都市計画G
☎55-9627

自筆証書遺言書保管制度

自筆証書遺言書を法務局で長期間適正に保管・管理する制度ができたのをご存じですか。

保管に関する費用は申請1件につき3,900円で済み、相続開始後、本制度で保管されている遺言書は、裁判所の検認が不要となります。

詳しくは法務省ホームページをご覧ください。

問合 名古屋法務局津島支局
☎26-2423



浄化槽の法定検査・自己点検をしましょう

浄化槽は、その機能を維持するため、定期的な清掃・保守点検に加え、指定検査機関による法定検査が必要です。生活排水による水質汚濁を防止するため、必ず受検してください。

設置後等の水質検査(1年目)

浄化槽の使用開始後3カ月を経過

した日から5カ月以内に、浄化槽が適正に設置され、生活排水が浄化されていることを確認します。

定期検査(2年目以降毎年1回)

浄化槽の機能が発揮され、所定の放流水質が維持されていることを確認します。

指定検査機関(申込先)

(一社)愛知県浄化槽協会(名古屋市中村区) ☎052-481-7160



台風や豪雨に備えて浄化槽設備の自己点検をしましょう

台風や豪雨などによる冠水時に、浄化槽の蓋が外れ汚物が流出する可能性があります。日ごろから、浄化槽設備の自己点検をしてください。

問合 生活環境課環境保全G

☎55-9368

「こどもの人権相談」強化週間

8月23日(水)～8月29日(火)

～なんでもおしえて こころのよもや～

相談時間

平日 午前8時30分～午後7時
土・日曜日 午前10時～午後5時
※強化週間外は平日の午前8時30分～午後5時15分

内容 いじめ、虐待のほか、学校生活、家庭の問題など、こどもの人権に関わる悩みごと、心配ごとなどの相談

※相談内容の秘密は固く守られます。ひとりで悩まず、気軽に相談してください。

相談専用電話(こどもの人権110番)

☎0120-007-110(フリーダイヤル)

SNS(LINE)による人権相談

アカウント名: SNS人権相談

検索ID: @snsjinkensoudan



▲友達登録はこちらから

問合 名古屋法務局人権擁護部

☎052-952-8111 内線1471



問合 人権推進課人権同和・男女参画G ☎55-9364

ご存知ですか?障害者差別解消法

正式名称は「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」です。

この法律は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人もともに生きる社会(共生社会)を実現するために、「不当な差別的取扱いの禁止」と「合理的配慮の提供」を定めています。

不当な差別的取扱いとは

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由として、サービスの提供を拒否することや、サービスの提供にあたって場所や時間帯などを制限すること、

障がいのない人にはつけない条件をつけることなどです。

合理的配慮とは

障がいのある人から何らかの対応を求める意思の表明があった場合に、負担になり過ぎない範囲で、その解決に向けた工夫や対応を行うことです。

市民の皆さんにもできること

法律では、一般の人に課せられる義務や罰則はありませんが、差別をなくし、誰もが暮らしやすい笑顔ある共生社会を実現するために、次のような具体例を参考に、地域の中で、助け合いましょう。

- ・障がいのある人が困っていたら、積極的に声をかけてサポートの方法を尋ね、本人がしてもらいたいお手伝いをするようにしましょう。
- ・盲導犬などの身体障害者補助犬の役割を理解して、「犬だから」という理由で受け入れを拒否しないようにしましょう。

夏の安全なまちづくり県民運動

8月1日(火)～10日(木)

スローガン(3N運動)

犯罪にあわない 犯罪を起こさせない
犯罪を見逃さない

夏本番、この時期は開放的な気分になりがちですが、周りには危険がひそんでいることを忘れてはいけません。旅行などで家を留守にすることも多くなります。空き巣被害に遭わないように確実に戸締りをするとともに、窓やドアはツーロック以上にしましょう。また、子どもや女性に対する声掛けやつきまといなどの情報が増加する傾向にあります。暗い夜道は1人で出歩かない、防犯ブザーを活用する等、自分の身を守るための防犯対策をしましょう。

運動の重点

- ・ 特殊詐欺の被害防止
- ・ 侵入盗の防止
- ・ 自動車盗の防止
- ・ 子どもと女性の犯罪被害防止

問合 市民協働課市民協働G
☎55-9298

防犯カメラの設置費補助金申請制度

安心安全なまちづくりを推進するため町内会・自治会等へ補助金を交付します。

対象(次の全てを満たす町内会・自治会等)

- ①愛知県が定めるガイドラインを遵守し、設置・運営に係る規定を策定している
- ②撮影対象範囲の住宅および店舗の同意を得ている
- ③防犯カメラの設置について権原を備えている(道路占用許可書等)

補助金の額

防犯カメラの設置に必要な経費の2分の1

補助対象経費

- ①防犯カメラ本体
- ②防犯カメラ設置工事費
- ③防犯カメラ撮影に係る調整費
- ④防犯カメラ設置を啓発する表示板製作・設置費

注意事項

- ・ 防犯カメラの維持管理費(電気代、修理代等)、設置による地代および占用料、操作のための指導料、既存の設備の撤去に要する費用は対象となりません。
- ・ ゴミ置き場等、不特定多数の出入りが想定されない場所は補助の対象となりません。
- ・ 補助金の交付申請は、3年度内に1回を限度とします。
- ・ 設置前に必ずご相談ください。

問合 市民協働課市民協働G
☎55-9298

ママ・ジョブ・あいち無料出張相談

女性の再就職を応援するママ・ジョブ・あいちのカウンセラーが、無料相談を実施します。

「再就職したいけどブランクが長くて不安」「家庭と両立できる働き方を見つけない」「何から始めたらいいかわからない」など、不安や悩みを個別に相談できます。なお、相談中は無料で託児できます(生後6カ月から未就学児まで)。

日時 9月13日(水)

- ①午前9時30分～10時20分
- ②午前10時30分～11時20分
- ③午前11時30分～午後0時20分

場所 市役所1階相談室1

定員 各1人(先着)

対象 再就職を考えている女性

申込期間 8月1日(火)～9月11日(月)

※無料託児希望者は9月6日(水)までにお申し込みください。

申込方法 下記二次元コードもしくは問い合わせ先へ。



その他 雇用保険受給者の方は、求職活動の実績になります。

問合 あいち子育て女性再就職サポートセンター ☎052-485-6996

つしま夢まちづくり提案事業補助金交付事業が決定しました!

問合 市民協働課市民協働G ☎55-9298

津島市のために市民活動団体が考えた、まちづくりの活動を応援する「つしま夢まちづくり提案事業」を実施します。

今後、令和6年3月までの期間に、市民活動団体が事業を実施していく予定です。市政のひろばのイベント情報、市ホームページ、市内公共施設や市民協働課フェイスブック「つしまカフェ」等で事業をお知らせします。



提案団体名	事業名	提案概要
つしまオレンジサポーターの会	知ろう、学ぼう、認知症	地域の人々に、認知症の正しい理解を広める。また、認知症の人や家族の気持ちに寄り添い、認知症になっても、ならなくても安心して暮らせる社会をつくる。

消費税のインボイス制度登録要否相談会・説明会のご案内

問合 津島税務署法人課税第一部門 ☎26-2161 内線612



登録要否相談会

日時	開催場所
8月8日(火) 午前9時～ 午後4時	津島税務署
9月11日(月) 午前9時～ 午後4時	

10月1日からインボイス制度が開始されます。
制度について理解を深めていただくため以下のとおり相談会等(事前予約制)を開催します。ぜひご参加ください。

インボイス制度説明会

登録申請等について
(各回定員25人)

日時	開催場所
8月29日(火) 午前10時～ 11時30分	津島税務署 別館2階 大会議室
9月14日(木) 午前10時～ 11時30分	

消費税の仕組みから知りたい方向け
(各回定員25人)

日時	開催場所
8月29日(火) 午後2時～ 3時30分	津島税務署 別館2階 大会議室
9月14日(木) 午後2時～ 3時30分	



募集

市立看護専門学校社会人入学生

令和6年度(3年課程全日制)の社会人特別入学生を募集します。

募集人員 若干名

出願資格 ①～④のすべてに該当する方

- ①次のいずれかに該当し、入学時に社会人経験を3年以上有する方
 - ・高等学校または中等教育学校を卒業した方
 - ・通常の課程による12年の学校教育を修了した方
 - ・高等学校を卒業した方と同等以上の学力があると認められた方
 - ・本校における個別の入学資格審査に合格した方で18歳以上の方
- ②看護専門職に強い志望動機を持ち、将来は海部津島地区で看護職として働くことを強く決意している方
- ③合格した場合は、必ず本校に入学できる方
- ④看護専門職となるための学習が継続できる能力を有している方

試験日 9月9日(土)

出願期間 8月14日(月)～25日(金)

(郵送の場合、締切日消印有効)

受験料 12,000円

試験科目 小論文・面接(詳細は入学案内・募集要項に記載)

その他

- ・入学案内・募集要項および学校案内パンフレットは、下記へご請求(郵送の場合、返信用封筒要(角2封筒に250円切手貼付))いただくか、入学案内・募集要項は市ホームページからもダウンロードできます。
- ・推薦・一般入学試験の募集案内は、市政のひろば10・12月号に掲載します。



問合 市立看護専門学校事務局
〒496-0038 橘町6-34
☎26-4101

JAあいち海部 いちご新規就農支援事業研修生 (2期生)

期間 随時

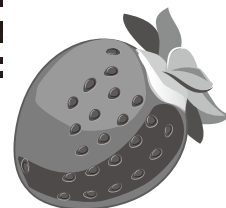
定員 2人

対象 満18歳以上45歳未満で研修終了後はいちご生産者として就農意思が明確な方(性別・出身・農業

経験の有無は問いません)

※詳細はJAあいち海部ホームページをご確認ください。

問合 JAあいち海部農産部担い手課
☎23-6913



放送大学10月入学生

10代から90代の幅広い世代の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げます。お気軽に下記へご請求ください。

出願期間 第1回…8月31日(木)まで
第2回…9月12日(火)まで

問合 放送大学愛知学習センター
☎052-589-8333



催し

「おいまつシネマ」アニメ上映会

問合 社会教育課生涯学習・文化振興G ☎55-9421



図書館で映像作品を上映します。

日程・内容 表のとおり

※各日ともに、開場は午後1時30分、上映は午後2時

場所 市立図書館2階大集会室

定員 50人(先着・自由席)

入場料 無料

申込 不要

日程	対象	上映時間	上映作品
8月7日(月)	幼児、小・中学生、 高校生、一般	71分	①グリム名作劇場「命の水」(23分) ②宮沢賢治「銀河鉄道の夜」(48分)
8月8日(火)	幼児、小・中学生、 高校生、一般	74分	世界名作アニメ「シンデレラ」
8月9日(水)	小・中学生、 高校生、一般	75分	「対馬丸」-さよなら沖縄- 太平洋戦争末期の沖縄を描いたアニメ作品です。

児童科学館から、★星に願いを…

問合 児童科学館 ☎24-8743

天文科学工作教室

「My星座記号缶バッジ」を作ろう!

日時 9月9日(土)

午後1時30分(1時間程度)

内容 自分の星座記号を通じて天文記号を学びます。

対象 小学生(保護者同伴)

申込 8月25日(金)~9月8日(金)

午前9時~午後5時(月曜日は除く)に電話または直接問い合わせ先へ。



ムーンウォッチング

日時 9月30日(土)

午後6時30分(1時間30分程度)

内容 秋の夜、きれいな満月を望遠鏡で観察します(雨天中止)。

対象 小学生以上(保護者同伴)

申込 9月15日(金)~9月29日(金)

午前9時~午後5時(月曜日は除く)に電話または直接問い合わせ先へ。



定員 15人(先着) 参加費 無料

文化会館
催しガイド

(7月1日現在)

※掲載している催し物の
名称などは予定です。

名称	日時	ホール	料金	問合
ピアノ発表会	8月11日(金・祝) 午後2時	小	無料	吉村 ☎24-7383
津島の山車 第2回お囃子演奏会	8月26日(土) 午後1時	小	無料	津島山車保存会 杉本 ☎090-8554-9984

平和の集い

問合せ 福祉課福祉G ☎24-1115

今日の平和と繁栄は、戦争での尊い犠牲の上に成り立っています。世代が替わり薄れつつある戦争の記憶を継承し、平和の尊さについて考えましょう。

平和祈念献花台の設置

日時 8月9日(水)～8月15日(火)(土・日曜日、祝日は除く)の午前8時30分～午後5時15分(ただし、初日は午後1時30分から、最終日は午後4時30分まで)

内容 平和を祈念し献花をしてください。お花は、福祉課で用意しています。



いずれも場所は
市役所1階です。



平和祈念小中学校作品と平和パネルの展示

日時 8月9日(水)～21日(月)(土・日曜日、祝日は除く)



教室・講座

中高年スマホ&パソコン講座

ボランティア講師がマンツーマンで指導し、親切・丁寧にゆっくりしたペースで受講できます。

日時(全8回)

火・木コース 9月5日～10月3日

水・金コース 9月6日～9月29日

いずれも午前9時30分～11時45分

場所 老人福祉センター

内容 スマホ・パソコンの基本操作、アプリの使い方やインストール方法

対象 市内在住・在勤の方

定員 各コース6人

受講料 1,000円(教材費含む)

※講座の初日に徴収します。

申込 8月1日(火)～7日(月)(土・日曜日は除く)の午前9時～正午に電話または直接下記へ。

問合せ 津島市老人クラブ連合会
☎28-5311



普通救命講習I

日時 9月3日(日) 午前9時～正午

場所 消防本部3階大会議室

内容 心肺蘇生法、止血法、AEDの

使用方法

対象 市内在住、在勤、在学(中学生以上)の方

定員 15人(先着)

申込 8月8日(火)～21日(月)に申請用紙に記入し下記へ。FAX、市ホームページからも申請できます。

問合せ 消防本部救急G

☎23-0119 内線110

☎28-3341



宝くじ
公式サイト

宝くじがネットで購入できる!



宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

宝くじ公式サイト | Q

お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)

TEL 011-330-0777 (有料)

就業支援講習会

ひとり親家庭の父・母と寡婦の方を対象に技能・資格を習得する就業支援講習会参加者を募集します。

コース・会場等

パソコン講習中級

ヒューマンアカデミー(名古屋駅前)
10月28日(土)～令和6年2月10日(土)
(全15回)

教材費 2,750円

※託児あり

日商簿記3級講習

ヒューマンアカデミー(名古屋駅前)
10月28日(土)～令和6年2月10日(土)
(全15回)

教材費 3,850円

介護職員初任者研修Cコース

未来ケアカレッジ名古屋駅前校
9月28日(休)～令和6年2月8日(休)
(全16回)自宅学習要件有

教材費 6,600円

医薬品登録販売者講習

三幸医療カレッジ(名古屋駅前)
10月7日(土)～令和6年3月2日(土)
(全20回)

教材費 14,300円

定員 各20人(医薬品登録販売者講習のみ40人)(抽選)

受講料 無料(教材費他自己負担)

募集期間 8月4日(金)～25日(金)

申込 子育て支援課にある「就業支援講習会受講申込書」に記入のうえ、提出してください。

問合せ 愛知県母子寡婦福祉連合会
☎052-915-8862



子育て・健康

児童扶養手当等の現況届を忘れずに

児童扶養手当、遺児手当(県・市)、特別児童扶養手当の認定を受けている方(支給停止中の方を含む)は、現況届を提出してください。

また、児童扶養手当受給開始後5年経過された方は、「一部支給停止適用除外事由届出書」の提出もお願いします。詳細は発送済みの個別通知をご確認ください。

受付期間

- ①児童扶養手当・県遺児手当・市遺児手当を受けている方
8月1日(火)～31日(木)
- ②特別児童扶養手当を受けている方
8月10日(木)～9月11日(月)

問合せ 子育て支援課子育て支援G
☎24-1121

第2回親子遊び講座

日時 8月23日(水)

Aグループ…午前10時～11時

Bグループ…午前11時～正午

場所 総合保健福祉センター

内容 親子リトミック

対象 Aグループ…お座りができる
ころから1歳半未満の未就園児と
その保護者13組

Bグループ…1歳半以上の未就園
児とその保護者13組

申込 8月9日(水)の午前9時から電話
または直接下記へ。

問合せ 西地区子育て支援センター
☎24-0005



中央児童館で遊ぼう！

中央児童館 ☎26-3540

イベント	日付	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
鑑賞会	8月7日(月) 8月29日(火)	午後1時15分～ 3時	幼児親子～ 小・中学生、 高校生	当日受付	なし	大スクリーンで 映画を楽しみましょう	無料	タオル・上靴・ 水筒
ヤクルトさんのお話	8月22日(火)	午前10時30分～ 11時30分	小学生	当日受付	なし	栄養について	無料	タオル・上靴・ 水筒
そだねえ～会	8月27日(日)	午後1時30分～ 4時30分	中学生、 高校生	当日受付	なし	ボード遊びをしましょう	無料	タオル・上靴・ 水筒
スポーツ遊び	9月3日(日)	午後2時～3時	中学生、 高校生	当日受付	なし	スポーツを楽しみましょう (卓球)	無料	タオル・上靴・ 水筒

○開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) 児童館に貴重品は持ってこないようにしましょう。携帯電話のご利用はお控えください。

○初回に来館の際に登録書の記載をお願いします。登録書に記載のある方は、電話での受付が可能です。

○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了)

9月の母子健康診査、教室のお知らせ

会場・予約先・問い合わせは保健センター

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
HAPPY マタニティ (妊娠編)	17(日)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時40分)	妊娠中の方とその家族 内容:妊娠中の食事や過ごし方についての講話	30人 予約制	母子健康手帳
離乳食教室	13(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	1歳未満のお子さんをもつ保護者	25人 予約制	母子健康手帳
妊産婦歯科 健康診査	5(火)	午後1時～2時30分 ※指定された時間	妊娠中の方、出産後1年以内の方 内容:歯科健康診査、ブラッシング指導等 ※妊娠中1回(安定期のときに受けてください)、産後1回受けることができます	18人 予約制	母子健康手帳 手鏡、タオル
4カ月児 健康診査	6(水) 27(水)	午後1時～2時 ※指定された時間	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)		母子健康手帳 問診票、バスタオル
1歳6カ月児 健康診査	7(木)	午後1時～2時 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)		母子健康手帳 問診票、バスタオル
2歳児歯科 健康診査	14(木)	午後1時～2時 ※指定された時間	2歳以上3歳未満のお子さん ※対象者に個別通知をします		母子健康手帳 問診票、タオル
3歳児 健康診査	8(金) 15(金)	午後1時～2時10分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)		母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆乳幼児健康診査はすべて1～2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。
 ☆麻疹(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。
 ☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。
 ☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します 保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

事業名	内容	開催日時・場所
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で保健師が相談をお受けします。	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・体脂肪・喫煙度・HbA1c簡易測定もできます。	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時 ※要予約 ※電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること、 ひきこもりに関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	8月25日(金)、9月8日(金)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

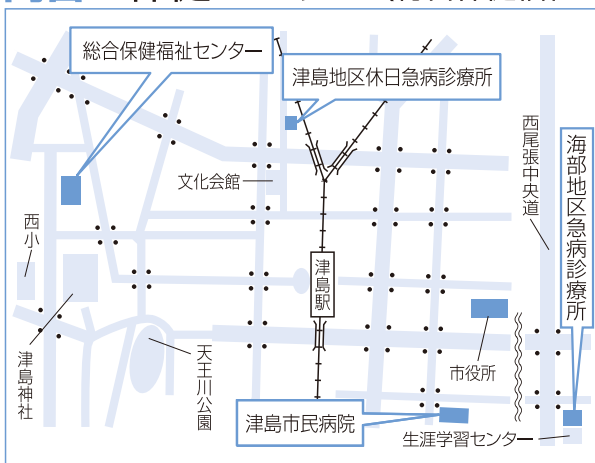
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時～午前0時

☎090-2136-3858

問合 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



津島地区休日急病診療所 内科・小児科 日曜日・祝日 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 所在地 藤浪町4-14 ☎24-3611	海部地区急病診療所 内科・小児科 平日 当面の間、休診 土曜日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 日・祝日 午前9時～11時30分 午後2時～4時30分 所在地 莪原町字郷西37 ☎25-5210
津島市民病院 所在地 橋町3-73 http://www.tsushimacity-hp.jp/ ☎28-5151	診療可能な病院を案内します 消防本部 ☎23-0119 救急医療情報センター ☎26-1133

上記医療機関を受診される場合は、それぞれの時間外窓口事前に電話確認のうえ受診してください。

小児慢性特定疾病児童等と家族のための交流会

内容

講演 「自分らしい自立に向けて準備できることを考えよう」～将来に向かって今自分ができること、成長していく子へ今保護者ができること～

交流会 病気と付き合いながら生活している現在大学生の先輩とその保護者が体験談をお話します。
※講演会のみ参加も可能です。

講師 藤田医科大学保健衛生学部 田崎あゆみ准教授(小児看護専門看護師)

日時 8月23日(水)
午後2時～3時30分

場所 津島保健所2階大会議室

対象 小児慢性特定疾病児童(小学校高学年から高校生)およびその保護者

申込 8月9日(水)までに下記へ。

定員 15人程度(先着)

問合せ 津島保健所健康支援課
☎26-4137



栄養講座

糖尿病の食事は特別な食事じゃない!!

食事で心がける点は糖尿病でも、そうでなくても同じです。みなさんの食事を一緒にふりかえりませんか。

日時 9月21日(木) 午前10時～正午

場所 総合保健福祉センター

講師 管理栄養士、健康づくり食生活改善推進員

対象 市内在住の方

定員 15人(先着)

受講料 無料

申込 8月31日(木)までに直接または電話で下記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551



ゲートキーパー養成講座

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなぎ、見守る人のことを「ゲートキーパー」と呼びます。

日時 9月7日(木)
午後1時30分～3時

場所 総合保健福祉センター

対象 市内在住・在勤の方

内容 大切な命を守るため、悩んで

いる方への声かけや傾聴のポイントについてのお話

講師 古井由美子氏(愛知医科大学病院 こころのケアセンター 臨床心理士)

定員 70人(先着)

受講料 無料

申込 9月1日(金)までに下記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551



がんサポートほっとライン

愛知県では、がんのピアサポーターによる、がん患者さんとそのご家族を対象とした電話相談を行っています。

日時 毎週火・木と土曜日(月2回)
午前10時～正午(受付は午前11時30分まで)、午後1時～4時(受付は午後3時30分まで)

相談専用番号 ☎052-684-8686

対象 がんについてお悩みのご本人・ご家族の方

問合せ NPO法人ミーネット事務局
☎052-252-7277(予約電話番号、火～土曜日 午前9時30分～午後5時)

津島市健康づくり助成金

問合せ 健康推進課成人保健・コロナワクチン接種推進G
☎23-1551

地域で健康づくりを行う市民団体や事業所に対し人数に応じて助成を行います。

対象 下記の項目すべてを満たす団体

- ・市内で活動する市内在住者が5人以上所属する市民団体であること。
- ・もしくは市内に所在する5人以上で構成される事業所であること。
- ・健康づくりを目的として体を動かす取り組みを定期的に(月1回以上)実施していること。
- ・スマートフォン利用者は「あいち健康プラス」アプリを活用すること。

申請方法 市ホームページより申請資料をダウンロードしてメールまたは窓口へご提出ください。



▲市ホームページ

助成金額

市民団体の場合 ※市内在住者数

10人未満	1万円
10人以上20人未満	1万5千円
20人以上30人未満	2万円
30人以上	3万円

事業所の場合

20人未満	2万円
20人以上	3万円

津島市家族支援プログラム

問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471

日時・場所・内容 下表のとおり

対象 初期から中期の認知症の方を介護しているご家族(6回全てに参加できる方優先)

参加費 無料

申込 9月15日(金)までに電話または直接問い合わせ先へ。

日程(全6回)	時間	場所	内容
10月10日(火)	午後1時～4時	市役所 4階大会議室	介護者相談交流会
11月14日(火)			認知症の基本的な知識、介護者相談交流会
12月12日(火)			サービスのいろいろ(介護保険など) 介護者相談交流会
令和6年1月9日(火)			介護の仕方と介護者の心、手帳等制度について
2月13日(火)		市役所 別棟2階入札室	認知症の方へのリハビリ、介護者相談交流会
3月12日(火)		医師との関わり方・薬について、介護者相談交流会	

長寿教室



日時・場所・定員等 下表のとおり

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

申込 8月1日(火)～10日(木)に電話または直接問い合わせ先へ(応募者多数の場合は、初回の方、要介護認定をお持ちでない方優先の後、抽選)。

※お1人1教室のみ申し込みできます(お口のトレーニング除く)。

問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471

教室名	開催日	開催時間	会場	講師	回数	定員
ヨガ教室【初級】	9月29日～11月24日 (毎週金曜日) ※11月3日は休み	午後1時30分～3時	錬成館	特定非営利活動法人 ママ・ぷらす	8回	40人
転倒予防教室【中級】	9月12日～11月14日 (毎週火曜日)	午後1時30分～3時	生涯学習センター	公益社団法人 愛知県柔道整復師会 津島市介護予防事業会	10回	40人
お口のトレーニング	9月29日(金)	午後2時30分～3時30分	錬成館	歯科衛生士	1回	5人

お任せください!

半日型
リハビリ専門

ヒザ・腰痛を改善し元気を取り戻しましょう

津島柔整リハビリデイサービスセンター

送迎あり・体験できます

ヒザの痛み
何とかならない
かしら...

ニーズにあった
個別指導

週1～2回の
体操で
健康づくり!

外出サポート
“お助け隊”で
お出かけも安心

ご自宅でのリハビリなら

ながた訪問鍼灸マッサージ

健康保険が使えます(※医師の同意書が必要)

寝たきりや
歩行が
困難な方に

ご自宅で
機能訓練が
できます

☎0567-23-3339 (夜間はこちら ☎0567-26-7711)

〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7 ※南小学校南門前の緑の建物です



財源確保のため有料広告を掲載しています。広告については市が推奨するものではありません。内容については直接広告主にお問い合わせください。

ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)ワクチン を自費で接種した方へ

問合せ 保健センター ☎23-1551

積極的勧奨の差し控えにより接種の機会を逃し、定期接種の対象年齢を過ぎて、ヒトパピローマウイルス(子宮頸がん)ワクチン(2価・4価)を自費で接種した方の接種費用を、償還払いで助成します。

対象 以下の全ての条件を満たす方

- ・平成9年4月2日～17年4月1日生まれ
の女性
- ・令和4年4月1日現在で津島市に住
民票がある方
- ・16歳となる日の属する年度の末日
までに定期接種(全3回)を完了し
ていない方
- ・17歳となる日の属する年度の初日
から令和4年3月31日までに、日本
国内の医療機関でサーバリックス
またはガーダシルで任意接種を受
け、実費を負担した方

・償還払いを受けようとする接種回
数分について、キャッチアップ接種
を受けていない方

償還金額 接種の際に支払った金額
(上限あり)

申請期限 令和7年3月31日

その他 必要書類等、詳細について
は問い合わせ先へ。



スポーツ

納涼相撲大会

日時 8月26日(土) 午後1時30分

場所 錬成館柔道場

参加資格 中学生以下

試合方法 相撲教室開催の後、勝ち
抜き戦および学年別個人戦を実施
(幼児の部の開催あり)

申込 所定の申込用紙に必要事項
を記入し、8月21日(月)までに郵送ま
たはFAXで下記へ。

※申込書は市内小中学校および錬
成館にあります。

主催 市スポーツ協会相撲部

後援 市教育委員会ほか

申込・問合せ

〒490-1111 あま市甚目寺二伴田76

あま市立甚目寺中学校 宮崎勇二宛

☎052-444-0074

☎052-444-1574



成績発表

第42回錬成大会

(市内在住の優勝者 敬称略)



6月4日(日)錬成館

柔道の部 参加者数100人

◇小学男子6年の部

伊藤隼岳(西小)

◇小学女子1・2年の部

萱原彩奈(神島田小2年)

◇中学男子2年の部

山田透史(暁中)

◇中学女子2年の部

山田都羽(暁中)

6月18日(日)錬成館

弓道の部 参加者数81人

◇中学男子の部

山田航生(暁中3年)

◇高校男子の部

大河内玲耶(津島高1年)

◇中学女子の部

岩田蘭夢(藤浪中3年)

◇一般女子の部

今見治代(津島弓道会)



6月25日(日)錬成館

剣道の部 参加者数152人

◇小学6年の部

片山寛太(神守小)

◇中学男子2年の部

近藤亮太(藤浪中)



寄附

ご厚意ありがとうございました

市へ

一般社団法人ポケモン・ウィズ・ユー
財団様……………防災教材

津島ライオンズクラブ様

……………桜(ジンダイアケボノ)3本

小林 晋様……………現金

山田益子様……………ひな飾り一式

市内小学校へ

愛知県労働者福祉協議会

海部支部様……………商品券8組

全国大会出場

第57回全国道場
少年剣道大会
(東京都千代田区)

いり えじゅうしろう
入江十司郎さん
(藤浪中学校2年生・
喜楽町)



出場種目 剣道

令和5年度全国高等学校総合
体育大会柔道競技大会
第72回全国高等学校柔道大会
(北海道札幌市)

かな や きりゅう
金谷桔龍さん
(星城高等学校3年生・唐臼町)



出場種目 柔道

2023年全日本卓球選手
権大会(マスターズの部)
(千葉県流山市)

いわた まさひで
岩田正秀さん(本町)



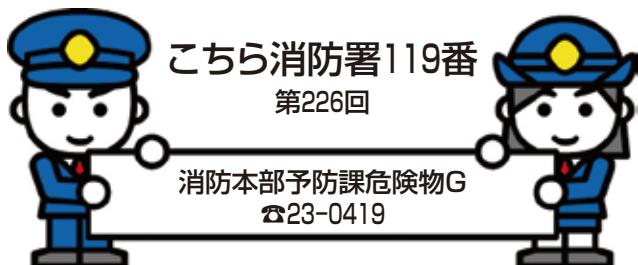
出場種目 卓球

2023年全日本卓球選手
権大会(マスターズの部)
(千葉県流山市)

おだたかし
小田幸士さん(越津町)



出場種目 卓球



火遊び・花火による火災の防止

子どもの火遊びや火災による子どもの死傷事故が後を絶ちません。痛ましい事故を無くすためには、日常生活で火を使う機会を捕らえて、正しい火の取り扱いや火の恐ろしさについて教えることが大切です。

子どもの火遊びによる火災の特徴と対策

大人がいない時に発生することが多く、そのために火災の発見が遅れ、火災が大きくなる場合があります。もし、火災が発生したら、真っ先に危険にさらされるのは幼い子どもたちです。親や周囲の大人が次の点に注意を払うとともに、日頃から子どもたちに火の恐ろしさと火災予防の大切さを教え、理解させておきましょう。

大人が注意すべきこと

・マッチやライターなどは子どもの手の届くところに置

かない。

- ・子どもだけで火を取り扱わせない。
- ・子どもが火遊びしているのを見かけたら、注意してやめさせる。
- ・子どもだけを残して外出しない。



日本の夏の風物詩といえば花火です。夕暮れになると、色とりどりの花火が私たちを楽しませてくれます。

しかし、安易な取り扱いをすると火災や火傷などの原因となることがあります。花火遊びにもルールがあります。次のことに注意をしましょう。

- ・風の強い日は避ける。
- ・燃えやすい物がない場所でする。
- ・注意書を必ず読む。
- ・水の入ったバケツなどを用意する。
- ・子どもだけで花火をしない。
- ・大きな音が出るような種類の花火は夜中にしない。
- ・ゴミは必ず持ち帰る。
- ・道路や庭を汚さないよう後片付けも忘れずをお願いします。

火災や火傷などの事故が起こらないよう十分注意して、楽しい夏の思い出を作りましょう。

いつ来るか分からない災害に備えましょう

問合せ 危機管理課危機防災G ☎55-9594



9月1日(金)は「防災の日」 8月30日(水)～9月5日(火)は「防災週間」

「防災の日」は、大正12年に関東大震災が起きた日です。「防災週間」は、台風、地震などの災害についての知識を身につけ、備えをしてもらうために定められました。この機会にご家庭において防災・減災について話し合い、災害に備えましょう。

また市では、第3日曜日を「家庭防災の日」としています。日ごろから、いつくるかわからない災害に備えましょう。

身近な対策の例

・保存のきく食品や水等の家庭用備蓄品を最低でも1週間分は備えておきましょう。

・住民1人ひとりの避難計画である
マイ・タイムラインを作成してみましょう。



- ①自宅(周辺)の状況は?
- ②いつ避難する?
- ③避難する場所は?
- ④避難するときにもっていくものは?

など、災害発生前から事前に考えておくことが大切です。作成後は、目のつきやすい場所に置き、災害発生後の速やかな避難行動に役立てましょう。

※マイ・タイムラインの様式は、「つしま防災ポータル」からダウンロードできます。



災害対策をお手伝いする市の取り組み

市では災害対策の一環として、飛散防止フィルム貼付事業および家具転倒防止金具取付事業を無償で行っていますので、ご利用ください。

飛散防止フィルムの貼り付け

飛散防止フィルムはガラスの飛散を抑制し、ガラスの飛散による怪我のリスクを減らすだけでなく、避難経路の確保にも効果が期待できます。

家具転倒防止金具の取り付け

阪神・淡路大震災では、建物自体の被害がない場合でも、多くの家で家具の転倒・落下による怪我の被害が出ました。また、倒れた家具により、部屋の出入口がふさがれ避難が困難になることも考えられます。家具転倒防止金具を取り付けることで、家具の転倒による怪我のリスクを減らし、避難経路の確保にもつながります。

指定緊急避難場所や指定避難所について

市では、市内8小学校が指定緊急避難場所、指定避難所となります。普段から最寄りの避難場所と経路を確認しておきましょう。

指定緊急避難場所

災害の危険から命の安全を確保するため、緊急的に避難することを目的とした施設・場所のことです。

指定避難所

災害の危険性がなくなるまで、必要な期間滞在・生活することを目的とした施設のことです。

立退き避難について

以前は、避難情報が発令されたときに体育館などの指定緊急避難場所へ立退き避難をすることが原則でした。

しかし近年は、条件次第では自宅や親戚、知人宅に避難することもできるようになりました。ぜひ一度条件を確認して、安全と快適を兼ね備えた空間へ、早い段階での避難を検討してください。

※詳しくは、「つしま防災ポータル」をご覧ください。



「防災ほっとメール」などの情報活用を!

防災ほっとメールでは、避難情報が発令された際に、携帯電話等のメール機能を使って情報を受け取ることができます。また、LINEでも災害情報を配信しています。下記二次元コードから登録をお願いします。



◀防災ほっとメール



LINE ▶

メール機能を使用できない方には、固定電話やFAX、もしくはSNSで配信するサービスも実施しています。

他にも、クローバーテレビのL字放送や「エフエムななみ」(FMラジオで77.3MHz)等でも情報が入手できます。

サイレン吹鳴のお知らせ

市では、防災の日に、防災訓練の1つとして県が行う「あいちシェイクアウト訓練」にあわせて、サイレン吹鳴を次のとおり実施します。

日時 9月1日(金) 正午

吹鳴場所

市消防本部

市消防団(各分団車庫)

吹鳴方法

サイレン(1回)45秒





すべての住宅に**住宅用火災警報器**の 設置は**義務化**されています!

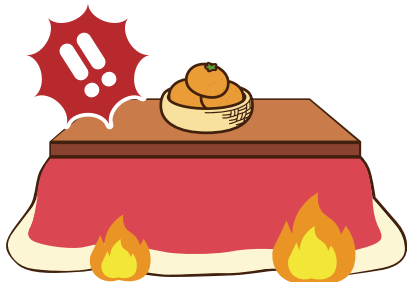
問合せ 消防本部予防課 ☎23-0419

「まさかの!火事」

住宅用火災警報器で助かる命があります。

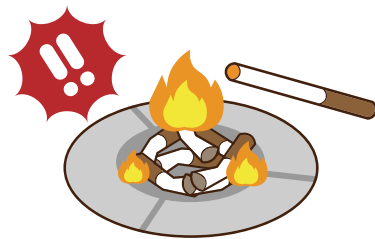
奏功事例 出火の原因は日常生活の身近に潜んでいる!事例を3件紹介します。

①1階居間のこたつの消し忘れで出火。2階で就寝中の居住者が階段の住宅用火災警報器の鳴動で気づき**通報・避難**できた。



②鍋を火にかけてたままその場を離れたところ、室内に煙が充満し住宅用火災警報器が鳴動した。警報音に気づき**早期に対処**でき、火災には至らなかった。

③就寝中、住宅用火災警報器が鳴動、目を覚ますとテーブル上の灰皿周囲から出火しているのを発見。**初期消火**でき、被害を最小限に抑えることができた。



住宅火災における死者の約7割が65歳以上の高齢者です。

住宅用火災警報器補助金制度 ぜひ利用ください!

受付期間 令和6年3月29日まで

1個につき住宅用火災警報器購入費用の2分の1に相当する額を補助します。

※上限は3,000円 ※取り付けも支援します。

対象 65歳以上で市内に住所を有し、ひとり暮らし老人登録を受けている方

※ひとり暮らし老人に登録していない方は高齢介護課(市役所1階)で登録してください。

申込 市ホームページをご覧ください。問い合わせ先へご確認ください。

あと約半年!



取り付けもお手伝いします

住宅用火災警報器の取り付けが困難な高齢者や、障がい者世帯を対象に消防職員がお宅を訪問し取り付けをお手伝いします。ただし、電気工事が不要な機器に限ります。取り付けをする住宅用火災警報器はご自身でご用意ください。



▲詳細はこちら

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

81



市民病院 院長 神谷里明

多様性の尊重

1人ひとり考え方も違うし、好みも異なります。現代社会ではその違いがあることを認めることが必要だと言われています。かつては1つの方向にみんな同調しなくてはいけないという考えに縛られていることが多かったです。また違いを表明することがはばかれる社会でした。まだ日本においては人と違うことをしたり話したりすることがすべて許される状況にはなっていませんが、少しずつ自分が他の人と違うことを表に出してもよいという考えが許される社会になってきているのでしょうか。

今話題になっている「LGBT」、「夫婦別姓」、「同性婚」なども1人ひとり考えが違ってよいし、実際異なると思います。異なる意見、考えが出た時に頭から否定する人がいますがそれでは話は先に進みません。お互いの考えを認めたくて今後どのように対応するのが良いか決めていく必要があります。

目を外に向ければ多くの国で個を尊重しそれぞれの異

なった考え、好みをある程度許容する社会となっています。どこまで自分と違うことを許容できるのかは社会の成熟度の1つの指標かとも思います。日本社会が自分と他人との違いをどこまで許容できるように成長していくのかは、他人事ではなくわたくしたち1人ひとりが、今もそしてこれからも考えていくことで決まってくると思います。まず1人ひとりが(大人も子どもも)個として尊重され、それぞれが異なった考えを持っていることを認めることが必要です。自分と異なった考えをどこまで認められるか(考えを変える必要は必ずしもないと思います)。わたくしもどこまでできるかは自信がありませんが、努力して幅を広げていきたいと考えています。



市民病院公開講座

問合 市民病院地域医療センター
☎28-5151 内線3410

正しい手洗いで食中毒予防

手洗いの目的は、手から汚れを落とし清潔にすることです。しかし、食中毒事故のほとんどは、手洗い不足が原因で起こっています。今回は、食中毒予防に重要な正しい手洗いの効果と方法についてわかりやすく説明します。

日時 8月3日(木) 午後2時～3時

講師 市民病院感染管理認定看護師

このごろ、階段や上り坂で息が切れませんか

日常の階段や上り坂で息が切れる場合には、呼吸に関する何らかの障害があるかもしれません。今回は、息切れを少なく過ごすために、肺についてわかりやすく説明します。

日時 8月10日(木) 午後2時～3時

講師 市民病院呼吸器内科医師

場所 市民病院2階講義室
参加費・申込 不要

対象 どなたでも
(当院に通院していない方も参加可能)



心臓リハビリテーション

津島市民病院
循環器内科主任医長びん
奈理

心臓リハビリについて

心臓リハビリテーション(心臓リハビリ)とは、心臓病の患者さんが、体力を回復して自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活に復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う、総合的活動プログラムのことです。急性心筋梗塞や心不全など、心臓病を発症し入院すると、心臓の機能低下に加えて、しばらく安静を強いられるため、体力が低下してしまいます。さらに、突然心臓病を発症したことで、今後の生活でどの程度動いていいのかわからない、という強い不安が生じます。また、心臓病を一度発症してしまうと、同じ病気を繰り返してしまう危険性が高いので、再発予防の取り組みが非常に重要となります。

心臓リハビリはどんな病気が対象になるの？

心臓リハビリの対象疾患は、医療保険制度により定められた、急性心筋梗塞、狭心症、慢性心不全、心臓術後、大血管疾患、末梢動脈疾患、経カテーテル大動脈弁置換術後の7つの疾患群です。

心臓リハビリはどんな効果があるの？

心臓リハビリには下記のような効果があることが分かっており、薬を飲むだけでは得られない効果があります。

①運動能力の改善

運動耐用能(持久力)や筋力が改善し、自覚症状が生じにくくなり、行動範囲が広がります。

②動脈硬化の改善・予防

運動療法や生活習慣指導により、動脈硬化の原因となる病気(糖尿病、脂質異常症、高血圧等)のコントロールが改善し、全身の動脈硬化の進行抑制につながります。

③自律神経機能の改善

不整脈が減り、血圧変動も改善します。

④血管内皮細胞機能の改善

血管が広がり、手足が温かくなり、血栓予防効果もあります。

⑤その他の効果

運動することで抑うつや不安感が改善し、気分が晴れやかになります。

上記のような効果が得られることにより、生活の質の改善、心疾患の再発や悪化を予防できること、すなわち健康寿命が延長することが分かっています。

実際どんなことをするの？

当院の場合、3カ月間の外来心臓リハビリを続けてもらっています。医師によるリハビリ前診察を受診後、リハビリテーション室にて運動療法を行います。その日の体の状態を確認しながら、安全に進めていきます。ウォーミングアップ後、自転車エルゴメータやウォーキング等の有酸素運動、筋力トレーニングを患者さんに合わせた適切な強度で施行していきます。運動療法と合わせて、月1回管理栄養士による栄養指導が受けられます。食事内容、採血データ、尿検査を確認しながら推定塩分量を測定し、心臓に配慮した適切な指導を実施しています。

終わりに

入院していない方でも、条件を満たせば外来心臓リハビリに参加することができます。気になる方は、一度かかりつけ医に相談してみてください。一緒に健康寿命を延ばしましょう！

特集ページでも心臓リハビリテーションについて紹介しています。あわせて読んでみてください。





心臓リハビリテーションで健康寿命を延ばしましょう!!

問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203

心臓リハビリテーションってどんなもの?

多職種で患者さんと関わり、患者さんやそのご家族をサポートします!



心臓リハビリテーションと聞いて何を思い浮かべるでしょうか?「心臓のリハビリ=心臓を鍛える」と思いますか?実はそうではありません。心臓リハビリテーションとは医師を中心とし、理学療法士、看護師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士等の多職種が関わる、「心血管病を有する患者の生活の質と長期予後の改善をめざす疾病管理プログラム」のことです。

具体的には運動療法だけではなく、患者さんと家族へ向けた、食事・栄養、生活、服薬、禁煙等に関する支援があります。高血圧、糖尿病、脂質異常症等は狭心症や急性心筋梗塞を引き起こす恐れがあり、それらの危険因子を生活習慣の改善により減らすだけではなく、適切な運動による体力向上、各種指導による生活の質の向上、不安や抑うつ等の解消も含まれます。

対象疾患

- ・ 急性心筋梗塞
- ・ 狭心症
- ・ 心不全
- ・ 下肢閉塞性動脈硬化症
- ・ 心臓外科手術後
- ・ 大血管手術後
- ・ 大動脈解離 等

社会復帰、再発・再入院予防が目的



外来心臓リハビリテーションは何のため?

心臓リハビリテーションにおいて「長期予後の改善」、つまり、生き生きと長く過ごす時間を増やすことが目的となります。しかし、入院期間は短縮傾向であり、入院中だけでは十分な心臓リハビリテーションが提供できないこともあります。そのため、外来での心臓リハビリテーションの重要性がますます高まっており、当院では医師より適応と判断された患者さんについて、外来心臓リハビリテーションを行っています。

外来心臓リハビリテーションは、途中で辞退してしまうドロップアウトが多いと言われていますが、当院では患者さんの症例に合わせてきめ細かな指導を実施しているため患者満足度が高く、ほとんどの方が決められた期間(基本は3カ月間)のプログラムを完遂しています。

外来心臓リハビリテーションってどんなことをする？

当院の場合、医師によるリハビリ前診察を受診後、リハビリテーション室にて運動療法を行います。体の状態を確認しながら安全に進めていきます。ウォーミングアップ後、有酸素運動、筋力トレーニングを患者さんそれぞれに合わせた適切な負荷にて行います。

運動療法と合わせて、月1回管理栄養士による栄養指導が受けられます。食事内容、採血データから推定塩分量を測定し、心臓に配慮した適切な指導を丁寧に実施しています。

患者さんに
合わせた
トレーニングです



有酸素運動



筋力トレーニング

しっかり
サポートします



外来心臓リハビリテーションを行って

外来心臓リハビリテーションを通じて生活習慣が改善すると、「長期予後の改善」が見込まれます。一例ですが、すぐに息切れしてしまって外出もままならない患者さんがいました。その患者さんが外来に通院し、適切な運動と日常生活における適切な負荷を知ることで、徐々に体力が向上し、3カ月後には電車で通勤し復職するまでになりました。効果はそれぞれ個人差がありますが、多くの患者さんが効果を実感しています。

おわりに

高齢化社会を背景とし、心臓リハビリテーションの対象となる心不全患者は爆発的に増えていると言われています。最近息が切れると感じている方、もしかしたらその息切れ「年のせい」ではないかもしれません。気になる方は、一度かかりつけ医に相談してみましよう。当院ではかかりつけ医からの紹介も承っています。



理学療法士 いり えしゅうじ 入江修司

津島市民病院 リハビリテーション室

認定理学療法士(循環)、心臓リハビリテーション指導士
心不全療養指導士、フレイル対策マネージャー

😊 子どもの目

将来の夢

私の将来の夢は、水族館の飼育員です。この夢をもった理由は、水族館のイルカショーでイルカと一緒に楽しそうに泳いでいる飼育員さんを見て、私もイルカと一緒に楽しく泳ぎたいと思ったからです。また、イルカショーでイルカと泳いでいたお姉さんはとても楽しそうに観客席を見ながらショーを見せてくれました。私はそんな飼育員にあこがれをもちました。とてもすごいと思います。

水族館の裏で、生き物のご飯になる魚や果物の準備をすばやくしている所を動画で見ました。営業中に大きな水そうのコケを掃除する姿をお客さん達に見せる所もすごいと私は思います。また、けがをしてしまった生き物たちをどのようにちりょうするのか不思議に思います。私は水族館で働いて、もっと多くの事が知りたいです。私が水族館の飼育員になれたら、生き物達が安全に暮らし、お客さん達を楽しませる事が出来るように頑張りたいです。



南小学校 6年
遠藤聖羅さん

📖 ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『おとな体験授業?』
なかがわちひろ 作
アリス館

しょうらいは、どんなおとなになりたい? 特別授業で、それぞれになりたいものを短冊に書いたあすかたち。先生の実験でおとな体験の世界へ行きますが、そこはそれぞれのになりたいものが入れ違ってしまいました。マンガ家になりたかったあすかはラーメン屋に、ラーメン屋になりたかったりゅうじは美容師に。やりたいものではなかったけれど、それぞれになにか得るものがあったようです。あすかたちと、ちょっとふしぎな「おとな体験授業」に行ってみましょう。

『まねっこシェフ ふわふわ!スクランブルエッグ』
コウケンテツ 作 そら 絵 主婦の友社

『リプリアの魔女』
日野祐希 著 くらはしれい 絵 アリス館

一般書



『化石のきほん』
泉賢太郎 著
菊谷詩子 絵
誠文堂新光社

化石には、恐竜そのものの化石以外にも、足跡やフンなど恐竜の痕跡を示す化石やたまごの化石、恐竜以外の古生物(アンモナイトや三葉虫など)の化石などたくさん種類があります。本書では、化石に関する知識のほか、地層やこれまでの発掘物からわかっている生命の歴史についてなど、広く古生物学について学べる入門書となっています。豊富なビジュアルと読みやすい構成で、大人はもちろん中高生にもおすすめの1冊です。

『公安警察』
古野まほろ 著 祥伝社

『化石少女と七つの冒険』
麻耶雄嵩 著 徳間書店

[8月の休館日]
22日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置しておりますので、ご利用ください。

今月のバランス献立

スズキのソテーペロナータ添え、
ゴーヤのおかか和え、
スイカミルク



1人分 650kcal 塩分2.1g

スズキのソテーペロナータ添え 材料(2人分)

スズキ2切、パプリカ赤・黄各1/2個、玉ねぎ1/2個、
塩少々、小麦粉小さじ2、オリーブオイル大さじ2、
バター10g、おろしにんにく小さじ1

作り方

- ①スズキは塩少々を振り、5分おく。キッチンペーパーで水気をふき、両面に小麦粉を振る。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1とバターを熱し、スズキを皮目から両面を焼く。
- ③パプリカをくし切りにし、玉ねぎはスライスする。
- ④鍋にオリーブオイル大さじ1とおろしにんにくを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。パプリカと塩少々を入れ、水分がなくなりとろりとするまで弱火で煮る。
- ⑤皿に②を盛り、④を添える。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中





平和を願って 歩む道

23・6・7(水)
津島市役所

梅雨の合間に太陽が顔を覗かせたこの日、あいち平和行進団が津島市役所を訪問されました。

平和行進とは、核兵器のない平和で公正な世界の実現を呼び掛けながら、東京から原水爆禁止世界大会が開催される広島に向けて歩く行進です。

市役所に来庁された行進団の皆さんは、副市長や議長から激励を受け、再び広島に向かって歩み始めました。



元気よとどけ 天の川まで

23・7・1(土)
市立図書館

七夕を間近に控えたこの日、「図書館のたなばた会」が開催されました。

七夕や人魚姫の飾り付けがされた会場には、お子さんと保護者が40人以上集まり、七夕伝説の紙芝居や絵本の読み聞かせ、フラダンスなどさまざまな催しを楽しみました。笑顔を見せる子どもたちの元気な声は、きっと空の向こうの織姫や彦星のもとへも届いたことでしょう。



小さな稚児 大きな意気込み

23・7・4(火)
市役所市長公室

7月22日(土)・23日(日)の尾張津島天王祭を間近に臨んだこの日、祭り当日に重要な役割を担う稚児らが市長を表敬訪問しました。

呼ばれた自分の名前に、「はい!!」と大きな声で返事をする稚児からは祭りへの意気込みを感じるようでした。日比市長は「大変だけど一生の思い出になる。頑張ってください」と激励し、稚児1人ひとりに記念品を手渡しました。

今月の表紙

天王川公園の屋根付きステージとスターバックスが完成しました! 7月14日(金)には公園のリニューアルを記念してオープニングセレモニーが開催されました。



発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

☎55-9584(ダイヤルイン)

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。

プレミアム率
50%!

津島市 プレミアム付商品券

物価高騰の影響を受けている事業者の支援や市民の生活応援のために、津島市プレミアム付商品券を販売します。

購入は7月31日(月)までに申し込みいただいた方が対象です。詳細は以下のとおりです。

販売冊数 36,000冊

販売額 1冊5,000円(1人2冊まで)

商品券額面

1冊7,500円(商品券1枚あたり500円×15枚)
一般店専用券10枚、
全店共通券(一般店・大型店)5枚

販売場所

①津島郵便局、②神守郵便局、
③津島門前郵便局、④津島南本町郵便局、
⑤津島古川郵便局、⑥津島青塚郵便局、
⑦津島柳原郵便局、⑧津島商工会議所
※津島唐臼簡易郵便局は除く

販売期間・時間

①～⑦…8月28日(月)～9月27日(水)
平日午前9時～午後5時
⑧…9月4日(月)～8日(金)
午後5時～8時



持ち物 申込時に希望した販売場所に、当選通知(引換はがき)と現金を持参し、商品券を購入してください。

※販売当初は、混雑が予想されます。販売期間は長めに設定していますので、分散購入にご協力ください。

※販売場所での混雑を避けるため、販売の日程および時間を調整させていただきますのであらかじめご了承ください。

商品券使用期間

9月15日(金)～令和6年1月31日(水)

商品券取扱店舗 市内の取扱店のみでの使用となります。詳しくは、「津島市プレミアム付商品券販売のお知らせ」、商品券販売時に配付する「取扱店一覧チラシ」、津島商工会議所が開設する特設サイトをご覧ください。



当選通知について

7月31日(月)までにいただいた申込数が上記の販売冊数を超えた場合は、抽選となります。
当選者には8月31日(木)までに当選通知(引換はがき)で通知します。抽選となった場合、落選者には通知されませんので、ご了承ください。

問合せ 津島市プレミアム付商品券事務局(津島商工会議所内) ☎28-2801
津島市建設産業部産業振興課 ☎55-9663