

第39回津島市消費生活展

新☆生活フェスティバル

日時 12月4日(日)

午前10時～午後3時30分

場所 文化会館大ホール

内容 (体験や販売コーナーは有料)

- ・「親子体験コーナー」
- 指人形・ミサンガ・キャンドル作り、木製椅子・DVDラック作り、消しゴムハンコ作り、簡単パン作り
- ・「食へる」

安心・安全な食材を使ったこだわりの

食へ物

・「買っ」

手作り漬物、地元野菜、津島の名産品

※一部変更になる場合があります。



消費生活相談

悪質商法や商品・サービスに関するトラブル、多重債務などに相談員が応じます。

主催 津島市消費生活展運営委員会

問合せ 産業振興課農政・消費生活G

内線2453

第3回 国際交流ウォーキング

ALITと一緒に津島の寺巡り!

日時 12月3日(土) 午前9時～正午

集合場所 津島神社南門

内容 ALIT(外国語指導助手)や津島ガイドボランティアと一緒に津島

のお寺を巡ります。寺院や仏像のクイズをしたり、ゲームをしながら楽しく津島を学べます。大人から子どもまで楽しめるお手軽ウォーキングです。

定員 80人(小学生以下保護者同伴)

参加費 無料

申込 11月25日(金)までに電話、または直接左記へ。

問合せ 津島市国際交流協会事務局

錦町1-2(津島総合案内所内)

火曜・第2水曜定休日

☎22-1900

第16回伝承の館まつり

日時 12月3日(土)

午前9時30分～午後3時30分

場所

第一会場 わざ・語り・伝承の館

第二会場 重要文化財堀田家住宅

内容

第一会場

・オーブニング演奏

・式典

・餅つき、雑煮の無料配布

・津島の歴史・文化の紹介と展示

・趣味の実演(大正琴、舞踊など)



地域の歴史に親しむ講座

津島上街道

津島と名古屋を結んだ「津島上街道」。現在の名鉄津島線に沿って延びる街道には、かつて津島神社へ参拝する旅人や商人などが行き交い、途中の勝幡・甚目寺・新川などの町並みも繁栄しました。今回、こうした街道の歴史を解説しながら、今も残る当時の建物や遺跡などを紹介します。

日時 11月19日(土) 午後2時

場所 市立図書館2階大集会室

講師 黒田剛司氏(天王文化塾塾頭)

定員 なし

申込 不要

問合せ 市立図書館 ☎25-2145

長寿体操

日時・場所・定員等 左表のとおり

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

申込 11月14日(月)までに電話、または直接左記へ(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)。

※お一人一教室のみ申し込みできます。

問合せ 高齢介護課長寿福祉G

内線2145・2191

教室名	開催日	開催時間	場所	講師	回数	定員
転倒予防教室【中級】	12月6日～2月21日(毎週火曜日) ※ただし、1月3日は休み	午後1時30分～3時	神島田公民館	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	20人
			文化会館			45人

わくわく工作教室

日時 11月26日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 児童科学館

内容 紙で作る貼り絵オーナメント！

「クリスマスツリーをつくろう」

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 20人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 11月11日(金)～当日、午前9時～

午後5時(月曜日は除く)に電話または直接左記へ。

問合せ 児童科学館 ☎24-8743



中央公民館親子ケーキ教室

日時 12月4日(日)

午前9時30分～午後0時30分

場所 中央公民館

内容 クリームと季節のフルーツを重ねて、彩り豊かなトライフルを親子で作ります。

受講料 1190円(教材費800円を含む)

対象 市内在住の小学生と保護者

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 10組

申込 11月12日(土)午前8時45分～9時

に中央公民館へ。

受付開始時間 午前9時

受付開始時点において定員を超えた場合は即時抽選。

受付当日、定員に達しなかった場合は、受付日以降も受け付けます(定員になり次第終了)。

問合せ 中央公民館 ☎26-2828

問合せ 中央公民館 ☎26-2828

子どもリズム体操教室

日時 12月3日、10日、17日、1月14日、28日、2月4日

(毎回土曜日・全6回)

午前10時～正午

場所 南文化センター

内容 音楽を使って楽しくリズムに乗り、からだを動かします。

対象 市内在住の小学1～4年生

定員 20人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 無料

申込 11月15日(火)、16日(水)午前9時～

午後5時に直接左記へ。

問合せ 南文化センター ☎24-6161

大人ミュージック体操教室

日時 12月14日、21日、1月11日、25日、2月8日、22日(毎回水曜日・全6回)

午前10時～正午

場所 南文化センター

内容 高齢者の方が音楽を通して即時

にからだを動かし、思い出を語り合いながら歌ったりステップを踏んだりして脳を活性化させます。



対象 市内在住の方

定員 20人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 無料

申込 11月15日(火)、16日(水)午前9時～

午後5時に直接左記へ。

問合せ 南文化センター ☎24-6161

普通救命講習Ⅰ

日時 12月4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の使用法

対象 市内在住・在勤・在学の方(中学生以上)

定員 24人(定員になり次第締切)

申込 11月8日(火)～21日(月)に申請用紙

に記入の上、左記へ。FAX、市ホームページ「普通救命講習のご案内」からも申請できます。なお、申請用紙は消防本部にも準備してあります。

問合せ 消防本部救急G

☎23-0119 内線110

☎28-3334-1

海部地方防災ボランティアコーディネーターフォローアップ講座

大規模な災害が発生した場合に全国から集まるボランティアの受付・整理を行い、被災者のニーズを把握してボランティアと結びつける役割を担う「防災ボランティアコーディネーター」の方々に、発災時に円滑に活動できるようにフォローアップ講座を開催します。

日時 (全2日間)

平成29年1月22日(日)、29日(日)

午前9時30分～午後4時

場所 あま市七宝公民館2階視聴覚室

内容 災害ボランティアセンター・ボランティアコーディネーターの役割、救

援要請の受付、ボランティアへの対応、災害ボランティアセンター運用体験

など

対象 津島市、愛西市、弥富市、あま市、海部郡に在住・在勤・在学の防災ボランティアコーディネーター養成講座の受講修了者(養成講座ほどの団体が開催したものかはいません)

定員 40人程度

(応募者多数の場合は抽選)

受講料 無料

申込 12月2日(金)までに左記へ。

問合せ 危機管理課危機防災G

内線2321・2322



子育て・健康

子育てママのストレッチ&エクササイズ

子どもを連れて参加できる、気軽なストレッチ教室です。
当日は、子育てサロン「おたまじゃくし」開催中

日時 11月14日(月)

午前10時～11時30分

(受付開始午前9時45分)

場所 蛭間コミュニティセンター多目的ホール

対象 子育て中の女性の方

持ち物 動きやすい服、タオルまたはヨガマット

その他 申し込み不要。ベビーカーの持ち込みも可

主催 市主任児童委員部会

後援 市

問合せ 子育て支援課子育て支援G

内線22225

第5回親子交流教室

日時 12月8日～11月19日の毎週木曜日(全6回・祝日・年末は除く)

午前10時～11時15分

場所 東地区子育て支援センター(生涯学習センター内)

内容 集団遊び・個別支援(小集団の中で親子のかかわりを深めます)

講師 臨床心理士・作業療法士・保健師

保育士

対象 市内在住のお子さん(2歳から就園まで)と保護者

定員 6組(定員になり次第締切)

申込 11月24日(木)午前8時30分から直接左記へ。

問合せ 東地区子育て支援センター

☎24-1201

第4回親子あそび講座

日時 11月15日(火)

Aグループ：午前10時～11時

Bグループ：午前11時～正午

場所 生涯学習センター第1日本間

内容 英語であそぼう

対象

Aグループ：1歳以上2歳未満の未就園児とその保護者15組

Bグループ：2歳以上の未就園児とその保護者15組

申込 11月4日(金)午前9時から電話または直接左記へ。

問合せ 西地区子育て支援センター

☎24-0005



ファミリー・サポート・センター養成講座

地域みんなで子育てを支え合うファミサポの養成講座を開催します。子どもの病気や愛着形成などについても詳しく学びます。空いている少しの時間を、有償ボランティアとして地域のために活動してみませんか。

日程・内容 下表(都合に合わせて一部のみの受講も可)

場所 佐織公民館視聴覚室(愛西市諏訪町)他

対象 子育て支援活動に関心のある方(年齢、経験不問、子育て中の方、ファミサポ会員)

定員 30人

参加費 無料

申込 事前に問い合わせ先へ。※会員登録をしていなくても参加できます。

※託児の必要な方は、11月10日(木)までに要予約(定員になり次第締切)

問合せ ファミリー・サポート・センター(NPO法人)れんこん村のわくわくネットワーク(内)

愛西市北河田町郷西34

3-1

☎55-7708

日	時	内容	講師
11月15日(火)	午前10時～正午	①なぜ地域の子育て支援が必要なの?	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員
	午後1時～3時	②愛着形成の大切さ	あいさいわかば臨床心理士
11月16日(水)	午前10時30分～午後0時30分	③子どもにとって安全・安心な環境とは?	共存園保育所園長
	午後1時30分～3時30分	④感染予防のために心がけること	津島市民病院小児科部長
11月25日(金)	午前10時～正午	⑤子どもの発達に合った遊びと心理	中部大学 准教授
	午後1時～3時	⑥子どもの急変の時、どうしたらいいの?(病気編)(講義・グループワーク)	津島市保健師・NPO法人職員
11月29日(火)	午前10時～正午	⑦配慮が必要な子どもへの関わり方	愛西市発達障害支援指導者
	午後1時～3時	⑧リスクマネジメント(グループワーク)	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員
12月1日(木)	午前10時～正午	⑨子どもの急変の時、どうしたらいいの?(ケガ・事故編)	愛西市消防署
	午後1時～3時	⑩子どもの身近な病気とその対応の仕方	稲沢市小児科医師
12月8日(木)	午前10時～正午	⑪今の子どもの食で気をつけること	稲沢市栄養士
	午後1時～3時	⑫みんなで子育てについて考えよう(グループワーク)事業説明と登録	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員

今年度最後です

特定健康診査・後期高齢者健康診査

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳卒中といった命の危険を伴う大きな病気を引き起こします。生活習慣病予防の第一歩として健康診査を受けましょう。

今年度は最後の実施となりますので、この機会にぜひ受診してください。

日時・場所

12月12日(月)・13日(火) 総合保健福祉センター
 12月17日(土)・18日(日) 生涯学習センター
 ※各日午前9時30分から30分ずつ計5回受付

健診内容

問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察、心電図、眼底検査

定員 各日60人(定員になり次第受付終了)

申込 11月8日(火)～18日(金)

次のいずれかの方法でお申込みください。

- ・ ☎24-1111(内線2129)
- ・ 市ホームページから
(トップページ→暮らし→税金・年金・国保→国民健康保険→特定健康診査)
- ・ 下記QRコードから

スマートフォン



携帯電話



※申込締切後も空きがあれば受付します。

対象 次のすべてに該当する方

- ①平成28年度に健康診査を受けていない方
- ②津島市国民健康保険または後期高齢者医療に加入中の方
- ③昭和52年3月31日以前生まれの方

自己負担金

1,000円

※ただし、平成29年3月末日時点で40・45・50歳の方および65歳以上の方、世帯主および津島市国民健康保険加入者全員が市民税非課税である世帯の方は無料。

その他

- ・ 後日、日程調整のお電話をさせていただくことがあります。
- ・ 空き情報については、市ホームページの特定健康診査で確認できます。
- ・ 健康診査のおよそ1週間前にご案内を送付します。受診方法など詳しくはそちらをご覧ください。

問合 保険年金課国民健康保険G
 内線2129



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2113



講師 市民病院理学療法士
申込・参加費 不要

日時 12月5日(月) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室
内容 腰痛改善・解消に効果的なストレッチ体操を体験します。
 ※動ける服装と水分持参でお越しください。

腰痛ストレッチ体操

講師 市民病院看護師
申込・参加費 不要

日時 11月29日(火) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室
内容 治療に伴う皮膚障害やスキンケア方法を学びます。
 ※ハンドタオルをご持参ください。

がん化学療法に伴う皮膚障害マネジメント

講師 市民病院看護師
申込・参加費 不要

日時 11月7日(月) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室
内容 認知症の予防と日常生活の送り方
講師 市民病院看護師

認知症の話

個人指導(禁煙編)

保健センターでは禁煙のお手伝いを
しています。

日時 初回面接日は月～金曜日で調整
します。その後3カ月間サポートし
ます。

場所 総合保健福祉センター

指導者 保健師

内容

- ・喫煙状況について問診
- ・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定)
- ・面接、電話等による禁煙サポート

対象 市内在住の禁煙に関心のある方

費用 無料

その他 たばこ検査のみも可能

申込 電話または直接左記へ

問合せ 保健センター ☎23-1551



アルコール関連問題啓発週間 11月10日(木)～16日(水)

多量飲酒による心身の健康障害や飲酒運転、暴力、自殺等が現在問題となっています。
アルコールは、適量であれば、ストレス解消や人間関係を円滑にするためにも有効です。

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量
(1日平均純アルコール20g以内)

<p>日本酒 1合(180ml) アルコール度数15% 純アルコール量22g</p>	<p>ビール 中瓶1本(500ml) アルコール度数5% 純アルコール量20g</p>	<p>ウイスキー等 ダブル(60ml) アルコール度数43% 純アルコール量20g</p>
<p>焼酎 0.5合(90ml) アルコール度数35% 純アルコール量25g</p>	<p>ワイン 2杯(240ml) アルコール度数12% 純アルコール量23g</p>	

アルコールとストレス

ストレス解消のため、多量飲酒(目安:日本酒3合以上、ビール中瓶3本以上)をすることは、「うつ気分」を引き起こしたり、眠りが浅くなることで、「不眠」を引き起こします。

アルコール以外のストレス解消法も身につけることが大切です。

アルコールに関する相談先

ご自身、ご家族のアルコールに関するご心配がある方は、ひとりで悩まず下記に相談してみてください。

(アルコール依存症に関する相談)

- ・ NPO法人愛知県断酒連合会
☎052-824-1567
- ・ 愛西断酒会 ☎65-5255

(ストレス、アルコールに関する相談)

- ・ こころの健康相談
保健センター ☎23-1551
平日(午前9時～午後4時30分)
- ・ メンタルヘルス相談
津島保健所 ☎26-4137
平日(午前9時～正午、午後1時～4時30分)

アルコールと上手に付き合うために

「健康を守るための12の飲酒ルール」を見直してみましよう。

健康を守るための12の飲酒ルール

- 1 飲酒は1日平均2ドリンク以下(図1程度)
※1ドリンク=純アルコール10gで換算
- 2 女性・高齢者は少なめに
- 3 飲酒で赤くなる人は少なめに
- 4 たまに飲んでも大酒しない
- 5 食事と一緒にゆっくりと
- 6 寝酒は極力控えよう
- 7 週に2日は休肝日
- 8 薬の治療中はノーアルコール
- 9 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- 10 妊娠・授乳中はノーアルコール
- 11 依存症者は生涯断酒
- 12 定期的に健診を受けよう

