

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

荣誉

寄附

### 普通救命講習Ⅰ

日時 6月14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 5月8日(金)～21日(木)に申請用紙に記入の上、左記へ。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

☎ 23-01119 内線110  
☎ 28-3341



### 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の参加者を募集します。

コース会場等

パソコン講習初級

・ヒューマンアカデミー 名古屋駅前  
6月27日(土)～10月3日(土)(全15回)  
教材費 3500円  
※託児あり

介護職員初任者研修

・未来ケアカレッジ 名古屋駅前校

6月30日(火)～10月27日(火)(全16回)  
教材費 6600円

定員 各20人(応募多数の場合、抽選)

受講料 無料(教材費他自己負担)

申込 5月8日(金)～29日(金)に子育て支援窓口で申込書に記入の上、提出。

問合せ 愛知県母子寡婦福祉連合会  
☎ 052-915-8862



### 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、子育てサロンの「おたまじゃくし」開催中。

日時 5月27日(水) 午前10時～11時  
(受付開始9時45分)

場所 蛭間地区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、飲み物

参加費 無料

申込 不要

その他 ベビーカーの持ち込み可  
主催 市主任児童委員

問合せ 子育て支援課子育て支援G  
☎ 24-1121



### 第1回親子あそび講座

日時 5月17日(日)

Aグループ：午前10時～11時

Bグループ：午前11時～正午

場所 生涯学習センター体育室

内容 お父さんと遊ぼうDAY!  
「親子リズム遊び」

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20組

Bグループ：2歳以上の未就園児とその保護者20組

申込 5月1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  
☎ 24-00005

### 乳がん検診がインターネット予約できます

市民病院ホームページ

☎ <http://www.tsushimacity-hp.jp/>

トップページからは「ご来院の方へ」↓「津島市乳がん検診について」にお進みください。

問合せ 市民病院健康管理センター  
☎ 080-1605-3149



### 今月のバランス献立

### 目玉焼き～常備菜添え～ さつまいものヨーグルトかけ ホットミルク

一人分 570kcal 塩分1.5g



#### 目玉焼き～常備菜添え～

材料(2人分)

卵2個、ウインナー2本、塩こしょう少々、温野菜(にんじん20g、ほうれん草30g)、酢の物(にんじん50g、大根50g、塩少々、酢小さじ1、砂糖小さじ1/2)、ぬか漬(プチトマト4個)

作り方

- ①ゆで野菜用のにんじんとほうれん草はゆでておく。酢の物のにんじんと大根は千切りにし、塩をふる。10分たったら水気を絞り、酢と砂糖に漬ける。プチトマトをぬか床に漬ける(すべて常備菜として準備しておく)。
- ②卵とウインナーを焼いて、同じフライパンでゆで野菜を温める。
- ③②を盛り、酢の物、ぬか漬を添える。

※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。

## 予防接種について

転入された7歳未満のお子さんをもつ保護者の方へ

市では、予防接種台帳を整備し、接種状況の把握と指導に役立てています。転入された方は、接種歴について母子健康手帳を持参し、保健センター（健康推進課）へ届出をお願いします。

### 予防接種予診票

予防接種の際に使用する予診票は、津島市発行のものしか使用できません。お持ちでない方は、予防接種歴を届出の際に申し出てください。

問合 保健センター ☎23-1551



## 風しん予防接種の費用を助成します

風しんに対する免疫を持たない女性が妊娠中（特に妊娠初期）に風しんに感染すると、出生児に先天性風しん症候群（心疾患・難聴・白内障等）を引き起こすことがあります。

先天性風しん症候群の予防のため、予防接種費用の一部を助成します。

対象 津島市に住民登録があり、次のすべてに該当する女性

- ① 妊娠を希望し、出産経験がない
- ② 風しんにかかったことがない
- ③ 風しんワクチン（MRワクチンを含む）の予防接種を受けたことがない
- ④ 風しんの抗体検査を受けた結果、抗体価が十分でないと判定された

### 助成額

- ・ 風しんワクチン 3000円
- ・ 麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン） 5000円

※ 自己負担額は、接種費用から助成額を差し引いた金額です。

※ 1人1回のみ助成

### 接種方法等

抗体検査の結果を持参の上、保健センター窓口で申請し、「接種券」の交付を受けた後、指定医療機関へ予約してください。

### 助成となる接種期間

令和3年3月31日（水）まで

### 風しんの抗体検査について

抗体検査は、愛知県の実施する抗体検査もしくは実費による抗体検査を受けさせていただきます。

愛知県の実施する抗体検査を受ける場合は、津島保健所（☎26-4137）へお問い合わせください。

問合 保健センター ☎23-1551



## 知ってナットク!糖尿病予防の楽ちん生活術

楽しく学びながら、自分に合った生活習慣病の予防法を見つける講座です。

日時等 下表のとおり(全6回)

場所 総合保健福祉センター

対象 70歳以下の市民で、血糖値やヘモグロビンA1cが高めの方

定員 25人(定員を超えた場合、抽選)

申込 5月29日(金)までに下記へ。

問合 保健センター ☎23-1551

6回コース	日時	内容
第1回	6月26日(金) 午前	健康講話、自己血糖測定、座談会等
第2回	7月17日(金) 午前	健康講話(食事について)、座談会等
第3回	8月7日(金) 午前	運動実習①
第4回	8月21日(金) 午前	運動実習②
第5回	9月4日(金) 午前	健康講話(お口の健康)、座談会
第6回	9月18日(金) 午前	健康講話、自己血糖測定、座談会、修了式

①、②、③は希望者が追加で受講可能(選択可)

①	9月9日(水) 午前10時~午後2時	栄養講座(糖尿病予防の講話と調理実習)
②	10月未定 午前	ウォーキングの実践(天王川公園で実施予定)
③	11月26日(木) 午後	健康講座(お口の健康)

### 健康講座

受けよう健診 気付こう健康

日時 6月4日(木)

午後1時30分～3時

場所 総合保健福祉センター

内容 健康寿命を延ばし、いつまでも健康な生活が送れるよう、健康診査やがん検診を受けることの大切さについて医師がわかりやすくお話しします。

講師 岡田耕治氏(岡田クリニック 長)

対象 市内在住の方

定員 70人(定員になり次第締切)

受講料 無料

申込 5月29日(金)までに左記へ。

問合せ 保健センター ☎23-15551

### 市民病院公開講座

今日から始める薄味生活

日時 5月29日(金) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

内容 いつまでも健康で自立した生活を送っていただくための食事のコツについて、分かりやすくお話しします。食事を見直すことで高血圧を予防し、元気に過ごしましょう。

講師 市民病院管理栄養士

申込・参加費 不要

問合せ 市民病院地域医療センター

☎23-51551 内線2113

5月31日は、世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です

## “受動喫煙対策”が4月1日から全面施行になりました

平成30年7月に、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙対策について段階的な施行を経て令和2年4月1日に全面施行されました。改正の趣旨は、多くの方が利用する施設等(一定の場所を除く)の区分に応じた喫煙の禁止、施設等の管理権限者の講ずべき措置について、基本的な考え方も示されました。

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康被害が大きい子ども、患者等に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施



多くの施設において 屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は 喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には 喫煙室の設置が必要に



喫煙室には 標識掲示が義務付けに

厚生労働省ホームページより引用

### たばこ煙に発がん性物質が70種! “ニコチン”の依存性によりやめにくい

たばこの煙には約5,300種類の化学物質があり、その中に約70種の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、のど、肺のみならず、血液を通し全身に運ばれ、がんの原因になります。

「ニコチン」の影響による、たばこへの依存性は高く、使用を止める困難さや離脱症状の厳しさは、ヘロインやコカインなどの薬物と同様の特徴と強度があると言われています。

### 受動喫煙から家族を守ろう!

#### 主流煙

喫煙者が吸うたばこの煙

#### 副流煙

たばこの火から立ち上る煙

ニコチン 0.46mg (血流を悪化)

2.8倍

ニコチン 1.27mg (血流を悪化)

タール 10.2mg (やに・発がん物質)

3.4倍

タール 34.5mg (やに・発がん物質)

一酸化炭素 31.4mg (酸素不足を招く)

4.7倍

一酸化炭素 148mg (酸素不足を招く)

主流煙の 数倍!!

対象 市内在住で禁煙に関心のある方

参加費 無料

申込 電話で左記へ。

問合せ 保健センター ☎23-15551

期間 初回面接後3カ月間 サポート

場所 総合保健福祉センター

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

#### 禁煙サポート

保健センターでは保健師が禁煙のお手伝いをいたします。たばこ検査のみも可能です。



上手に禁煙するために 医療機関の禁煙治療を利用すると、禁煙症状が抑えられ比較的楽に、あまりお金をかけずに、自力で禁煙する方法に比べて3～4倍、禁煙への成功率が高まります。

# 今年度から健康診査が全対象者 **無料** で受診できます

問合せ 保険年金課国民健康保険G  
☎24-1113

新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
受診できなくなる場合があります。

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「毎年」受けましょう。

## 対象

受診日に、津島市の国民健康保険加入中の40歳以上の方、または後期高齢者医療保険に加入中の方

## 受診券

5月下旬に送付します。ただし、4月2日以降に加入した方で、受診を希望する場合は、お申し出ください。

## 検査内容

問診、診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図など

## 自己負担金

無料

## 受診期間

- ・医療機関で受診する場合  
6月1日(月)～10月31日(土)
- ・集団健診については、次のとおり市政のひろばでお知らせします。
  - ①健康診査とがん検診等(胃・肺・大腸・歯科検診)とのセット検診:8月号(9月実施予定)
  - ②健康診査のみの集団健診:11月号(11月下旬～12月上旬実施予定)



## 健康診査 実施医療機関一覧(津島市)

医療機関名	所在地	電話	医療機関名	所在地	電話
あいち健康クリニック	藤里町	26-7328	杉山クリニック	中地町	26-2006
安藤病院	唐臼町	31-4070	たやす腎クリニック	愛宕町	28-3711
井田医院	西柳原町	26-2676	つしまセントラルクリニック	今市場町	55-9111
岡田クリニック	津島北新開	97-3329	津島中央病院	葉苅町	24-0111
奥村クリニック	申塚町	22-2600	坪内医院	江東町	28-6300
加藤医院	宇治町	24-1515	はせ川外科	神守町	24-3370
神守診療所	神守町	28-3650	彦坂外科	東愛宕町	25-8355
クリニックつしま	百島町	28-7111	ひだかファミリークリニック	東柳原町	26-2220
くろかわ内科クリニック	神守町	22-2288	平井クリニック	高台寺町	33-0888
後藤整形外科	南新開町	25-5511	平野医院	西愛宕町	26-7584
篠田内科	藤浪町	25-6331	松永医院	南門前町	26-2022
ジュンクリニック	大和町	22-2333	ワシノ医院	又吉町	26-2851
すぎのクリニック	元寺町	25-8122			

※海部地区の実施医療機関については、受診券に同封されたチラシまたは市ホームページをご覧ください。

## 定期的に病院で受診・検査をしている方へ

病院にかかっている方も、健康診査の対象となりますので受診してください。

## 職場などで健診を受ける方へ

津島市の国民健康保険に加入中の方で、今年度中に人間ドッグや職場での健康診査を受ける場合は、健診結果(コピー可)を提出していただければ、健康診査を受ける必要はありません。



## スポーツ

### 令和2年度 津島市親子サッカーフェスタ

日時 6月7日(日)(雨天中止)

午前10時30分～午後0時30分  
※午前10時から受付開始

場所 東公園グラウンド

対象 小学2年生までの親子

参加費 無料

後援 市、市教育委員会、市スポーツ協

会

問合 津島市サッカー協会 菅原

090-3481-3987

http://tsushima-fa.com/



## 寄附

ご厚意ありがとうございました

市へ

東洋石油化学株式会社様

………感染症予防対策品アルコールエース

1000リットル

消防本部へ

株式会社宇佐美鉱油様

………連絡車および災害対応物品



## 中央児童館で遊ぼう！

中央児童館 ☎26-3540

行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
スポーツあそび	5月10日(日) 6月7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	上靴・水筒
☆なかよし広場	5月12日(火) 5月29日(金)	午前10時30分～ 11時30分	満1歳ごろから 未就学児と その保護者	随時 5月12日(火)～	15組	ママ大好き!はいプレゼント♡ 手作りおもちゃをつくろう	材料費 50円	タオル 水分補給 できるもの
☆ハイハイ広場	5月15日(金)	午前10時30分～ 11時15分	0歳児と その保護者 ※1	当日受付	なし	身長、体重測定と タオルでふれあい遊び	無料	タオル 水分補給 できるもの
子どもクッキング	5月16日(土)	午後1時～2時30分	小中学生	随時	20人	「じゃがいもでお好み焼き」 をつくろう	材料費 200円	上靴・水筒・エプロン マスク・三角巾・食器
☆なかよし広場	5月20日(水) 6月2日(火)	午前10時30分～ 11時15分	満1歳ごろから 未就学児と その保護者	当日受付	なし	スタンプであそぼう リズムでチャチャ	無料	タオル 水分補給 できるもの
☆パパ半端ないって	5月23日(土)	午後1時～2時30分	小中学生と その父	随時	10組	「スティックメロンパン」 をつくろう	材料費 200円	上靴・水筒・エプロン マスク・三角巾・食器
ベビーマッサージ	5月26日(火)	午前10時30分～ 11時30分	0歳児と その保護者 ※2	5月12日(火)～	10組	お母さんのリラックス法と ふれあい遊び	オイル 資料代 500円	バスタオル 水分補給 できるもの
そだねえ～会	5月31日(日)	午後1時30分～ 4時30分	中学生・高校生	当日受付	なし	じゃがいももちを みんなで作ろう	無料	上靴・水筒 タオル
☆パパタイム	6月6日(土)	午前10時30分～ 11時30分	満2歳ごろから 未就学児と その父	5月8日(金)～	15組	パパすごい! いろいろ出来るんだ	無料	上靴・水筒 タオル

○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。

○☆印のイベントは、初回受付時に登録書の記載をお願いします。2回目以降は電話での受付が可能となります。

○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)

※1 生後4カ月ごろ～満1歳ごろ ※2 生後1カ月健診後～満1歳ごろ

## 専門の司法書士による 無料相談

相続
遺言
家族信託
贈与

遺言書  
サンプルを  
ご用意して  
おります!

# TEL: 052-485-8305

(予約制) 受付: 平日9時～19時 土日祝9時～17時 無料出張相談も承ります。

山田司法書士事務所 司法書士 山田 淳二 (愛知県司法書士会所属)

名古屋市 中村区 名駅5-16-17 花車ビル南館9F (名古屋駅から徒歩10分)

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へお問い合わせください。