

### 図書館 春の上映会

今年の春の上映会は、ミッキー・マウスが活躍するお話を4本立てでお送りします。どうぞご参加ください。

日時 3月24日(日) 午後2時

場所 市立図書館2階大集会室

#### 上映スケジュール

- ・ミッキーの消防隊(約8分)
- ・ミッキーのダンスパーティ(約7分)(10分休憩)
- ・ミッキーのライバル大騒動(約8分)
- ・ミッキーとあざらし(約7分)

参加費 無料

定員 40人程度(先着)

問合 市立図書館 ☎25-2145

### プラネタリウム新番組のお知らせ

4月2日(火)から『プラネタリウム ちびまる子ちゃん 南十字星に魅せられて』を上映します。

問合 児童科学館 ☎24-8743



### 子育て・健康

#### 第1回親子交流教室

集団遊び、スタッフと一緒に遊びます。その中でお子さんに合った育児方法や接し方をアドバイスします。

日時 4月11日～5月16日  
(毎週木曜日・全6回)  
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)

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(1歳6か月から就園前まで)と保護者

定員 5組(先着)

申込 3月28日(木)の午前9時以降に電話で下記へ。

問合 東地区子育て支援センター ☎24-1201



### 教室・講座

## 津島市家族支援プログラム

問合 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471

ID 351170003

日時 3月12日(火) 午後1時～4時

場所 市役所別棟2階入札室

内容 医者と上手に付き合おう

参加費 無料

対象 初期から中期の認知症の方を介護しているご家族

申込 電話または直接問い合わせ先へ。

医師との関わり方・薬について

介護者相談交流会



### 「つしまっち」が新しくなりました!

アプリをご利用になる方

下記二次元コードからダウンロードしてください



iOS端末用



Android 端末用

ウェブサイトからご覧になる方



問合 西地区子育て支援センター ☎24-0005

お任せください!

ヒザ・腰痛を改善し元気を取り戻しましょう

半日型 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...



ニーズにあつた  
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。

# 中央児童館

## 登録制会員募集(年間)



問合せ 中央児童館  
☎26-3540



令和6年度の登録制会員を募集します。

- 申込期間** 3月1日(金)～10日(日) ※開館時間内での受付になります。
- 申込場所** 中央児童館(申込用紙の記入をお願いするため、電話での受付はできません)
- 申込制限** 複数のクラブ登録はできません。
- 抽選** 定員を超えた場合は、3月13日(水)午前10時から、中央児童館で公開抽選を行います。  
※定員に満たない場合は、3月22日(金)から随時受付、定員になり次第終了します。
- 抽選結果発表** 3月22日(金)以降に結果通知封筒を中央児童館でお渡しします。

クラブ名	対象	内容	定員	日程(基本)	時間
りんごクラブ (1歳児)	2022年4月2日～ 2023年4月1日までに 生まれた子とその保護者	ヨガを中心とした 親子ふれあいの場	15組	第1・3火曜日	午前10時30分～ 11時15分
ぶどうクラブ (2歳児)	2021年4月2日～ 2022年4月1日までに 生まれた子とその保護者	リトミックを中心とした 親子ふれあいの場	15組	第1月曜日	午前10時30分～ 11時15分
体操クラブ	小学1～2年生	小学生の体操教室	15人	第2・4金曜日	午後3時45分～ 4時30分
ミュージッククラブ	小学1～4年生	音楽を楽しもう	15人	第2土曜日	午後2時～3時
工作クラブ	小学1～6年生	ものづくりを楽しもう	15人	第3土曜日	午前10時30分～ 11時30分
ヒップホップクラブ	小学4年生～中高生	HIPHOPを楽しもう	15人	隔週日曜日	午前10時30分～ 11時30分

- ※クラブは専門講師による指導です。
- ※りんごクラブは保護者向けヨガを取り入れた親子ふれあい遊びです。  
保護者の方はヨガマット(大判バスタオルでも可)のご準備をお願いします。
- ※工作クラブの年長児の参加はできません(定員に満たない場合でも参加不可)。
- ※各クラブの詳しい日程は、抽選結果発表時にお知らせします(乳幼児親子対象クラブは夏休み期間は開講しません)。
- ※講師の都合により内容等変更になることがあります。変更になる場合は申込の際、説明させていただきます。

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
ベビーマッサージ	3月8日(金)	午前10時30分～ 11時30分	0歳児と その保護者 ※1	3月1日(金)～	5組	お母さんのリラックス法と ふれあい遊び	オイル代、 資料代 500円	バスタオル・ 水分補給 できるもの
ハイハイ広場	3月13日(水)	午前10時30分～ 11時15分	0歳児と その保護者 ※2	当日受付	なし	ふれあい遊びを 楽しみましょう	無料	バスタオル・ 水分補給 できるもの
なかよし広場	3月15日(金)	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	体を動かして遊ぼう	無料	タオル・ 上靴・水筒
ドローン体験会	3月17日(日)	午前10時30分～ 11時15分	小・中学生、 高校生	3月3日(日)～	3人	ドローンで遊んでみよう	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)
- ※1 生後1カ月健診後～満1歳ごろ ※2 生後4カ月ごろ～満1歳ごろ

## 4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)	21(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 (前期)	10(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
4カ月児 健康診査	10(水) 24(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	11(木) 25(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	18(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	12(金)	午後1時～2時 ※指定された時間	3歳以上4歳未満のお子さん ※3歳2カ月になるころが対象になります 対象者に個別通知をします		母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆令和6年度の予定については、都合により変更する場合がありますので、市政のひろば4月号でご確認ください。

☆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。

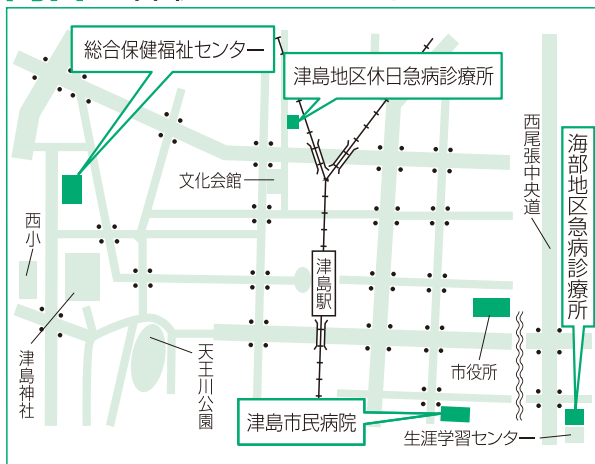
☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆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。	3月15日(金)、4月15日(月)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

## 問合せ 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



<b>津島地区休日急病診療所</b> 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	<b>海部地区急病診療所</b> 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 荻原町字郷西37 ☎25-5210
<b>津島市民病院</b> 所在地 橘町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。

## 麻しん風しん混合ワクチン(MR)の接種はお早めに!

**対象 第1期** 生後12から24月に至るまで

**第2期** 平成29年4月2日から30年4月1日生まれ

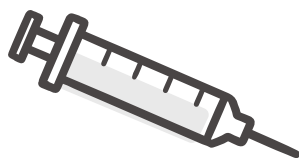
**接種期間 第1期** 2歳の誕生日の前日まで

**第2期** 令和6年3月31日まで

**その他** 次に該当する方は下記へご相談ください。

- ・津島市が発行した予診票をお持ちでない方
- ・アレルギーや重い疾患がある方

**問合せ** 保健センター ☎23-1551



## 健康管理にも役立つ《献血》にご協力を

ID 940622668

献血した方全員に、血液検査(肝臓機能・コレステロール値など)を行います。輸血を受ける方のためにも、400ml献血にご協力ください。

**日時** 3月17日(日)(雨天決行)  
午前10時～午後3時30分

**場所** ヨシヅヤ津島本店南駐車場  
**献血のできる方** 17～69歳の健康な方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験がある方に限る)

**主催・問合せ** 津島ライオンズクラブ  
☎26-1515

## 市民病院公開講座

### 肌の乾燥について

常に肌につっぱりを感じる、かゆみやヒリつきを感じることもある…など、肌の乾燥に悩んでいませんか?

今回は、乾燥肌の原因や対策、スキンケア方法についてお伝えしていきます。

**日時** 3月19日(火) 午後2時～3時

**場所** 市民病院2階講義室

**講師** 市民病院皮膚科医師

**対象** どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

**参加費・申込** 不要

**問合せ** 市民病院地域医療センター  
☎28-5151 内線3410

## 新型コロナワクチン臨時接種終了のお知らせ

全額公費による臨時接種は、初回接種、秋冬の接種ともに令和6年3月末をもって終了します。

**問合せ** 新型コロナワクチンコールセンター ☎22-2115(令和6年3月29日まで)

## 3月は自殺対策強化月間です



社会情勢の不安定化や個人的な事情などから、経済的な負担の増加や生活の変化などにより、ストレスを感じていませんか?

### ストレスのこころのサイン

- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・急に泣き出す
- ・気分が落ち込み、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になり避ける

### ストレスのからだのサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛が出る
- ・寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなる
- ・下痢や便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

### 自分でできるストレス対応法

- ・体を動かす
- ・腹式呼吸をする
- ・音楽を聴いたり、歌を歌う
- ・つらいときは、誰かに気持ちを打ち明ける
- ・気分に合わせて、無理をしない



ストレス状態が続き、症状が良くならないときは、相談機関に相談してみましょう。

### こころの体温計🌸ためしてみませんか?

津島市 こころの体温計

📍 <https://fishbowlindex.jp/tsushima/>  
携帯・スマホはこちらから▶



### 身近に相談できる場所があります

#### こころの健康相談

総合保健福祉センター ☎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

#### あいちこころほっとライン365

☎052-951-2881  
毎日:午前9時～午後4時30分

#### あいちこころのサポート相談(LINE)

毎日:午後8時～午前0時(最終受付午後11時30分)  
月曜日:午前0時～8時(最終受付午前7時30分)

**相談方法** 二次元コード、IDまたはURLから「友だち登録」をして、事前アンケートに回答のうえ、相談を開始してください。

ID @aichi\_soudan

📍 <https://line.me/R/ti/p/%40137utyde>





## スポーツ

## 津島市春季レディースソフトテニス大会

**日時** 4月5日(金) 午前9時  
(予備日4月12日(金))  
**場所** 市営庭球場  
**対象** 市内在住、在勤の女性  
**試合方法** ダブルストーナメント(経験者、初心者別)  
**参加費** 1チーム500円  
**申込** 3月29日(金)までに下記へ。  
**主催** 津島ソフトテニス協会  
**後援** 市教育委員会  
**問合** 津島レディースソフトテニス協会 谷田 ☎090-8458-9864

## 津島市春季ソフトテニス大会

**日時** 4月14日(日) 午前9時  
(予備日4月20日(土))  
**場所** 市営庭球場  
**種目** 一般男女、成壮年(35歳以上)、中学生以下男女、ジュニアの部  
**対象** どなたでも  
**試合方法** ダブルストーナメント  
**参加費**  
・一般(市内在住・在勤または協会員)1チーム1,000円  
・一般(上記以外) 1チーム1,500円  
・中学生以下 1チーム500円  
**申込** 4月6日(土)までに下記へ。  
**主催** 津島ソフトテニス協会  
**後援** 市教育委員会  
**問合** 津島ソフトテニス協会 垣見 ☎25-9845



## 寄附

ご厚意ありがとうございました

市へ  
Kayo Malik様……………絵画  
株式会社ウォーターエージェンシー様……………現金  
コーユーレンティア株式会社様……………現金  
JA海部東女性部様……………現金

津島スポーツクラブ ホワイトウィングズ  
令和6年度前期会員募集

問合 社会教育課スポーツ振興G ☎55-9428

「津島スポーツクラブホワイトウィングズ」は様々な年代の方が、技術・体力に合わせて多様なスポーツ活動を行う総合型地域スポーツクラブです。クラブ見学もできますので、気軽にご参加ください。

**活動日** 4月から9月までの土・日曜日  
**場所** 東小学校体育館など  
**種目** 右表のとおり。各種目月1回程度開催。会員の方はすべての種目に参加できます。

## 会費

## 半年申込(4月～9月)

- ・個人会員 3,600円
- ・ファミリー会員 7,200円

## 年間申込(4月～翌年3月)

- ・個人会員 7,000円
- ・ファミリー会員 13,000円

※途中で入会される方は、入会した月からの月割計算になります。

**申込** 3月13日(水)から会費を添えて活動場所(活動日のみ)、または直接問い合わせ先へ。

種目名	種目紹介
のびのび体育塾	スポーツに必要な動きを養うための基礎運動を中心に行っています。
ソフトエアロビクス	音楽に合わせた軽い運動で、どなたでも気軽に参加しやすい種目です。
ショートテニス	バドミントンコート of 広さでプレーする室内で行うテニスです。
バスケットボール	基本的な技能の習得から本格的なゲームまで行います。家族での参加もしやすい種目です。
卓球	子どもから高齢者まで取り組みやすい種目です。異世代の方とダブルスのペアを組んでプレーすると交流も深まります。
バドミントン	シャトルのスピードは球技の中でも最速の種目です。シャトルラリーを楽しみましょう。
ソフトバレーボール	アタックNO.1世代でもまだまだ活躍できる内容で開催しています。
ボクシングエアロビクス ハワイアンフラ ポールウオーキング	体全体を使った全身運動で健康づくりにも非常に効果的です。
スポーツ玉手箱	ペタンクやラダーゲッターなどのニュースポーツを中心に行います。
ミニサッカー	それぞれの技量に合わせた指導で、サッカーを楽しめます。