

2026

## つしま

## 特集 はたちの門出

～ここからはじまる私たちの物語～

≫ P2,3

## 今月のTopics!

- ▶ 市民病院特集 ≫ P4,5
- ▶ つしま暮らし応援商品券配布します ≫ P6
- ▶ 津島市職員採用候補者を募集します ≫ P7

【今月号の表紙】

1月11日(日)に開催した「はたちの集い」で実行委員を務めた8人の写真です。

# はたちの門出

実行委員  
いせこころ  
伊勢心音さん(天王中)



はたちの抱負

自分と向き合い、  
がむしゃらに生きる



実行委員  
ながたせいじ  
永田惺士さん(暁中)

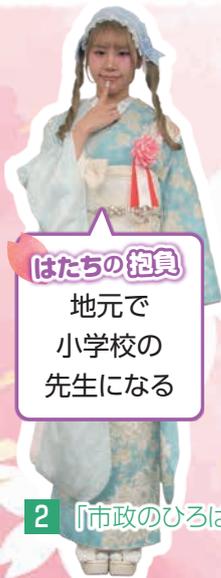


はたちの抱負

全力で生きる



実行委員  
にわびとみ  
丹羽瞳美さん(神守中)



はたちの抱負

地元で  
小学校の  
先生になる

実行委員  
はやし  
林 雅人さん(藤浪中)



はたちの抱負

大人としての自覚を持ち、  
周りの人への感謝を忘れず  
精一杯生きていきます



1月11日(日)、文化会館で令和8年津島市はたちの集いを挙式典では、日比市長から「はたちを迎えた皆さんがよりよい前進することを期待しています」と式辞が贈られました。

また、はたちの集い実行委員代表からは「はたちという節目続ける人生を歩んでいきたいと思います」と誓いの言葉が述

# ~ここからはじまる私たちの物語~

実行委員  
のむらあおき  
野村碧輝さん(天王中)



**はたちの抱負**  
元気に  
笑顔で過ごす!

実行委員  
ひらさわゆい  
平澤由衣さん(暁中)



**はたちの抱負**  
これからは  
自分の行動に責任を持ち、  
充実した生活を送りたい

実行委員  
たかぎ ななみ  
高木菜々美さん(藤浪中)

実行委員  
おおしまかんだい  
大島寛大さん(神守中)



**はたちの抱負**  
小学校の  
先生になれるように  
頑張ります!

**はたちの抱負**  
感謝を忘れず、  
自分らしく、  
一歩ずつ前へ  
進んでいきます



行しました。今年、市内では総勢569人が20歳を迎えました。  
未来の自分を考え、自分の道を切り開き、その未来に向かって  
の日に、これまで育ててくれた方々に感謝し、これからも挑戦し  
べられました。

# あなたの健康を支える！ 外来心臓リハビリテーションで



## はじめに



私たちの地域では、心臓病の治療と予防に力を入れています。特に、「**外来心臓リハビリテーション**」では、新しい技術を駆使して、皆さんの健康回復をサポートしています。心臓リハビリテーションと聞いて何を思い浮かべますか？「心臓のリハビリ=心臓を鍛える」ではありません。心臓リハビリテーションは「**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を目的としています。そんな外来心臓リハビリテーションの中でも注力しているのが「**CPX (運動負荷試験)**」です。

## CPX(運動負荷試験)とは？

CPX (運動負荷試験)とは、運動中の心臓・肺・筋肉などの働きを総合的に評価する検査です。

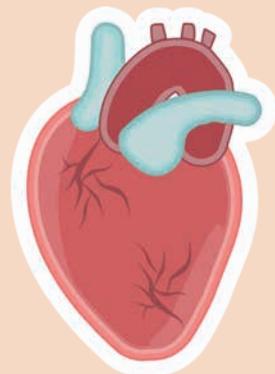
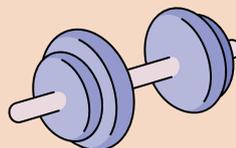
### ✓ 主な適応疾患

- ・慢性心不全 ・COPD(慢性閉塞性肺疾患) ・虚血性心疾患
- ・呼吸困難の原因精査 ・手術やリハビリの運動耐容能評価
- ・肺高血圧症

「**どの臓器が原因で運動能力が低下しているのか**」を詳しく調べることができます。

例えば、

- ・息切れの原因が心臓なのか、肺なのか、体力不足なのか
  - ・心不全や肺疾患の重症度はどれくらいなのか
  - ・手術やリハビリへの安全性の判断
- などの目的で行われます。



# CPX（運動負荷試験）を活用！

## 検査時間・方法は？

準備を含めて30～60分ほど（実際の運動は5～15分ほど）です。

呼気中の酸素や二酸化炭素を測定するマスクをつけて心電図・血圧・酸素飽和度をモニターしながら自転車エルゴメーターで少しずつ負荷を上げて運動します。

✔ 運動中のデータから

- ・持久力
- ・運動強度
- ・効率よく二酸化炭素を排出できているか

上記を算出し、無理なくできる運動の程度や、体力の限界を把握しています。



実際の検査の様子

## どう役立つのか？

CPXを活用することで、患者さんの心肺機能によって適切な運動の負荷をオーダーメイド化できるなど、リハビリテーションが個別にカスタマイズされます。「どんな運動が安全か」「どのくらいの負荷なら安心か」を科学的に判断できるため、無理なく、着実に回復へと向かうことができます。

また、リハビリを受けている皆さんにとって、運動の効果を実感できるため、モチベーションを高く保ちながら進めることができます。

「外来心臓リハビリテーション」は、地域の皆さんが健康で長生きするための大切な取り組みです。

まずはお気軽に、主治医にご相談ください。当院では、専門のスタッフが丁寧にサポートします。そして、あなたの健康を一緒に守っていきましょう！

# つしまちくらし 応援商品券 配布します



食料品価格等の物価高騰の影響を受けている市民のくらしの応援と、地域経済活性化のため、全市民に市内限定で使用できる「つしまちくらし応援商品券」を配布します。

## 配布額

1世帯当たり **10,000円** + 1人当たり **2,000円**

1,000円券 × 10枚  
(一般店専用券6枚・全店共通券4枚)

1,000円券 × 2枚  
(一般店専用券2枚)

## 対象者

令和8年1月1日時点で津島市の住民基本台帳に登録されている方

## 配布開始

3月下旬から順次(申請不要)

## 配布方法

世帯人数分をまとめて世帯主宛にゆうパックにて配達

## 使用期間

配布開始後から8月末まで

## 使用可能店舗

商品券配布時に商品券使用可能店舗一覧を同封します。



ID 482017054

### 商品券の配布について

つしまちくらし応援商品券コールセンター ☎052-414-6872

**受付期間** 3月2日(月)～5月29日(金)

**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日除く)

観光・プロモーション課商工・消費生活G ☎55-9663

### 商品券使用可能店舗について

つしまちくらし応援商品券事務局(津島商工会議所内) ☎28-2801

## 問 合

# 「魅カマシン津島市」 津島市職員採用候補者を募集します

ID 582018708、630764023 問合 人事課人事G ☎24-1124

## ●第1回津島市職員採用候補者試験(令和9年4月採用)

採用職種・採用予定人数

職種区分	採用予定人数
一般事務職	13人程度
一般事務職(障がい有する方)	
技術職(土木・建築・水道)	5人程度
消防職	2人程度
保育教諭	7人程度

試験日程・内容(予定)

4月	4~5月	6月	7月	7月下旬
申込受付	第1次試験	第2次試験	第3次試験	合格発表
	SCOA 動画選考	集団討論	個人面接 (自己PR)	

新たに  
実施!

## ●津島市職員採用候補者試験(通年募集)

採用職種・採用予定人数

職種区分	採用予定人数
一般事務職(デジタル経験者)	若干名
技術職(土木・建築・水道経験者)	若干名

試験内容(予定)

第1次試験…SCOA・動画選考

第2次試験…個人面接

試験申込期間(予定)

- ①4月上旬~4月下旬(令和8年10月採用)
- ②7月上旬~7月下旬(令和9年1月採用)
- ③10月上旬~10月下旬(令和9年4月採用)
- ④令和9年1月上旬~1月下旬(令和9年7月採用)

その他

申込方法等の詳細は、3月下旬に市ホームページへ掲載を予定しています。また、広報紙「市政のひろば」4月号にも掲載を予定していますので、合わせてご確認ください。募集要項を確認のうえ、申し込みください。

試験日程・内容については変更となる場合があります。

# 高齢者活動・交流センターがオープンしました

ID 338108337 問合せ 高齢者活動・交流センター ☎43-2260

センターは、ゲームを使った軽い運動や高齢者の生きがいと健康づくり活動ができる集いの場となります。

**対象者** 市内在住でおおむね60歳以上の方およびその同伴者

**開設時間** 火～土曜日の午前9時～午後4時

**休館日** 日曜日、月曜日、祝日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、年末年始

**場所** 総合保健福祉センター1階

**施設** eスポーツ室、レクリエーション室

※2部屋を一体的利用も可

**利用料** 無料

**利用方法**

**申込開始日** 利用希望日の2カ月前の1日(2部屋の一体的利用は6カ月前の1日)

**申込期限** 利用希望日の5日前



# 市民活動フェスタ つしまパラダイス

ID 996181253 問合せ 市民協働課市民協働G ☎55-9298

地域で活動する市民活動団体や企業、地元高校がブース出展します。キッチンカーもやって来ます。

**日時** 3月20日(金・祝) 午前11時～午後3時

**場所** 文化会館大ホール・小ホール

**内容**

**展示** 活動紹介など

**体験** ゲーム、体操、演奏、工作、ドローンシミュレーター、健康チェックなど

**物販** おにぎり、ホルモン焼きそば、串カツ、ハンドメイド作品、カブトムシ、フィギュアなど

**発表** 箏の演奏や合唱、体操、盆踊り、演劇など

**参加費** 無料(材料費などが必要なブースもあります)

**主催** 市・市民活動フェスタ「つしまパラダイス」実行委員会



# 「できること」からフレイル予防

問合せ 保険年金課医療・年金G ☎24-1114



フレイルとは、健康と介護が必要な時期の中間の状態のことです。  
フレイルは適切な時期に適切な医療・介護などのサービスを活用することで、健康な状態に戻ると言われています。

## フレイルチェック

出典:厚生労働省  
「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版」

あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	いいえ	はい	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	はい
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	すべてが緑文字の回答になりましたか？		

黒文字の回答が4つ以上ある場合は、フレイルに注意が必要な状態です。  
フレイル予防は早めの取組みが大事です。

## フレイル予防

フレイル予防には3つの柱があります

### ①栄養

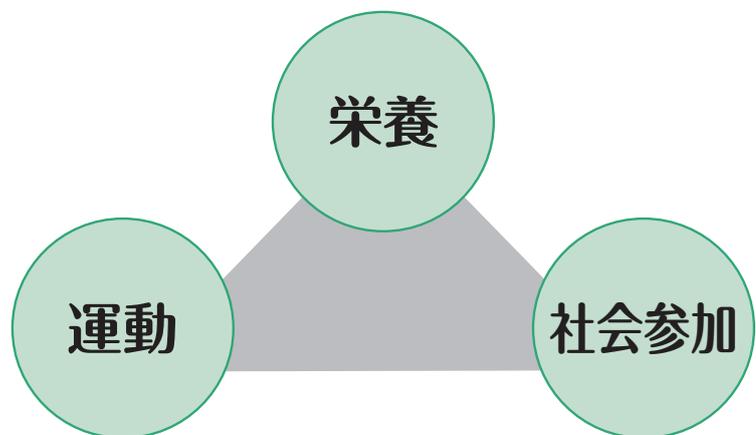
- ・タンパク質、バランスに気を付けた食事
- ・水分補給と食べる機能の維持

### ②運動

- ・いつもより少し多く歩く
- ・ストレッチをする

### ③社会参加

- ・1日1回は外出をする



フレイル予防は無理なく、「できること」で大丈夫です。  
**フレイル予防 始めませんか？**

# 国民健康保険のお知らせ

ID 562798184 問合 保険年金課国民健康保険G ☎24-1113

## 加入・脱退の届け出

- ・就職・退職などをしたときは、必ず14日以内に届け出をしてください。
- ・加入の届け出が遅れた場合、国民健康保険の資格を取得した月までさかのぼって国民健康保険税を納めることになり、その間に掛かった医療費も全額自己負担になることがあります。
- ・他の健康保険に加入後、国民健康保険資格を使って受診すると、医療費を後日返還していただくことがあります。

## 届け出の種別・持ち物

こんなとき		手続きに必要なもの	すべての手続きに共通して必要なもの
国民健康保険に加入するとき	転入したとき	通帳の届出印、口座番号が確認できるもの(通帳、キャッシュカードなど)	世帯主および届出対象者の個人番号(マイナンバー)が確認できる次のいずれか <ul style="list-style-type: none"> <li>・マイナンバーカード</li> <li>・個人番号通知カードと顔写真付きの身元確認書類</li> <li>・個人番号が記載された住民票と顔写真付きの身元確認書類</li> </ul> ※顔写真付きの身元確認書類がない場合は次のいずれか2点が必要 <ul style="list-style-type: none"> <li>・資格確認書</li> <li>・年金手帳、年金証書</li> <li>・介護保険証</li> <li>・各種医療受給者証 など</li> </ul> ※「国民健康保険限度額適用認定証」などをお持ちの方は持参してください。
	こどもが生まれたとき	—	
	退職などにより社会保険や共済組合などから脱退したとき	社会保険資格などが喪失した事実を証明する書類(健康保険資格喪失連絡票など)、通帳の届出印、口座番号が確認できるもの(通帳、キャッシュカードなど)	
	社会保険や共済組合などの被扶養者でなくなったとき	生活保護廃止決定通知書、通帳の届出印、口座番号が確認できるもの(通帳、キャッシュカードなど)	
	生活保護を受けなくなったとき	資格確認書(お持ちの場合)	
国民健康保険を脱退するとき	転出するとき	資格確認書(お持ちの場合)、葬祭執行者を証明するもの(会葬礼状など)、葬祭執行者名義の通帳など	
	死亡したとき	資格確認書(お持ちの場合)、社会保険資格などを取得した事実を証明する書類(資格確認書、資格情報のお知らせなど)	
	就職などにより社会保険や共済組合などに加入したとき	資格確認書(お持ちの場合)、生活保護開始決定通知書	
	社会保険や共済組合などの被扶養者となったとき	資格確認書(お持ちの場合)、通帳の届出印、口座番号が確認できるもの(通帳、キャッシュカードなど)	
	生活保護を受け始めたとき	資格確認書(お持ちの場合)	
その他	市内転居したとき	資格確認書(お持ちの場合)、通帳の届出印、口座番号が確認できるもの(通帳、キャッシュカードなど)	
	世帯主が変わったとき	資格確認書(お持ちの場合)	
	氏名や個人番号が変わったとき	—	
	資格確認書や資格情報のお知らせを紛失、汚損したとき	資格確認書(お持ちの場合)、在学証明書または学生証	
	国民健康保険の加入者が修学のため津島市から転出したとき	印鑑、交通事故証明書	
	交通事故の治療に国民健康保険を使うとき		

※国民健康保険税の納付は、原則、口座振替でお願いしています。キャッシュカードのみ(通帳の届出印不要)で、金融機関の口座振替を申し込みいただけます。

## 令和8年度国民健康保険税仮徴収額決定通知書の発送

国民健康保険税が年金から天引きされている方は、3月下旬に発送します。2月に年金から天引きされた税額と同じ額が、4月・6月・8月に天引きされます。

※一部の方は年金天引きされない場合があります。



# 軽自動車などの名義変更および 廃車の届け出はお早めに!



ID 113174390 問合 税務課市民税G ☎55-9263

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日に原動機付自転車や軽自動車などを所有している方に課税されます。年度末は窓口が大変混雑しますので、名義変更などの届け出をされる方は、お早めに手続きいただくようお願いいたします。

届け出の窓口は、下記のとおりです。車種や管轄区域によって異なりますのでご注意ください。

車種	届け出先 (※は名古屋ナンバーの場合)
原動機付自転車、小型特殊自動車、ミニカーなど	税務課市民税G ☎55-9263 または新住所地(定置場)の市町村役場
軽自動車二輪(排気量125cc超250cc以下) 二輪の小型自動車(排気量250cc超)	※愛知運輸支局(名古屋市中川区) ☎050-5540-2046
軽自動車三輪・四輪など	※軽自動車検査協会愛知主管事務所 (名古屋市港区) ☎050-3816-1770  ◀ 軽自動車検査協会ホームページ

## 軽自動車の車検証の電子化について

軽自動車の自動車検査証(車検証)が電子化されました。車検証の大きさが従前のA4サイズからA6サイズに小型化され、専用アプリからリコールなどのお知らせや車検証の有効期間などが確認できます。



◀ 車検証閲覧アプリのダウンロードはこちらから

問合 軽自動車検査協会愛知主管事務所 ☎050-3816-1770



## 日光川下流流域関連 津島市公共下水道の供用開始と 関係図書の縦覧

供用開始日 3月31日(火)

供用開始区域 西愛宕町の一部(図のとおり)

縦覧期間 3月13日(金)~27日(金)

縦覧場所 工務課

問合 工務課工務G ☎55-9748



# 中央児童館 クラブ員募集(年間)

問合せ 中央児童館 ☎26-3540

令和8年度のクラブ員を募集します。

**申込期間** 3月1日(日)～9日(月) ※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)

**抽選** 定員を超えた場合は、3月11日(水)に中央児童館で抽選を行います。

※定員に満たない場合は、随時受付、定員になり次第終了します。

**抽選結果発表** 3月21日(土)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	満1歳ごろから 未就園児と 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	満1歳ごろから 未就園児と 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年 ～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年 ～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年 ～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3年 ～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を行っています。

※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。

※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。

# 3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	問合せ
行政相談	6日、4月3日 午前10時～正午	市役所1階相談室	秘書広報課秘書G ☎24-1123
弁護士相談(要予約)	3、17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
司法書士相談(要予約)	24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
心配ごと相談	11日 午前10時～正午	南文化センター 1階相談室	人権推進課人権同和・男女参画G ☎55-9364
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	3、10、17、24、31日、4月7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	4、11、18、25日、4月1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 2階こども家庭センター	☎24-0350
年金相談(要予約)	26日 午前10時～午後3時 予約開始は3月2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)	10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
創業・経営 個別無料相談会 (要予約)	12、18、26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9時30分～午後4時30分	— (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	19日 午前10時30分～正午	西地区 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	4、5、11、12、18、19、25、26日、 4月1、2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 ☎24-1138 ☎24-1115

## 津島データファイル

<b>人口と世帯</b> (外国人を含む)	総数……………58,981人( -62)
	男……………29,180人( -13)
	女……………29,801人( -49)
	世帯数……………27,714世帯( +21)
	2月1日現在、( )は前月比
<b>市内の交通事故・犯罪</b> 【12月】	事故発生件数……16件(196件)
	うち死亡者……………0人( 2人)
	犯罪発生件数……42件(未公表)
	( )は令和7年中の累計
<b>市内の火災</b>	12月……………0件(15件)
	( )は令和7年中の累計
<b>救急車の出動回数</b>	12月……………316件(3,644件)
	( )は令和7年中の累計

## 今月の市税や料金など

納期限 令和8年3月31日(火)

介護保険料…第12期  
市営・改良住宅家賃、保育所等利用者負担金…3月分

## 市税の今後の納期

	4月	5月	6月
市民税・県民税・森林環境税	—	—	第1期
固定資産税・都市計画税	第1期	—	—
国民健康保険税	—	—	—
軽自動車税(種別割)	—	全期	—

## 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、あいち銀行、名古屋銀行、東海労働金庫、あいち海部農業協同組合、ゆうちょ銀行(郵便局)

# 行政 & 暮らしの情報



電話 ファックス ホームページ Eメール  
(各担当課のGはグループの略です)  
ID番号は市ホームページの  
ページID検索にご利用いただけます  
**3月の窓口延長日**  
日付 4、11、18、25日  
(市民課・保険年金課・税務課・収納課)

市外局番は(0567)です



お知らせ

## 税金の納め忘れはありませんか

度重なる催告にもかかわらず納税されない方に対して、滞納処分を行うことがあります。滞納処分は、正しく納税された方との間に不公平が生じないように、給与、預貯金、不動産などを差し押さえるものです。

税金の納め忘れがないか、今一度お確かめください。

### 納税相談を随時行っています

納期限までに納付が困難な場合は、必ず収納課に相談してください。

毎週水曜日は、窓口を午後7時まで延長しています。仕事などで昼間に来庁できない方は、ぜひご利用ください。

### 市税などの納付は便利な口座振替で

口座振替を利用すると、納付忘れを防ぐことができます。現金を持ち歩く必要もないため安全です。

取扱金融機関などは、13ページの「今月の市税や料金など」をご覧ください。

問合せ 収納課 ☎55-9276、  
☎55-9279



## 家庭で不用になったパソコンの 宅配便によるカンタン無料回収

「小型家電リサイクル法」の認定業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、家庭で不用になったパソコンの宅配便を活用した無料回収、リサイクルを進めています。

### 回収手順

- ①申し込み(下記二次元コードまたは電話(☎0570-085-800)でリネットジャパンへ)



リネットジャパン 検索

- ②不用なパソコンをダンボールに詰める

- ③宅配業者(佐川急便)が希望日時に回収

問合せ 清掃事務所 ☎26-4228



## 令和8年度固定資産税に関する 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

所有する土地・家屋の価格などと、市内にある土地・家屋の価格などをご覧いただき、比較することができます。

日時 4月1日(水)～30日(木)

場所 税務課

手数料 無料

対象 市内に固定資産税を納税すべき土地・家屋を所有している方、または同居の家族

持ち物 ①または②

- ①個人番号カード(写真付)、運転免許証、パスポート、在留カード、特別永住者証明書、官公署が発行した免許証、許可証、資格証明書など

(本人の写真が貼付されたものに限る)

- ②資格確認書、年金証書など

※対象者以外の方は、対象者の委任状が必要です。

### その他

- 電話での縦覧帳簿記載内容に関する問い合わせには、お答えできません。税務課窓口までお越しください。
- 縦覧帳簿のコピーはできません。

## 固定資産(土地・家屋・償却資産)課税台帳の閲覧および証明書の交付

日時 市役所開庁日の午前8時30分～午後5時15分(水曜日は午後7時まで)

※令和8年度分は4月1日(水)以降

場所 税務課

手数料 有料

※令和8年度分については、縦覧期間中の台帳の閲覧は無料

対象 次に該当する方

- 市内に土地や家屋を所有している方、または同居の家族
- 借地・借家人など

持ち物 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧に同じ

※借地・借家人の方は、持ち物の①②以外に権利関係が明らかになるもの(賃貸契約書など)をご持参ください。

※対象者以外の方は、対象者の委任状が必要です。

その他 電話での課税台帳記載内容に関する問い合わせにはお答えできません。税務課窓口までお越しください。

問合せ 税務課固定資産税G

☎55-9264



## 家屋の取り壊し、新增築、用途変更、未登記家屋の名義変更、土地の利用状況変更などをお知らせください

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。

問合 税務課固定資産税G  
☎55-9264



## 赤十字活動資金(社資)募集の結果

日本赤十字社活動資金(社資)の募集について、皆様のご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

お寄せいただいた活動資金は、災害救護、国際活動、救護法などの講習、赤十字ボランティアなどの日本赤十字社の事業に活用させていただきます。

令和7年度社資 3,776,700円

問合 日本赤十字社津島市地区(福祉課福祉G) ☎24-1115

## 天王川公園桜並木の夜間照明

期間 3月14日(土)~4月5日(日)  
(開花状況により変更する場合あり)

時間 午後6時30分~9時(雨天中止)

### その他

- 道路状況により、公園の堤防道路への車両の進入を制限します。
- 期間中は公園内の駐車場が有料となります。詳しくは天王川公園公式ホームページをご確認ください。



▲天王川公園公式ホームページ

問合 天王川公園指定管理者  
☎070-2400-2803



## シルバー人材センターからのお知らせ

### 堆肥販売(リサイクル事業)

剪定作業で出た枝葉を細かく粉碎し、鶏糞と一緒に発酵させた有機肥料(1袋8kg)を販売しています。

家庭菜園や園芸に最適です。ぜひご利用ください。

### 野菜販売(地産地消)

毎週火曜日午前8時30分ごろから会員が作った新鮮な野菜を販売しています。

※都合により中止することもあります。

問合 公益社団法人津島市シルバー人材センター(総合保健福祉センター内) ☎26-8448



## 市長選挙および市議会議員補欠選挙立候補予定者説明会

立候補を予定している方は、運動員を含め、3人まで出席いただけます。

日時 3月18日(水)

市長選挙 午前10時

市議会議員補欠選挙 午後2時

場所 市役所4階大会議室

問合 選挙管理委員会(総務デジタル課庶務G) ☎55-9606



問合 人権推進課人権同和・男女参画G ☎55-9364

### インターネット上の人権侵害

匿名性や情報発信の容易さから、個人に対する誹謗中傷や名誉毀損、プライバシーの侵害、差別を助長する表現の掲載など、インターネット上の人権問題は、近年ますます深刻化しています。

このような行為は人を傷つけるものであり、書き込みをした人が罪に問われるケースも少なくありません。

小学生や中学生によるインターネットの利用も増加しており、SNSや違法サイトへのアクセスなど、周りの大人が把握していない状態で、こどもがトラブルに巻き込まれるケースが増えています。

### 加害者・被害者にならないために

インターネットは、上手に利用すれば生活を豊かにしてくれる便利なものですが、使い方を間違えると、相手を傷つけたり、自分が傷ついたりする原因にもなります。特にSNSや掲示板は、書き込みの相手や読み手に配慮し、ルールやマナーを守り正しく利用しましょう。

インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内





## 募集

## 放送大学4月入学生

ID 465793530

10代から90代の幅広い世代、約8万人以上の学生が、様々な目的で学んでいます。

心理学・歴史・自然科学など、300以上の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

出願期限 3月16日(月)

問合せ 放送大学愛知学習センター  
☎052-589-8333

## 愛知県警察官採用試験案内

愛知県警察では多様な業務に対応できる幅広い人材を求めています。

令和8年度から従来の試験内容に加え、大学卒業程度の第1回試験に「SPI」、高等学校卒業程度の第2回試験に「情報技術」、サイバー特別捜

査官の採用選考が新設されます。

詳細は愛知県警察ホームページから受験案内をご確認ください。



▲愛知県警察ホームページ

また、津島警察署では業務説明会(予約制)を随時行っています。

問合せ 津島警察署警務課  
☎24-0110



## 催し

## 防災講演会

問合せ 危機管理課危機防災G ☎55-9594

防災のスペシャリストが防災・減災についてお話しします。

日時 3月28日(土) 午前10時～正午

場所 生涯学習センター小ホール

講師 木作尚子氏(名古屋大学減災連携研究センター特任  
准教授)

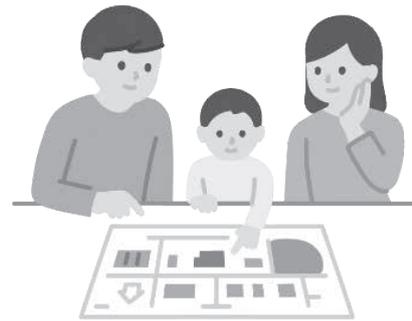
定員 120人(先着)

参加費 無料

申込 3月2日(月)～19日(木)にあいち電子申請届出  
システムから、または直接問い合わせ先へ。



▲あいち電子申請  
届出システム

文化会館  
催しガイド

(令和8年2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	問合せ
花道家元末生流 春のいけばな展	3月29日(日) 午前10時	大	無	花道家元末生流 中田 ☎28-4202
第20回自由演奏会in海部 2026	4月4日(土) 午後2時15分	大	無	齋藤 ☎090-8152-0912
松かおり歌謡祭	4月5日(日) 午前9時15分	大	無	松 ☎080-3285-2366
夢スターポップス歌謡祭	4月6日(月) 午後6時	大	有	夢グループ受注センター ☎0570-666-443

市民病院  
ギャラリー

※展示内容が変更となる場合  
があります。  
※展示を希望される方は、市民  
病院管理課(☎28-5151)ま  
でご連絡ください。

展示期間	出展内容	団体名・企画名
3月1日(日)～15日(日)	写真	TSUSHIMA写真倶楽部

## 女性活躍推進セミナー

女性が輝く社会をめざして

女性が活躍できる社会について講演していただきます。

**日時** 3月18日(水)  
午後1時30分～2時30分  
(講演時間約40分)

**場所** 児童科学館視聴覚室  
**講師** 古瀬陽子氏(愛知県副知事)  
**参加費** 無料

**問合** 人権推進課人権同和・男女参画G ☎55-9364



## 図書館春の上映会

今年の春の上映会は、私たちの体内で働いている細胞を擬人化した人気アニメをお送りします。けがや病気の時、体の中はどうなっているのでしょうか?

**日時** 3月29日(日) 午後2時  
**場所** 市立図書館2階小集会室  
**上映作品** 『はたらく細胞「すり傷」「インフルエンザ」』(約60分)  
**参加費** 無料

**定員** 25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1日(水)から『プラネタリウム ドラえもん 時間のひみつ』を上映します。

**問合** 児童科学館 ☎24-8743



## 教室・講座

### 『つしま短時間家事サポーター』養成講座

地域で高齢者を支えるサポーターとして活動しませんか。

つしま短時間家事サポーターとは、ごみ出し限定のボランティアです。講座は1時間程度で終了します。

**日時** 相談のうえ、決定させていただきます。希望者は早めにお申し込みください。

**場所** 総合保健福祉センター

### 対象

- ・満18歳以上の方
- ・活動先(市内高齢者宅)から近くのごみ集積所まで、ごみ出しの代行ができる方

**受講料** 無料

**手当** 受講後、サポーターとして活動すると、手当をお支払いします。

- ・ごみ出しの短時間生活援助(10分程度) 100円

**その他** 通常のつしま家事サポーターは、掃除や買い物代行も行っています。

**問合** 市社会福祉協議会  
生活支援コーディネーター  
☎23-5295  
☎080-4730-6854





ドローンであなたの未来を開こう!

# YUTAKA DRONE SCHOOL

ユタカドローンスクール名古屋津島校

## 受講生募集中!

**YDS民間資格が2日間で取得**  
初心者・経験者どなたでも大歓迎!  
受講料 **¥154,000** (税込)

**1日目** 9:00～17:00 ドローンパイロットに必要な知識・関係法令を学習します。

**2日目** 9:00～17:00 ドローンパイロットに必要な基礎操作、応用操作を取得します。

お申し込み・お問合せは **TEL.0567-22-3720**

**yutaka Drone School**  
ユタカドローンスクール名古屋津島校  
〒496-0033 愛知県津島市秋前町二丁目23番-2

**株式会社グリーンサービス**  
〒462-0854 愛知県名古屋市中区若菜通四丁目18-1 若菜ビル1F  
1日目座学講習はこちらの会場での受講も可能です



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。



## 子育て・健康

## 子育てサロン「おたまじゃくし」

子育て中の方が気軽に集まっておしゃべりできるサロンで赤ちゃんとのふれあいを通じて絆を深めませんか？親子のコミュニケーションを一緒に楽しみましょう。

**日時** 4月22日(水)  
午前10時30分～11時30分  
**場所** 蛭間地区コミュニティセンター  
**内容** 親子ふれ愛ベビーマッサージ  
**対象** 2カ月～1歳くらいのお子さんとその保護者  
**持ち物** バスタオルまたはヨガマット、水分補給の飲み物  
**参加費** 無料  
**定員** 12組程度

**申込** 下記二次元コードから。



**問合せ** 津島市主任児童委員会  
otamajakushi94@gmail.com

## 中央児童館で遊ぼう！ 3月の予定

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
けん玉・こま検定	1、8、15、22、29日 すべて日曜日	午後1時～2時	小・中学生、高校生	当日受付	なし	けん玉とこまの記録にチャレンジします	無料	上靴・水筒
けん玉教室	2、23日 いずれも月曜日	午後4時～4時30分	小・中学生、高校生	当日受付	なし	けん玉の技やもしかめにチャレンジしよう	無料	上靴・水筒
なかよし広場	6日(金)、18日(水)	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	ふれあい遊びや体を動かして遊びましょう	無料	上靴・水筒
運動遊び	7、21日 いずれも土曜日	午後3時30分～4時	小・中学生、高校生	当日受付	なし	体を動かして遊ぼう、ドッジボールもするよ	無料	上靴・水筒・タオル
ベビーマッサージ	13日(金)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者*1	1日(日)～10日(火)	5組	親子のリラックス法ふれあい遊びをします	オイル代、資料代500円	バスタオル・水分補給できるもの
鑑賞会	14、28日 いずれも土曜日	午後1時30分～2時	幼児親子、小・中学生、高校生	当日受付	なし	大スクリーンでアニメを楽しもう	無料	上靴・水筒
ハイハイ広場	16日(月)	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	身長体重測定、手形をデコレーションしよう	無料	バスタオル・水分補給できるもの
ビンゴ大会	31日(火)	午前10時	乳幼児親子、小・中学生、高校生	当日受付	なし	ビンゴ大会で盛り上がるよ	無料	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

**SYNAPSOLOGY** 脳がよるこぶ!! 笑顔がうまれる!! シナプソロジー® 津島市で初導入!!

ヒザ・腰痛を改善し元気を取り戻しましょう

半日型リハビリ専門 **津島柔整リハビリ** デイサービスセンター

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。

## 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)	19(日)	午前9時45分～10時 (午前10時～正午)	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	15組 予約制	母子健康手帳
離乳食教室 (前期)	22(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	4～7カ月ごろになるお子さんをもつ保護者 ※対象の月齢以外でも予約できます	25人 予約制	母子健康手帳
4カ月児 健康診査	8(水) 22(水)	午後1時～2時 ※指定された時間	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	16(木)	午後1時～2時 ※指定された時間	1歳6カ月を過ぎたお子さん ※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	23(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 (3歳未満まで受診可)		母子健康手帳 問診票 タオル
3歳児 健康診査	17(金)	午後1時～2時 ※指定された時間	3歳2カ月ごろのお子さん ※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。

☆麻しん(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、新型コロナウイルス感染症、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。

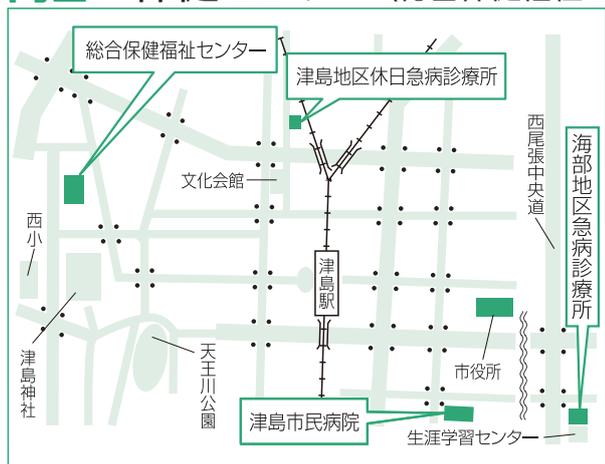
☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆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・管理栄養士が担当します。

事業名	内容	開催日時
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。	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
健康チェック	体成分分析・血圧・喫煙度・HbA1c簡易測定ができます。	
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。	
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。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	

## 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



<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9時～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 莪原町字郷西37 ☎25-5210
<b>津島市民病院</b> 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。

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  
栄誉  
寄附

## 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・腎臓機能・コレステロール値など)の結果が通知されます。

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29日(日)

午前10時～午後3時30分

場所 ヨシツ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** 津島ライオンズクラブ  
☎26-1515

## 高齢者肺炎球菌(定期)予防接種を希望する方へ

ID 170678928

国の方針により、4月から定期接種で取り扱うワクチンが変更される予定です。それに伴い、接種時の自己負担金が増額となる見込みです。現在の

自己負担金の金額で接種を希望される方は早めの接種をご検討ください。

問合 保健センター ☎23-1551



スポーツ

## 津島市春季ソフトテニス大会

日時 4月12日(日) 午前9時  
(予備日4月18日(土))

場所 市営庭球場

**種目** 一般男女、壮年(45歳以上)、  
中学生以下男女、ジュニアの部

**対象** どなたでも(チーム数の制限あり)**試合方法** ダブルストーンナメント**参加費** 一般男女、壮年の部

1チーム2,000円

中学生以下、ジュニアの部

1チーム500円

**申込** 4月4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

## 津島市春季レディースソフトテニス大会

日時 4月10日(金) 午前9時  
(予備日4月17日(金))

場所 市営庭球場

**対象** 市内在住・在勤の女性**試合方法** ダブルストーンナメント**参加費** 1チーム2,000円**申込** 4月3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



寄附

ご厚意ありがとうございました

市へ

日本生命保険相互会社名古屋支社

……………現金

## 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
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・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
  - ・音楽を聴く、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。



## 身近に相談できる場所があります

## 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

## あいこころほっとライン365

☎052-951-2881

午前9時～午後8時30分

## あいこころのサポート相談(LINE)

午後8時～午前0時(最終受付午後11時30分)

日曜日のみ 午後8時～翌日午前8時

(最終受付午前7時30分)

## 相談方法

右記二次元コード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。



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



## 生まれ! つしまの アイドル



“つしまのアイドル”と称して、市内に在住する3歳まで\*のお子さんの写真を、保護者の方からいただいた、お子さんへのメッセージとともに紹介します!

※申込時点



あこ  
彩来ちゃん(唐臼町)  
令和7年2月生まれ  
これからも元気に楽しく過ごそうね!



ゆの  
袖乃ちゃん(百島町)  
令和5年12月生まれ  
笑顔がとってもかわいいゆっちゃん♡♡  
これからもねえね達と仲良く遊んで  
元気いっぱい成長してね!



LINEの友だち追加は  
こちらから



さく  
瑠玖ちゃん(下切町)  
令和5年1月生まれ  
ママのところで生まれてきてく  
れてありがとうございますよ〜!



- 申し込みは、市LINE公式アカウントの専用申込フォームからのみ受け付けています。たくさんの申し込みお待ちしております。
- ※掲載を必ずお約束するものではありません。
- ※名前の表記は、お子さん全員「ちゃん」で統一しています。

# 津島スポーツクラブホワイトウイングズ 令和8年度前期会員募集

問合せ 社会教育課東公園整備推進室スポーツ振興G ☎55-9428

津島スポーツクラブホワイトウイングズは、年代問わず技術・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、お気軽に参加ください。

**活動日** 4月～9月の土・日曜日

**場所** 東小学校体育館など

**種目** 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 4,000円
- ・ファミリー会員 8,000円

**年間申込(4月～令和9年3月)**

- ・個人会員 8,000円
- ・ファミリー会員 15,000円

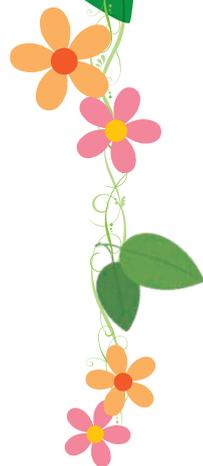
※途中申込 残りの月数×700円

**申込** 3月12日(休)以降、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の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	こ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最速!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実施しています。
ボクシングエアロビクス ハワイアンフラ ポールウォーキング バランスボール	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	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。
レッツ・トライ!	指導はなく、会員さんがコートでたくさん練習できる日を設けています。



# こども①誰でも 通園制度



4月から！  
こども誰でも通園制度が始まります

ID 922266508 問合 幼児保育課保育G ☎24-1120

## こども誰でも通園制度ってなに？

育児休業中や専業主婦(夫)など、保護者が働いていない世帯のこどもも保育施設に通園できる新しい制度です。

「同世代のお友達といっぱい遊んでほしい」「先生に歌や手遊びを教えてもらいたい」「ほっとひと息つきたい」。そんな方は、ぜひ「こども誰でも通園制度」をご利用ください！

## メリットがいっぱい！

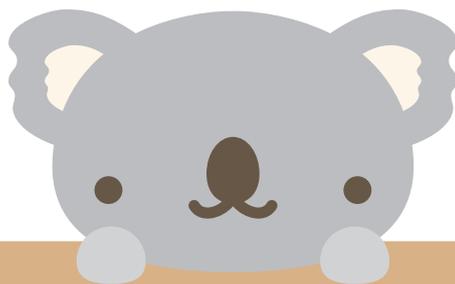
入園前のお子さんが様々な体験をすることで、育ちへの刺激を受けることができます。

離乳食やお子さんの発達など、インターネットの情報だけではどれが正しいか分からなくて不安な場合に、経験豊富な先生たちからお子さんの状況や保護者の方の実情に応じたアドバイスを受けることができます。毎日の育児でたまったパパ・ママの疲れを癒すための時間が確保できます。

## うちの子も制度を使えるの？

幼稚園、保育所、認定こども園、地域型保育事業などに通っていない、または在籍していない乳幼児  
**市内在住の6カ月～3歳未満**が対象となります。定員などの状況によっては利用できない場合があります。

※認可外保育施設に通っている場合は対象となりますが、企業主導型保育事業所に通っている場合は対象外となります。



## どれくらい使えるの？

お子さん一人につき、**月10時間**まで利用できます。

**1時間当たり300円**の利用料金がかかります。



## 使い方は？

スマートフォンで、申請・予約をしていただきます。詳細は3月上旬に市ホームページに掲載しますのでご確認ください。



## Q & A

Q1 期間中に3歳になりますが、利用できますか。

A1 3歳になる誕生日の2日前まで利用できます。

Q2 忙しくて面談を受けられない。どうしても面談を受けなければだめですか。

A2 安全にお子さんを保育するための面談となります。お忙しいとは存じますが、面談の時間を作っていただきますようお願いいたします。

Q3 どこの園でも通えるのですか。

A3 市町村が認定を出している園・センターのみとなります。

Q4 当日キャンセルしても大丈夫ですか。

A4 キャンセルはできますが、利用上限10時間の持ち時間を利用することになります。なお、キャンセル料は施設ごとで異なります。

Q5 津島市から引っ越したのですが、引き続き利用できますか。

A5 転出先の市町村で、認定の利用手続きを行えば、引き続き利用できます。

※4月からの開始を目指していますが、正式な決定を経てから実施の予定です。



# 市民病院公開講座 ～せぼねの病気について～

高齢化社会に伴い、せぼねの病気による腰痛や手足のしびれ、手の使いづらさ、歩きにくさなどで悩まれている方が増えています。「もう治ることはない」とあきらめている方の中にも、適切な手術を行えば症状がずいぶん改善する方が多く含まれています。一方で適切な時期を逃してしまうと、手術をしても改善が見込めなくなってしまう。この講座では、せぼねの病気や治療法、最新の手術法について詳しくお話しします。

日時 3月27日(金) 午後2時～3時 対象 どなたでも(当院に通院していない方も参加可)  
 場所 市民病院2階講義室 参加費・申込 不要  
あおやままさひろ  
 講師 青山正寛(脳神経外科科長) 問合 市民病院地域医療センター ☎28-5151 内線3410

## 全国大会出場

第104回全国高校サッカー選手権大会  
 (東京都新宿区)  
まつもとしんた  
**松本心大さん**  
 (東海学園高等学校2年生・江東町)



出場種目 サッカー

第53回バントワーリング全国大会  
 (千葉県千葉市)  
やまだおと  
**山田音葉さん**  
 (西陵高等学校3年生・白浜町)

出場種目 バントワーリング



### 道路交通法が一部改正されます!!

自転車の一定の交通違反に交通反則通告制度を導入することなどを内容とする「道路交通法の一部を改正する法律」が4月1日から施行されます。

自転車も車両の仲間として、交通ルールの遵守を図るため、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反に対して、青切符を導入することとなりました。

自転車の交通違反は重大な事故につながる可能性があり、自転車を安全・安心に利用するため、自転車安全利用五則を守ることが大切です。

#### 自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯

- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

### 愛知県警察公式アプリ「アイチポリス」を活用して安心・安全な毎日を!

犯罪情報や不審者情報を素早くお届けするパトネットあいちの情報や、犯罪発生状況をマップ上でいつでも確認でき、自宅や職場、学校など幅広い地域の情報を見ることができます。

また、防犯ブザー機能や、痴漢に遭った時、助けを求められることができる機能もあります。アイチポリスであなたと大切な人を守りましょう!



※本アプリは無料で利用できますが、ダウンロードおよび利用時にはデータ通信料がかかります。

※AppleおよびAppleのロゴは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。

※Apple Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google PlayおよびGoogle Play ロゴは、Google LLC の商標です。

## 私のカルテ

No 4 5 3

## しびれは「神経のSOS」!

津島市民病院  
脳神経外科科長あおやままさひろ  
青山正寛

## はじめに

津島市民病院で「せぼね外来」を開設して間もなく2年が経ちますが、特に多く相談を受ける症状が、手や足の「しびれ」です。「ピリピリする」「ジンジンする」「感覚がにぶい」「触った感じがよく分からない」など、感じ方は人によってさまざまです。正座のあとに起こるような、一時的なしびれであれば心配はいりませんが、長く続かしびれには注意が必要です。

## しびれの原因はさまざまです

しびれは、体の中を通っている「神経」がうまく働かなくなることで起こります。首や腰の骨や靭帯、椎間板などの変形によって神経が圧迫されることもありますし、手や腕、足の使いすぎが原因になることもあります。また、糖尿病や膠原病などの内科の病気が関係している場合もあり、原因はさまざまです。

## あきらめないでください

「年のせいだから仕方がない」「我慢すればそのうち慣れる」と思われる方も少なくありません。しかし、その原因を調べて適切な治療を行うことで、しびれが軽くなったり、進行を防ぐことが可能なことも多くあります。

## 特に注意が必要な症状

次のような症状がある場合は、早めの受診をおすすめします。

- しびれが1カ月以上続いている
- しびれの範囲がだんだん広がってきた
- しびれがだんだん強くなってきた



- 力が入りにくくなり、物を落としやすい、歩きづら
- これらは、体が出している大切な神経のサイン(SOS)です。

## しびれの診療の実際

診察では、「いつごろから」「どこが」「どのように」しびれるのか詳細に問診を行います。さらに神経の通り道を触ったり、たたいたりして反応を確認する神経診察と、画像検査などを行い、原因を明らかにしていきます。うまく説明できなくても問題ありません。「困っていること」「心配なこと」を、そのままの言葉でお話してください。

## さらに詳しく知りたい方へ

さらに詳しく知りたい方は、NHK「あしたが変わるトリセツショー」で監修させていただいた「しびれ図鑑」をご覧ください。また、3月27日(金)に当院で開催される公開講座でも詳細について講演させていただきますので、ぜひお越しください。



▲しびれ図鑑はこちらから

## ☺ こどもの目

### 私と弓道

私は中学生になり、小学生の頃から興味をもっていた弓道部に入部しました。

入部当初、右も左も分からず先輩たちの活動する姿をただ見ることしかできませんでした。でも、先輩たちが優しく丁寧にアドバイスをしてくれて、少しずつ上達することができました。初めての的の前で弓を引くときはとても緊張しました。そのとき、先輩たちが温かく見守ってくれて、とても心強かったです。顧問の先生方も熱心に指導をしてくださり毎

日楽しく部活動に参加することができています。

そんな私も市の大会で三位という結果を残すことができました。初めて賞状をいただいたとき、これまで取り組んできた練習の成果を実感することができて、とても嬉しかったし自信にもなりました。改めて弓道の楽しさを感じるすることができました。

これからも日々の部活動の練習に励んで、目標である弓道部の県大会出場に向けて同じ弓道部の仲間と一緒にがんばっていきたいと思います。



藤浪中学校2年  
いそべみく  
磯部珠久さん

## 今月のバランス献立

韓国風おにぎりチュモッパ  
菜花の菜種和え わかめスープ



1人分 597kcal 塩分2.2g

韓国風おにぎりチュモッパ 材料(2人分)

ご飯(300g)、たくあん20g、ツナ60g、小ねぎ2本、韓国のり6g、ごま油大さじ1、マヨネーズ大さじ1

作り方

- ①たくあんをみじん切り、小ねぎを小口切り、韓国のりをはさみで細かく切る。
- ②ご飯に①とツナ、ごま油、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、10等分して丸める。

※市役所1階市民情報サロン・総合保健福祉センター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。

## 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



『どうぶつたちのおひっこし どうやってはこぶのか?』  
平山暉彦 作  
福音館書店

首の長いキリンやどう猛なトラ、するどい針を持つヤマアラシら、動物園で暮らす動物たちを遠くの動物園まで運ぶにはどうしたら良いでしょう?

キリンの首がぶつからないように、トラが檻から飛び出さないように、ヤマアラシの針が刺さらないように、そして何よりも動物たちが怪我なく安心して引越すことができるように、飼育係たちは動物たちの性格や習性を考え、じっくりと時間をかけて引越しの準備を進めます。ふだん見ることができない飼育係たちの仕事の工夫や、それぞれの動物が持つ豊かな個性にも驚かされる、楽しい発見が詰まった絵本です。

『ジャンボタニシに負けるな! 新たな米づくりへの挑戦』  
谷本雄治 著 あかね書房

『きれてる』  
鈴木のりたけ 作 ポプラ社

### 一般書



『ペンギンにさよならをいう方法』  
ヘイゼル・ブライア 著  
坏 香織 訳  
東京創元社

85歳のヴェロニカ・マクフリーディは気むずかしい資産家の女性。スコットランドの大きなお屋敷に1人で暮らし、お茶やテレビの動物ドキュメンタリー番組を楽しみながら、自分の遺産を誰に譲り渡すかを考えていました。

ある日、南極で行われているアデリーペンギンの研究が資金難に陥っていることを知ったヴェロニカは、ペンギンに遺産を譲ることを思い立ちます。「冒険なくして得るものなし」を信条とするヴェロニカは、ペンギンが「遺産相続人」としてふさわしいか、自らの目で見極めるために南極へと旅立つことを決意。さあ、ヴェロニカの冒険が今はいよいよ始まります。

『名古屋金シャチさんば』  
大竹敏之 著 風媒社

『女の子の背骨』  
市川沙央 著 文藝春秋

[ 3月の休館日 ]

24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」を設置していますので、ご利用ください。



## 言葉で繋ぐ 挑戦する心

26・1・24(土)  
文化会館

令和7年度後継者育成スポーツ講演会を開催し、元オリンピック選手である千葉すず氏が講演を行いました。競泳の世界選手権女子自由形で銅メダルを獲得後、バルセロナオリンピックやアトランタオリンピックでも活躍した千葉氏は「諦めない心、挑戦する心」をテーマに、集まった皆さんにメッセージを届けました。テンポよく語られる千葉氏のアスリートとして、また個人としての歩みを踏まえた言葉に、会場からはしばし感動の声が上がりました。



## 重要文化財を 地域一体で守り抜け

26・1・26(月)  
津島神社

1月26日の「文化財防火デー」に合わせた消防訓練を、国の重要文化財に指定されている津島神社で行いました。神社関係者による放水銃を使った初期消火の後、通報を受けた消防署と消防団が連携し、はしご車などからの一斉放水を行いました。いつ起きるか分からない火災に備え、すべての参加者が文化財を守ることの大切さを改めて考え直す一日となりました。



## 昔ながらの 遊びに挑戦!

26・1・30(金)  
市立東小学校

1年生の児童が地域コミュニティの方々から教わりながら、昔から楽しまれている遊びを体験しました。児童たちは羽子板やかかるた、めんこやお手玉など、初めて手にする道具に最初は緊張気味でしたが、コツを教わりながら夢中で取り組み、できた時には会場のあちこちで楽しさ全開の笑顔が見られました。会場は終始絶え間ない笑い声が響き渡り、児童たちにとって昔遊びは忘れられない体験となりました。



## 交流の場誕生! いつまでも元気に!

26・2・2(月)  
総合保健福祉センター

総合保健福祉センター内に「高齢者活動・交流センター」がオープンしました。テープカットなどセレモニーや西地域防災コミュニティセンターで活動しているの方々による銭太鼓や日本舞踊の催し物発表が行われ、会場に集まった高齢者からは生き生きとした表情が見られました。施設では、ビデオゲームなどを楽しんだり、運動をしたり、くつろいだりするなどのびのびと過ごせます。詳細は8ページをご覧ください。

### 発行

津島市総合政策部秘書広報課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21 ☎24-1111(代表)  
「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。 ☎55-9584(ダイヤル)  
イベント等に関する最新の状況は、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。  
「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。

エリア最速インターネット!

# クローバーTV

ダウンロード・動画再生が快適に!

## ひかりベーシックコース

### 上り下り1Gbps!

# 4,400円

月額 (税込)

※表示速度はベストエフォート表記となります。

プロバイダ料・通信量・Wi-Fiルーター すべてコミコミ

地域密着だからこそできる

## 安心のサポート体制!

地域の皆さまに安心してサービスをご利用いただけるよう、お電話やご訪問でのサポートなど迅速に対応できるサービスをご用意しています。

詳しくは下記フリーコールまでお問合せください

地域のスマホ修理店

### クローバーリペア

データそのまま!

## iPhone 即日修理

診断無料

詳しくは右記店舗までお問合せください。

クローバーTVショップ 津島店  
TEL 0567-58-1067  
ヨシツヤ津島本店 1F南西入口303  
営業 10:00~21:00(修理の受付は19:00終了)

クローバーTVショップ 津島北テラス店  
TEL 0567-58-5367  
ヨシツヤ津島北テラス 南出入口304  
営業 10:00~21:00(修理の受付は17:00終了)

CableGate

### 番組ナビゲーションサービス

スポーツや映画などの専門チャンネルはこちらでチェック!

番組ナビはこちらから ↓

ケーブルテレビ きっと便利に使い倒そう!

<http://www.cablegate.tv/pc/top.php>

クローバーTV

# フリーコール 0120-240-968

※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。番号をご確認の上おかけください。よろしくお願ひします。

クローバーTV 検索

〒496-0019 津島市百島町字観音坊83番地 営業時間/9:00~18:00(年中無休) FAX.0567-25-8560 E-mail:info@clovernet.co.jp https://clovertv.jp