

「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

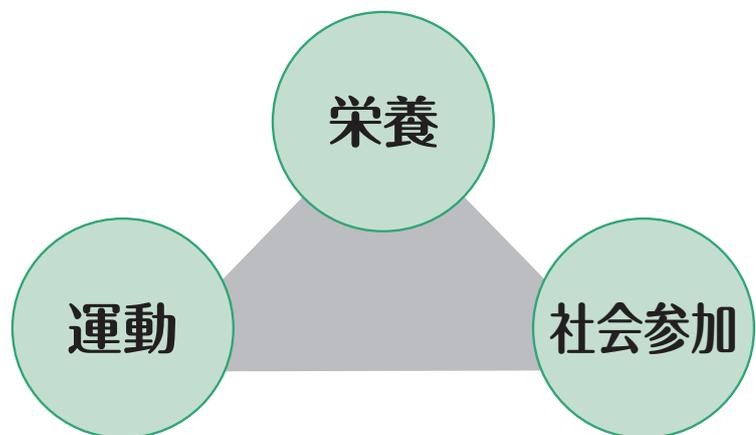
- ・タンパク質、バランスに気を付けた食事
- ・水分補給と食べる機能の維持

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 ・マイナンバーカード ・個人番号通知カードと顔写真付きの身元確認書類 ・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 ※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 ・資格確認書 ・年金手帳、年金証書 ・介護保険証 ・各種医療受給者証 など ※「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

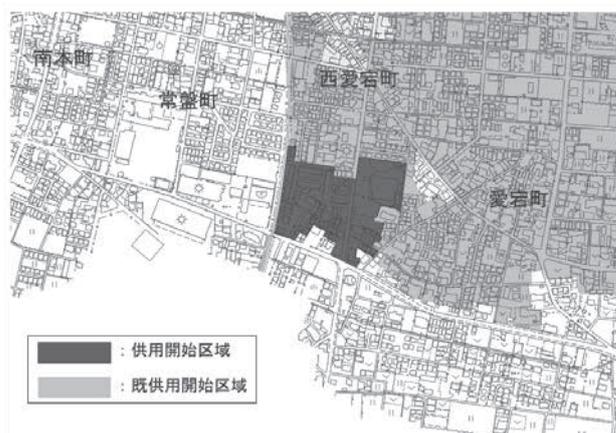
供用開始日 3月31日(火)

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

人口と世帯 (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
市内の交通事故・犯罪 【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
市内の火災	12月……0件(15件) ()は令和7年中の累計
救急車の出動回数	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)