



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 親子ふれあいベビーマッサージ
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(水)	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(水)	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 シナプソロジー **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...

送迎あり・体験できます

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。

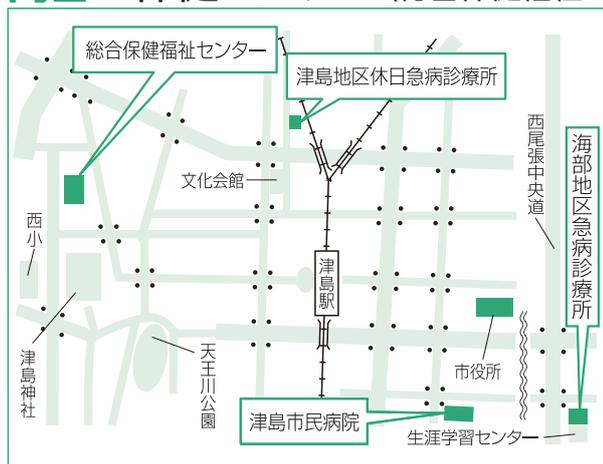
☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆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



津島地区休日急病診療所 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	海部地区急病診療所 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
津島市民病院 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。

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/>

