

創業支援セミナー

創業の基礎知識とビジネスプランの立て方、計画的な資金調達などを分かりやすく説明するセミナーを開催します。

日時 10月30日(土)

午後1時～4時30分

※セミナー終了後、個別相談会を開催予定

場所 津島商工会議所

対象 創業を予定している方、創業後

間もない方

定員 20人(定員になり次第、締切)

参加費 無料

共催 海部地区7市町村、津島商工会議所海部地区6商工会、愛知県信用保証協会

申込 左記URLもしくは二次元バーコードから必要事項を入力して、お申し込みください。



問合せ 愛知県信用保証協会

☎0562-454-0820

🌐<https://airrsv.net/cgc-aichi/calendar>

中高年スマホ&パソコン講座

日時(全8回)

火木コース 11月2日～30日

水金コース 11月5日～12月1日

いずれも午前9時30分～11時45分

場所 老人福祉センター

内容 スマホパソコンの基本操作、アプリの使い方やインストール方法

対象 市内在住・在勤の方

定員 各コース6人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 1000円(教材費含む)

※講座の初日に徴収します。

申込 10月4日(月)～15日(金)(ただし、月～金曜日の午前9時～正午)に電話または直接左記へ。

問合せ 津島市老人クラブ連合会

☎28-5311



子育て・健康

第3回親子あそび講座

日時 10月21日(木)

Aグループ：午前9時30分～10時30分

Bグループ：午前10時30分～11時30分

場所 総合保健福祉センター第一会議室

内容 親子ピクス

親子ピクス

対象

Aグループ：8カ月から2歳未満の未就園児とその保護者10組

Bグループ：2歳以上の未就園児とその保護者10組

申込 10月7日(木)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



生かそうみんなの手を

今年度の「生かそうみんなの手を」は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止します。

主催 津島市学童保育連絡協議会

問合せ あおぞらクラブ ☎24-0316

子育てアプリ・ウェブサイト

つしまで子育て情報ネット

つしまっち

妊娠期から子育て期の情報を配信しています。
ウェブサイトをご覧ください

子育て つしまっち で検索
<http://tsushimatch.net>

幼稚園・保育所・認定こども園の施設情報やイベント情報も確認できます!

アプリをご覧になる方



iPhone端末



Android端末



問合せ 子育て支援課子育て支援G ☎24-1121

個別相談

子育てやお子さんの発達で心配なこと、困っている事はありませんか。専門職が子育てや発達に関する相談を受け、アドバイスや必要に応じた支援を無料で行います。

	子育てや発達全般に関する相談	ことばの相談
10月	8日(金)、21日(木)、28日(木)	13日(水)、27日(水)
11月	18日(木)	10日(水)、26日(金)
12月	2日(木)、10日(金)	8日(水)、22日(水)
時間	(木)午後2時～4時 (金)午前9時30分～11時30分	(水)午後2時30分～3時30分 (金)午後4時～5時

※相談員の都合で変更になることがあります。

場所 東地区子育て支援センター(生涯学習センター内)

内容 子育てや発達全般に関する相談

談、ことばの相談

相談員 臨床心理士言語聴覚士

対象 市内在住、0～18歳のお子さんの保護者

定員 子育てや発達全般に関する相談

1日2人ことばの相談1日1人
(1人約1時間予約制)

申込 直接左記へ。

問合せ 東地区子育て支援センター

☎24-1201

予防接種を受けましょう

日本脳炎

対象・接種方法

第1期 生後6～90月に至るまで(標準的には3歳から)

・初回接種 6日以上の間隔を置いて2回(標準的には6日～28日の間隔)

・追加接種 初回接種終了後6月以上の間隔を置いて1回(標準的にはおおむね1年後)

第2期 9歳以上13歳未満

第1期接種を終えた9歳以上で1回

※平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前日まで接種を受けることができます。母子健康手帳をご確認の上、不足分の接種を受けてください。

※平成19年4月2日～21年10月1日生まれの方で、第1期(3回)の接種を完了していない場合、9歳以上13歳未満の間に第1期不足分の接種を受けることができます。母子健康手帳をご

確認の上、不足分の接種を受けてください。

麻疹・風しん混合ワクチン(MR)

対象

第1期 生後12～24月に至るまで

第2期 平成27年4月2日～28年4月1日生まれの方

接種期間

第1期 2歳の誕生日の前日まで

第2期 令和4年3月31日まで

その他 次に該当する方は、左記へご相談ください。

・津島市が配布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 ☎23-1155-1

風しんの抗体検査を受けましょう

風しんの感染拡大防止のため、風しんの追加的対策を実施しています。市が発行するクーポン券を使い、抗体検査および予防接種を無料で受けることができます。

対象 津島市に住民登録のある昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性

実施期間 令和4年3月31日まで

※詳細については左記までご連絡ください。

問合せ 保健センター ☎23-1155-1

私立高等学校授業料補助

私立高等学校に通学する生徒の授業料等の補助を行います。補助を受けるには、申請が必要です。

対象 次の全てに該当する方

・10月1日現在で私立高等学校(全日制定時制中等教育学校の後期課程)および専修学校の高等課程に在学している生徒であること

・生徒の在学期間が修業年限以内であること

・10月1日現在で保護者の住所が市内にあること

・愛知県私立学校授業料軽減制度による決定通知を受けている方、またはそれに準ずる方

・授業料、入学金、教育充実費、諸会費、設備維持費等で年額1万円以上の負担をしている方

補助金額 年額1万円

受付期間 10月1日(金)～11月5日(金)

申請方法 学校の証明を受けた申請書を持参し、左記へ。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問合せ 学校教育課学校教育G

☎55-9417



糖尿病予防し隊養成講座

糖尿病やその合併症について学び、地域で予防を啓発するメンバーを養成します。

日程	時間	場所	内容
11月8日(月)	午前10時～11時30分	総合保健福祉センター	オリエンテーション 糖尿病について 自己血糖測定
11月24日(水)	午後3時～4時	市民病院	糖尿病の合併症について①
11月29日(月)			糖尿病の合併症について②
12月6日(月)			糖尿病の合併症について③
12月13日(月)	午前10時～11時30分	総合保健福祉センター	修了式 糖尿病予防し隊の活動について

対象 市内在住の方
定員 15人(定員を超えた場合は抽選とし、11月上旬ごろに通知します)

申込 10月29日(金)までに電話または直接左記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551

栄養講座

日時 11月10日(水)
午前10時～11時30分

場所 総合保健福祉センター

内容 腎臓を悪くしない食事のお話

講師 管理栄養士

対象 市内在住でクレアチニンの値が男性1.1mg/dl以上、女性0.8mg/dl以上の方

定員 15人(定員を超えた場合、抽選。10月下旬ごろに通知)

受講料 無料

申込 10月22日(金)までに左記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551



認知症介護家族交流会

日程 10月19日(火)、11月16日(火)、12月21日(火)

場所 市役所4階大会議室

時間 午後1時30分～3時30分

対象 認知症の方を介護しているご家族

参加費 100円(お茶お菓子代)

申込 電話または直接左記へ。
問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471

長寿体操

教室名	開催日	開催時間	会場	講師	回数	定員
つ丸たいそう教室【入門】	12月2日～2月17日 (毎週木曜日) ※12月30日、1月13日は休み	午後1時30分～2時30分	総合保健福祉センター	津島市健康づくりリーダー	10回	10人
転倒予防教室【中級】	11月16日～2月15日 (毎週火曜日) ※11月23日、12月28日、1月4日、1月25日は休み	午後1時30分～3時	神島田公民館	公益社団法人愛知県柔道整復師会 津島市介護予防事業会	10回	7人
	11月19日～1月28日 (毎週金曜日) ※12月17日(金)は12月16日(木)へ変更 12月31日は休み		文化会館			27人

つしま健活くらびがにヨシツヤ

対象 市内在住の65歳以上の方
受講料 無料
申込 10月1日(金)～11日(月)に電話または直接左記へ(応募者多数の場合は、初回の方、要介護認定等をお持ちでない方優先の後、抽選)。
※お一人一教室のみ申込できます。
問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471

日時 10月28日(木)

午前10時30分～11時30分

(午前10時15分受付開始)

場所 ヨシツヤ津島本店センターコー

内容 マッキーストレッチと家でできる

筋トレ

講師 津島市健康づくりリーダー

対象 65歳以上の方とその同伴者

定員 20人(定員になり次第、締切)

参加費 無料

申込 不要(当日受付)

問合せ 市社会福祉協議会

☎23-52065



高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間 10月15日(金)～令和4年1月31日(月)

接種場所

市内の指定医療機関および海部地域内の指定医療機関(一覽参照)

対象

- ①津島市に住民登録があり、接種時に満65歳以上の方
- ②津島市に住民登録があり、接種時に満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級相当)

※②に該当される方は事前に保健センター窓口で申請が必要です。身体障害者手帳を持参の上、10月1日(金)以降にお越しください。

接種費用 1,200円

※生活保護世帯は無料(事前に保健センター窓口で申請が必要です。受給証明書を持参の上、10月1日(金)以降にお越しください)

接種回数 1回

その他 予診票は、基本的に医療機関に置いてあります。予診票が置いていない場合、左記へお問い合わせください。

問合せ 保健センター ☎23-1555-1

高齢者インフルエンザ予防接種指定医療機関一覧(市内)

※指定医療機関等の都合により変更になる場合があります。

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
あいち健康クリニック	藤里町	23-1212	たご耳鼻咽喉科	蛭間町	24-3313
安藤病院	唐臼町	31-4070	田中こどもクリニック	米町	26-2409
井田医院	西柳原町	26-2676	たやす腎クリニック	愛宕町	28-3711
稲川耳鼻咽喉科クリニック	東柳原町	26-3376	つしまこどもアレルギークリニック	新開町	55-8718
岡田クリニック	津島北新開	97-3329	つしまセントラルクリニック	今市場町	55-9111
奥村クリニック	申塚町	22-2600	津島中央病院	葉苅町	24-0111
加藤医院	宇治町	24-1515	津島リハビリテーション病院	南新開町	23-0120
神守診療所	神守町	28-3650	坪内医院	江東町	28-6300
クリニックつしま	百島町	28-7111	はせ川外科	神守町	24-3370
くろかわ内科クリニック	神守町	22-2288	彦坂外科	東愛宕町	25-8355
後藤整形外科	南新開町	25-5511	ひだかファミリークリニック	東柳原町	26-2220
篠田内科	藤浪町	25-6331	平井クリニック	高台寺町	33-0888
ジュンクリニック	大和町	22-2333	平野医院	西愛宕町	26-7584
しらはま整形外科皮膚科クリニック	白浜町	32-3001	松永医院	南門前町	26-2022
すぎの大人こどもクリニック	元寺町	25-8122	八木澤耳鼻咽喉科	神守町	26-3877
杉山クリニック	中地町	26-2006	ワシノ医院	又吉町	26-2851

※実施期間・接種曜日・接種時間は、各医療機関で異なりますので、予約の際などにご確認ください。

※津島市民病院は、指定医療機関ではありません。

※愛西市、弥富市、あま市および海部郡内の指定医療機関は市ホームページに掲載してある医療機関一覧をご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。

今月のバランス献立



厚揚げの肉巻き
おかかステーキ
ひじきと切干
大根のマヨ和え
きのこのみそ汁

1人分
550kcal
塩分2.3g

YouTubeに
投稿しています

厚揚げの肉巻きおかかステーキ 材料(2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用80g(6枚)、厚揚げ100g(小1枚)、かつお節5g(小2袋)、小麦粉大さじ1/2、水大さじ1/2、パプリカ1/2個、ポン酢大さじ、サラダ油大さじ1/2、万能ねぎ適量

作り方

- ①厚揚げを6等分にして豚肉を巻き付ける。パプリカは種を取り、千切りにする。
- ②小麦粉と水を混ぜて、肉を巻いた厚揚げをくぐらせて、かつお節をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼き、全面に焼き色がつくまで、2～3分焼く。フライパンの空いたところでパプリカをいためる。
- ④器に盛り、ポン酢と万能ねぎをかける。

※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。