

# 活用できる 補助金がないか チェックしてみましょう

## 自転車用ヘルメット 購入費補助

令和4年度も  
継続します!

### 受付期間

4月1日(金)～令和5年3月1日(水)

※購入から3カ月以内に申請

### 対象

- ・7～18歳の方
- ・65歳以上の方

※1人1回まで

### 補助金額

購入金額の2分の1(上限2,000円)

### 補助対象のヘルメット

新品のヘルメットで安全認証があるもの  
(SG、JCF、CE、GS、CPSC)

### 提出書類

- ・補助金交付申請書兼請求書
- ・領収書の写し
- ・通帳の写し
- ・ヘルメットの安全認証を確認できる書類などの写し(現物提示可)

※申請書はホームページからもダウンロード  
できます。

問合 市民協働課交通防犯G ☎55-9298



## 住宅用地球温暖化対策設備設置費補助金

地球温暖化防止のため、次の設備を自ら居住する住宅に設置する個人に対して、その設置費の補助を予算の範囲内で行います。

**対象設備** 次の①～③の設備を一体的に設置する方、または③の設備を設置する方

### ①太陽光発電施設

- ・太陽電池モジュールの公称最大出力の合計が10kW未満のもの
- ・発電した電気をその住宅で消費し、余剰電気を電力会社に売電する設備のあるもの



### 補助金額

太陽電池モジュール1kW当たり13,200円

上限は4kW52,800円

### ②エネルギー管理システム(HEMS)

電気使用量などを自動で実測し、エネルギーの「見える化」を図るとともに、機器の電力使用量などを調整する機能を有するもの

**補助金額** 1件7,200円

### ③定置型リチウムイオン蓄電システム

リチウムイオン蓄電池部およびインバータ等の電力変換装置を備え、再生可能エネルギーにより発電した電力を繰り返し蓄え、停電時や電力需要ピーク時等に活用できるもの

**補助金額** 設置費に応じて80,000円以内

※その他の要件は、市ホームページに掲載しています。

**受付** 必要書類の整った方から先着順に行います。設置工事着手後の申請はできません。

問合 生活環境課環境保全G ☎55-9368

## 合併処理浄化槽設置整備費補助金

生活排水による河川の汚れを防止するため、既存の単独処理浄化槽または汲み取り便所の便槽から合併処理浄化槽への転換に対する補助を予算の範囲内で行います。

### 要件

- ・申請者が居住している住宅であり、公共下水道事業計画区域以外の区域であること
- ・10人槽以下の合併処理浄化槽であること
- ・補助金の交付決定前に転換工事を着手しないこと
- ・令和5年2月末日までに工事を完了すること

※その他の要件は市ホームページに掲載しています。

**受付** 必要書類の整った方から先着順に行います。

転換工事着手後の申請はできません。

問合 生活環境課環境保全G

☎55-9368

### 補助限度額

人槽区分	単独処理浄化槽・汲み取り便所からの転換	単独処理浄化槽・汲み取り便所の便槽の撤去処分	宅内配管工事
5人槽	276,000円		
6～7人槽	320,000円	+90,000円	+100,000円
8～10人槽	404,000円		



**職員採用試験が変わります!!**

## 市職員採用候補者を募集します



令和5年度採用予定の市職員採用試験を次のとおり行います。詳しくは市ホームページから試験要項を確認してください。

### 採用職種・受験資格・採用予定人数

職種区分	受験資格		採用予定人数
	学歴・資格等	年齢	
一般事務職	○大学・短大・専門学校を卒業、または令和5年3月卒業見込みの方 ○高等学校を卒業後、民間企業等において、職務経験年数が令和4年4月1日時点で通算して4年以上ある方	平成7年4月2日以降に生まれた方	8人程度
一般事務職(デジタル)	民間企業等において、ICT関連事業の企画・立案、システムの企画などを始めとしたICT関連業務の経験があり、その年数が令和4年4月1日時点で通算して5年以上ある方	昭和62年4月2日以降に生まれた方	
技術職(土木・建築)	大学を卒業、または令和5年3月卒業見込みの方で、土木・建築系の課程を専攻した方	平成7年4月2日以降に生まれた方	
一般事務職(障がい有する方)	大学・短大・専門学校を卒業、または令和5年3月卒業見込みの方で、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方	昭和62年4月2日以降に生まれた方	若干名
消防職	大学・短大・専門学校を卒業、または令和5年3月卒業見込みの方	平成9年4月2日以降に生まれた方	若干名

### 試験の日程等(予定)

試験	日程	場所	試験内容	合格発表
第1次	4月28日(木)～5月11日(水)	—	動画選考	5月下旬
第2次	6月1日(水)～12日(日) のうち、受験者が選択する日時	受験者が選択する テストセンター会場	SPI ・性格検査 ・能力検査	7月上旬
	6月16日(木)～27日(月)	津島市役所	・集団討論 ・集団面接	
第3次	7月10日(日)	津島市役所	・個人面接(自己PR) ・体力試験(消防職のみ)	7月下旬

**申込** 市ホームページの職員採用試験のページから「津島市電子申請・届出システム」にてお申し込みください。

**受付期間** 4月1日(金)～27日(水)

**問合せ** 人事秘書課人事G ☎24-1124

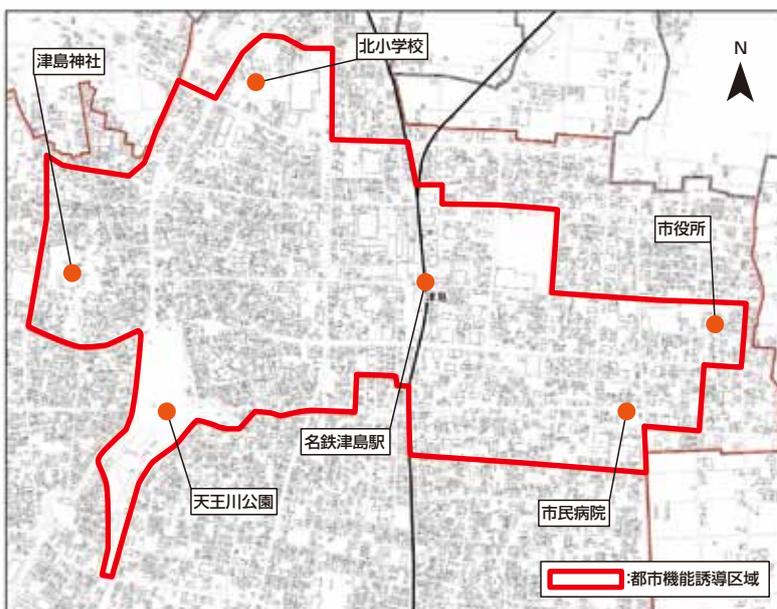
# 津島市立地適正化計画を策定しました

今後の人口減少にあっても既存市街地の質と価値を高めつつ、市民生活にゆとりと利便性を提供するため、図のとおり津島駅を中心とする一定のエリアを津島市立地適正化計画の都市機能誘導区域に定めました。

この区域では都市の魅力を高めるために必要な施設を誘導施設として定めており、今後これに該当する施設を区域外に建築する場合は、市に届出が必要となります。詳細は都市計画課または市ホームページで確認してください。

令和4年度からは、居住を誘導していく区域や防災対策等について、検討を進めていきます。

問合せ 都市計画課都市計画G  
☎55-9627



実はこれ

## 外来植物です

これらの外来植物は繁殖力が強く、ひとたび大繁殖してしまうと根絶が難しくなります。庭などで見つけた際は駆除にご協力ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合せ 生活環境課環境保全G ☎55-9368



▲オオキンケイギクの花

### オオキンケイギク

5～7月ごろにかけて鮮やかな黄色の花を咲かせる多年草です。高さは40～80cm程度で、葉は細長い楕円形で両面に毛があります。繁殖力が強いので、在来の植物との競合や駆逐が懸念されています。特定外来生物に指定されていますので、駆除する際は、その場で枯死させた後、密封されたビニール袋等に入れてごみとして出してください。

### メリケントキンソウ

4～7月ごろに鋭いトゲのある種子を付ける一年草です。高さは5cm程度で日当たりのよい場所で繁殖します。トゲに毒はありませんが、刺さって怪我をしたり、靴底に刺さって運ばれると分布が拡大してしまいます。



▲メリケントキンソウの種子

# マイナンバーカードを作ってみよう

マイナンバーカードは、マイナンバー(個人番号)が記載された顔写真付きのカードで、本人確認のための身分証明書として利用できます。カードにはICチップが搭載されており、e-Taxの電子証明書を利用した電子申請など、各種行政サービスが利用できるほか、健康保険証としても利用できます。



マイナンバーカード(イメージ)

## 主な申請方法

スマートフォン      パソコン      郵送      など

### 上記による受け取り方法

市内在住の方には、申請の約1カ月後に、受け取りに必要な書類等をご案内する「交付通知書」が届きます。必要書類を持参し、市役所市民課窓口(1階)でマイナンバーカードをお受け取りください。

### 申請時来庁方式による申請について

令和3年11月から初めて申請される方のお手伝いをしています。本人確認書類等を本人が持参し、申請書類等を提出すると、後日、本人限定受取郵便でマイナンバーカードを受け取れます。

#### ●受付時間

平日 午前9時～午後5時

#### ●申請方法

本人確認書類等の必要書類を持参し、申請してください(顔写真は市役所で撮影可)。

申請・受け取りは必ず本人が来庁してください。

15歳未満の方や、成年被後見人の場合は法定代理人の同行が必要です。

### マイナンバーカードの有効期間の取り扱いの変更について

令和4年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられることを踏まえ、マイナンバーカードの有効期間の基準年齢についても20歳から18歳に引き下げます。

令和4年4月1日以降から、18歳以上の申請は発行日後10回目の誕生日まで、18歳未満の申請は発行日後5回目の誕生日までとなります。

#### マイナンバーに関するお問い合わせ先

内閣府「マイナンバー総合フリーダイヤル(無料)」 ☎0120-95-0178

平日 午前9時30分～午後8時

土日祝 午前9時30分～午後5時30分(年末年始除く)

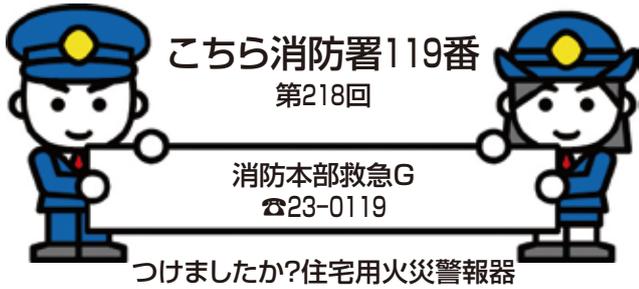
内閣府「社会保障・税番号制度」ホームページ

🌐 <https://www.cao.go.jp/bangouseido/>

「マイナンバー(社会保障・税番号制度)」をご覧ください。



問合 市民課市民・戸籍G ☎24-1112



## 救急車の適正利用

令和3年1年間の市の救急出動件数は、2,871件でした。その内訳は、軽症41%、中等症44%、重症8%、不搬送は7%でした。昨年と比較すると軽症者数は8%減少していますが、まだ半数近くが軽症者なのが見えます。

救急車は限られた資源です。市内の救急車が全て出動中の場合、近隣の市町村から救急車が出動することとなり、現場到着までの時間が長くなってしまいます。それによって手遅れとなり、救命率の低下を招いてしまうケースもあります。救急件数が増えれば、そのようなケースが多くなってきます。

### 救急車が必要な傷病者の症状

- ・ 突然の激しい頭痛や手足のしびれ
- ・ 突然の胸の痛み、呼吸が苦しい
- ・ 突然倒れた、意識がない

このような場合は緊急性が高く、適切な処置が必要です。直ちに救急要請してください。

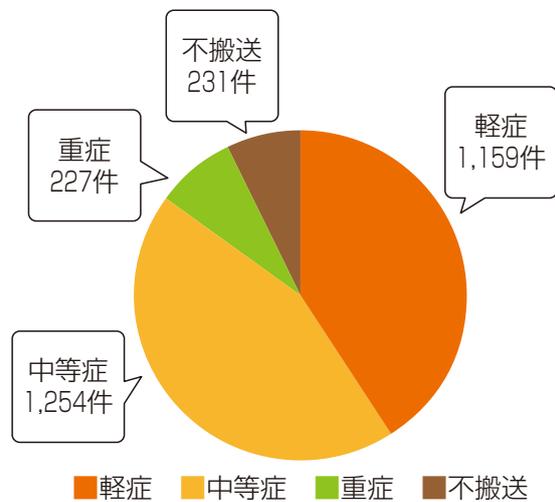
### 救急車の誤った利用例

- ・ 手足を擦りむいた
- ・ 入院予定のため病院へ行きたい
- ・ 救急車だと優先的に診てもらえる
- ・ 診察可能な病院が分からない

このような場合はタクシーなどを利用して病院へ行きましょう。

夜間や祝日等で、どこの病院に行けばいいのかわからない場合は、24時間対応の愛知県救急医療情報センター（☎26-1133）にお問い合わせください。症状に応じた病院の案内が受けられます。

令和3年救急出動件数 2,871件



## 院長コラム

一緒に考えましょう  
健康のこと  
医療のこと

74



市民病院 院長 神谷里明

## 電子カルテと個人情報

現在多くの病院で電子カルテシステムが導入されています。今までの紙カルテと比較して多くの情報を瞬時に見られ、医療者間で同時に情報共有ができるメリットがあります。一方患者さんの顔を見ずに画面ばかり見ている診察もしてくれないという不満も聞かれます。ただこれは紙カルテの時代でもあったことで、それがより目立つようになったと思われる。まず患者さんの顔を見て話を聞き、話をするという基本的な会話ができていることとあります。基本を忘れずに日ごろの診察を行っていかねばなりません。

最近問題になっているのがサイバー犯罪による電子カルテの乗っ取りです。電子カルテは停電やサイバー犯罪などでシステムがストップすると何もできません。そうならないために停電時の電源確保対策を行い、外部からの侵入を防ぐために外部と接続せず、独立したネットワークを組んでいます。情報の入力も限られた端末のみからチェックをしたものしか接続できないようにしています。医療データは究極の個人データで、決して外部に漏れ出してはならないものであり、情報の管理にはできる限りの注意を払っています。しかしながら医療データは電子データであれば共有できるというのも大きなメリットの1つです。医療機関を受診したときには既往歴、アレルギーの有無、現在の内服薬など細かく聞かれますし、医療機関としても必要な情報です。これが電子データとして必要なときに入手できることは早期の正確な診断、治療に大いに役立ちます。特に緊急処置が必要なおときには大きなメリットがあります。まだ他の医療機関の情報を電子データで手に入れるのは困難ですが、今後個人データを必要なときに共有できる安全なシステム構築が望まれます。

## 私のカルテ

No 4 0 7

## 人工肛門(ストーマ)のお話



津島市民病院  
副院長兼外科部長兼手術部長  
川井 覚

近年、日本では大腸がんの患者さんが増加しており、肛門に近いところにできた直腸がんなどが原因で人工肛門になる患者さんが増えています。人工肛門(ストーマ)とは、手術によっておなかに新しく作られた、便や尿の排泄の出口のことを言います。ストーマには、人工肛門(消化器ストーマ)や人工膀胱(尿路ストーマ)の種類がありますが、ここでは消化器系のストーマのお話をします。

人工肛門の対象となる人はがんのために腸を切除した人のほか、潰瘍性大腸炎やクローン病といった腸にひどい炎症が起きている人、腸閉塞で腸が詰まってしまった人、直腸がんの手術後に一時的に腸を休ませたい人などが対象となります。

消化器系ストーマでは小腸ストーマと結腸ストーマがあります。ストーマを作る目的によって永久的なストーマと、後からストーマを閉じる一時的ストーマとに分かれます。いずれも手術で腸の一部をお腹の壁を通して外(皮膚)に出し、腸の出口を設けてそこにストーマ用の装具を装着し排泄物をためる様にします。

人工肛門は自分の意識とは無関係に便が排泄されます。自分の意思で排便をコントロールすることができませんが、ストーマ装具を装着することによって日常生活を保つことができます。装具には防臭効果や防水効果がありますので、臭いの発生や排泄物が漏れて衣服を汚すなどのトラブルはありません。装具を交換する時期は、一般的に週2~3回になります。装具の交換までは同じ袋を何日か貼っておき、袋に排泄物が貯まった都度今までのようにトイレで出します。装具には防水効果がありますので装具を付けたまま、入浴することもでき、湯船につかっても漏れません。

また、人工肛門を作ったからと言って食事の制限はありません。ただし、健康を維持するために、バランスよく規則正しい食生活を心がけましょう。食品によって、ガスが多く発生するもの、排泄物の臭いが強くなるもの、便の性状が変化するものなどがありますので食品をバランスよく組み合わせて食べるとよいでしょう。

人工肛門になると排便法は変わりますが、日常生活は今までどおり送ることができます。ストーマケアに慣れてしまえば、運動や温泉、旅行も、職場への復帰も可能です。

人工肛門を造設した人のことをオストメイトと言いますが、服を着ていると外見からは全く分からないことが多いです。公共施設の中にはオストメイト対応トイレがあるところもあり、装具内の排泄物を捨てやすいよう、一般的なものよりも高さのある便器が置かれ、また個室内に水道も設置されています。

人工肛門になることは近年珍しいことではありません。市民病院には皮膚・排泄ケア認定看護師という人工肛門の分野において熟練した技術と知識を持った看護師がいます。人工肛門でお困りのことがありましたら、ぜひケア支援室にお気軽にご相談してみてください。



# コロナが続いても、フレイルになりにくい 元気な体づくりをお手伝いします



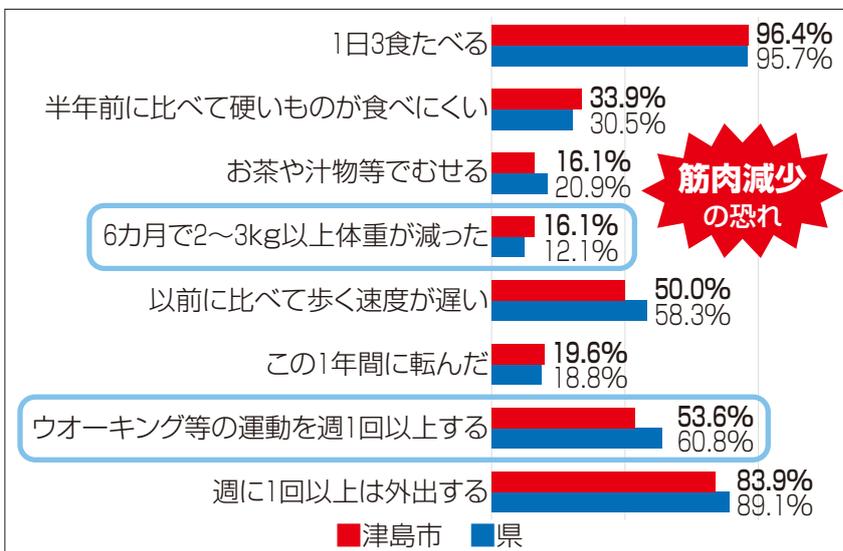
高齢の方は、加齢に伴う影響だけでなく、長く続く自粛生活の影響で、生活の活動量が減り、心身の機能が衰える「フレイル(虚弱)」が心配されます。

そこで、令和3年度から医療専門職が医療や介護を使っていない方に訪問し、健康に関するお話を伺っています。

令和3年度の訪問結果から、筋肉減少の恐れのある方が多いことが分かりました。

筋肉が減少すると…

よく転倒する⇒骨折⇒寝たきり



この悪い流れを断つために、元気な体づくり(フレイル予防)が必要です。

## 自宅で簡単にフレイル予防!

次の運動を左右各10秒×3回やってみましょう。無理なくできる範囲から始めても大丈夫です。  
※医療機関で指導を受けている方は、指示に従いましょう。

1



### 太もも裏のストレッチ

椅子に浅く腰掛け、片足の膝を軽く伸ばした状態で前に出す。そこから体を前に倒す。

2



### 太もも前のストレッチ

椅子に横向きに座り、片側のお尻を椅子から出すように片足を後ろに出す。

3



### 太ももの筋力アップ

両手で椅子を持ち、片足の膝を曲げたまま上げ下げする。



呼吸を止めず、ゆっくりと動かすのがポイント♪

フレイル予防には、「栄養(食事)」、「お口の機能」も大切です

問合せ 保険年金課医療・年金G ☎24-1114

# 全国大会等に 出場する方は お知らせください

市では市民のスポーツ・文化活動の振興に寄与することを目的として、全国大会以上の大会出場者に奨励金を交付しています。

## 対象

- ①スポーツの全国大会や国際大会に予選・選考会等を経て出場する市内在住、在勤、在学の個人または団体
- ②文化活動の各部門の全国大会等に予選・選考会等を経て出場する市内在住、在勤、在学の個人または団体

**申請方法** 所定の申請書に必要事項を記入の上、出場する大会の開催要項などの添付が必要です。事前に下記へお問い合わせください。

- 問合** ①社会教育課スポーツ振興G ☎55-9428  
②社会教育課生涯学習G ☎55-9421

## 全国大会出場

むらかみはれるや  
村上晴哉さん(藤浪中学校3年生・又吉町)



令和3年度全国中学校体育大会第42回全国  
中学校スケート大会(長野県長野市)  
**出場経緯** 日本スケート連盟FDバッジテスト  
6級に合格し、出場権を獲得したため

## 消防団員配偶者感謝状贈呈

消防団員として10年以上勤められた方の配偶者に、市長から感謝状が贈呈されました。これは、日ごろ消防団員の任務遂行を陰から支えられた功績に対するものです。感謝状を贈呈された方は次のとおりです(敬称略)。

東分団 水谷有公子  
東分団 岡本真代  
西分団 伊藤 瞳  
南分団 石亀由美  
南分団 西井温実

蛭間分団 川人佳美  
蛭間分団 長谷川明日香  
蛭間分団 水野佳苗  
高台寺分団 上本野弥生



問合 消防本部総務課消防団G ☎23-0417

### 文化会館 催しガイド

名称	日時	ホール	料金	問合
DRAGON GATE プロレス 津島大会	5月1日(日) 午後5時	大	有料	DRAGON GATE(株) ☎ticket-info@dg-pro.jp

(3月1日現在)  
※掲載している催し物の  
名称などは予定です。

## ☺ 子どもの目

### やらない善より偽善の方がまし —僕の心を支える言葉—

ある日、僕の前を通りかかった人が何かを落としてました。周りは気付かぬ人、見て見ぬ振りをする人などさまざまでしたが、誰も拾ってあげようとしません。でも、僕は思い切って持ち主に落とし物を届けました。その時僕は、落とし物を届けたら、きっと好感をもたれるだろうし、優越感に浸れるだろうという邪な気持ちをもっていました。にもかかわらず、その人は涙を流さんばか

りに僕に感謝の気持ちを伝えてくれました。僕は恥ずかしい気持ちでいっぱいになりました。ただ同時に「もしも僕が拾わなかったら、どうなっていたのだろうか」とも思いました。

この時から僕は善であれ偽善であれ、困っている人を見たら、その人のために率先して手助けをすることに決めました。正直「これは善だろうか、偽善だろうか」とためらってしまうことがあります。でも、そんな時は「やらない善より偽善の方がまし」と自分に言い聞かせ、行動するようにしています。



暁中学校3年(原稿作成時)  
つねかわ あゆむ  
恒川 歩さん

## 📖 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



『植物がハエを食べるってホント?』  
アンナ・クレイボーン 作  
桑田 健 訳  
左巻健男 監修  
化学同人

動物を食べる植物をご存知ですか。有名なのはハエトリソウですが、ハエトリソウが食べるのは、からだの小さいハエや昆虫です。一方、ウツボカズラは、捕虫のうと呼ばれる袋で動物を捕まえ、小鳥やネズミでさえ、その体を溶かしてしまいます。

その見た目やかぐわしい香りなどで楽しませてくれる植物ですが、このように植物の世界には、私たちがまだ知らない「不思議」であふれています。

本書は「植物どうしておしゃべりできるの?」「何千年も前のタネが育つてほんと?」など、思わず探究心が刺激される疑問の答えを集めた1冊です。

『屋根に上る』  
かみやとしこ 作 かわいちひろ 絵 学研プラス

『おつきさまのスープ』  
野中 柊 作 木原末沙紀 絵 くもん出版

### 一般書



『ヤングケアラー  
～介護する子どもたち～』  
毎日新聞取材班 著  
毎日新聞出版

「ヤングケアラー」とは、家族にケアを要する人がいるときに、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護、感情面でのサポートなどを日常的に行っている子どもたちのことを言います。

彼らの多くにとって、年相応以上に求められる責任や役割は、相当な負担になります。その状態が続くと、心身の健康や学校生活などに支障をきたし、社会的に孤立してしまうこともあります。

近年、メディアに多く取り上げられながらも、その存在はあまり知られていない「ヤングケアラー」。当事者たちのインタビューをまじえ、その実態に迫ります。

『「あとから怒りがわいてくる人」のための処方箋』  
戸田久実 著 新星出版社

『ちょっといい孤独』  
鎌田 貫 著 かんき出版

[ 4月の休館日 ]

26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。

## 今月のバランス献立

豚ヒレ肉のマリネ  
ピーマンの塩昆布和え  
鶏白湯風スープ



1人分 490kcal 塩分2.3g

### 豚ヒレ肉のマリネ 材料(2人分)

豚ヒレ肉150g、塩少々、こしょう少々、かぼちゃ75g、ブロッコリー75g、オリーブ油大さじ1と1/2、A(酢大さじ1と1/2、オリーブ油小さじ2、塩少々、砂糖少々、パセリ大さじ1、おろしにんにく少々、こしょう少々)

### 作り方

- ①豚ヒレ肉は1cmの厚さに切り、塩・こしょうをふる。
- ②かぼちゃは5mm幅に切り、ブロッコリーは小房にわける。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに半分量のオリーブ油を熱し、②を焼き色がつく程度に中火で焼き、③に入れる。
- ⑤フライパンに残りの油を熱し、①を中火で焼き、③に入れて和える。

※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。

YouTuberに投稿中





仲間との  
思い出胸に

22・3・2(水)  
看護専門学校

看護専門学校卒業式が挙行政され、牧野校長から卒業証書を授与されました。今年の卒業生は28人。  
卒業生代表の服部さんは「心優しく団結力のあるクラスだった。ここで過ごした3年間は、人生で1番濃く、自分の支えとなっている。これから看護師としての責任の重さや不安を感じているが、1人の人間として成長できるよう前進したい」と答辞を述べました。  
在校生はハンドベルの演奏や花束を手渡すなど、感謝の気持ちを込めて卒業生を送り出しました。



来年こそは

22・3・3(木)  
津島神社

旧暦2月1日のこの日、津島神社で開扉祭(おみと)が行われました。昨年度に続き今年も新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、大松明を縮小し、神事みの静かな開催となりました。  
午後8時ごろ、メラメラと炎を灯した大松明は男衆に担がれ楼門を勢い良く駆け抜け、その後拝殿前にて燃やされました。  
2年続けて無観客での開催となった開扉祭。来年こそは賑やかな開催になることを願っています。



病室でも  
季節感じて

22・3・3(木)  
市民病院

市民病院では、入院患者さんへ定期的に行事食を提供しています。ひな祭りの昼食(成人用一般食)は、彩り鮮やかなちらし寿司でした。春の訪れを感じさせる筍と踏の土佐煮、菜の花の辛子味噌和えが添えられています。病室は季節を感じづらいますが、食事で春を感じることができました。  
市民病院では食事も治療の一環であり、すべての入院患者さんに安心しておいしく食べていただけるよう努めています。



今月の表紙  
天王川公園をぐるっと囲むように植えられている桜。表紙では、中之島にかかる橋を背景に撮影しました。



発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)  
☎55-9584(ダイヤルイン)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「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。