

生理用品を無償配布しています

このカードを提示してください

問合 人権推進課人権同和・男女参画G
☎55-9364



新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、経済的な理由などにより生理用品の購入が困難な女性を支援するため、生理用品を無償で配布しています。

対象 市内在住の方(1世帯1回限り)

配布内容 生理用ナプキン(昼用)、
相談案内チラシ

配布個数 157パック(10月20日現在)
(昼用、22枚入り)※なくなり次第終了

配布場所 市役所2階人権推進課窓口

お困りの方に

生理用ナプキン無償配布カード

このカードを人権推進課の窓口で
提示してください

お名前や住所など
個人情報はお聞きしません。

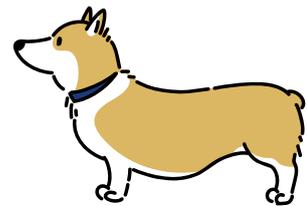
配布方法 市役所内の女子トイレ、福祉課・子育て支援課・人権推進課の窓口に設置されている「無償配布カード」を持参するか、カードの画像を、人権推進課窓口で提示し、お受け取りください。

※中身が見えない袋に入っています。

※男性職員が対応することもあります。

犬だって大切な家族だからこそ

問合 生活環境課環境保全G ☎55-9368



犬を正しく飼いましょう 放し飼いをしていませんか

犬を放して飼うことは愛知県の「動物の愛護及び管理に関する条例」で禁止されています。愛犬の散歩時は、必ずリードを付けて、自分だけではなく他人にも安心安全な散歩をしましょう。

フンの片付けは、飼い主の責任です

放置された犬のフンについて、たくさんの苦情が寄せられています。散歩時はビニール袋などを持って、必ず持ち帰りましょう。

無駄吠えをしていませんか

飼い犬の鳴き声が、近隣に迷惑をかけていることがあります。夜間や留守中など、無駄に吠えたりしないように「しつけ」が必要です。

しつけが困難なときは、愛知県動物愛護センター(☎0586-78-2595)に相談しましょう。

飼い主の変更等は届出を

飼い主や住所等の変更があったときは、問い合わせ先の窓口で変更の手続きをしてください。

犬のフン放置に警告!イエローチョーク作戦

「イエローチョーク作戦」は、地域の住民が主体となって取り組む犬のフン放置対策です。

イエローチョーク作戦を実施することで、フン害に悩む地域に監視の目があることを示し、飼い主に認識していただくことで、マナーの向上、フン放置の防止を目指します。

どんな活動をするの?

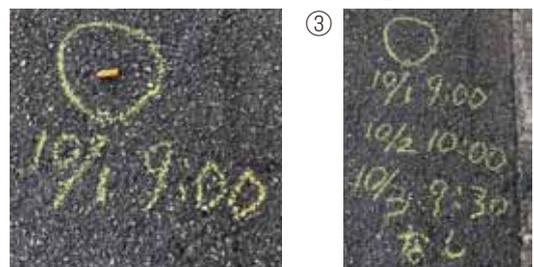
- ①道路上に放置された犬のフンの周囲をイエローチョークで丸で囲みます。
- ②当該フンの横に発見日時を記入します。
- ③日または時間を変えて当該フンの状況を再度確認した際に、そのままフンが放置されていたときは確認した日時を、フンが除去されていたときは確認した日時とともに「なし」と記入します。

※①～③の行動を1週間続けます。

申込

- ①イエローチョーク作戦実施届出書を生活環境課の窓口へ提出します。
- ②参加者には、使用物品を支給します。
 - ・イエローチョーク作戦実施マニュアル(1件につき1部)
 - ・イエローチョーク(1件につき2本)

イエローチョーク作戦実施例



注意事項

- ・市民のみなさんによるボランティア活動です。
- ・許可なく私有地や他人の管理地には書かないでください。

広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他のあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、平成16年6月の障害者基本法の改正により設定されました。

障がいのある人もない人も、同じ社会の一員として、お互いにその人らしさを認め合いながら共に生きる社会を作るため、障がいや障がいのある人のことを知り、身近なこととして考えてみませんか。

障がいの種類

大きく分類して3種類の障がいがあります。

身体障がい 生まれつき、または事故や病気などの理由により視覚や聴覚、手足、心臓や腎臓などの内臓の機能に支障が生じる状態。

知的障がい 判断力や理解力などの認知機能に遅れが生じていたり、人や環境になじみにくいなど社会生活が困難な状態。

精神障がい 統合失調症やうつ病など精神の病気により、様々な精神症状や行動の異常が現れる状態。

障がいのある人にかかわるマーク



身体障害者標識

肢体不自由であることを理由に免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマークです。



聴覚障害者標識

聴覚に障がいのある人が運転する車に表示するマークです。



耳マーク

聴覚に障がいのある人がコミュニケーションを円滑にするため制定されたマークです。



手話マーク

手話でのコミュニケーションを円滑にするため策定されたマークです。



筆談マーク

筆談が必要な人がコミュニケーションを円滑にするため策定されたマークです。



盲人を表示する国際マーク

視覚障がいを示す世界共通のシンボルマークです。



はくじょう

「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク

白杖を頭上50cm程度に掲げて、SOSのシグナルを示している視覚に障がいのある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという普及啓発シンボルマークです。



障害者のための国際シンボルマーク

障がいのある人が容易に利用できる建物、施設であることを明確に示すシンボルマークです。



オストメイトマーク

人工肛門・人工膀胱を使用している人(オストメイト)のための設備があることを表し、オストメイト対応トイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。



ほじょ犬マーク

身体障害者補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)同伴の啓発のためのマークです。



ハートプラスマーク

身体内部(心臓、呼吸機能、じん臓、肝臓、膀胱・直腸、小腸、免疫機能)に障がいのある人を表しています。

以下のマークは福祉課で配布しています



ヘルプマーク

義足等を使用している人、内部障がいや難病の人など、外見から分かっていても援助や配慮を必要としている人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせるマークです。1人1個まで福祉課で配布しています。



ヘルプカード

障がいのある方等が普段から身につけておくことで、緊急時や災害時に、周囲の配慮や手助けをお願いするためのカードです。令和4年11月から福祉課で配布を開始しました。市ホームページからダウンロードが可能です。

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

77



市民病院 院長 神谷里明

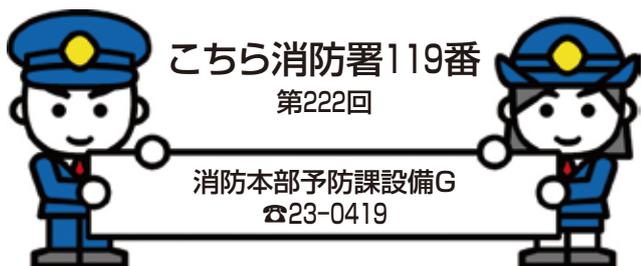
マスクと会話

人と会う時に必ずマスクをする生活が2年以上続いています。この2年間で初めて会った人のマスクをしていない顔をほぼ見ていません。顔の大体の輪郭(マスクのため下半分はわからない)と目元、髪型しかわかりません。1人ひとりの印象が薄くなってしまい、新たに会った人をなかなか覚えられません。また逆にマスクを外した顔を見ても誰かわからない時があります。

マスクをしていてもコミュニケーションは取れます。し

かし顔の一部しか見ていない状態で相手の感情などを理解するのは難しい時があります。相手の感情を読み取る場合、口調に加え唇、頬、目元など顔全体を見て感じるものだと思っています。マスクをしていても相手に今の感情をどこまで伝えられるのか。目元と声だけですべてを伝えられるのか。この2年間で目だけでもかなりのことは伝えられるように感じていますが、やはり自分の顔すべてを見せ、相手の顔すべてを見て、すべてを感じながら話したほうがより深く理解できると強く思っています。

コロナウイルス感染症の今後の広がりや収まり方により一部は制限がなくなっていくのかもしれませんが、日本においては以前よりマスクをすることへの抵抗感が少ないのでもう少しの間はマスクをして人と会うことが続くのかなと思っています。マスクをした状態で自分の気持ちをどう相手に正確に伝えられるのか。新たな感染症の発生なども考えられますので、この新しいコミュニケーションの取り方もさらに進歩させなければならないのでしょうか。できれば来年の春くらいにはマスクなしで人と会い、話ができる世の中になってほしいと感じるこの頃です。



ストーブ火災にご注意ください

住宅火災で多くみられる原因がストーブです。寒い冬の時期に欠かせない暖房器具、中でも電気ストーブは給油の必要もなく手軽に部屋を暖められるため、使用している方も多いのではないのでしょうか。しかし、使い方を誤ったり、注意を怠ってしまうと火災の原因となります。

火災が起きる原因

ストーブ火災の原因の多くは、使用者の不注意や不適切な取り扱いによるものです。

衣類や布団などの燃えやすいものの接触が主な原因です。ストーブの上に干していた洗濯物が落ちてストーブにかかり、出火しています。就寝中、寝返りを打つことで布団などがストーブに接触し、火災になる事例も発生しています。就寝中の出火は発見が遅れやすいため、非常に危険です。

一方、石油ストーブ火災は、給油時のキャップの緩みなどにより、こぼれた灯油に引火した火災が多く発生しています。誤ってガソリンを入れてしまい、火災となった例もあります。

また、スプレー缶をストーブの近くに置いてしまうと

缶が熱せられ、破裂や爆発するおそれがあります。

ストーブ火災を防ぐためのポイント

必ず取扱説明書を読み、次のポイントに注意して、火災から身を守りましょう。

- ・就寝時、スイッチを切る
- ・近くに洗濯物や布団、紙など燃えやすいものを置かない
- ・カーテンの近くに置かない
- ・スプレー缶を近くに置いたり、使用しない
- ・外出時や無人の部屋で使用しない
- ・石油ストーブに給油するときは、火を消してから
- ・灯油のカートリッジタンクのふたが確実に閉まっているか確認する

火災を早期発見するために 住宅用火災警報機を設置しましょう

補助金制度をご利用ください

市の65歳以上の「ひとり暮らし老人」登録を受けている方で、寝室に取り付ける煙式感知器1個につき購入費用の2分の1に相当する額(上限は3,000円)を補助します。

申込方法

インターネットから申請書をダウンロードし、消防本部予防課へ。申請書は消防本部でも用意しています。

代理の方の申し込みも可能です。



痔核じかくについて

津島市民病院 外科医師

緒方諒仁おがたあきひと

痔核は、肛門にいぼ状の腫瘍しゅりょうができています。これは実は、静脈がこぶになったものなのです。腸と肛門の境である歯状線より口側にできるものを内痔核、肛門側にできるものを外痔核とよびます。また、他にも切れ痔（裂肛）、腸とのトンネルができる痔瘻しろうがありますが、この2つは静脈とは関係ない別物になります。

内痔核は痛みを起こすことは少ないですが、大きくなるにつれて出血や肛門からの脱出が起ることがあります。年を重ねてくると、お持ちの方も多くなります。診察では、肛門の中を指で触れてしこりがあるかどうかを肛門鏡という器具を用いて、覗いて診断します。

痔核は一般的に癌の原因になるものではない良性的なものなので、特に困ったりしていなければ様子見となり、治療の基本は、生活習慣の改善になります。痔核は排便でいきんだり、便を我慢したりする人に多いと言われています。他にも重いものを持つ人、長時間座る人に多くなっています。

肛門への負担のかかる下痢や便秘の予防を行い、バランスのとれた食事、排便でいきまない我慢しない、長時間座りっぱなしでないなど生活習慣の改善を行います。香辛料等の刺激物やアルコールの摂取を控え目することで様子を見ます。また、外用薬（塗り薬、座薬）があるので、併用してもらうことがあります。炎症をおさえることで症状を緩和します。生活習慣の改善と外用薬で様子を見ていき、90%近くの方は症状がよくなります。

肛門から痔が出てきて困るのや、血が出るのが続いて、症状を繰り返す方、生活習慣の改善や外用薬にて中々改善の見られない方には、硬化療法（ALTA）や手術治療をお勧めすることになります。

ALTA療法について、ご紹介します。ALTA療法は、有効成分を痔核に注射することで、周囲に炎症を起こし力かちに固めて、静脈のこぶに流れる血流をなくして、痔核をゆっくりと縮小または消失させます。注射だけで行われるものになっています。痔の種類によっては、注射だけでは治らないものがあり、その場合は肛門にメスを入れて、切り取ることも併用します。

ALTA療法の流れは、ベッド上で左横向きに寝ていただき、肛門を緩めるためにお尻に麻酔注射を行います。こ

の注射だけは痛みを感じます。その後の、治療である肛門の中に行う有効成分の注射には、痛みはほとんどありません。局所麻酔で緩んだ肛門の中を、肛門鏡という器具を用いて覗きながら、腸壁に何力所か注射をし、注射した所をしっかりマッサージします。最後に痛み止めの座薬を入れて終了です。時間としては、おおよそ30分程度となります。手術当日は、安静にいただき、そのまま経過観察のために一晩入院していただきます。退院後は、日常生活の制限はありませんが、アルコールは患部を刺激するので2~3週間控えていただくこととなります。

ALTA療法の最大のメリットは、低侵襲であるということです。かかる時間も短く、術後の痛みや出血も少なく、効き目としては早いと言われています。ただし、治療で固めたところから、また静脈のこぶに血が通うようになって再度痔が出てきて再発することはあります。したがって、生活習慣の改善が大事になってきます。ALTA療法による合併症としては、直腸が炎症で狭くなったり、潰瘍かいようや痛みがでることがあったり、周囲に炎症を起こしたりする可能性があります。妊婦、授乳中、腎臓の機能が著しく悪い方は、この治療を行うことはできません。また、治療前に大腸癌が痔の背後に隠れていないか確認するために大腸カメラを一度受けていただくことが必要となります。



☺ 子どもの目

将来の夢は医者

私の将来の夢は、お医者さんになることです。苦しんでいる人を1秒でもはやく助けたいからです。みんなの役に立つことをしたいし、1つの命もむだにしたいくないし、世界中に苦しんでいる人がたくさんいるので、その人々を助けてあげたいです。

どうしてお医者さんになりたいかという、近所で人が倒れていたことがあり、救急隊の人たちや、お医者さんたちが、心臓マッ

サージなどを一生けん命やっている姿がまだ頭の中に残っているからです。その出来事がきっかけで、わたしはお医者さんになると思いました。

今は、お医者さんになるために、体の中のことを本や図鑑で調べています。また、誰かがけがをしたときに、ばんそうこうをはってあげたり、傷口を洗うように声をかけたりしています。立派なお医者さんになれるように、がんばりたいと思います。



蛭間小学校 3年
しま ちか
嶋田千華さん

📖 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



『アップステージ』
ダイアナ・ハーモン・
アシャー 作
武富博子 訳
評論社

シーラは恥ずかしがり屋で、目立つのが苦手な女の子。でも、本当は歌うことが大好きで、心の中では「舞台上に立ってみたい!」とあこがれていました。そんなある日、先生や親友に強くすすめられ、学校ミュージカルのオーディションを受けることになり、カルテットの1人に選ばれました。シーラは仲間たちと練習をかさねるうちに、心からミュージカルを愛するようになります。ミュージカルの楽しさと、シーラの大きく成長する姿を描いた作品です。

『アーマのうそ』
キャロル・ライリー・ブリンク 作 谷口由美子 訳 文溪堂

『クジラの進化』
水口博也 文 小田 隆 絵 木村敏之 監修 講談社

一般書



『気象病ハンドブック』
久手堅 司 著
誠文堂新光社

気象や気温、湿度など、気象変化によって心身に不調をきたす気象病。梅雨の時期や台風が近づくと、頭痛や全身の倦怠感、首肩こり、めまい、耳鳴りなどの症状に悩まされている人も多いかと思えます。本書は、症状が出るタイミングや体の部位などを知ることによって不調の原因がわかり、痛みに応じたセルフケアを紹介しています。気象病とうまく付き合い、少しでも元気に自分らしく過ごせるヒントが詰まった1冊です。

『教えて南部先生!18歳成人Q&A』
南部義典 著 シーアンドアール研究所

『ヘルンとセツ』
田淵久美子 著 NHK出版

[12月の休館日]

27日(火)
29日(木)~1月3日(火) (年末年始)

※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

えびドリア 野菜サラダ
コンソメスープ



1人分 519kcal 塩分2.6g

えびドリア 材料(2人分)

じゃがいも小1/2個、小麦粉大さじ1、豆乳80cc、
えび6尾、しめじ20g、ブロッコリー2房、ごはん200g、
スライスチーズ2枚、塩・こしょう少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、水から茹でて、柔らかくなったらザルにあげて粗くつぶす。
- ②小麦粉と豆乳をよく混ぜ①と混ぜる。
- ③えびは背ワタを取り、さっと茹で、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。しめじは石づきをとり、さっと湯通しする。
- ④ごはんを②、③とスライスチーズを乗せトースターで2分くらい焼いて焼き目をつける。

※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。

動画でも公開中





それぞれの 看護の道へ

22・10・14(金)
市立看護専門学校

1年生が病院実習に臨む前に誓いを新たにする式典「宣誓式」を行いました。昨年度まではナースキャップを戴帽する「戴帽式」として実施していた式典です。

ナイチンゲール像から火をいただいた宣誓生は、目指す看護師像への思いを発表し、牧野校長からは「学びの期間には期限があるが、看護の道には期限がない。自分の目指す看護師像に向けて切磋琢磨してほしい。」との言葉が贈られました。



地域を守る 防災意識

22・10・15(土)
市立高台寺小学校

南海トラフ巨大地震に備え、防災意識の高揚と自主防災組織の育成を図るため、津島市地区総合防災訓練を開催しました。

保護者らはテント設営・避難体験、耐震性貯水槽給水体験、防災DVD視聴の3つの訓練を受け、子どもたちもその様子を間近で見学し、各教室で防災教育を受けました。いざという時に備えるため、大人も子どもも真剣な表情で訓練に臨みました。



楽しんで健康に

22・10・16(日)
天王川公園

「天王川公園へみんなでゴー!!全員で750周歩こう!!」を開催しました。市制施行75周年記念にちなみ、参加者全員で丸池を合計750周歩くイベントです。

秋晴れとなったこの日は、たくさんの方に参加いただき、あっという間に750周を踏破しました。

また、つしま健康マイレージのアプリ「あいち健康プラス」参加者のうち、獲得ポイント上位者と歩数ランキング上位者を表彰しました。



いつもと異なる 津島のまちなか

22・10・30(日)
津島駅等

津島駅前社会実験「えきまえVIP」を10月29日・30日の2日間開催しました。第2弾となる今回は、対象範囲をまちなかへと広げ、駅を含めた4会場で実施しました。食べ歩きや移動動物園、こども縁日や毛織ワークショップ等をまちなかめぐりをして楽しむ様子が見られました。

実験結果はより良いまちづくりに生かされます。これからの津島がどんなまちに成長するのか楽しみですね。

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。