

## 市政のひろば 主な内容

地域包括ケアシステム 第7回	7
平成30年度上半期財政状況を公表します	10,11
平成29年度普通会計決算財務4表	12
パブリックコメント みなさんの意見を募集します	13
平成31年度広告募集	14
所得税および贈与税等の確定申告	16

子どもの目	27
津島警察署からのお知らせ	28
市民病院を知ろう	28
私のカルテ	29
街角散歩	33
2018年津島市の主な出来事	34,35

所得の申告で社会保険料の控除に必要な国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額確認書を1月下旬に送付します。

**送付される方**

- ・納付書または口座振替で納付している方
- ・遺族年金や障害年金からの天引きで納付している方

**送付されない方**

- ・既に市役所で交付を受けている方
- ・高齢退職年金等からの天引きで納付している方(年金保険者から送付される公的年金等の源泉徴収票をご利用ください)

### 納付額確認書の発送



お知らせ

## 行政 & 暮らしの情報



電話 ファックス ホームページ Eメール  
(各担当課のGはグループの略です)



問合 清掃事務所 ☎26-4228

**年度末までの家庭ごみの収集**

各家庭に配布の「家庭ごみ&資源の分け方と出し方」を参考に分別し、下表のとおり間違いのないように出してください。

※1月4日(金)からは通常どおり収集を行います。



問合

- ・国民健康保険税
- ・保険年金課国民健康保険G
- ☎24-11113
- ・後期高齢者医療保険料
- ・保険年金課医療年金G
- ☎24-11114
- ・介護保険料
- ・高齢介護課介護保険G
- ☎24-11117

区分	～1月3日(木)	1月4日(金)	1月7日(月)	1月9日(水)	1月14日(月・祝)	2月11日(月・祝)	3月21日(木・祝)
可燃ごみ	休み	通常収集	通常収集	収集はありません	通常収集	通常収集	通常収集
ペットボトル	休み	収集はありません	収集はありません	第1水曜日・第2水曜日の町内を収集	収集はありません	収集はありません	収集はありません
不燃ごみ	休み	収集はありません	収集はありません	第1水曜日・第2水曜日の町内を収集	収集はありません	収集はありません	収集はありません
プラスチック製容器包装	休み	通常収集	通常収集	通常収集	通常収集	通常収集	通常収集
古紙・空きびん 空き缶・古着	休み	第1水曜日・第1金曜日の町内を収集	第1木曜日・第1月曜日の町内を収集	通常収集	通常収集	通常収集	通常収集
有害ごみ	休み	収集はありません	収集はありません	収集はありません	収集はありません	収集はありません	収集はありません

留意事項 ・収集当日は、午前8時30分までに決められた集積場に出してください。・粗大ごみは、粗大ごみ受付センター(☎31-3284)へ電話予約してください。

## 今年金婚式を迎えられる方へ

津島市制72周年記念式典(金婚式の部)において、結婚50周年を迎えられるご夫婦の長寿をお祝いします。

**日時** 3月1日(金) 午前10時

**場所** 文化会館

**対象** 次のいずれにも該当する夫婦

・平成31年に金婚式を迎えられる夫婦  
(昭和44年に結婚された夫婦)

・平成31年1月1日現在市内在住の方

**受付期間** 1月4日(金)～31日(木)

**申出書配布および受付場所**

・人事秘書課(市役所3階)

・神守支所

・神島田連絡所

**その他** 申出書は市ホームページからダウンロードできます。郵送でも提出可能です。

**問合せ** 人事秘書課人事秘書G

☎24-11123



## 優良運転者表彰の自己申告

津島警察署管内の優良運転者表彰の自己申告受付が始まります。

**資格** 次の条件を全て満たす方

・市内在住、在勤の方  
・同種の優良運転者の表彰を受けたことがない方  
①～④いずれかの期間に無事故・無違反の方

① 10年以上(平成21年1月1日以降)

② 20年以上(平成11年1月1日以降)

③ 30年以上(昭和64年1月1日以降)

④ 40年以上(昭和54年1月1日以降)

**持ち物** 運転免許証、印鑑

**申込** 1月4日(金)～3月29日(金)に直接

左記へ。

**問合せ**

愛知県交通安全協会津島支部事務局(津島警察署内) ☎24-4771

市民協働課地域コミュニティG(市役所内) ☎55-9298

## 津島市認知症介護家族交流会

**日程・場所**

1月15日 市役所2階会議室

2月19日 市役所2階会議室

3月19日 市役所4階大会議室

毎月第3火曜日

**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** 無料

**申込** 電話、または直接左記へ。

**問合せ** 高齢介護課長寿福祉G

☎24-1118

## 「あまさぼ」をよろしくお願ひします

## 海部医療圏在宅医療・介護連携支援センターについて

今年度4月から事業を開始した在宅医療・介護連携支援センターについて、通称名が「あまさぼ」となりました。

あまさぼでは、今後も市民の方への在宅医療の普及啓発、医療・介護サービス提供者からの在宅医療に関する相談支援に取り組みます。

※市民の方の相談窓口は、地域包括支援センターが担います。詳しくは、市政のひろば4月号11ページまたは市ホームページをご覧ください。

**場所** 神守支所1階

## 海部医療圏地域包括ケアサミット2018を開催します

医療や介護が必要になっても、できる限り住み慣れた地域や自宅で安心して生活するには何が必要かなどについて考える「地域包括ケアサミット」を開催します。

**日時** 2月16日(土) 午後2時～4時15分

**場所** 生涯学習センター大ホール

**内容** ・講演「地域包括ケアの深化、地域共生社会の実現に向けて」  
・パネルディスカッション「わがまちの地域包括ケアシステム」

**入場料** 無料

**問合せ** 海部医療圏在宅医療・介護連携支援センター ☎58-5989



## 住民票の写し等の第三者交付に係る 本人通知等制度について

この制度は、代理人や第三者による請求に基づいて住民票の写しなどを交付したとき、本人に交付事実を通知するものです。

制度の利用を希望する方は、申請者本人の確認書類(運転免許証・旅券・マイナンバーカードなど、代理人は委任状と委任者の本人確認できる書類、法定代理人の場合は資格を証明する書類)を持参の上、左記へ申請してください。

問合せ 市民課市民・戸籍G

☎ 24-11112

## 無戸籍でお困りの方へ

このような方をご存知の方へ

日本国籍を有するものの、出生の届出がされないことにより、戸籍に記載がない方は、戸籍謄本等により身元を証明することができないため、社会生活上様々な不利益を被ることがあります。

法務局においては、戸籍に記載がない方が適正な手続により戸籍に記載されるための支援を行っていますので、ご相談ください。

問合せ 名古屋法務局津島支局

☎ 26-24223(内線3)

市民課市民・戸籍G

☎ 24-11112

## 無料相続相談会・市民講座

司法書士・法務局職員が相続・遺言等に関する相談講座を開催します。

開催日 2月9日(土)

内容	時間	場所
無料面接相談会 (予約優先・定員40人)	午前10時～ 午後3時	文化会館 1階研修室
無料市民講座 (予約優先・定員40人)	午後1時～ 2時30分	文化会館 2階視聴覚室

申込・問合せ 名古屋法務局津島支局

☎ 26-24223(内線3)

(平日の午前9時～午後5時)



## 募集

### 県営住宅の入居者

#### 募集住宅

県営唐臼住宅(3DK)

一般世帯枠 4戸  
福祉枠 2戸

申込 1月4日(金)～15日(火)に郵送で愛

知県住宅供給公社へ(15日(火)までの消印有効)。

#### 申込用紙配布場所

・名古屋尾張住宅管理事務所海部駐在  
(海部総合庁舎5階)

・都市計画課(市役所4階)

入居予定日 4月1日(月)

その他 単身者の方は、申し込みできませ

ん。

問合せ 名古屋尾張住宅管理事務所海部

駐在 ☎ 24-17330



## 催し

### チャレンジ・フェスティバル

「障がいを知り、誰もが地域とともに生きるまち」を目指し、障がいの有無にかかわらず、ご参加いただけるフェスティバルを開催します。

日時 1月27日(日)

午前10時30分～午後2時30分

場所 文化会館大ホール・小ホール

内容 障がいのある人たちが作った製品の販売、絵画等の作品展、ダンス等の発表会、障がい福祉サービス事業所の紹介、フードコーナー、ゲームコーナーなど

問合せ 津島市障がい者総合支援協議会

事務局 津島市社会福祉協議会

☎ 23-45556

## つしまおやこワクワク体験活動 フェスティバル!

日時 2月9日(日)

午前11時～午後3時

場所 文化会館大ホール

内容 子どもたちの自然社会体験を支援している活動団体の事例発表や体験活動の情報提供、工作、ゲームなど  
入場料参加費 無料(材料費等が必要  
な場合あり)

問合せ 社会教育課生涯学習G

☎ 55-9421



## なかよし展覧会

市内の小中学校の特別支援学級で学ぶ児童、生徒の作品を展示します。

日時 1月26日(土)

午前9時30分～午後3時

場所 児童科学館2階展示ロビー

内容 習字・図画工作などの作品展示やワークショップコーナー

主催 市教育委員会、特別支援教育振興会

問合せ 学校教育課学校教育G

☎ 55-9417

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

栄誉

寄附

## 第11回 信長の台所歴史検定 「津島の達人」

**日時** 3月24日(日)  
 ・「津島の達人」上級試験  
 午後1時～2時  
 ・「津島の達人」試験  
 午後2時30分～3時30分  
**場所** 津島商工会議所  
**受験料** 一般1000円、中学生以下  
 500円(税込)  
**申込** 1月11日(金)～3月15日(金)に津島  
 商工会議所、市立図書館、観光交流セ  
 ンターの各窓口、津島商工会議所ホ  
 ームページから申し込んでください。  
**「津島の達人」WEB試験**  
 右記試験以外にもインターネットで  
 試験が受けられます。

**解答受付** 2月1日(金)～3月24日(日)  
**申込・受験方法** 津島商工会議所ホ  
 ームページから試験問題と解答用紙を  
 印刷し受験してください。  
**受験料** 1000円(税込)  
**主催** 信長の台所歴史検定「津島の達  
 人」実行委員会  
**後援** 市、市教育委員会ほか  
**問合せ** 津島商工会議所  
 ☎28-28000  
 🌐<http://tsushima-cci.or.jp/>



## 消防出初式

**日時** 1月13日(日)  
 午前9時～10時30分  
**場所** 天王川公園屋外ステージ前  
**内容** 新春恒例の消防出初式を消防職  
 員・消防団員・婦人防火クラブ員ほか  
 市内4中学校の防災リーダーら約4  
 00人が参加し、分列行進、一斉放水  
 等を行います。  
 ※雨天の場合は、生涯学習センター「大  
 ホール」において式典のみ行います。  
**問合せ** 消防本部総務課消防団G  
 ☎23-0417  
 雨天時の開催場所の確認は消防  
 署アレホンサービス  
 ☎26-3221



## 文化財消防訓練

**日時** 1月25日(金)  
 午前9時30分～10時  
**場所** 津島神社  
**内容** 文化財防火デーに伴い、貴重な  
 文化財を火災から保護するために、  
 津島神社拝殿から出火したという想  
 定で、神社職員による放水銃を使用  
 した初期消火訓練や、消防職員・消防  
 団員によるはしご車・ポンプ車等での  
 放水訓練を行います。

**お問い合わせ** 消防本部総務課消防団G  
 ☎23-0417

## 津島まち歩きツアー

芸能鑑賞、天然温泉、モノづくり体験  
 産業の現場見学等とまち歩きをセット  
 にした有料の体験型まち歩きツアーを  
 開催中です。  
**日程** 1月13日(日)、2月2日(土)、3月  
 2日(土)、9日(土)、23日(土)  
**内容** コース、定員、参加費、集合場所  
 等は開催日によって異なります。詳細  
 は、市ホームページ、専用WEBサイ  
 トおよび募集ちらしをご覧ください。  
**主なちらし配布箇所**  
 市役所、神守支所、神島田連絡所、津  
 島駅、観光交流センター、生涯学習セ  
 ンター

**申込** 催行日直前の月曜日正午までに  
 専用WEBサイト、電話またはFAX  
 のいずれかの方法で左記入。  
**問合せ** (一社)にぎわい創出機構OSHおし  
 ☎26-5700(午前10時～午後  
 3時 火・水曜日は定休)  
 専用WEBサイト「にぎわいネット津  
 島」  
 🌐<https://www.tsushima-nigiwai.jp/>

津島ゲストハウスの宿泊受  
 付も行っています。遠方から  
 お越しの方に限らず、市民  
 の方も利用できます。





## 教室・講座

### 児童科学館 プラネタリウム 休演のお知らせ

東公園一帯にて「第71回津島市駅伝競走大会」を開催し、混雑が予想されるため1月27日(日)はプラネタリウムを終日休演とします。

問合 児童科学館 ☎24-8743

### 天文・科学工作教室

日時 2月9日(土)

午後1時30分～3時

場所 児童科学館

内容 ステンドグラス風の壁飾りを作ります。

対象 小学生(保護者同伴)

定員 20人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 1月25日(金)～2月8日(金)、午前9時～午後5時(月曜日は除く)に電話または直接左記へ。

問合 児童科学館 ☎24-8743

### 冬の星空教室

日時 2月9日(土)

午後6時～7時30分

場所 児童科学館

内容 星座の解説および火星・木星・スバルを望遠鏡で観察します(雨天は

プラネタリウム内で実施します)。対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 60人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 1月25日(金)～2月8日(金)、午前9時～午後5時(月曜日は除く)に電話または直接左記へ。

問合 児童科学館 ☎24-8743

### 防火管理講習

甲種

日時(全2日)

1日目 2月20日(水) 午前9時30分

～午後3時30分

2日目 2月21日(木) 午前9時30分

～午後3時5分

乙種

日時 2月20日(水) 午前9時30分

～午後4時20分

共通

場所 生涯学習センター小ホール

定員 甲種、乙種合わせて88人

テキスト代 3700円

申込 1月21日(月)～2月6日(水)の午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)に顔写真1枚(縦4cm×横3cm)と申込書(ダウンロードまたは受付時に記入)を持参の上、消防本部2階予防課へ。

なお、申込時に振込用紙をお渡します。2月6日(水)までに振り込みをしてください。

問合 消防本部予防課設備G

☎23-0419

### 中高年パソコン&スマホ講座

日時(全10回)

月・木コース 2月4日～3月11日

(ただし2月11日(月・祝)は除く)

火・金コース 2月5日～3月8日

いずれも午前9時30分～正午

場所 わざ・語り・伝承の館

内容 文字の入力、スマホや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10人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 1000円(教材費含む、講座初日に徴収)

申込 1月7日(月)～21日(月)(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 わざ・語り・伝承の館

☎28-5311

### 南文化センター教室

パッチワーク教室

日時 1月19日、2月9日、16日、23日(すべて土曜日、全4回)

(すべて土曜日、全4回)

午前9時30分～11時30分

場所 南文化センター

内容 ログキャビンのバッグ作り

対象 市内在住の高齢者等

定員 20人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 無料

教材費 1900円(教室初日に徴収)



### シャドーボックス教室

日時

第1回 1月15日(火)

第2回 1月30日(水)

両日とも午前9時30分～11時30分

※どちらか1回のみの参加も可能です。

場所 南文化センター

内容 紙を重ねて「立体作品」作り

第1回 メルヘン

第2回 バラの花束

対象 市内在住の高齢者等

定員 各回20人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 無料

教材費 各回丸型800円、角型1350円(教室初日に徴収)

共通

申込 1月7日(月)、8日(火)午前9時～午後5時に南文化センターで所定の申込用紙に必要事項を記入の上、お申し込みください。

問合 南文化センター ☎24-6161

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

荣誉

寄附

### 市民大学講座(中部大学連携講座)

#### 南北朝期の動乱と津島の南朝伝説

近年の南朝研究の成果などを踏まえ、南北朝時代の尾張国の状況や南朝伝説について学びます。

日時・内容(全3回)

①2月23日(土)「南北朝時代の尾張国」

②3月2日(土)「津島の南朝伝説①」『浪合記』の世界

③3月9日(土)「津島の南朝伝説②」『浪合記』の世界

※いずれも午前10時～11時45分

場所 市立図書館2階大集会室

講師 水野智之氏(中部大学人文学部 歴史地理学科教授)

定員 50人(定員になり次第締切)

受講料 900円(全3回分、資料代を含む)

※講座初日にお持ちください。

申込 1月8日(火)から、電話または直接左記へ。

問合せ 社会教育課生涯学習G ☎55-9421

### 地域の歴史に親しむ講座

#### 旅日記から見た津島廻りについて

江戸時代の津島は東国から訪れる伊勢参りの参詣者でとても賑わっていました。こうした状況は東日本各地に残されている旅日記に描かれており、当時の津島など佐屋路の様子を知ることができます。講座では現存する数多くの旅日記から津島の御師、旅館、街並み、

知られざるエピソードなど、さまざまな内容を紹介します。

日時 1月19日(土) 午後2時

場所 市立図書館2階大集会室

講師 石田泰弘氏(愛西市佐織公民館長)

定員 なし

申込 不要

問合せ 市立図書館 ☎25-2145

### 海部歴史研究会講演会

#### 近世への転換期と海部地域

中世から近世にかけての激動の時期と、この時期の海部地域にスポットを当てて学びます。

日時 2月9日(土) 午後2時～4時

(午後1時30分開場)

場所 甚目寺公民館大ホール(あま市)

内容

- ・報告「近代における蟹江合戦の認識」報告者 花井昂大氏(蟹江町歴史民俗資料館)
- ・講演会「本能寺の変直後の重臣の動向」『中国大返し』考」

講師 藤井達生氏(三重大学教育学部社会科学教育教授)

定員 800人

参加費 無料

協力 津島市、あま市、愛西市、弥富市、大治町、蟹江町、飛島村の各教育委員会

およびあま市七宝焼アートヴィレッジ

問合せ 海部歴史研究会事務局(あま市教育委員会美和歴史民俗資料館内) ☎052-442-8522

### 「みんなパタ」食・農講座 第2弾

地域の農や食文化を楽しみながら、豊かで健康的な暮らしを目指す「みんなパタ(みんなの畑)」プロジェクトにおいて、津島市の食や農をもっと身近に感じてもらえる学習講座の第2弾を開催します。

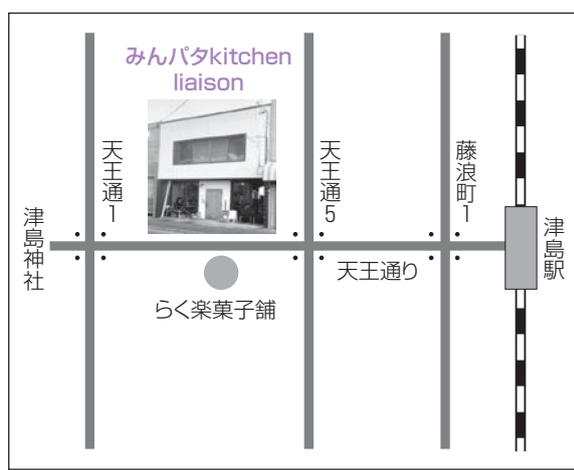
会場は10月1日にオープンした、地元の新鮮な野菜を使用した料理を提供する飲食店です。

日時・内容 左表のとおり

回	日時	講師	テーマ
第4回	1月29日(火) 午後2時～4時	ラジオDJ・タレント クリス・グレン氏	オーストラリアの食文化とクリスさんのママの味「どーも・どーも・どーも」でおなじみのラジオDJのクリスさんが、ふるさとオーストラリアと日本の食文化の違いを紹介。現地の料理をシェフが再現します。
第5回	2月19日(火) 午後2時～4時	農業経営士 堀田耕司氏	野菜栽培に対する想いと農家ならではの食べ方市内でみつばや小松菜、水菜などを栽培する堀田さんの生産のこだわりを紹介するとともに、おいしい食べ方を実践します。
第6回	3月14日(木) 午後2時～4時	ベーリングブランド 元田真樹氏	コーヒーの美味しい淹れ方とコーヒータイムの楽しみ方名古屋でカフェを経営するバリスタ女子が、コーヒーの魅力・個性的な特徴・自宅でもできる楽しみ方を紹介します。

場所 天王通り5丁目11番地

みんなパタKitchen liaison(キッチンリエゾン)



※駐車場はありませんので、お車でお越しの場合は店舗南東のコインパーキングをご利用ください。

定員 各回16人(定員になり次第締切)

参加費 各1080円(飲食費含む)

※各講座にちなんだ軽食を提供します。

申込 メールまたは電話で左記へ。

※各講座の個別申込になります。

問合せ 「みんなパタ」食・農講座係(三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)研究開発部内)

☎052-307-1103

※月～金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後5時30分

✉minipata@murc.jp

## 人権(同和)問題講演会

日時 1月24日(木) 午後1時30分～3時(午後1時開場予定)

場所 文化会館小ホール

内容 「男女共同参画社会の現状と課題」～性別にかかわる人権問題を考える～

講師 吉田あけみ氏(相山女子学園大学 教授)

※当日、手話通訳・要約筆記を行います。

入場料 無料

問合せ 人権推進課人権同和男女参画G

☎55-9364

## 第14回地域医療と健康生活を 守るためのシンポジウム

日時 1月20日(日)

午後1時30分～3時30分

場所 生涯学習センター大ホール

内容 「災害に備える～自助・公助・共助で地域をつなぐ～」をテーマとした講演会

対象 どなたでも

申込・参加費 不要

主催 海部地域の医療と健康を推進する協議会

問合せ あま市民病院地域医療連携室

☎052-444-0050

海南病院地域医療連携室

☎65-2511

津島市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線2113



## 子育て・健康

### 第5回親子交流教室

日時 2月7日～3月14日の毎週木曜日(全6回)午前10時～11時15分

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 集団遊び、個別支援(小集団の中で親子のかかわりを深めます)

講師 臨床心理士、作業療法士、保健師、保育士

対象 市内在住のお子さん(1歳6カ月から就園前まで)と保護者

定員 6組(定員になり次第締切)

申込 1月24日(木)午前8時30分から直接左記へ。

問合せ 東地区子育て支援センター

☎24-1201

### 第6回親子あそび講座

日時 1月31日(木)

Aグループ：午前10時～11時  
Bグループ：午前11時～正午

場所 総合保健福祉センター

内容 親子ビクス

対象 Aグループ：1歳以上2歳未満の未就園児とその保護者20組  
Bグループ：2歳以上の未就園児とその保護者20組

申込 1月17日(木)午前9時から電話または直接下記へ。

問合せ 西地区子育て支援センター

☎24-0005

### ファミリー・サポート・センター養成講座

地域みんなで子育てを支え合うファミサポの養成講座です。愛着形成や急変時の対応方法などについても詳しく学びます。

都合に合わせて、まずは一部受講からスタートしませんか。

日程・内容 下表のとおり

場所 稲沢市民会館(名古屋文理大学文化フォーラム・稲沢市正明寺)研修室

対象 子育て支援活動に関心のある方(年齢経験不問)、子育て中の方、ファミサポ会員

定員 30人

※託児あり(要予約 先着5人程度)

参加費 無料

申込 1月7日(月)から左記へ。  
※不明な点は電話でお気軽に問い合わせ先へ。

問合せ ファミリー・サポート・センター(NPO法人 れんこん村のわくわくネットワーク内)

愛西市北河田町郷西343-1

☎55-7708 ☎28-5505



日時	内容	講師	
1月18日(金)	午前10時～正午	①なぜ地域の子育て支援が必要なの?	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員
	午後1時～3時	②愛着形成の大切さ ～心の育ちと寄り添い方～	津島市かるがも園臨床心理士
1月25日(金)	午前10時～正午	③配慮が必要な子どもへの関わり方	稲沢市こども発達支援室保健師
	午後1時～3時	④子どもの発達に合った遊びと心理	稲沢市保育園園長
1月31日(木)	午前10時～正午	⑤今の子どもの食で気をつけること	稲沢市栄養士
	午後1時～3時	⑥子どもの急変の時、どうしたらいいの?(病気編)(グループワーク・講義)	稲沢市保健師、NPOれんこん村のわくわくネットワーク職員
2月6日(水)	午前10時～正午	⑦子どもの急変の時、どうしたらいいの?(ケガ・事故編)	稲沢市消防署職員
2月14日(木)	午前10時～正午	⑧子どもにとって安全・安心な環境とは?	愛西市保育園園長
	午後1時～3時	⑨みんなで子育てについて考えよう(グループワーク)事業説明と登録	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員

※一部のみ受講も可能です。

## インファントマッサージ

赤ちゃんに行つマッサージを通じて、親子の絆を深めましょう。育児に関する相談もできます。

**日程** 1カ月4回が1クールです。

2月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)

(全4回)

3月7日(木)、14日(木)、20日(木)、28日(木)

(全4回)

**時間** 午後1時～3時

**場所** 市民病院2階講義室

**講師** 市民病院助産師

**対象** 6カ月くらいまでの乳児とその保護者

**参加費** 1カ月3000円(市民病院で分納した方は2000円)

※参加費には、子育て応援券が使えます。

**申込** 電話または直接左記へ。

**問合せ** 市民病院産婦人科外来

☎28-5151 内線1250

## 市民病院 公開講座



### 認知症と予防体操

**日時** 1月21日(月) 午後2時～3時

**場所** 市民病院2階講義室

**内容** 認知症のお話しと認知症予防に

効果があるとされる体操をご紹介します。

**講師** 認知症サポートチーム

**がん治療を支える公開講座**

**日時** 1月23日(水) 午後2時～3時

**対象** がん治療の方と家族

**場所** 市民病院2階講義室

**内容** 「第7回 内服抗がん剤治療と副作用のつきあい方」  
内服抗がん剤治療中の副作用は、早期に発見し、ひどくなる前に対処する必要があります。当院の薬剤師が注意の必要な症状と対処の方法を紹介します。後半は医療者や同じ病を抱える仲間との交流の場を提供します。

**講師** がん薬物療法認定薬剤師

**心臓にいたわりを  
～予防とケアのポイント～**

**日時** 2月5日(火) 午後2時～3時

**場所** 市民病院2階会議室

**内容** 心臓にやさしい食事と健康に過ごすための日常生活におけるポイントをお話しします。

**講師** 市民病院看護師・管理栄養士

**共通**

**申込・参加費** 不要

**問合せ** 市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線2113

## 今月のバランス献立

### 棒棒鶏～豆腐ソース～ 彩りサラダ 切干大根のミルク味噌スープ

一人分 680kcal 塩分3.0g



#### 棒棒鶏～豆腐ソース～

**材料**(2人分)

鶏むね肉(皮なし)140g、舞茸40g、酒大さじ1、レタス40g、トマト1個  
《豆腐ソース》木綿豆腐20g、白ネギ10g、おろし生姜4g、芝麻醬大さじ1、ごま油小さじ1/2、酢小さじ2、しょう油小さじ2、ラー油適量、砂糖小さじ2、塩こしょう少々

#### 作り方

- ①保存袋に鶏むね肉、酒、ちぎった舞茸を入れる。空気を抜いて密封し袋ごと湯に入れ20分ぐらい加熱する。火が通ったら袋に入れたまま冷ましておく。冷めたら鶏肉をカットする。
- ②トマトは薄くスライス、レタスはざく切りにする。
- ③白ネギはみじん切りにし、豆腐ソースの材料すべてを混ぜる。
- ④皿にレタス、トマト、鶏むね肉、舞茸を盛り付け③のソースをかける。

※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。また市公式ホームページにも掲載しています。



## 全国大会出場

①第30回出雲全日本大学選抜駅伝競走(島根県出雲市)

**出場経緯** 第94回東京箱根間往復大学駅伝競走大会にて、在学する帝京大学が第9位となったため

②秩父宮賜杯第50回全日本大学駅伝対校選手権記念大会(名古屋市熱田区ほか)

**出場経緯** 全日本大学駅伝対校選手権大会関東地区選考会において、在学する帝京大学が第5位となったため



**横井 裕仁さん**  
(帝京大学4年生・江東町)



KTACUPリトルリーグチャンピオンシップ大会(東京都八王子市ほか)  
**服部 生君**  
(西小学校6年生・又吉町)  
**出場経緯** 東海連盟秋季決勝大会  
準優勝