



今年に入り、掃き出し窓を割って侵入される空き巣が発生しています。ドロボウが嫌がる家作りをしましょう。ドロボウに侵入されないためには、4つの原則「光・音・時間・地域の目」に基づいた対策を組み合わせることでより大きな防犯効果が得られます。

防犯4原則

光 目の届きにくいところは人感センサーライト等を設置しましょう。

音 一般のお宅で警備会社に参加するのは難しいですが、庭に防犯砂利を敷きまじょう。これなら手軽にできますね。

時間 犯人は犯行に時間がかかるのを嫌います。侵入するのに時間がかかる「ICPマーク」が付いた防犯性能の高い建物部品、補助錠、防犯フィルムを使用しましょう。窓に補助錠が設置してあったため未遂で済んだ家もあります。

目 地域の目は犯人にとっては脅威です。普段から近所同士あいさつしあい、見知らぬ人がいたら二言あいさつしてみましょう。声をかけられた犯

人は顔を覚えられたと思ひ、犯行を断念するかもしれません。

春休みの交通事故防止

学生の皆さんや子どもさんにとっては、待ちに待った楽しい春休みのシーズン！出かける機会も多いと思いますが、休み気分の開放感から交通事故に遭ってしまつては、せっかくの春休みが台無しです。

学生・子どもみなさんへ

- 道路を横断するときは横断歩道を利用し、必ず左右の安全確認をしましょう。
- 自転車に乗るときは、ヘルメットを着用しましょう。
- 道路への飛び出しや、道路上では遊ばないようにしましょう。

路上での寝込みに注意

春は歓送迎会のシーズンですが、お酒の飲み過ぎが原因の「道路上での寝込み」等による交通事故が後を絶ちません。

お酒を飲む方へ

お酒を飲み過ぎたと感じたら、家族に迎えを頼んだり、タクシーなどで帰宅しましょう。

ドライバーの方へ

暗い時間帯での走行は、必要に応じてハイビームを活用して危険を早く発見しましょう。特に深夜から早朝にかけては、車道上など予想外の場所で酔酩した人が寝ているかもしれませんので注意してください。



市民病院を知ろう⑱
糖尿病療養指導士編

今回は、糖尿病療養指導士について、シテイブロモーション課職員が田中主任看護師と夏目主任看護師にお話を聞いてきました。

Q. 糖尿病になる原因および特徴を教えてください。

A. 過食、運動不足、ストレスなどの生活習慣の乱れによって起こる2型糖尿病が大部分を占めます。主に中年に多く、40歳以上の8人に1人がこの糖尿病と推定されています。

2型糖尿病は、自覚症状がほとんどないまま進行することが多い病気です。感染症にかかりやすかったり、神経や目、腎臓に様々な障害を引き起こしたりする可能性が高く、失明や足壊疽(組織が腐る)を起こす場合もあります。

また、一度発症すると完治は難しい病気です。そのため、自分の状態を知り、正しい知識を持ちながら糖尿病と付き合うことが大切です。

Q. 活動内容と患者さんと接する上で心掛けている事を教えてください。

A. 主にフットケア外来、月に一回の糖尿病教室を実施しています。フットケア外来では、足の状態に合わせてお手入れや爪切り指導を行います。

患者さんと接する上では、常に分

かりやすい言葉を使って説明することを心掛け、患者さん自身の意識が変わるよう工夫しています。

Q. なぜフットケアが重要なのですか。

A. 足は体重を支えたり歩いたり非常に重要な働きがあるにも関わらず、普段はあまり観察しません。糖尿病になると、水虫や足のちようとした傷から重篤な感染症に発展する場合もあります。重症化を予防するためにも、足を最良の状態に保つケアが重要となります。

今回のインタビューでは、糖尿病療養指導士は、専門性の高い知識を身につけ、糖尿病患者さんがいつまでも自分の足で歩けるように自己管理できることを目標に、日々努力していることが分かりました。

問合 市民病院管理課管理G

☎28-51151 内線20201



▲フットケアの様子

脳ドック結果報告

津島市民病院
脳神経外科渡部
わたべ
剛也
たけや

以下いずれも架空の話ですが、脳ドック結果報告書によく記載する内容です。

Aさん 68歳男性 高血圧と糖尿病あり治療中

頭部MRI：両側の脳に白質変性所見(加齢的变化)が多めに認められます。白質変性所見は加齢的变化ですが、脳内の微小血管の動脈硬化が原因と考えられており、所見が多い方は脳梗塞・脳出血を起こす頻度が通常より高いと考えられています。

頭部MRAおよび頸部MRA：特に異常はみられません。

頸動脈エコー：両側の頸動脈に動脈硬化による血管壁の肥厚が認められました。

その他の検査・問診表：血液検査にて、現在ご加療中の糖尿病の管理は問題ないようですが、LDL(悪玉)コレステロール高値が認められました。

<総合評価> 今回の脳ドック検査において、頭部MRIで白質変性、エコーにて頸動脈に有意な動脈硬化、血液検査で脂質異常症の疑い(LDLコレステロール高値)あり、脳卒中リスクは通常より高いと判断されます。予防の観点からリスク管理が必要と考えられます。

脳卒中の危険因子は高血圧、糖尿病、脂質異常症(コレステロール・中性脂肪)、喫煙、アルコール摂取過剰、不整脈などです。現在高血圧と糖尿病を治療中でいらっしゃいますが今後もしっかりと管理して下さい。また今回の血液検査で脂質異常症が疑われますので、かかりつけの医療機関でご相談ください。

Bさん 46歳男性 喫煙 20本/日 飲酒2合ほぼ毎日

<総合評価> MRI(頭部MRI/MRA・頸部MRA)および頸動脈エコーでは問題となる異常所見は認められませんが、血液検査にて中性脂肪高値・γGTP高値が認め

られ、生活習慣において喫煙習慣とアルコール摂取過剰がみられます。これらはいずれも脳卒中危険因子に該当するため、将来の脳卒中リスクは通常より高いと考えられます(脳卒中危険因子は高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、アルコール摂取過剰、不整脈など)。

※食生活の点検と適度な運動をお勧めします。

※禁煙をお勧めします。

※飲酒は適量を心がけてください(適量とはエタノール換算で25g/日：ビール500mlあるいは日本酒1合、かつ週2日の休肝日を設けることです)。

市民病院では毎週5~10人が脳ドックを受けられ、このような報告書を記載することがよくあります。Aさんはすでに高血圧と糖尿病があり脳卒中予備軍とも言えますが、主治医の先生と結果を共有していただきたいケースです。Bさんは現在の生活習慣を5~10年続けると脳卒中の危険が(もちろんその他の生活習慣病の危険も)あり、ぜひご家族にも結果をご覧いただき一緒に軌道修正を考えていただきたいケースです。報告書だけでなく、結果説明に来ていただければさらに詳しくご相談できるでしょう。

「ドック」とは気づかぬ病気を見つけるのみならず「転ばぬ先の杖」なのです。



4月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ

場所・予約・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(育児編)	14(日)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時50分)	妊娠中の方とその家族 内容:赤ちゃんの生活や特徴についての講話、お父さん向けに赤ちゃんのお世話の実習、お母さん向けにストレッチの実技	30人 予約制	母子健康手帳 ※動きやすい服装でご参加ください
BCG 予防接種	9(火)	午後1時20分～2時	生後1歳に至るまでのお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児 健康診査	3(水) 17(水)	午後1時～2時 (指定された時間)	生後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
離乳食 前期	24(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時40分)	教室開催月に生後4～7カ月ごろになるお子さんをもつ保護者	25人 予約制	母子健康手帳
1歳6カ月児 健康診査	11(木) 25(木)	午後1時～1時45分	平成29年9月生のお子さん ※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
2歳児歯科 健康診査	18(木)	午後1時～1時45分	平成29年4月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	40人 予約制	母子健康手帳、問診票 仕上げ磨き用歯ブラシ タオル
3歳児 健康診査	12(金) 26(金)	午後1時～1時45分	平成28年4月生のお子さん ※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。

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆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、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。

☆平成31年度の予定につきましては、都合により変更する場合がありますので、市政のひろば4月号でご確認ください。

★あなたの健康づくりを応援します。★保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

事業名	内容	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(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。 血圧・尿・体脂肪・喫煙度・ストレスチェック、HbA1c 簡易測定もできます。	月～金(祝日を除く) 午前9時～午後5時 ※要予約 ※電話相談可
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。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	
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。	3月15日(金)、4月19日(金) ※要予約 ※上記以外の日程でも 相談可能

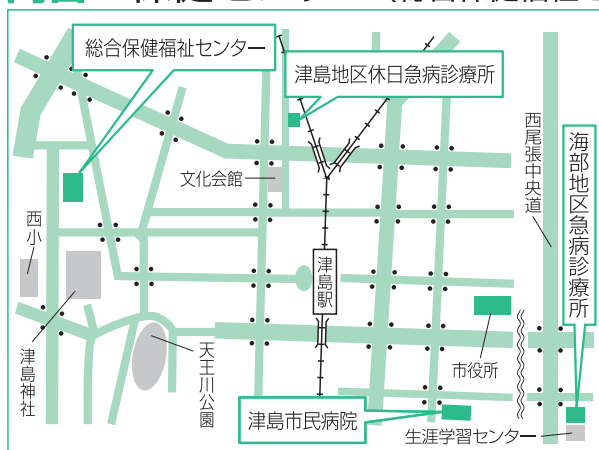
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時～翌日午前
9時

☎090-2136-3858

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8時30分～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 午後8時30分～11時 土曜日 午後6時～8時30分 日・祝日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 午後6時～8時30分 歯科 日・祝日 午前9時～11時30分 午後2時～4時30分 所在地 我原町字郷西37 ☎25-5210
津島市民病院 所在地 橘町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

文化会館
催しガイド

(2月1日現在)
※掲載している催し物の
名称などは予定です。

催し	日時	ホール	料金	問合せ
愛知県ダンススポーツ 選手権大会	3月17日(日) 午前10時	大	無料	愛知県ダンス スポーツ連盟 ☎052-731-6881
2019年 津島ダンスパーティー	3月21日(木・祝) 午後1時	大	有料	今井 ☎26-4320
ビクター定期発表会	3月24日(日) 午前10時	大	無料	山川 ☎052-461-2008
花道家元未生流 春季花道展	3月24日(日) 午前10時	小	無料	花道家元 未生流事務所 ☎31-3075

となり街
お出かけ
情報

※開催時間、休館日、
事業の詳細な内容は、
問い合わせ先にお尋ね
ください。

催し	日時	場所	料金	問合せ
七宝焼体験教室特別企画 「たんぼのペンダント」 (要予約)	3月14日(木)~17日(日)・27日(水) のいずれか一日 午前9時30分~11時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流工房	3,000円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
第10回探鳥会	3月17日(日) 午前10時~正午	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338
みんなであそぼう ~ボール~	3月17日(日) 受付:午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的広場	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
みんなであそぼう ~記録に挑戦~	3月21日(木・祝) 受付:午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的広場	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
ワンコイン七宝焼の ストラップを作ろう	3月23日(土)~31日(日)の 七宝焼体験教室開催時間内	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 体験工房	500円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
第2回とびしマルシェ	3月24日(日) 午前10時~午後2時	飛島村役場 特設会場 (飛島村中央公民館ホール 入り口付近)	無料	飛島村 観光交流協会 (総務部企画課) ☎97-3462
春休み親子探鳥教室	3月24日(日) 午前10時~正午 (事前申込有)	弥富野鳥園 本館2階会議室 および保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338
みんなであそぼう ~記録に挑戦~	3月24日(日) 受付:午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的広場	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
みんなであそぼう ~らくがき遊び~	3月30日(土)・31日(日) 受付:午前10時30分~午後3時	海南こどもの国 多目的広場	無料	海南こどもの国 ☎52-1515

定休日 火曜日

営業時間 午前十一時~午後二時
午後五時~九時三十分
(日曜日は午後五時~九時)

二階の宴会二十五名様まで(それ以
上の場合、一階貸切にします)

昼...大好評のお値打ちランチ
一〇八〇円、一六二〇円
夜...白海老、氷見うどん定食
一品(ホタルイカ、氷見牛など)
会席料理(要予約) 三二四〇円

「きときと...富山の方言」生きがいの
富山湾の旬の食材を直接仕入れ、
お料理の中に富山の食材が活かされて
います。
美味しい富山の味をご賞味下さい。

きときとの味
急びす屋

津島市大字日光字東浦761-6
電話 0567-25-5263

3 月 市 民 相 談

※相談員の都合により相談を休むことがありますので、当日、電話でご確認ください。翌月7日分まで掲載。
 ※法律相談は、受付件数が限られていますので、ご希望の日時に相談できない場合があります。
 ※年金相談は、受付件数が限られています(番号札は、当日午前8時30分から配付)。

相 談 名	日 時	場 所	問 合
行政相談	1日、4月5日 午前10時～正午	市役所1階相談室	人事秘書課 人事秘書G ☎24-1123
内職相談	7、14、28日、4月4日 午前10時～正午、午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	相談日のみ ☎24-3456
心配ごと相談	8、22日 午前9時～正午 受付は終了時間の30分前まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	相談日のみ ☎24-3456 社会福祉協議会 ☎25-8411
法律相談(要予約)	5、19日、4月2日 午後1時～4時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	相談日のみ ☎24-3456 社会福祉協議会 ☎25-8411
結婚相談	4、7、11、14、18、25、28日、4月1、4日 午前10時～正午 受付は終了時間の1時間前まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	相談日のみ ☎24-3456 社会福祉協議会 ☎25-8411
高齢者の健康相談	5、12、19、26日、4月2日 午後1時～3時	老人福祉センター	☎28-7561
高齢者の健康相談	6、13、20、27日、4月3日 午後1時～3時	神島田祖父母の家	☎32-2151
認知症介護相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～午後4時	— (電話相談)	公益社団法人認知症の人と家族の会愛知県支部 ☎0562-31-1911
家庭児童相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後5時15分	総合保健福祉センター 3階家庭児童相談室	☎24-0350
年金相談	7、22日、4月4日 午前10時～午後3時	市役所1階相談室	保険年金課 医療・年金G ☎24-1114
法律相談(要予約)	12日 午後1時～4時	市役所1階相談室	総務課 庶務G ☎55-9606
消費生活相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後4時30分	海部総合庁舎1階	海部地域消費生活センター ☎23-0150
相続・登記相談(要予約) ※ただし、相続税は除く	4月3日 午後1時～3時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
創業・第二創業個別無料相談 (要予約)	22日 午前9時～午後5時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
労働者特別相談・ 勤労者金融相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～正午、午後1時～4時	— (電話相談)	勤労者安心ネットワークセンター ☎0120-81-1505
ファミリー・サポート・センター 移動事務所	15日 午前11時～正午	西地区子育て 支援センター	ファミリー・サポート・センター ☎55-7708

津島データファイル

人口と世帯 (外国人を含む)	総人口…… 62,642人 (-91) 男……… 30,932人 (-41) 女……… 31,710人 (-50) 世帯数… 26,262世帯 (+1) 2月1日現在、()内は前月比
市内の交通事故・犯罪 [12月]	事故発生件数 … 24件(273件) うち死亡者 …… 1人(3人) 犯罪発生件数 … 41件 ()内は平成30年中の累計
市内の火災	12月……… 0件(19件) ()内は平成30年中の累計
救急車の出動件数	12月……… 241件(3,182件) ()内は平成30年中の累計

今月の市税や料金など

納期限 平成31年4月1日(月)

介護保険料…第12期
市営・改良住宅家賃、住宅新築資金等償還金、保育所利用者負担金…3月分

市税の今後の納期

	4 月	5 月	6 月
市 県 民 税	—	—	第 1 期
固定資産税・都市計画税	第 1 期	—	—
国民健康保険税	—	第 1 期	第 2 期
軽自動車税	—	全 期	—

税や料金の納付には便利な口座振替をご利用ください
水道料金をはじめ、市に対するお支払いの多くにご利用いただけます。
取扱金融機関の窓口にてお申し込みください。

取扱金融機関

いちい信用金庫、三菱UFJ銀行、大垣共立銀行、十六銀行、三重銀行、愛知銀行、名古屋銀行、中京銀行、東海労働金庫、海部東農業協同組合、あいち海部農業協同組合、ゆうちょ銀行(郵便局)



守れ!文化財

19-1-25(金)
津島神社

毎年1月26日は文化財防火デーです。国の重要文化財に指定されている津島神社の協力のもと、市消防職員、消防団員、神社職員が連携をとり、神社境内で消防訓練を実施しました。

拝殿からの出火を想定し、神社に配備されている放水銃やポンプ車(消防車両7台)で放水をしました。

はしご車から迫力のある放水が始まると、見学に来ていた瑞泉寺学園津島幼稚園の園児たちから歓声が上がりました。



出会いふれあい認めあい

19-1-27(日)
文化会館

「障がいを知り、誰もが地域でともに生きるまち」を目的に、チャレンジド・フェスティバルを開催しました。

ゲームやステージイベントをはじめ、障がいのある方が日ごろの訓練を生かして作った商品の販売や、体験コーナー、飲食コーナーの出店がありました。

また、福祉事業所の活動紹介や相談ブースも設けられ、障がい当事者や福祉関係者同士の連携・交流の場となっていました。



新コースでの激走

19-1-27(日)
東公園

今年で71回目となる津島市駅伝競走大会。東公園を発着とする新しいコースでの初めての大会となりました。たすきをつなぐ選手たちの激走に、会場からは大きな声援が送られました。

また、今年の箱根駅伝で活躍した天王中学校・津島高校出身の帝京大学4年生横井裕仁よこい ひろひとさんをゲストとしてお招きし、スターターを務めていただきました。※大会結果は19ページに掲載しています。



おにはそと!ふくはうち!

19-2-1(金)
新開保育園

節分を前に、「まめまき会」が行われました。園児たちは、自分で作った手作りのお面をかぶり、先生からおにのお話を聞いた後、おにを退治するゲームを楽しみました。

退治した後は、先生が福の神にふんして登場し、節分のしきたりを学びました。

最後に「おにのパンツ」をみんなで一緒に歌いながら踊っていました。

発行

津島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)
http://www.city.tsushima.lg.jp

携帯サイトから施設の所在地・電話番号が確認できます(別途通信料が必要です)。

「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。