



子育て・健康

平成30年度交付の 子育て応援券の 利用期限が迫っています



平成30年4月1日から平成31年3月31日までに生まれた児童に交付された応援券は、利用期限が令和3年3月31日(水)までとなっています。期限を過ぎると利用できませんので、ご注意ください。

また、「任意の予防接種」「チャイルドシート」での応援券利用に伴う払い戻しの手続きは、令和3年4月30日(金)までにしてください。

子育て応援券のサービス内容は、市ホームページをご確認ください。

なお、今年度をもちまして、子育て応援券に関する全ての事業が終了となります。

問合せ 子育て支援課子育て支援G

☎24-11121

第4回親子あそび講座

日時 11月20日(金)

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第一会議室

内容 親子ヨガ

対象

Aグループ：首が座った赤ちゃんから

よちよち歩きの未就園児とその保

護者6組

Bグループ：しっかりと歩ける未就園

児とその保護者6組

申込 11月6日(金)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

第5回親子あそび講座

日時 12月2日(水)

Aグループ：午前10時～11時

Bグループ：午前11時～正午

場所 生涯学習センター小ホール

内容 親子コンサート

対象

Aグループ：1歳未満の未就園児と

その保護者10組

Bグループ：1歳以上の未就園児と

その保護者10組

申込 11月18日(水)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

ジュニアリーダー養成研修会

期間 11月28日(土)～令和3年2月27日(土)

場所 中央児童館

対象 小学4～6年生

定員 10人

内容 様々な体験を通して、知識や技術

を楽しみながら学び、身につけます。

申込 11月1日(日)～21日(土)午前9時30

分～午後5時に、直接児童館へ(水曜

日の午後と木曜日、祝日を除く)。

問合せ 中央児童館 ☎26-3540



ファミリーサポート・センター 交流会「田んぼであそぼー」

地域みんなで子育てを支え合うファミサポの交流会を開催します。秋空の下、自然の中でのんびり過ごし、リラックスマスしませんか。

日時 11月21日(土) 午前10時～正午

(少雨決行)※予備日11月22日(日)

場所 大縄町二丁目地内の田んぼ

内容 稲刈り後の田んぼでのんびり遊

ぼう・焼き芋を食べようなど

※天候の都合により内容に変更の場合あり

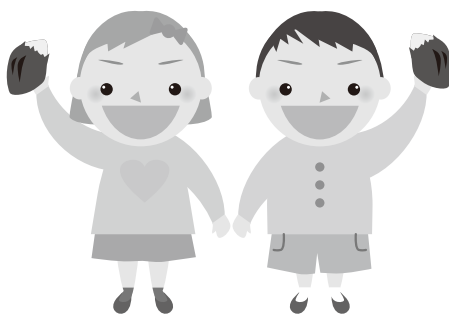
生かそうみんなの手を

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



対象 ファミサポ会員、会員登録を希望の方、子育て支援活動に関心のある方

※当日、会場にて依頼会員の登録可能

定員 50人(申込多数の場合、抽選)

参加費 無料

申込 11月5日(木)～16日(月)に左記へ。

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 FAX 28-55005

高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間 令和3年1月31日(日)まで

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

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有する方(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、お越しください。

接種費用 無料

※生活保護世帯の方は事前に保健センター窓口で申請が必要です。

問合せ 保健センター ☎23-1-5551

健康講座

「コロナに負けない、歯と口の健康づくり」

毎日きちんとお口のケアをしていますか? 感染症予防や、オーラルフレイル予防として、お口をきれいにすることは大切です。正しい歯みがきの方法や、おうちでできるお口のトレーニングの方法についてお話します。

日時

11月26日(木)
午後1時30分～3時

場所

総合保健福祉センター
歯科医師 歯科衛生士

講師

市内在住の方

対象

25人(定員になり次第、締切)

定員

受講料

無料

申込

11月20日(金)までに左記へ。

問合せ

保健センター ☎23-1-5551

特定健康診査・後期高齢者健康診査(集団健診)について

今年度健診を受ける最後のチャンスです。この機会にぜひ健診を受けましょう!

日程	場所
11月28日(土)	生涯学習センター
11月29日(日)	総合保健福祉センター
11月30日(月)	
12月1日(火)	
12月2日(水)	児童科学館

各日午前9時30分～正午に実施

※新型コロナウイルス感染症の影響により実施できない場合があります。※会場では、マスクの着用をお願いします。

対象

①令和2年度に健康診査を受けていない方

②津島市国民健康保険または後期高齢者医療に加入中の方

③昭和56年3月31日以前生まれの方

自己負担金 無料

定員 各日60人(定員になり次第、締切)

申込 11月13日(金)まで

電話、市ホームページまたは左記からお申し込みください。



※詳しくは市政のひろば10月号23ページをご参照ください。

問合せ 保険年金課国民健康保険G ☎24-1-113

長寿教室

日時・場所・定員等 下表のとおり

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

申込 11月2日(月)～10日(火)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し込みできます。

問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471



教室名	開催日	開催時間	場所	講師	回数	定員
転倒予防教室【中級】	12月8日～令和3年1月19日の火曜日 ※12月22日、12月29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	5回	5人
	令和3年2月2日～3月9日の火曜日 ※2月23日は休み					
	11月26日～12月17日の木曜日、12月22日(火)		文化会館			14人
	12月24日～令和3年1月28日の木曜日、1月26日(火) ※12月31日、1月14日は休み					
元気サンサン教室【初級】	12月23日～令和3年3月3日の水曜日 ※12月30日は休み	午前10時～11時30分	サンガーデンスポーツプラザ	サンガーデントレーナー	10回	15人

アルコール関連問題啓発週間

11月10日(火)～16日(月)

アルコールは、適量であれば、ストレス解消や人間関係を円滑にするために有効です。しかし、長い間大量の飲酒を続けると「アルコール依存症」になる恐れがあります。






「アルコール依存症」とは

飲酒をコントロールできなくなる病気で、お酒を飲む人なら誰でも発症する恐れがあります。早めに気付く、適切な相談や治療を行うことで、早く回復します。

お酒と上手に付き合うために

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには、「節度ある適度な飲酒」を意識することが大切です。

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量
(1日平均純アルコール20g以内)

日本酒  1合(180ml) アルコール度数15% 純アルコール量22g	ビール  中瓶1本(500ml) アルコール度数5% 純アルコール量20g	ウイスキー等  ダブル(60ml) アルコール度数43% 純アルコール量20g
焼酎  0.5合(90ml) アルコール度数35% 純アルコール量25g	ワイン  2杯(240ml) アルコール度数12% 純アルコール量23g	

1ドリンク=純アルコール10gで換算

普段のお酒の飲み方をチェックしてみよう

	0点	1点	2点	3点	4点
アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?	飲まない	月1度以下	月2～4度	週2～3度	週4度以上
飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか?(単位:ドリンク)	1～2ドリンク(上図の量)	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほぼ毎日

3項目の合計点数が「65歳未満の男性なら5点以上の方」「女性、もしくは65歳以上の男性なら3点以上の方」はアルコール依存症の可能性ががあります。

アルコールに関する相談先

上のチェックで点数が高かった方、ご自身やご家族のアルコールに関するご心配がある方は、ひとりで悩まず左記に相談してください。

アルコール依存症に関する相談

・NPO法人愛知県断酒連合会
愛西断酒会 ☎051-505010

ストレス、アルコールに関する相談

・こころの健康相談

津島市保健センター ☎23-1-551

平日(午前9時～午後4時30分)

・メンタルヘルス相談

津島保健所 ☎26-4-137

平日(午前9時～正午、午後1時～4時30分)

荣誉

瑞宝双光章

梶村 静雄氏(元津島市助役)

多年にわたり、地方自治の推進に貢献された功績に対し、授与されたものです。

寄附

ご厚意ありがとうございました

市民病院へ
いとりや様……………板版画2点

私たちと一緒に働いてくれる仲間を募集します(正社員・パート)



笑顔で元気!
人と接する仕事が
好きな方大歓迎!

- 内容: 障がいのある方に対する身の回りのお手伝い
- 時間: 正社員:4交代制、パート:1日3時間以上
- 給与: 面接の上決定(経験者優遇)



社会福祉法人

あいさんかい
愛燦会

障がい者センター あいさんハウス

津島市上新田町2丁目200番地 Tel.0567-24-3725 (木村・田中)

今月のバランス献立 YouTubeに投稿しています

鮭のみぞれ煮 人参のリボンサラダ 具たくさんみそ汁

一人分 494kcal 塩分2.7g(ごはん150g含む)

鮭のみぞれ煮(2人分)

生鮭2切れ、酒大さじ1強、大根160g、A(みりん大さじ1強、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ1)、しそ1枚



作り方

- ①大根をすりおろししっかり絞る。
- ②しそを千切りにする。
- ③鮭の皮と骨を取り除き、一口大に切って酒をかけ5分漬ける。
- ④Aを混ぜ合わせ、③にかけ、①をのせる。ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑤上にしそを飾る。

※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。

中央児童館で遊ぼう!

中央児童館 ☎26-3540

イベント	日付	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
☆なかよし広場	11月10日(火)	午前10時30分～ 11時15分	満1歳ごろから 未就学児と その保護者	当日受付	なし	七五三をお祝いしましょう	無料	水筒・タオル・上靴 (外靴を拭いて 使用可)
	身体を使って遊びましょう							
そだねえ～会	11月22日(日)	午後1時30分～ 4時30分	中学生・高校生	当日受付	なし	「飛行機飛ばし」を してみよう	無料	水筒・上靴・タオル
ベビー マッサージ	11月24日(火)	午前10時30分～ 11時30分	0歳児と その保護者 ※1	11月10日(火)～	5組	お母さんのリラックス法と ふれあい遊び	オイル 資料代 500円	タオル・水分補給 できるもの (母乳も可)
☆なかよし広場	11月27日(金)	午前10時30分～ 11時30分	満1歳ごろから 未就学児と その保護者	11月10日(火)～	5組	手作りおもちゃ 「食いしん坊動物」を 作ってみましょう	材料費 50円	水筒・タオル
☆なかよし広場	12月1日(火)	午前10時30分～ 11時15分	満1歳ごろから 未就学児と その保護者	当日受付	なし	お店屋さんごっこを 楽しみましょう	無料	水筒・タオル・上靴 (外靴を拭いて使用可) ・買い物袋
スポーツあそび	12月6日(日)	午後2時～3時	中学生・高校生	当日受付	なし	スポーツを 楽しみましょう (卓球)	無料	水筒・上靴・タオル

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため急遽イベントを中止させていただくことがあります。ご了承ください。
- 来館の際はマスク着用、手指消毒の徹底、連絡先、体温の確認をさせていただきます。ご協力をお願いします。
- 開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) 児童館に貴重品は持ってこないようにしましょう。
- 定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第、受付終了)
- ☆印のイベントは、初回受付時に登録書の記載をお願いします。2回目以降は電話での受付が可能となります。
- ※1 生後1カ月健診後～満1才ごろ

保存版 誠実で創業60余年の信用と実績

ゴミでも困りでは
ありませんか?
安全で安心価格の当店へ!

- 遺品整理 (遺品整理士認定協会加入)
- 転居引越し・ゴミ処理処分
- 一般廃棄物 (店舗や家庭などから出るゴミ) 処理
- 産業廃棄物 (工場などから出るゴミ) 処理
- 家屋解体・機械などの重量物撤去

- 一般廃棄物・産業廃棄物許可
・建設業・古物商
- 遺品整理士認定協会

お気軽にお電話くださいネ!
遺品整理士がお見積りします
見積り無料



サトマサ 株式会社

☎(0567)28-3103
〒496-0045 津島市東柳原町1-26
<http://www.satomasa.co.jp>