

## ☺ 子どもの目

### 南極

ぼくの行ってみたい所の1つに、南極があります。なぜなら、そこで雪氷化学研究をしたいからです。また、南極は、人間の手がほとんど加わっていない、大自然の姿がのこっている場所だからです。

雪氷化学研究は、特別なドリルで、ものすごく深い場所まで行き、コアという物をほり出して、その氷で昔の事を調べる研究です。たとえば、コアという物の中に灰が入ってい

たとしたら、昔、南極に火山があったということになります。これを、どうして南極でやるかということ、氷がとう明で分かりやすいからです。

ぼくは、だれも知らない事を調べて、昔の世界を見たいです。ぼくたちの地球は、暑すぎず、寒すぎず、緑にめぐまれています。南極は、このおだやかな地球環境を保つ上で、重要な役わりを果たしています。ぼくは、今後の未来に研究を役立たせたいです。



北小学校 4年  
すずき たかのり  
鈴木 孝典 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



『キッチン実験室』  
オレンジページ

「なぜパンはふわふわなの？」  
「なぜジャムはプルプルなの？」  
よく食べている身近な食材でも知らないことがたくさんあるものです。膨らんだり、固まったり、料理によって姿や形を変える食材の様子を観察すると、驚くような科学のふしぎに出会えます。この本には、そんな食べ物の「なぜ？」を実際に自分で調理しながら解き明かしていくレシピや実験方法が紹介されています。どれもおうちで簡単に実践することができ、作った後にはおいしく食べられるものばかりです。興味のあるテーマを見つけたら、ぜひ挑戦してみませんか？

『わたしは夢を見つづける』  
ジャクリーン・ウッドソン 作 さくまゆみこ 訳 小学館

『とわちゃんとシナイモツゴのトくん』  
田島征三 作 ひだまり舎

### 一般書



『こぐまちゃんとしろくまちゃん』絵本作家・わかやまけんの世界  
世田谷美術館(ほか) 編集  
中日新聞社

ロングセラー絵本「こぐまちゃん」シリーズが誕生から50年を迎えました。本書は、作者であるわかやまけん創作の全貌を紹介する初めての展覧会の図録です。初公開を含む展示を通して、今もなお愛され続けている「こぐまちゃんとしろくまちゃん」の色あせることのない魅力と創作の過程がわかる内容となっています。他にも、代表作「おぼけのどろんどろん」シリーズなど約30冊の絵本のリトグラフや原画、雑誌など、約230点が掲載されています。半世紀にわたり世代を超えて親しまれている、わかやまけんの世界をお楽しみください。

『国宝の地図帳』  
辰巳出版

『アガワ流生きるヒント』  
阿川佐和子 著 文藝春秋

[ 11月の休館日 ]

8日(月)~22日(月)  
特別整理休館、  
23日(火・祝)

※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。

お任せください!  
半日型  
リハビリ専門

ヒザ・腰痛を改善し元気を取り戻しましょう  
津島柔整リハビリセンター

送迎あり・体験できます

ヒザの痛み  
何とかならない  
かしら...



ニーズに 週1~2回の 外出サポート  
あった 体操で “お助け隊”で  
個別指導 健康づくり! お出かけも安心

ご自宅でのリハビリなら

ながた訪問鍼灸マッサージ

健康保険が使えます (※医師の同意書が必要)

寝たきりや ご自宅で  
歩行が 機能訓練が  
困難な方に できます

☎0567-23-3339 (夜間はこちら ☎0567-26-7711)

〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7 ※南小学校南門前の緑の建物です



財源確保のため有料広告を掲載しています。広告については市が推奨するものではありません。内容については直接広告主にお問い合わせください。

## 今月のバランス献立



### サバじゃが きゅうりの酢の物 えのきと長ネギの しょうが 生姜スープ

1人分  
510kcal  
塩分2.9g

YouTubに  
投稿しています

### サバじゃが 材料(1人分)

サバ味噌煮缶70g、じゃがいも1/2個、玉ねぎ1/6個、にんじん30g、しょうゆ小さじ1/2、砂糖小さじ1/2、小ネギ適量

### 作り方

- ①じゃがいもとにんじんは皮をむき、小さめに乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ、サバの味噌煮缶の汁としょうゆ・砂糖を入れ軽く混ぜる。
- ③ラップをして500Wで5分加熱する。サバをのせてさらに30秒加熱し、器に盛り付け小ネギをちらす。

※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
親子Deヨガ	11月8日(月)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者※1	随時	10組	ヨガを楽しみながらリラックスしましょう!	無料	水分補給できるもの 動きやすい服装 ヨガマット (なければバスタオル)
ハイハイ広場	11月9日(火)	午前10時30分～11時15分	0歳児とその保護者※1	当日受付	なし	保健師による発育相談 身長・体重測定や ふれあい遊び	無料	水分補給できるもの タオル
アレンジフラワー	11月13日(土)	午前10時30分～11時30分	小学3年～高校生	随時	10人	花の名前を覚えたり、飾りつけを楽しみましょう	材料費400円	上靴・水筒 筆記用具
なかよし広場	11月17日(水) 11月30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	リズムで遊ぼう 「のびのびさん」を作って遊ぼう	無料	上靴・水筒
パパタイム	11月20日(土)	午前10時30分～11時30分	満2歳ごろ～未就学児とその父	11月1日(月)～	10組	パパすごい! いっぱいあそぼうね	無料	上靴・水筒
ベビーマッサージ	11月22日(月) 12月6日(月)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者※2	11月8日(月)～ 11月22日(月)～	各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	水分補給できるもの バスタオル
なかよし広場	12月3日(金)	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	お部屋を素敵に飾っちゃおう!	無料	タオル 水分補給できるもの (母乳も可)
パパ半端ないって	12月4日(土)	午前10時30分～11時30分	小中学生とその父	11月1日(月)～	10組	エアロビクスではじけちゃおう!	無料	上靴・水筒・タオル
スポーツあそび	12月5日(日)	午後2時～3時	中学生・高校生	当日受付	なし	モルックで遊ぼう	無料	上靴・水筒・タオル

○新型コロナウイルス感染拡大防止のため急きょイベントを中止することがあります。

○入館の際は上靴(スリッパ)・マスク着用、手指消毒の徹底、連絡先・体温の確認に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)

○定員のないイベントについて、参加者が多い場合は時間を変更して対応する場合があります。

※1 生後4カ月ごろ～満1歳ごろ

※2 生後1カ月健診後～満1歳ごろ

## 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

TEL0567-24-3725 (木村・田中)

## 私のカルテ

No. 4 0 2

## 生活習慣による高血圧予防

津島市民病院  
循環器内科医長山口  
やまぐち  
和才  
かずとし

高血圧は症状がないにもかかわらず、放っておくと寿命を縮めることにつながることから「サイレントキラー」と呼ばれています。至適血圧(収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満)を超えて血圧が高くなるほど、心筋梗塞、脳梗塞、慢性腎臓病などを発症するリスクが高くなります。現在日本にいる高血圧患者は約4,300万人と推定されています。高血圧を予防するためには、まず自分の血圧を知る事が大切です。血圧は時間、状況によって変動していますが、最も信用できるのは病院での血圧ではなく、「家庭での血圧」です。家庭の血圧が135mmHg～140mmHgを超えると、高血圧と診断されます(年齢や合併疾患等によって目標値は異なります)。高血圧の予防には生活習慣の改善が基本であり、高血圧を発症した場合には、さらなる生活習慣の改善が必要となります。それでも目標値を達成できない場合には、薬物治療を行います。

## 生活習慣による高血圧予防

## ①減塩

食塩の過剰摂取が高血圧と関連しているのは周知の事実であり、食塩摂取量は徐々に減少しています。しかし、現在日本人の平均塩分摂取量は男性11.0g/日、女性9.3g/日とされており、日本高血圧学会が定めている塩分摂取量の目標値である男性8g/日未満、女性7g/日未満は達成できていません。

## ☆減塩のポイント

- ・自身の塩分摂取量を把握する(ナトリウム表示の場合には、その2.5倍が食塩の量)。
- ・自宅での調理、食事の際には塩分が多い調味料は減らす(塩、しょうゆ、みそ、ソース、ケチャップの順に多い)。
- ・減塩のしょうゆや塩を使う。
- ・酢や香辛料は食塩を含んでおらず、血圧への影響は少ないため積極的に摂取する。

## ②カリウム摂取

カリウムには体内の余分な塩分を腎臓から体外へ<sup>はいせつ</sup>排泄することによって血圧を下げる効果があります。カリウムは野菜や果物、海藻類、豆類などに多く含まれており、血圧が高めの方は意識して摂取するようにしましょう。

## ③減量

肥満者は正常体重者と比べて約2～3倍高血圧になりやすいと言われています。収縮期血圧160mmHgくらいの方でも4～5kgの減量で正常化する事も多く、減量は非常に重要です。

## ④運動

運動をすると、体内のホルモン、血液量、交感神経系の働きなどが血圧を下げるように変化します。高血圧対策として好ましい運動は有酸素運動を継続して行う事であり、ハードな筋力トレーニングや短距離走のような無酸素運動はあまり適しません。駅の階段の上り下りや家の中の掃除など、日常生活でも意識的に運動を取り入れる工夫をしてみましょう。

## ⑤その他(飲酒、喫煙、ストレス)

アルコールは一時的には血圧を下げますが、習慣的な飲酒は血圧を上昇させます。ビール中びん1本程度が適量です。たばこは交感神経系を興奮させるため、たばこを吸うと血圧が上昇します。また、急激なストレスにより血圧を上げることは広く知られていますが、慢性的なストレスも高血圧に深く関わっており、真面目な完璧主義者は高血圧になりやすい事がわかっています。

## 最後に

生活習慣の改善は薬物治療に比べるとすぐには結果が出にくく、実行、継続が難しいです。ただ、生活習慣の修正が高血圧治療の基本であり有用であることは確実ですので、一度生活習慣の見直しをしてみてください。





## 12月の母子健康診査、教室のお知らせ

会場・予約先・問い合わせは保健センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止や内容の変更をさせていただきます場合があります。

種別	日	受付時間(開催時間)	対象者	定員	持ち物
HAPPY マタニティ (育児編)	12(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、赤ちゃんのお世話の実習	30人 予約制	母子健康手帳 バスタオル
離乳食教室	15(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時40分)	1歳未満のお子さんをもつ保護者	25人 予約制	母子健康手帳
4カ月児 健康診査	8(水) 22(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 バスタオル
1歳6カ月児 健康診査	9(木) 23(木)	午後1時15分～ 2時15分 ※指定された時間	※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 バスタオル
2歳児歯科 健康診査	2(木)	午後1時15分～2時 ※指定された時間	2歳以上3歳未満のお子さん ※対象者に個別通知をします	20人 予約制	母子健康手帳 問診票 タオル
3歳児 健康診査	10(金)	午後1時15分～ 2時15分 ※指定された時間	※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。

☆麻疹(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。

### ★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	開催日時・場所
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～金曜日(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・体脂肪・喫煙度・HbA1c簡易測定もできます。	月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4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、 ひきこもりに関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
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。	11月19日(金)、12月17日(金)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

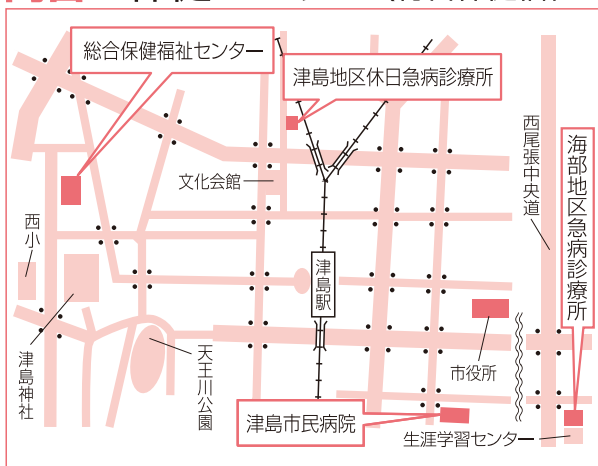
### くすり安心電話

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～午前0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 当面の間、休診  
土曜日  
日・祝日 午前9時～11時30分  
午後1時～4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 萩原町字郷西37

☎25-5210

### 津島市民病院

所在地 橋町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

上記医療機関を受診される場合は、それぞれの時間外窓口事前に電話確認のうえ受診してください。

つしま  
夢まちづくり  
提案事業

名称	日時	場所	料金	問合せ
知ろう、学ぼう認知症 ～若年性認知症を学ぶ～	12月14日(火) 午後1時30分～ 3時	生涯学習センター	無料 要申込 先着30人	つしまオレンジ サポーターの会 河合 ☎24maru.oresapo @gmail.com

文化会館  
催しガイド

(10月1日現在)  
※掲載している催し物の  
名称などは予定です。

名称	日時	ホール	料金	問合せ
こと お箏の教室発表会	11月28日(日) 午後1時30分	小	無料	鶴見 ☎090-8151-6767

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、  
問合せ先にお尋ねください。  
※新型コロナウイルス  
感染状況により、  
変更・中止になる  
場合があります。

名称	日時	場所	料金	問合せ
謎解きフォトラリー in 蟹江町	12月26日(日)まで 午前9時30分～午後4時 ※月曜日は除く	蟹江町内一円	無料	蟹江町観光 交流センター 祭人 ☎58-3310
七宝焼体験教室 特別企画 「クリスマスの ペンダント」(要予約)	11月11日(木)・16日(火)・ 18日(木)・20日(土)・21日(日) のいずれか1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	2,500円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
Tobishima Lights	11月12日(金)～ 12月26日(日) 午後5時～9時	飛島村役場 南側通路	無料	飛島村観光交流協会 ☎97-3462
つくってあそぼう ～牛乳パックで 何かを作ろう!～	11月13日(土)・14日(日) 受付:午前10時30分～ 午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
どんぐり工作をしよう	11月20日(土) 21日(日)・23日(火・祝) 受付:午前10時30分～ 午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
野鳥撮影会	11月21日(日) 午前10時30分～正午	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338
第6回探鳥会	11月21日(日) 午後2時30分～ 4時30分	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338
七宝新作展	11月26日(金)～28日(日) 午前9時30分～ 午後4時30分 (最終日は午後4時)	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 企画展示室	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
七宝職人大集合	11月28日(日) 午前9時30分～ 午後4時30分 (正午～午後1時は昼休み)	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 実演コーナー	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
クリスマス 飾りをつくろう	11月28日(日) 受付:午前10時30分～ 午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	有料	海南こどもの国 ☎52-1515
クリスマス キャンドルを つくろう	12月4日(土)・5日(日) 受付:午前10時30分～ 午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	有料	海南こどもの国 ☎52-1515
第7回ミニ探鳥会	12月5日(日) 午前10時30分～ 11時30分	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎68-2338

# 11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。  
※予約制の相談は、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。

相談名	日時	場所	問合せ
行政相談	5日、12月3日 午前10時～正午	市役所1階相談室	人事秘書課秘書G ☎24-1123
内職相談	4、11、18、25日、12月2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	12日 午前9時～正午 受付は午前11時30分まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	社会福祉協議会 ☎25-8411
弁護士相談(要予約)	2、16日、12月7日 午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	社会福祉協議会 ☎25-8411
高齢者の健康相談	2、9、30日、12月7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	10、17、24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(要予約)	18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)	9日 午後1時～4時	市役所1階相談室	総務デジタル課庶務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	10日、12月1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・経営 個別無料相談会 (要予約)	11、17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・ 労働者金融相談	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	26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
手話通訳者設置日	4、10、11、17、18、24、25日、12月1、2日 午前9時～正午、午後1時～4時	市役所福祉課	福祉課福祉G ☎24-1138 FAX 24-1115

## 津島データファイル

<b>人口と世帯</b> (外国人を含む)	総数 ……61,146人( -45) 男 ……30,175人( -26) 女 ……30,971人( -19) 世帯数 ……26,780世帯( +3) 10月1日現在、( )は前月比
<b>市内の交通事故・ 犯罪</b> [8月]	事故発生件数 ……12件(105件) うち死亡者 ……0人(1人) 犯罪発生件数 ……23件(172件) ( )内は令和3年中の累計
<b>市内の火災</b>	8月 ……0件(11件) ( )内は令和3年中の累計
<b>救急車の 出動回数</b>	8月 ……238件(1,858件) ( )内は令和3年中の累計

## 今月の市税や料金など 納期限 令和3年11月30日(火)

国民健康保険税…第7期 介護保険料…第8期 市営・改良住宅家賃、  
住宅新築資金等償還金、保育所等利用者負担金…11月分  
後期高齢者医療保険料…第5期

### 市税の今後の納期

	12月	1月	2月
市民税・県民税	—	第4期	—
固定資産税・都市計画税	第3期	—	第4期
国民健康保険税	第8期	第9期	第10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、三十三銀行、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)





幻の郷土食材  
どんな味?

21・9・8(水)  
市内全小中学校

津島の郷土料理の食材「津島麩」が学校給食に登場しました。

津島麩は、作り手の減少により市内では約30年前に途絶えていましたが、市内事業者等によって復刻したことで話題になりました。

「津島麩の煮味噌」を食べた子どもたちは「想像していたより弾力があって、味噌の味がしっかり染みっていておいしかった」と嬉しそうに教えてくれました。



マニアックな難問  
わかるかな

21・9・14(火)  
神守・蛭間・高台寺小学校

この日、3校の放課後子ども教室では、NPO法人放課後アフタースクール協力のもと、マニアッククイズ選手権が開催されました。

クイズはオンライン形式で各小学校へ同時に出題され、参加した児童たちは出題されるマニアックな問題に対して「難しい」と悩みながらも、知恵を出し合って元気いっぱい回答していました。



津島のPR動画  
制作中

動画は津島市公式  
YouTubeチャンネルで  
公開します!お楽しみに♪



プロランナー直伝の  
○○○○○の紹介も!



ふるさと津島応援広報大使  
神野大地選手が  
津島市の名所を巡る!

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  
http://www.city.tsushima.lg.jp

☎24-1111(代表)  
☎55-9584(ダイヤルイン)

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。