

☺ 子どもの目

うれしかった夏休みの思い出

ぼくは、夏休みで思い出に残っている事が一つあります。

その思い出は、サッカーの試合です。ぼくたちは勝つために一生けんめいプレーしていたら、大切な友達が転んでしまい、試合に続けて出られなくなってしまいました。ぼくは、その友達の分までがんばろうと思いました。その友達も、「がんばれ!」と言ってきて、ぼくは、勇気づけられました。その結果、ぼくは、試合でゴールを決める

事が出来ました。そのまま試合が終わり、チームは勝ちました。コーチや友達にプレーをほめられたけど、ぼくが一番うれしかったのは、試合で転んでしまった子からの言葉でした。その時ぼくは、やっぱり自分のチームの仲間や友達からほめられると、とてもうれしい事だと思いました。今までの中で一番心に残る試合だったし、とてもうれしい夏休みの思い出になりました。



南小学校 5年
むかい こうすけ
向井 康介 君

ほんのひととき

市立図書館
☎ 25-2145

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



『ぼくたちはみんな旅をする』
ローラ・ノウルズ 文
クリスマッデン 絵
石川 直樹 訳
講談社

地球上には、信じられないほどの長い距離を移動しながら生きる、旅をする動物がたくさんいます。

この本では、夏の明るい白夜を追い求めて、北極圏と南極圏の間を毎年約8万500キロも旅する鳥「キョクアジサシ」や、冬の嵐から逃れるため、列になって海底を行進する「アメリカイセエビ」など、25種類もの動物たちの旅を、語りかけるような言葉で紹介しています。

動物たちのはらかな旅の物語に、あなたも耳を傾けてみませんか。

『親子で楽しむ和算の図鑑』 谷津 綱一 著 技術評論社

『あみ』 中川 ひろたか 作 岡本 よしろう 絵 アリス館

一般書



『キリン解剖記』
郡司 芽久 著
ナツメ社

子どものころからキリンが好きだった著者は、「一生楽しめる大好きなことを仕事にしたい」と、18歳でキリンの研究者になることを決意します。

多くの研究者に話を聞く中で、キリンを解剖し、体の構造を研究する道を見つけた著者は、約10年間で30体のキリンの遺体を解剖。やがて8番目の「首の骨」を発見し、研究者としての第一歩を踏み出します。

また、キリンという名前の由来や角の構造など、キリンに親しみが湧くコラムも充実した内容となっており、本物のキリンに会うために動物園へ出掛けたいくなる1冊です。

『懐かしの昭和ドライブイン』 越野 弘之 著 グラフィック社

『日本の文様解剖図鑑』 筧 菜奈子 文 絵 エクスナレッジ

[11月の休館日]

11日月～22日金の特別整理期間
26日(火)

※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・腰痛の改善に定評があります

津島柔整リハビリデイサービスセンター

ヒザの痛み
何とかならない
かしら...

ニーズに
あった
個別指導

週1～2回の
体操で
健康づくり!

外出サポート
“お助け隊”で
お出かけも安心



送迎あり・無料体験受付中!!

☎0567-23-3339

〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7

ご自宅でのリハビリなら

ながた訪問鍼灸マッサージ

寝たきりや
歩行が
困難な方に

ご自宅で
機能訓練が
できます

健康保険が使えます (※医師の同意書が必要)

☎0567-26-7711



お出かけの際はきつちり鍵かけ！
在宅時でも鍵かけをしましょう

11月に入り、朝晩肌寒くなりましたね。今月からは日没が午後4時台になり、あつこい間に暗くなります。闇に紛れて空き巣の犯人たちがみなさんのお宅を狙ってきます。無施錠の家の空き巣被害は全体の約2割、居空きを忍込み（※）では約5割です！
空き巣が増加する年末に向けて、ご自宅の防犯対策を見直しましょう。
※自宅に家人がいる状態で犯人に侵入される被害のこと。

対策

わずかな外出時間でも必ず施錠をしましょう。鍵をかけるのは少しの間でできます。

特殊詐欺被害に遭わないために

市役所職員・警察官を名乗る電話に注意してください。市役所職員や警察官がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞くことは絶対にありません。この手の話は詐欺です。家族・警察に相談しましょう。

電話での被害に遭わないために、在宅時でも留守番電話設定にしましょう。留守番電話に犯人はメッセージを残しません。

防ごう！高齢運転者の交通事故

75歳以上の高齢者が2018年に起こした交通事故は、運転免許証を持つ10万人当たり8.2件で、75歳未満(3.4件)の約2.4倍であったこと、また、死亡事故の原因ではブレーキとアクセルの踏み間違いが5.4%に上り、75歳未満(1.1%)の約5倍であったことが19年版「交通安全白書」で明らかになりました。

ペダル踏み間違い事故防止ポイント

- ① クリープ現象の活用
- ② 予期せぬところからの歩行者や車両に注意
- ③ 運転操作の再確認
- ④ 運転することに集中

飲酒運転(し)ない運動を徹底しよう！

- ・ 運転手は
- ・ 運転するなら酒を飲まない。
- ・ 酒を飲んだら運転しない。
- ・ 家庭・地域では
- ・ 運転する人に酒をすすめない。
- ・ 酒を飲んだ人に運転させない。

12月は飲酒運転根絶強調月間

飲酒運転は「絶対にしない、させない、許さない」という共通認識のもと、県民総ぐるみで飲酒運転の根絶に取り組みましょう。



市民病院を知ろう②

作業療法士編

今回は、寺澤主任作業療法士、澤田作業療法士に、シティブロモーション課職員がお話を聞いてきました。

Q. 理学療法士と作業療法士の違いは何ですか。

A. 理学療法士は、身体の基本的な機能回復を中心にリハビリを行います。が、作業療法士は、日常生活を送る上で必要な機能回復等、社会適応に向けたリハビリを行います。また、緩和ケア患者の心理的サポートや認知症の診断を行う「もの忘れ外来」での認知検査も担当します。

Q. リハビリについて、具体的に何をするのが教えてください。

A. 患者さんの身体認知機能のレベルに合わせて、顔を洗ったり、字を書いたり、トイレや衣類の着脱等の日常動作、洗濯や掃除等の家事動作、ぬり絵や編み物等の趣味活動、レクリエーション活動等を行います。

リハビリテーション室は、退院後の生活をイメージしながらリハビリが行える環境になっています。必要時には患者さんのご自宅を訪問し実際に生活環境を確認した上で再現したり、退院後の生活環境の指導を行います。

Q. 認知検査について教えてください。

A. 認知検査では、日付確認や簡単な計算問題、動作検査をし、認知機能のどの部分が低下しているかを判断します。また、ご家族の負担や不安を和らげるために、対応方法の提案や相談をお受けしています。

Q. 仕事をすることで大切にしていることを教えてください。

A. 慣れない入院生活に不安を感じたり、今までできたことができないうと落ち込んだりする方も多くいます。そのような患者さんやご家族に寄り添い、その人らしい生活を目標にし、前向きにリハビリができるよう支援します。

今回のインタビューでは、作業療法士は身体の機能回復だけでなく、認知検査や心理的なケアも行っていることが分かりました。

問合 市民病院管理課管理G

☎28-5151 内線2201



▲トイレ動作、立ち上がりのリハビリの様子

私のカルテ

No 379

爪白癬を知っていますか

津島市民病院
皮膚科医師良元
のぞみ

爪白癬ってどんな病気？

白癬菌という真菌(カビ)が爪に感染したものです。一般的に白癬菌は水虫と呼ばれることが多く、爪白癬とはつまり爪の水虫のことです。



もしかして爪白癬？

あなたの爪に次のような症状が1つでもあった場合、もしかしたら爪白癬かもしれません。

- ①白く濁っている
- ②黄色く変色している
- ③厚くなっている
- ④もろくボロボロとかけてくる

いかがでしたか？特に最初のうちは痛みやかゆみなどの自覚症状がほとんどないため、気付かずに症状が進行している場合があります。

放っておいたら駄目なの？

放置していると段々と白癬菌の感染が進み、爪が変形していきます。分厚く変形した爪が皮膚に食い込んで痛みが生じ、それが原因で歩行に支障がでることもあります。糖尿病などの持病がある方や抵抗力が落ちている方は、爪白癬が原因で指先に細菌が付き、周りの皮膚が化膿してくる場合もあります。

また、爪白癬も水虫に変わりはないため人にうつります。赤ちゃんからお年寄りまで年齢を問わず、同居する大切な家族に感染させてしまう可能性があります。

爪白癬って治るの？

適切に治療を行っていれば治りますが、1~2週間の単位では治りません。爪が根元から先端まで、すべて白癬菌に感染していないきれいな爪に生え変わっ

て初めて治療は終了となります。そのため足の爪の場合は完治に1年以上はかかるとお考えください。

爪白癬はどうやって治すの？

白癬菌を殺す作用のある抗真菌薬という薬を使います。塗り薬と飲み薬があり、患者さんの症状や状態に合わせて処方しています。それぞれメリット・デメリットがあります。

<塗り薬>

メリット:副作用のリスクは少ない。塗るだけなので簡単。

デメリット:完治まで年単位で毎日塗り続ける必要がある。

<飲み薬>

メリット:長期間にわたり薬の効果が爪に留まるので効果が高い。

一定期間(数カ月)で治療は一旦終了。

デメリット:肝臓に負担をかけたり、胃腸症状が出ることがある。

定期的な血液検査が必要。



爪白癬はかつて治りにくい病気とされていましたが、2014年と2016年に塗り薬の新薬が、2018年に飲み薬の新薬が発売されました。以前爪白癬の治療を行ったけれど様々な理由で断念した方も、今一度チャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

完治を目標に、まずは気軽に皮膚科を受診してみてください。

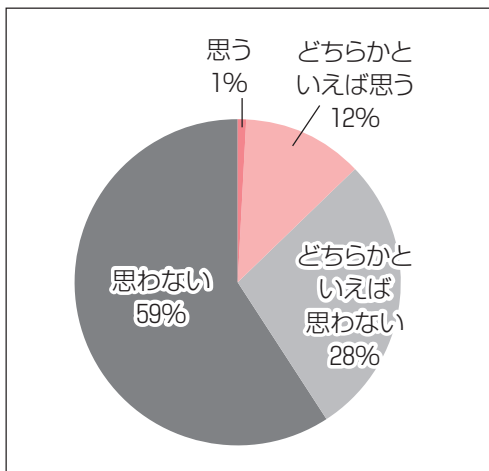
8月号「津島の魅力はアップした？」アンケート結果

8月号に掲載しましたアンケートについて、市民の皆様から数多くのご意見・ご提案をいただくことができました。ご協力ありがとうございました。結果は下記のとおりです（一部抜粋）。

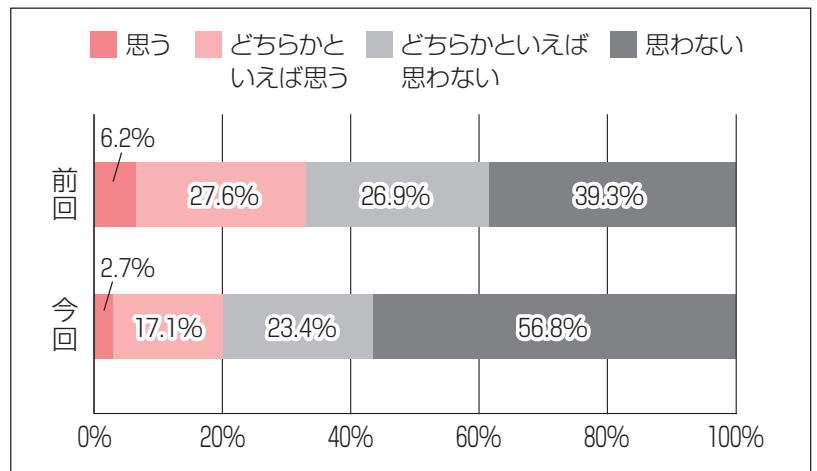
（単位：人）

全回答者	男性	女性	無回答	～20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代～	無回答
112	51	59	2	1	8	12	11	32	47	1

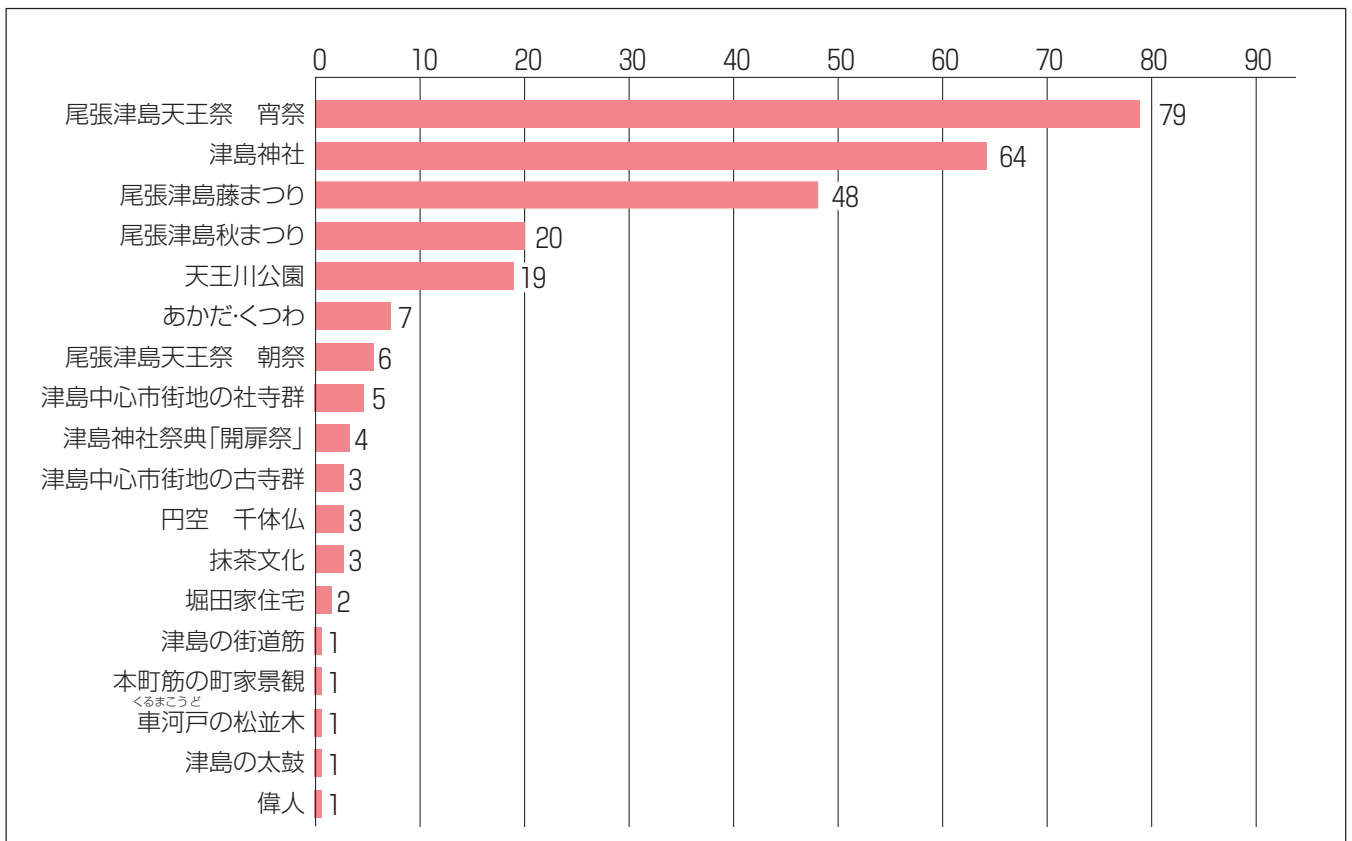
■津島市は全国的に見て、知名度がある市だと思いませんか。



■1年前と比較して、津島の魅力はアップしたと思いませんか。



■津島市が市外に自慢できるものは、何だと思いませんか(3つまで)。※票数順



これらの結果を受け止め、今後も市の魅力のPRに注力していきます。

皆様からいただいたその他の貴重なご意見・ご提案につきましては、市ホームページに掲載させていただきます。

問合せ シティプロモーション課広報・広聴G ☎55-9584

12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)	8(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
離乳食 前期	25(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時40分)	教室開催月に4～7カ月ごろになる お子さんをもつ保護者 内容:離乳食初期から中期のお話 と試食、歯のお話など	25人 予約制	母子健康手帳
BCG 予防接種	3(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	4(水) 18(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
1歳6カ月児 健康診査	12(木) 19(木)	午後1時～1時45分	平成30年5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	5(木)	午後1時～1時45分	平成29年12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	13(金) 20(金)	午後1時～1時45分	平成28年12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。

★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。	
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8日(金)、12月13日(金) ※要予約 ※上記以外の日程でも 相談可能

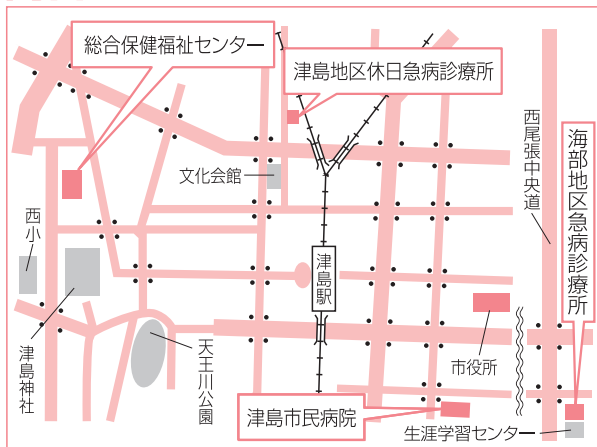
くすり安心電話

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

津島市民病院

所在地 橘町3-73

http://www.tsushimacity-hp.jp/

☎28-5151

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 莪原町字郷西37

☎25-5210

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

つしま歴史・文化のまちづくり提案事業	催し	日時	場所	料金	問合せ
	津島の歴史・文化を全国に拡大・発信する	12月1日(日) 午前9時30分～午後3時	【御朱印とモロコ寿司 手作り体験/まち歩き】 津島市観光交流センター(ほか) (名鉄津島駅西側集合)	資料代100円 (モロコ寿司手作り体験 に参加される方は 別途900円)	津島ガイド ボランティア 中元 ☎080-2617-7888

ちょこらぼ講座	催し	日時	場所	料金	問合せ
	初心者向け! 親子でバランスボール エクササイズ	11月12日(火) 午前10時30分～11時15分	生涯学習センター	500円	にこりPARK 三浦 
	パステルアート教室	11月13日(水) 午前9時30分～11時30分	生涯学習センター	500円	「光」 平野 ☎090-8673-8404
	初めての方も歓迎! 自彊術体験	11月16日(土) 午前10時～11時30分	生涯学習センター	無料	つしま自彊術(健康体操)クラブ 疋田 ☎090-1745-6229
	今が一番元気にする バランスボールエクササイズ	11月19日(火) 午前10時30分～11時30分	生涯学習センター	500円	FROG PARK 吉田 ☎080-1553-2846
	小中学生対象の勉強会	11月30日(土) 午後1時30分～3時	生涯学習センター	無料	ホビー名西支部 松村 ✉naokomatsumura18@docomo.ne.jp
	脳機能無料測定と 脳トレ教室	12月5日(木) 午前10時30分～11時30分	生涯学習センター	500円	特定非営利活動法人 ライブサポートみわ 西島 ☎090-3954-0757

文化会館 催しガイド	催し	日時	ホール	料金	問合せ
	第5回 <small>びこおかい</small> 麒麟虎会空手道 選手権大会	11月10日(日) 午前10時	小	無料	長江 ☎090-3382-5785
	歌音歌まつり	11月17日(日) 午前9時30分	大	無料	歌音 ☎32-1601
	お箏の教室発表会	11月17日(日) 午後1時30分	小	無料	鶴見 ☎090-8151-6767
	第15回ダンス・ダンス・ダンス in津島	11月24日(日) 午前11時	大	無料	恒川 ☎090-6584-1781
	創立50周年記念 名岳大会	12月1日(日) 午前9時	大	無料	山川 ☎052-461-2008
	第11回JAZZのタベ	12月6日(金) 午後6時45分	大	有料	津島市文化会館 ☎24-1122

となり街 お出かけ 情報	催し	日時	場所	料金	問合せ
	弥富市文化芸術大会	11月10日(日) 午前11時～午後3時	弥富市 総合社会教育センター	無料	弥富市歴史民俗資料館 ☎65-4355
	ふれあいフェスティバル2019	11月10日(日) 午前9時45分～午後3時30分	総合福祉センター希望の家 保健センター健康館 すこやかおほる	無料	大治町社会福祉協議会 ☎052-442-0990
	どんぐり工作をしよう	11月16日(土)・17日(日) 受付:午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
	野鳥撮影会	11月17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
	つくってあそぼう ～手づくりおんがくたい～	11月23日(土・祝)・24日(日) 受付:午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的ホール	無料	海南こどもの国 ☎52-1515
	第37回七宝新作展	11月29日(金)～12月1日(日) 午前9時30分～午後5時 (最終日は午後4時30分まで)	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

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。
 ※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	問合せ
行政相談	1日、12月6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	7、14、21、28日、12月5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、12月3日 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 社会福祉協議会 ☎25-8411
結婚相談	7、11、14、18、21、25、28日、12月2、5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	12、19、26日、12月3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、12月4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、21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	6日、12月4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)	7、22日、12月5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	28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…… 62,407人 (+14) 男……… 30,838人 (+11) 女……… 31,569人 (+3) 世帯数… 26,503世帯 (+45) 10月1日現在、()内は前月比
市内の交通事故・犯罪 [8月]	事故発生件数 … 11件(142件) うち死亡者 …… 0人(1人) 犯罪発生件数 … 33件 ()内は平成31年中の累計
市内の火災	8月……… 2件(17件) ()内は平成31年中の累計
救急車の出動件数	8月……… 270件(1,984件) ()内は平成31年中の累計

今月の市税や料金など

納期限 令和元年12月2日(月)

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)