

通いの場で楽しく介護予防



いつまでも住み慣れたまちで自分らしい暮らしを送れるよう「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」を一体的に提供される体制を地域包括ケアシステムといいます。今回は、「予防」の一環である通いの場を紹介します。

「通いの場」ってなあに？

いつまでも生きがいを持って元気に暮らすには「人と人とのつながり」を持つことが大切です。

皆さんが気軽に集まり、運動や趣味活動を行う場所（＝通いの場）があることで、体力の維持だけではなく、認知症予防等の効果があります。関心のある通いの場に参加して、地域における人とのつながりを深めましょう。



▲「百島クラブ」の活動の様子
毎週火曜日、午後1時30分から開催

「通いの場」に行ってみよう！

市では暮らしのガイドブックを作成し、その中で通いの場として、いつでもどのような活動を行っているのかが分かる通いの場マップを掲載しています。

高齢介護課や社会福祉協議会窓口での配布やホームページへの掲載を行っています。



既に活動している方へ



▲「四ツ葉会」の活動の様子
毎週水曜日、午後1時30分から開催

通いの場に 活動登録しませんか

「津島市通いの場マップ」に皆さんの活動内容を掲載したり、年に1回フレイルチェックを行う等、通いの場活動をお手伝いします。

対象 以下のすべてを満たす団体が対象になります。

- ・津島市民が実施し、65歳以上の津島市民が3人以上参加している
- ・市内の同じ会場で月1回以上、1時間程度介護予防に資する活動（運動・認知症予防・趣味活動・茶話会等）を行っている
- ・新規参加者の受け入れ体制ができています

団体登録をお考えの方

下記へお電話ください。

あなたの通いの場に 講師を派遣します

令和5年8月から令和6年3月までの間、月1回皆さんの通いの場に無料で講師を派遣します（派遣団体には限りがあります）。

対象

左記『津島市通いの場』登録をしている団体で65歳以上が5人以上、週1回以上活動している。

募集期間

5月1日(月)～31日(水)

派遣を希望の方

下記へお電話ください。

問合せ 高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471

国民年金の手続きについて

年金の被保険者の種類は、国民年金法の第7条第1項の第1号から第3号および同法附則の規定により次の4種類に分けられます。

第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者	任意加入被保険者
自営・農林漁業や学生、無職の20～60歳の方	会社員や公務員の方	第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20～60歳の方	左記以外で国民年金に加入を希望する方

退職・転職・結婚等の場合は変更の届け出が必要になります。また各種年金の請求もご本人の手続きが必要です。各種届け出・請求は下表を参考にしてください。

こんなときは、必ず届け出を

こんなとき	どうする	届出先
会社を退職したとき	国民年金に加入の手続きをする (被扶養配偶者も同じ)	市役所保険年金課
結婚や退職等で配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更の手続きをする	配偶者の勤務先
子どもを出産したとき	第1号被保険者が出産した場合、産前産後期間の免除の届け出をする	市役所保険年金課
配偶者の扶養からはずれたとき (死亡・離婚等)	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きをする	市役所保険年金課
海外に滞在(日本国外に住んでいる日本国籍のある方)するとき	国民年金への任意加入の制度があります	市役所保険年金課
60歳時点で年金受給資格が10年*に満たない、または受給資格はあるが、受け取る年金額を満額に近づけたいとき	国民年金に任意加入(満額までの期間または65歳までの期間。なお、昭和40年4月1日以前生まれの方で65歳時点でも年金受給資格の得られない場合は、上限70歳までで受給権を満たす期間まで)ができます	市役所保険年金課
口座振替を開始・停止・変更するとき	口座振替納付の申出書等を提出する	口座振替希望の金融機関
保険料を納めるのが困難なとき	免除(全額・一部)の制度があります	市役所保険年金課
50歳未満の方で保険料を納めるのが困難なとき	納付猶予の制度があります	市役所保険年金課
学生で保険料を納めるのが困難なとき	学生納付特例の制度があります	市役所保険年金課
納付案内書を紛失したとき	納付案内書の再交付を依頼する	中村年金事務所
障がい者になったとき(障害基礎年金の1級または2級程度)	障害基礎年金の請求をする	初診日が第1号被保険者→市役所保険年金課 初診日が第3号被保険者→中村年金事務所
65歳になったとき	老齢基礎年金の請求をする	加入年金制度により請求先が異なります
国民年金加入中・受給中に死亡したとき	中村年金事務所・市役所に手続きの確認をする	加入・受給年金制度により手続き先が異なります

*平成29年8月1日施行の制度改正により、今まで25年だった受給資格期間が10年に短縮されました。

問合せ 保険年金課医療・年金G(市役所1階) ☎24-1114

中村年金事務所(名古屋市中村区太閤1-19-46) ☎052-453-7200



歴まちフォトコンテスト2022 津島市長賞 受賞作品を発表!

津島市を含む中部地方の歴史まちづくり認定17都市と国土交通省中部地方整備局の共催で、「地域の歴史・文化を感じる建造物・風景・伝統的行事等」をテーマに、Instagram(インスタグラム)による写真コンテストを実施し、募集期間中に投稿された写真の中から1点を「津島市長賞」として選定しました。



問合せ シティプロモーション課広報・プロモーションG ☎55-9589

津島市制施行
75周年記念事業

えがおde
インスタフォト
投稿キャンペーン
～未来へつなげる、笑顔でだいすき つしま～



未来に残したい、市制施行100周年の年にも伝えたい、つしまのモノや風景、スポット、イベントで、とびっきり最高の笑顔で撮影した写真を投稿いただきました!

投稿テーマ

「未来へつなげる、笑顔でだいすき つしま」



問合 シティプロモーション課広報・プロモーションG ☎55-9589

清掃事務所からのお知らせ

問合 清掃事務所 ☎26-4228

一時多量ごみの排出についてのお願い

引越しや草刈等により、ご家庭から一時的に、多量のごみが排出される場合があると思います。

集積場に一度に多量のごみを出すと、収集に支障をきたすばかりか、町内の集積場トラブルにもなりかねません。

このような場合、1回につき5袋程度で数回に分けて出していただくか、鹿伏兔最終処分場で許可書発行後に八穂クリーンセンター(弥富市)への自己搬入(有料)をお願いします。



家電製品等の無料回収業者に注意

家電製品等を無料で回収する行為は、市の許可を受けない違法行為です。これを利用すると、回収物の不法投棄につながるほか、高額な処理費を請求される恐れがあります。

違法無料回収業者のチラシや、巡回トラックでの回収を見つけた場合は、問い合わせ先へご連絡ください。

注意事項

テレビ、冷蔵庫、洗濯機、エアコン等の家電製品は、普段家電製品をお買い求めの家電量販店で有料の引き取りとなります(リサイクル料金および収集・運搬料金)。

それ以外は、市の収集ルールに基づき排出してください。

使用済小型家電の回収にご協力ください

使用済小型家電には、レアメタルなどの貴重な資源が含まれています。

市では、ごみの減量化・資源化を図るため、使用済小型家電の回収ボックスを設置しています。

回収品目 携帯電話・スマートフォン、電話機、携帯ラジオ、デジタルカメラ、ビデオカメラ、ポータブルDVDプレーヤー、携帯音楽プレーヤー、ICレコーダー、携帯扇風機、小型テーブルレコーダー、USBメモリ、電子辞書、ゲーム機、電子タバコ、ポータブルカーナビ、理美容機器、各種機器のリモコンやACアダプターなど

設置場所 市役所本庁舎1階、神守支所、神島田連絡所

注意事項

- ・回収機器は、回収ボックスの投入口に入る大きさのもの(30cm×30cm未満)が対象です。
- ・携帯電話、デジタルカメラなどに記録された個人情報、自己責任で消去の上、回収ボックスに投入してください。



リサイクルステーションについて

鹿伏兔最終処分場において、リサイクルステーションを開設しています。資源リサイクルで、ごみ減量にご協力ください。

開設場所 鹿伏兔最終処分場(鹿伏兔町字袴腰32番地)

開設時間 午前9時～午後3時30分

(土・日曜日、祝休日、年末年始は除く)

搬入可能物 新聞紙、段ボール、雑誌、古着、空き缶(スプレー缶等含む)、空きびん、ペットボトル、使用済食用油、小型家電製品(携帯電話・スマートフォン、電話機、携帯ラジオ、デジタルカメラ、ビデオカメラ、ポータブルDVDプレーヤー、携帯音楽プレーヤー、ICレコーダー、携帯扇風機、小型テーブルレコーダー、USBメモリ、電子辞書、ゲーム機、電子タバコ、ポータブルカーナビ、理美容機器、各種機器のリモコンやACアダプターなど)





**プロの技術
地元還元**

23・3・11(土)
生涯学習センター屋外運動場

津島市出身のプロランナーで、市のふるさと津島応援広報大使を務める神野大地選手による「神のランニングクリニック」を開催しました。

当日は抽選で選ばれた市内在住の方を対象に、神野選手から走り方のコツやトレーニング方法がレクチャーされました。プロランナー直伝のアドバイスに、参加した子どもから大人までもが目を輝かせ、元気いっぱい身体を動かしました。



**ジョギングコース
完成!**

23・3・21(火・祝)
天王川公園

宇佐美鉱油を含むグループ企業様からいただいたご寄附を活用して、天王川公園のジョギングコースの整備を行いました。1周732m、幅2mのコースで、30周でハーフマラソン、60周でフルマラソンとほぼ同じ距離になります。

コース完成に伴い、テープカットを行いました。テープカット後、コースが開放されると、早速走り心地を確認するランナーの姿が見られました。



3月下旬、天王川公園が優しい桜色に包まれました。あたたかな春の陽気の中、公園を訪れた人たちは散歩や写真撮影、屋台の食べ歩きなど思い思いに春を楽しんでいました。



**新しい1歩
自覚と覚悟を持って**

23・4・4(火)
看護専門学校

市立看護専門学校で令和5年度入学式が挙行されました。

式では学校長から激励の言葉が贈られ、入学生代表からも「看護師は人の命に大きくかかわる誇り高い仕事。そのために必要な知識や技術だけでなく、看護師になるという自覚と覚悟を持って、3年間学んでいきたい」と誓いの言葉を述べました。

32人の入学生は、目指す看護の姿に向かい、医療の道を歩み始めました。

発行

津島市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)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「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。