

# いつ来るかわからない災害に備えましょう


問合せ 危機管理課危機防災G ☎55-9594



いつ来るかわからない災害から身を守るためには、日ごろから各ご家庭で防災対策を話し合い、市が発表する避難情報や避難所開設の情報を適切に受け取り、早めの行動をとることが重要です。

## 「つしま防災ポータル」ができました

市からの避難情報や避難場所の状況、市独自に設置した道路冠水計の情報等を見ることができる防災専用ホームページができました。下記URLまたは二次元コードからご活用ください

 <https://tsushima-bousai-portal.transmod.jp>



▲つしま防災ポータル

## 防災・減災の意識を!

日ごろから洪水時の浸水想定等が記載された「防災ハザードマップ」で、危険な箇所や避難所の位置を把握して、いざというときに備えましょう。

## 「防災ほっとメール」などの情報の活用を!

市では避難情報等を発令した場合に携帯電話等のメール機能を使って、確実に情報を受け取ることができる「防災ほっとメール」を運用しています。

また、LINEでも災害情報を配信しています。携帯電話等で下記二次元コードから登録をお願いします。



▲防災ほっとメール



▲LINE

メール機能を使用できない方には、固定電話やFAX、もしくはSNSで配信するサービスも実施しています。詳しくは上記問い合わせ先へご連絡ください。

他の情報入手方法としては、クローバーテレビのL字放送や「エフエムななみ」(FMラジオで77.3MHz)などがあります。

## 自主避難所が変更になります

自主避難所が下記4施設から8小学校へ変更になります。

自主的に避難をする際は、最低限の食料品、飲料水等を準備のうえ、安全に避難してください。

変更前
・西地域防災コミュニティセンター
・生涯学習センター
・神島田公民館
・文化会館



変更後	
・東小学校	・神守小学校
・西小学校	・蛭間小学校
・南小学校	・高台寺小学校
・北小学校	・神島田小学校



## 内閣府よりアンケート調査のお願い

問合せ 内閣府政策統括官防災担当 ☎03-3501-6996

この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。1人でも多くの方のご意見をお聞かせください。

期間 7月1日(土)~8月末ごろ

### 注意事項

- ・回答は1人1回です。
- ・回答の一時保存はできません。
- ・選択式の設問は該当する選択肢にチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。
- ・回答内容は、個人が特定できないように取りまとめた後、今後の防災対策の検討に活用します。

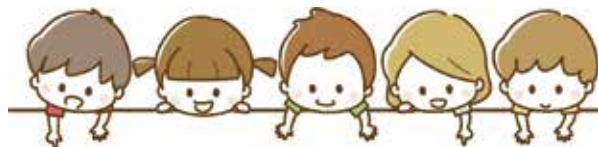
 <https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>



▲こちらからご回答ください。

夏休みの津島市には  
楽しい催しがいっぱい

# 夏休みは津島市で



## 市立図書館

問合せ 市立図書館 ☎25-2145

### 真夏のこわ〜い おはなし会

暑い夜にはやっぱりこれ!こわ〜いお話でひんやりしましょう。夜の図書館でお待ちしています。

**日時** 7月15日(土) 午後7時30分

**場所** 2階大集会室

**内容** ストーリーテリング「妖精の丘が燃えている」ほか

※ストーリーテリングとは、絵や紙芝居を使わず、言葉だけで語るおはなしです。

**対象** 5歳くらい〜

**定員** 40人程度・申込不要

### 夏のおたのしみ工作会

図書館の本を参考にした工作会を開きます。今年はオリジナルのペーパークラフトを作ります。小さなお子さんは大人と一緒にご参加ください。

**日時** 8月5日(土) 午後2時

**場所** 2階小集会室

**定員** 20人(先着)

**申込** 7月8日(土)より図書館児童室で受付

### 朗読会

#### 『忘れないで…あの日』

戦争を語り継ぐ朗読グループ「空缶」による朗読会です。定員・申込はありません。大人の方だけでなく、子どもさんにも聞いていただきたい朗読会です。

**日時** 8月6日(日) 午後2時

**場所** 2階大集会室

**内容** 『ウクライナ戦争日記』より(朗読)ほか



## 東公園 夏休みスポーツ教室

問合せ 錬成館 ☎24-8001

教室	内容	日時	場所	講師	対象	定員
<b>陸上教室</b> 	正しい走り方、跳び方、投げ方を学び、運動能力および基礎体力を高めます。	7月26日・8月2日・9日・16日・23日・30日(すべて水曜日) ①午後3時~4時(小学1~3年生) ②午後4時10分~5時10分(小学4~6年生) ※雨天の場合は屋内で開催	東公園	陸上インストラクター	小学生	各30人(先着)
<b>サッカー教室</b> 	初心者から経験者まで、個人に合わせた指導を行います。	8月3日(木)・4日(金) ①午前9時~10時(小学1~3年生) ②午前10時~11時(小学4~6年生) ※雨天中止	はなのき広場	サッカーインストラクター	小学生	各30人(先着)
<b>野球教室</b> 	投げる、打つなど野球の動作を学びます。初心者でも大歓迎!	8月26日(土)・29日(火)・30日(水) ①午前10時~11時(小学1~3年生) ②午後1時~2時(小学4~6年生) ※雨天中止	市営球場	野球インストラクター	小学生	①12人 ②16人(先着)
<b>ボール遊び教室</b> 	サッカーボールなどを使用し、ボール遊びをしながら、体を動かす楽しみを学びます。	8月10日・17日(すべて木曜日) ①午前10時~11時 ②午前11時~正午	葉刈スポーツの家	スポーツインストラクター	小学1~4年生	各15人(先着)

※各教室1日のみの参加可

**参加費** 各500円/日

**申込** 7月1日(土)~開催日前日までに各二次元コードから申し込み(電話窓口での申込不可)。

# 遊ぼう!学ぼう!体験しよう!

## 南文化センター

問合せ 南文化センター ☎24-6161

### 夏休み児童造形教室

**日時** 7月26日(水)・27日(木)(全2回)  
午前9時30分～11時30分  
**内容** オリジナルカード作り体験  
**対象** 市内在住の小学生  
**定員** 20人(抽選)

### 夏休み児童書道教室

**日時** 8月1日(火)～3日(木)、  
7日(月)・9日(水)・10日(木)(全6回)  
**Aコース** 午前9時～10時  
**Bコース** 午前10時30分～11時30分  
**内容** 毛筆  
**対象** 市内在住の小学3～6年生  
**定員** 各コース20人(抽選)

**受講料** 無料

**申込** 7月9日(日)午後1時～  
5時、7月10日(月)・11日(火)の  
午前9時～午後5時に所定  
の申込書に記入のうえ、直  
接問い合わせ先へ。

## 中央児童館

問合せ 中央児童館 ☎26-3540

### おばけやしき

おばけやしきで、夏の思い出をつくりませんか?

**日時** 7月16日(日) 午前10時～  
正午、午後1時～3時

**内容** 中央児童館の一室で本格的な「おばけやしき」が楽しめます。

### 納涼夏祭り

夏祭りの雰囲気や中央児童館でお友だちと一緒に楽しもう!

**日時** 7月30日(日) 正午～午後3時  
**参加費** 10～50円(一部無料も有)

**内容** ごちゃまぜソックス  
カブラの遊び場  
子ども縁日コーナー

**対象** 幼児および小・中学生、  
高校生とその保護者  
**申込** 不要



## 児童科学館

問合せ 児童科学館 ☎24-8743

### プラネタリウム夏休み特別期間

期間中は一般利用のみとなります。

**期間** 8月1日(火)～10日(水)(休館日除く)

**時間** ①午前10時30分  
②午後2時30分

### ソーパークーピング教室

「せっけんアート」を作ろう!

**日時** 8月11日(金・祝)・27日(日)  
①午前10時30分～正午  
②午後1時～午後2時30分

**内容** 彫刻刀でせっけんを削って  
アート作品を作ります。

**対象** 中学生以上

**定員** 6人(先着) **参加費** 500円

**申込** 7月1日(土)～開催日前日までの  
午前9時～午後5時(月曜日は除く)に  
電話または直接問い合わせ先へ。

### おやこdeアニメ

親子で楽しめるアニメを上映します。内容はお楽しみに!

**日時** 8月1日(火)～4日(金)  
午後2時(20分程度)

**場所** プラネタリウム室

**対象** どなたでも

**定員** 36人(先着) **申込** 不要

### わくわく工作教室

**日時** 8月19日(土)  
午後1時30分(1時間程度)

**内容** 「さかな釣りゲーム」を作ります。

**対象** 小学生以下(保護者同伴)

**定員** 15人(先着) **参加費** 無料

**申込** 8月4日(金)～18日(金)の午前  
9時～午後5時(月曜日は除く)に  
電話または直接問い合わせ先へ。

### 昆虫展

蝶やカブトムシなどの昆虫の標本を展示します。

**日時** 8月5日(土) 午前9時～午後5時  
8月6日(日) 午前9時～午後4時

**対象** どなたでも

**参加費** 無料 **申込** 不要

### 夏の星空教室

惑星や星座を実際に観察します(曇雨天時は中止)。

**日時** 8月19日(土) 午後7時15分～8時30分

**対象** 小学生以上(小学生は保護者同伴)

**定員** 30人(先着) **参加費** 無料

**申込** 8月4日(金)～18日(金)の午前  
9時～午後5時(月曜日は除く)に  
電話または直接問い合わせ先へ。

## 市民病院ボランティア会 会員を募集します

津島市民病院でボランティア活動を行っていただける方を募集しています。

**活動日** 月～金曜日(休日を除く)  
午前9時～11時30分

※実際の活動は月2回程度

**活動内容** 車いすの患者さんの  
介助や案内など

**問合** 市民病院管理課  
☎28-5151



## 市民病院公開講座 脳梗塞予防と熱中症

脳梗塞も熱中症も予防と早期の対応が必要な病気です。日ごろの生活を振り返りながら、予防や対応方法について一緒に考えてみませんか。

**日時** 7月18日(火) 午後2時～3時

**場所** 市民病院2階講義室

**講師** 市民病院脳卒中リハビリテーション看護認定  
看護師、救急看護認定看護師

**対象** どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

**参加費・申込** 不要

**問合** 市民病院地域医療センター  
☎28-5151 内線2113

## 糖尿病教室

**問合** 市民病院地域医療センター  
☎28-5151 内線2113

**日時・テーマ** 下表のとおり

**場所** 市民病院2階講義室

**内容** 糖尿病の病態・合併症治療について

**対象** どなたでも(当院に通院していない  
方も参加可能)

**申込・参加費**

不要(初回のみテキスト代500円が必要)



開催日	スケジュール 午後2時～3時		
	7月11日(火)	糖尿病の基本 (担当:内分泌内科医師)	食事の基本について (担当:管理栄養士)
8月8日(火)	くすりの話 (担当:薬剤師)		動脈硬化検査の話 (担当:臨床検査技師)
9月12日(火)	糖尿病と災害 (担当:看護師)		食事の話 (担当:管理栄養士)

※内容は前後する場合があります。ご了承ください。※車でお越しの場合は、駐車券を会場までお持ちください。

## 今月のバランス献立

なすとツナの冷やしうどん



1人分 470kcal 塩分2.0g

なすとツナの冷やしうどん 材料(1人分)

冷凍うどん1個、なす1本、カイワレ大根1パック、ツナ1パック、レタス1枚、温泉玉子1個、調味料(ごま油大さじ1/2、いりごま大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、鶏ガラスープ小さじ1/2、すりおろしニンニク小さじ1/2)

**作り方**

- ①冷凍うどんを袋の表示どおりに電子レンジで解凍し、流水で冷ます。
- ②なすは縦半分に切り、斜めに5mm幅に切って皿に盛り、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③調味料を合わせ、②とカイワレ大根、ツナを汁ごと入れて和える。
- ④レタスを食べやすい大きさにちぎって皿に盛り、①と③を盛り付け、温泉玉子をのせる。

※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。

動画でも公開中



## 慢性腎臓病と血液透析

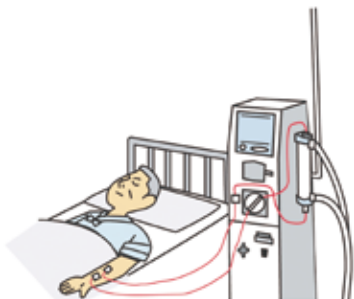
津島市民病院 腎臓内科部長

ふるたしんじ  
古田慎司

## 血液透析

皆さん血液透析についてご存じでしょうか。何らかの疾患で腎臓の機能が低下する慢性腎臓病に罹患すると、尿が出にくくなったり老廃物が体に貯留し体に害をきたします。これに対し治療として食生活を改め薬剤の処方を受けても効果が不十分な際、腎機能の一部を肩代わりする治療として腎代替療法と呼ばれるものがあります。腎代替療法は腎移植、透析療法に分けられ、透析療法は更に腹膜透析と血液透析に分けられます。腎代替療法の中で血液透析を選択される方が多く、ここでは血液透析に関してお話をします。

血液透析は、体外に構築された中空の管に送血装置を使って血液を流します。管の両端には針があり、いずれも患者さんの血管に穿刺されています。一方から血液を抜き他方から体へ戻します。管の途中に接続された特殊な膜を通すことにより血液中の老廃物や余分な水分を取り除きます。週3回、1回当たり4時間前後治療を受けます。腎臓の機能が低下し様々なつらい症状が発現し、以前であればご自身の寿命を全うできなかった患者さんが血液透析を受けることでお元気になられ、より長く生きられるようになりました。人工的に腎臓の機能の一部を長期に比較的安定して代替できる血液透析は、腎機能が低下した患者さんにとって素晴らしい治療法のひとつです。



## 血液透析の問題

現在の医療技術では患者さんにとって良いことばかりではありません。日常生活において通院および治療のため時間的制約を受けます。また、腎機能低下により尿排泄力が低下しているため、本来なら腎臓が48時間から72時間かけてゆっくり水分を体外へ排泄するのを4時間前後で取り除くため体に負担がかかります。

## 血液透析を受けると

血液透析を受け始めた慢性腎臓病患者さんからは、「食事がおいしくなった」「体が楽になった。遠くへ出かけることができるようになった」など、喜びの声を聞くことがほとんどでした。海外への観光旅行も行くことも出来ます。ハワイなどへ行かれ現地で血液透析を受けながら長期滞在された患者さんが何人もおられます。日常生活の制約は確かにあるものの皆さんが想像しておられるより自由度は高いと思います。

## 治療を決めるのは患者さん

腎機能が低下したとき腎代替療法(血液透析、腹膜透析、腎移植)を受けるか見合わせるかは大きな決断であり、患者さんが治療を正しく理解した上で自ら決定すべき事です。残念ながら、腎代替療法、特に血液透析に関し間違った知識を持っておられる患者さんは少なくありません。正しくない知識を基にしては適切な判断が出来ないため、私たちの役割のひとつにどのような治療かを正しく理解して頂くことがあります。生活習慣改善、薬物療法などによる効果が不十分な場合、そのままの治療を受け続けたらどうなるのか。腎代替療法を受けるとどうなるのか。更に腎代替療法の良い点、不都合な点を含めしっかりと理解して頂きます。

## 医師からのお願い

何事にも時期があります。医師から腎代替療法について説明の申し出があった時がその患者さんにとって適切な時期です。先延ばしにするのはよくありません。腎機能障害は悪化していく事が多く、腎代替療法は少なくとも数ヶ月の準備期間が必要であり治療が間に合わなくなることがあるからです。また、障害が進行すると水分貯留による呼吸困難や老廃物貯留による脳機能の低下により、正常な判断が出来なくなる可能性もあります。医師から申し出があったときは早めに説明を受けて頂くようお願い致します。

患者さんの幸せが私たちの幸せです。満足して頂ける治療を提供し患者さんの笑顔が見られるよう頑張っていきます。