

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 4月1日(水)～7日(火)に電話または

直接問い合わせ先へ(応募者多数の場合は、初めて参加する方、要介護認定をお持ちでない方を優先の後、抽選)。

※1人1教室のみ申し込み可

問合 高齢介護課地域包括ケアG

☎55-9471



教室名	開催日	開催時間	会場	講師	回数	定員
ヨガ教室 【初級】	5月13日～7月1日 (毎週水曜日)	午後1時30分 ～3時	生涯学習センター	ヨガインストラクター	8回	30人
プール教室 【初級】 ※流水プールでの 水中運動 ※泳げなくても 参加可能	5月13日～7月15日 (毎週水曜日)	午後2時30分 ～3時10分 午後3時15分 ～3時55分 午後4時 ～4時40分	第二陽だまりの里 (寺野町字好土)	ヒルズ陽だまり職員	10回	各 5人
元気サンサン教室 【初級】	4月20日～6月29日 (毎週月曜日) ※5月4日は休み	午前10時 ～11時	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	30人
転倒予防教室 【中級】	4月23日～6月25日 (毎週木曜日)	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	10回	20人
けんこう体操教室 ※ゆったりと体操 や脳トレ	4月16日、5月21日、6月 4日・18日、7月2日・16日 (いずれも木曜日)	午後1時30分 ～2時30分	総合保健 福祉センター	津島市健康づくり リーダー	6回	15人

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 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		
4月14日(火)	糖尿病の基本 (担当:内分泌内科医師)	食事の話 (担当:管理栄養士)	一緒に運動しよう! (担当:理学療法士)
5月12日(火)		くすりの話 (担当:薬剤師)	血液検査・尿検査 (担当:臨床検査技師)
6月9日(火)		フットケア ～夏に気を付けること～ (担当:看護師)	歯周病を予防しよう! (担当:歯科衛生士)

※車でお越しの場合は、駐車券を会場までお持ちください。

※内容は前後する場合があります。

高齢者带状疱疹予防接種

ID 416953955(定期)、952283721(任意) 問合 保健センター ☎23-1551

定期予防接種

- 対象** ①令和8年度中に**65歳**になる方(昭和36年4月2日～37年4月1生まれ)
②60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方(事前申請が必要)
③下記表に該当する方(経過措置として、令和11年度までの各年度において、この年齢に該当する年度に定期接種の対象となります)
※①③については予防接種券を3月末に発送しました。

70歳	昭和31年4月2日～32年4月1生まれ	75歳	昭和26年4月2日～27年4月1生まれ
80歳	昭和21年4月2日～22年4月1生まれ	85歳	昭和16年4月2日～17年4月1生まれ
90歳	昭和11年4月2日～12年4月1生まれ	95歳	昭和 6年4月2日～ 7年4月1生まれ
100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1生まれ	※5年後は定期接種の対象となりません。	

接種期間 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

接種場所 津島市、愛西市、弥富市、あま市および海部郡内の指定医療機関

	生ワクチン(ビケン®)	組換えワクチン(シングリックス®)
接種回数	1回	2回(2カ月以上の間隔をおく) ^{※2}
接種料金^{※1}	3,000円	1回につき7,000円
主要な副反応	注射部位の局所症状(赤み、かゆみ等)、発疹、倦怠感など 非常にまれに、アナフィラキシーや血小板減少性紫斑病、無菌性髄膜炎	注射部位の痛み、赤み、筋肉痛など 疲労感、発熱、倦怠感 まれにショックやアナフィラキシー、ギラン・バレー症候群
他のワクチンとの間隔	生ワクチンと27日以上の間隔をおく	なし
接種できない方	病気や治療によって、免疫が低下している方	免疫の状態に関わらず接種可能

※1 生活保護世帯の方は保健センターで事前申請することにより無料になります。

※2 1回目を令和9年1月31日までに接種し、2回目を令和9年3月31日までに接種してください。令和9年4月以降に接種した場合は全額負担となりますのでご注意ください。

その他 高齢者带状疱疹予防接種は法律上の接種義務はないため、自らの意思で接種を希望される方のみ接種してください。

任意予防接種

対象 接種日において津島市に住民登録がある満50歳以上の方(定期接種対象者は除く)

対象ワクチン 生ワクチン(ビケン®)または組換えワクチン(シングリックス®)

助成額と回数 接種費用に対し上限5,000円まで(生涯1回)

※2回接種の場合でも1回分の助成のみとなります。

期限 接種から1年以内

申請方法 対象ワクチンを接種後、申請書・請求書に必要事項を記入し、領収書を添付のうえ、問い合わせ先へ(郵送可)。

※領収書は、接種者の氏名、带状疱疹ワクチン代と明記されたものを提出してください。

その他

- ・指定医療機関はありません。
- ・申請書・請求書は、市ホームページからダウンロードできます。

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

97



市民病院 院長 川井 覚

フレイル

「フレイル」という言葉をご存じでしょうか?これは、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい「衰え」全般のことを指しています。フレイルがすすむと、介護が必要な状態になるといわれており、早期に適切な対応をすることで、まだまだ元気な状態に戻れるともされています。

フレイルになってしまうのは、加齢に伴うさまざまな心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあうことが原因と考えられています。例えば、知り合いがいなくなり、孤独になりがちなこと、社会と交流する機会が減ったり、糖尿病や心臓病、呼吸器疾患などの持病の管理が悪くなることで、日常生活でも疲れやすくなったり、認知機能が低下することなどが重なって、フレイル状態になって

しまいます。

フレイルの予防には、元気な時から生活習慣病にならないよう心掛け、運動機能や認知機能の低下を防ぎ、社会との関わりを保ち続けることが大切です。

そのために、まずは持病が悪化しないように日頃からかかりつけ医で、持病をコントロールすることが重要です。また、日常生活に適度な運動を取り入れ、筋力を保つこと、バランスのいい食事をとることで、免疫力を高め、体力を奪うことになりかねないインフルエンザや肺炎などの感染症を予防することも大切です。忘れてならないのは、口の中の健康を保つことです。定期的な歯科受診や入れ歯の調整を怠らず、大きく口を開け、早口言葉を練習するなど、口や舌の動きをスムーズにするトレーニングをすることが食べ物を飲み込む嚥下機能を保つことにつながります。

人との関わりが減ったり、社会的な役割を失ったりすることは、認知機能の低下や抑うつ状態を引き起こす大きな要因となります。お勧めしたいのは、地域のボランティア活動や趣味のサークルなどに、積極的に参加することです。仲間とともにお茶や食事をしながらおしゃべりしたり、活動したりすることがフレイルの予防に効果的だと思います。まずは何か一つでもいいので、今日から始めてみませんか?

市民病院看護師・医療技術職を募集します

申込・問合せ 〒496-8537 橘町3-73
市民病院管理課 ☎28-5151 内線2201

令和9年度採用予定の市民病院職員候補者試験を次のとおり行います。



看護師

採用予定職種および募集人数

- ①看護師 10人程度
- ②感染管理認定看護師(専従) 1人程度

受験資格

- ①看護師免許所有者または令和9年3月取得見込み者
- ②認定看護師認定証(認定看護分野:感染管理)所有者

年齢 昭和52年4月2日以降生まれの方

試験日・受付期限

試験日 5月9日(土) 受付期限 4月22日(水)

提出書類

- ①当院指定履歴書、看護師免許証の写し(免許所有者)、卒業見込証明書・成績証明書(免許取得見込み者)
 - ②当院指定履歴書、認定看護師認定証(認定看護分野:感染管理)、看護師免許証の写し
- ※当院指定履歴書は市民病院ホームページからダウンロードできます。

医療技術職

採用予定職種および募集人数

- ①薬剤師 ②理学療法士 ③言語聴覚士
- ④管理栄養士 ⑤歯科衛生士 各1人程度

受験資格

それぞれの職種に必要な免許所有者、または令和9年3月取得見込み者

年齢 平成3年4月2日以降生まれの方

試験日・受付期限

試験日 一次試験 4月26日(日) 二次試験 5月16日(土)
受付期限 4月9日(木)

提出書類

- 職員採用候補者試験申込書
- ※市民病院ホームページから当院指定用紙をダウンロードできます。
- 写真2枚(1枚は申込書に貼付)
- 最高学歴の卒業証明書または卒業見込証明書
- 最高学歴の成績証明書【免許取得見込み者】
- 受験資格要件となっている職種免許証の写し【免許所有者】

申込(共通) 受付期限までに提出書類を持参または郵送(当日消印有効)で問い合わせ先へ。

脳梗塞という怖い病気

津島市民病院 脳神経内科医師

もとはら けんた
本原健太

「ある朝、グレゴール・ザムザが気がかりな夢から目ざめたとき、自分がベッドの上で一匹の巨大な毒虫に変わってしまっているのに気がついた」、カフカの小説『変身』の主人公である不幸な青年グレゴールは、体の自由が利かず、ベッドから出るのにもひと苦労します。

そこまで不思議なことにはならなくても、ある朝起きてみると、いつもと明らかに様子が違うことが稀ならずあります。もしかすると、それは脳梗塞かもしれません。

脳梗塞とは

脳梗塞とは、脳に酸素や栄養を送る血流が止まり、脳細胞が死んでしまう病気です。これは非常に恐ろしいことです。脳は様々な動きの司令塔なので、脳梗塞になると片方の手足が動かない、しゃべりにくい、飲み込みにくい、話の様子がおかしい、使い慣れた道具が突然使えないなどの症状が出てきます。寝たきり、言葉がわからない、意識が戻らないなどの後遺症が残ることも多く、最悪の場合命を落とすこともあります。

脳梗塞の治療

このような症状に気がついたときは、「ちょっと様子を見てみよう」とはせず、すぐに医療機関を受診してください。画像検査で診断がつき次第、すぐに治療を開始します。治療は抗血栓薬(いわゆる「血液サラサラの薬」)とリハビリテーションの2つです。

抗血栓薬はそれ以上の悪化を防ぐ薬です。脳梗塞になったとき、死んでしまった脳細胞は元に戻せませんが、その周囲の生き残っている脳細胞を助けることはできません。時間が経つほど助けることができる脳細胞が減っていくので、症状に気がついたらすぐに医療機関を受診し

てください。

リハビリテーションは失われた機能を取り戻すために行います。脳細胞はネットワークを作って様々な機能を果たしていますが、脳梗塞を発症すると、このネットワークの一部が壊れてしまいます。リハビリテーションを行うことで、脳のネットワークが再構築され、失われた機能が徐々に回復していきます。これは訓練によってスポーツや技術を磨くのと同じことなので、やればやるほどよくなります。こうした治療によって社会復帰する方もいらっしゃいます。

脳梗塞の予防

脳梗塞にならないための予防が非常に大切です。高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった持病のある方は、かかりつけの先生にしっかり治療をしてもらいましょう。味の濃いものや脂っこいものを控え、野菜を含むバランスの良い食生活にすること、適度な運動も効果的です。喫煙習慣がある方は禁煙が必要です(たばこの箱に警告が書いてあるのを見たことがあると思います)。脳梗塞はとても怖い病気です。予防が非常に大切で、なってしまったときには一刻も早く医療機関を受診しましょう。



☺ こどもの目

6年生になって

ぼくが知っている昨年度の6年生は、優しい人がたくさんいました。特に覚えているのは、運動場でのことです。

ぼくが運動場で遊んでいたときに、下級生の子が転んでけがをしてしまいました。その時、たまたま近くにいた6年生がかけよってきました。そして、優しく語りかけ、その子を保健室まで連れて行きました。

ぼくは優しい6年生になるためには、日ごろからみんなへの感謝の気持ちをもつことや、お手

伝いや人助けなどの思いやりの気持ちをもつことが大切だと思っていました。

しかし、その時の6年生は、ただ感謝の気持ちや思いやりの気持ちをもっているだけではなく、実際に行動していました。

ぼくは、「ただ、見ているだけ、思っているだけ」というのは、もうおしまいにならなければ…と思いました。これからは、ぼくが知っている6年生のように、感謝の気持ちや思いやりの気持ちをもち、積極的に行動していきたいと思います。



東小学校6年
うのだいち
内田大智さん

今月のバランス献立

豆腐のそぼろカレー ブラマンジェ



1人分 631kcal 塩分2.4g

豆腐のそぼろカレー 材料(2人分)

ごはん300g、木綿豆腐200g、たまねぎ100g、にんじん50g、セロリ20g、エリンギ20g、おろしにんにく小さじ1、おろししょうが小さじ1、サラダ油小さじ2、A(カレールウ(フレークタイプ)30g、トマトケチャップ小さじ1、ウスターソース小さじ2、こしょう少々)、リーフレタス60g、プチトマト60g

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをして電子レンジに500Wで4分かけ、ザルでこしてそぼろ状にする。
- ②たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油とおろしにんにく、おろししょうがを入れて火にかけ、②を炒めてしんなりしたら、①を入れて混ぜ、Aを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④器にご飯と③を盛り、リーフレタスとプチトマトを添える。

※役所1階市民情報サロン・総合保健福祉センター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。

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



『小学生の
パンづくりブック』
鈴木あつこ 著
家の光協会

パンをひとりで作ってみたいと思ったことはありませんか？

この本で紹介する作り方は、すべて写真付きで、漢字にも振り仮名があるので、小学生でもスムーズに作れるようになっています。

各レシピに、作りやすさの目安があるので、自分のスキルに合わせて、一歩ずつステップアップできる構成になっています。

楽しみながら一歩ずつ、まずは自分にぴったりのものから、パン作りを始めてみませんか。

『お元氣部屋へようこそ』
安田夏菜 著 紙谷俊平 絵 小学館

『あの、ここ どうぞ。』
くすのきしげのり 作 こがめたく 絵 偕成社

一般書



『交通トラブル六法』
藤吉修崇 著
KADOKAWA

交通事故を起こしてしまったとき、「知らなかった」では済まされません。

この本では、会話形式や図解・イラストを交えて、過失の割合や道路交通法のリアル、道路の常識や非常識を紹介しています。

とても分かりやすい表現で執筆されており、改めてこれは「知らなかった」では済まされない道路上のルールについて、自らの常識を問い直す機会となりそうな一冊です。

『東京文学的喫茶』
甲斐みのり 著 白泉社

『世界はきみが思うより』
寺地はるな 著 PHP研究所

[4月の休館日]

28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。



プロから教わる 速く長く走るコツ

26・2・15(日)
天王川公園

津島市出身のプロランナーで、ふるさと津島応援広報大使を務める神野大地氏をコーチに迎え、「神のランニングクリニック」を開催しました。

神野氏からストレッチやスタートの仕方、走る姿勢など速く走るコツを教わった参加者は、さっそく実践してみると「本当に速くなった!」と実感の声をあげました。また、参加者の中には諦めそうになった時の立ち直り方や走る際の呼吸法、長く走るコツについて質問するなど、積極的に向き合う姿が見られました。



地域に残る 歴史ある御殿雛

26・2・26(木)
堀田家住宅

2月7日(土)～3月8日(日)に「ひなまつり展」を開催しました。この地域に残る豪華な御殿飾り雛や掛軸に描かれた紙雛などを展示し、期間中たくさんの方に、堀田家住宅の町家の雰囲気と合わせて堪能していただきました。

また、3月上旬には敷地内の梅の花も見頃を迎え、春の訪れを感じさせてくれる装いで、来場者を楽しませてくれました。



長い歩み これからもずっと

26・3・1(日)
文化会館

「津島市制79周年記念式典」を開催し、多年にわたり市の発展にご尽力いただいた皆さんの「表彰式の部」と結婚50年を迎えられる方の「金婚式・ひとり金婚式の部」が行われました。

金婚者代表のご夫婦からは、これまで一緒に過ごしてきた50年間を振り返るよこびの言葉が述べられ、会場は温かい雰囲気に包まれました。なお、表彰式の部の受賞者は、11ページで紹介しています。



27人の卒業生 いざ次のステージへ

26・3・5(木)
市立看護専門学校

令和7年度の市立看護専門学校卒業式が挙行政され、27人の卒業生に卒業証書が授与されて新たな門出を迎えました。

3年間の学びを見守った渡邊校長からは温かい式辞が贈られ、卒業生代表の学生からは「これから壁にぶつかり、落ち込んでしまうこともあるかもしれないけれど、そのときは看護専門学校で過ごした3年間を思い返し、看護に携わる者として成長し続けていきたい」と答辞が述べられました。

発行

津島市総合政策部秘書広報課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21 ☎24-1111(代表)
「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。 ☎55-9584(ダイヤル)
イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。
「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。