

## デジタル活用支援講習会 身近な場所で「デジタル活用」が学べます

国では、「デジタル社会の実現に向けた重点計画」において、デジタル社会の目指すビジョンとして「誰一人取り残されない、人に優しいデジタル化」を進めることとしています。このため、総務省では、デジタル活用支援ポータルサイトを含む「デジタル活用支援推進事業」を実施しています。

### スマートフォンを活用したい方へ

高齢者をはじめとしたさまざまな方が、デジタル機器・サービスの利用方法を講習会で学ぶことができます。「スマートフォンを使いこなしたい」「オンラインで行政手続を利用したい」という方は、市内にて事業者が実施している「デジタル活用支援講習会(スマホ教室)」にご参加ください。

### 内容

- ・スマートフォンの基本的な操作
  - ・SNSの使い方
  - ・健康保険証利用の登録
  - ・公金受取口座の登録
  - ・マイナポータルの活用方法 など
- ※開催される講座は、時期により変わります。

### 実施場所・問合

ソフトバンク津島(今市場町4丁目9 サンガーデン1階)	ソフトバンク株式会社 ☎28-7081
ドコモショップ新津島店(大字津島字北新開379)	株式会社NTTドコモ ☎0120-580-220
ドコモショップ蟹江インター店(金柳町字神様田97)	株式会社NTTドコモ ☎0120-315-360

## スマートフォン教室 問合 神島田公民館 ☎32-1501

**場所** 神島田公民館

**対象** 市内在住・在勤の方

**受付期間** 11月14日(火)から随時受付(第4火曜日、祝日を除く)  
午前9時～午後5時

**申込** 直接問い合わせ先で申込書に記入のうえ、お申し込みください。

**その他** 教室で使用するスマートフォン(Android)は、会場で準備します。



講座	日時(全2回)	内容	定員	受講料
入門編	12月14日(木) 午前10時～正午	「スマホ操作の基本」体験	各20人	無料
基本編	12月14日(木) 午後2時～4時	「スマホならではの機能&LINE」体験		

## 『つしま家事サポーター』養成講座を開催します!

養成講座を受講して、地域で高齢者を支えるサポーターとして活動しませんか。

### 講座対象者は?

- ・満18歳以上の方
- ・活動先(市内高齢者宅)へ通える方
- ・本事業に協力いただける方
- ・健康でささえあいの気持ちのある方

### お金はかかるの?

受講料は無料です。

### 活動したらお金がもらえるの?

活動手当をお支払いします。  
1時間…600円  
ゴミ出し等の短時間(10分程度)  
…100円



### 講座はいつやるの?

**日時** 11月21日・28日、12月5日・12日  
(すべて火曜日)午前10時～正午

**場所** 神守支所

**申込・問合** 市社会福祉協議会  
生活支援コーディネーター

### 申込期間は?

11月20日(月)まで

☎23-5295

☎080-4730-6854



## 子育て・健康

### 第4回親子あそび講座

**日時** 11月17日(金)  
 Aグループ…午前10時～11時  
 Bグループ…午前11時～正午  
**場所** 総合保健福祉センター  
**内容** Aグループ…赤ちゃんと一緒にダンシング  
 Bグループ親子…ふれあい体操  
**対象** Aグループ…首の座った4カ月ごろから1歳半ごろの未就園児とその保護者13組  
 Bグループ…しっかり歩ける未就園児とその保護者13組  
**申込** 11月2日(木)の午前9時以降に電話または直接下記へ。  
**問合** 西地区子育て支援センター ☎24-0005

### 第5回親子交流教室

集団遊び、スタッフと一緒に遊びます。その中でお子さんに合った育児方法や接し方をアドバイスします。

**日時** 11月30日～令和6年1月25日(毎週木曜日・全8回)  
 午前10時～11時15分  
**場所** 東地区子育て支援センター(生涯学習センター内)  
**講師** 臨床心理士、作業療法士、保健師、保育士  
**対象** 市内在住のお子さん(1歳6カ月から就園前まで)と保護者  
**定員** 5組(先着)  
**申込** 11月16日(木)の午前9時以降に電話で下記へ。  
**問合** 東地区子育て支援センター ☎24-1201

### 子育てサロン「おたまじゃくし」

子育て中の方が気軽に集まっておしゃべりできるサロンで「乳幼児栄養相談会」を開催します。  
**日時** 11月22日(水)  
 午前10時30分～11時30分(受付は10時から)  
**場所** 蛭間地区コミュニティセンター  
**内容** 栄養士による離乳食や食事に関するお話や栄養相談

**対象** 未就園児とその保護者  
**参加費** 無料  
**申込** 下記二次元コードからお申し込みください。  
**問合** 津島市主任児童委員会  
 ▼otamajakushi94@gmail.com



**「おしまっち」が新しくなりました!**

アプリをご利用になる方  
 下記二次元コードからダウンロードしてください

iOS 端末用      Android 端末用

ウェブサイトからご覧になる方

問合 西地区子育て支援センター ☎24-0005

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
ハイハイ広場	11月8日(水)	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	ふれあい遊びをしましょう	無料	タオル・水分補給できるもの
なかよし広場	11月10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	10人	ヤクルトさんのお話	無料	タオル・水筒・上靴
ドローン体験会	11月26日(日)	午前10時30分～11時30分	小・中学生	11月12日(日)～	4人	ドローンで遊んでみよう	無料	タオル・水筒・上靴
そだねえ～会	11月26日(日)	午後1時30分～4時30分	中学生・高校生	当日受付	なし	卓球しましょう	無料	タオル・水筒・上靴
ベビーマッサージ	11月28日(火)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者 ※2	11月14日(火)～	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	バスタオル・水分補給できるもの
スポーツ遊び	12月3日(日)	午後1時30分～3時	中学生・高校生	当日受付	なし	スポーツを楽しみましょう(卓球)	無料	タオル・水筒・上靴

○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。携帯電話のご利用はお控えください。  
 ○初回に来館の際に登録書の記載をお願いします。登録書に記載のある方は、お電話にての受付が可能です。  
 ○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)  
 ※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

## 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

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
離乳食教室	13(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30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	6(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
	20(水)				
1歳6カ月児健康診査	7(木)	午後1時～2時 ※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
	21(木)				
2歳児歯科健康診査	14(木)	午後1時～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		母子健康手帳 問診票 タオル
3歳児健康診査	15(金)	午後1時～2時10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。

☆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17日(金)、12月15日(金)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

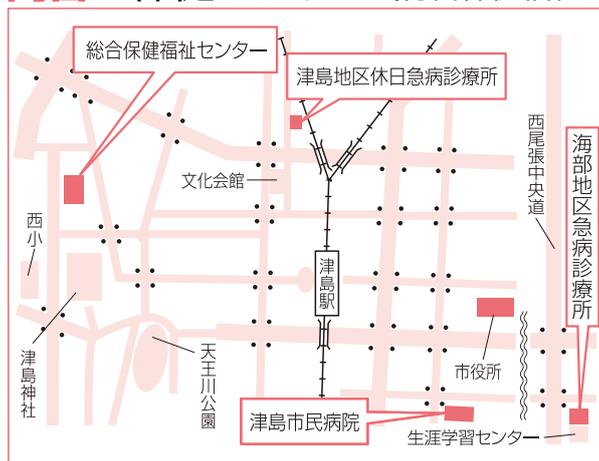
### くすり安心電話

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



<b>津島地区休日急病診療所</b> 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	<b>海部地区急病診療所</b> 内科・小児科 平日 当面の間、休診 土曜日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 日・祝日 午前9時～11時30分 午後2時～4時30分 所在地 菟原町字郷西37 ☎25-5210
<b>津島市民病院</b> 所在地 橘町3-73 http://www.tsushimacity-hp.jp/ ☎28-5151	<b>診療可能な病院を案内します</b> 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。

## 幼児歯科健康診査

期間 12月1日(金)～

令和6年2月29日(木)

場所 指定の歯科医療機関(詳しくは対象の方へ後日、郵送で通知)

内容 歯科健康診査、ブラッシング指導、フッ化物塗布

対象 平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さん

定員 30人(抽選)

受診料 無料

申込 11月1日(水)～10日(金)に次の方法で下記へ。

①直接、②電話、③FAX

「健康診査名、住所、保護者の氏名、お子さんの氏名・生年月日、電話番号」を明記。

問合せ 保健センター ☎23-1551

## ファミリー・サポート・センター交流会

会員同士の親睦を深めるとともに、ファミサポに関心のある方も参加できる交流会を開催します。

親子での参加や、大人の方だけの参加もお待ちしています。

日時 12月17日(日) 午後2時～4時

内容 ファミサポフェスタ

大人も子どもも楽しくおしゃべりし

たり、クリスマス工作を作って過ごしましょう。

場所 稲沢市勤労福祉会館多目的ホール(稲沢市朝府町5-1)

対象 ファミサポ会員、ファミサポ会員登録を希望する方、子育て支援活動に関心のある方

定員 60人(先着)

参加費 無料

申込 電話・FAXで下記へ。二次元コードからも申し込み可。



問合せ ファミリー・サポート・センター(NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク内)

☎55-7708 FAX 28-5505



## 11月は「子ども・若者育成支援県民運動強調月間」です

育てよう 自分に勝てる子 負けない子

青少年の健全な育成には、社会全体の責務として「青少年は地域社会からはぐくむ」という意識を全ての市民が持つことが重要です。

この機会に、子ども・若者を取り巻く環境を大人自身も振り返り、子ども・若者が社会の一員として自立し、活躍していくことができるよう、支援の輪を拓いていきましょう。

主催 県、県青少年育成県民会議、市青少年問題協議会

問合せ 市青少年問題協議会(社会教育課生涯学習・文化振興G内)  
☎55-9421

## 津島市内県立高等学校フェア

市内県立高等学校3校の学校説明会をブース形式にて行います。

日時 11月11日(土)・12日(日)  
午前10時～午後4時

場所 ヨシツヤ津島本店1階催事場

申込 不要

問合せ 津島高校 ☎28-4158  
津島北高校 ☎28-3414  
津島東高校 ☎24-6001

## 11月8日は「いい歯の日」です

問合せ 保健センター ☎23-1551

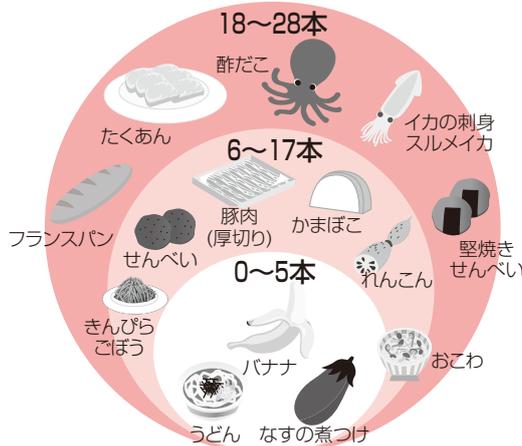
いつまでも美味しく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、8020達成を目指しましょう。

### 歯の本数が食べられるものを決める

歯の本数が減っていくと、食べられるものの種類も減ってきます。およそ20本以上の歯があればほとんどの食品を食べることができますが、それを下回るとフランスパンやたくあんなど、固い食べ物を食べるのが難しくなります。そして、歯が5本以下にまで減少すると、バナナやうどんなどやわらかいものしか食べられなくなってしまいます。

食べ物を噛めるということは、おいしく食事を取ることの基本となり、それが健康的な生活にもつながります。健康的な生活を送るためにも、歯の健康を保つことが重要になるのです。歯の健康を保つためにも定期的に歯科検診を受けましょう。

### おいしく食べるために必要な歯の本数



### 健康講座

#### 歯周病は万病のもと?

歯周病の怖さは、歯を失うリスクが高いだけではありません。歯周病が糖尿病や誤嚥性肺炎など、体のさまざまな病気に影響していることがわかっています。歯周病と全身の病気の間わりについて一緒に学びませんか。

**日時** 11月30日(休)  
午後1時30分～3時  
**場所** 総合保健福祉センター  
**講師** 歯科医師・歯科衛生士  
**対象** 市内在住の方

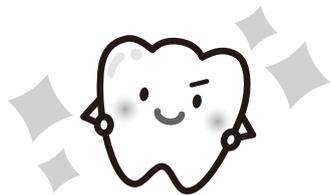
**定員** 70人(先着)

**受診料** 無料

**申込** 11月17日(金)までに二次元コード、または直接下記へ。



**問合** 保健センター ☎23-1551



#### 心の居場所「はっぴーるーむつしま」

心に病のある方、生きづらさを感じている方々が共に語り合い、社会参加への足掛かりをめざしたフリースペースです。

**日時** 毎月第2土曜日  
午後1時30分～3時30分  
**場所** 北小学校区コミュニティハウス  
(文化会館駐車場内)  
**内容** 心に病のある方、生きづらさを感じている方およびその家族等  
**参加費** 100円  
**申込** 不要  
**主催** 精神保健福祉ボランティアグループ風車の会  
**問合** 福祉課福祉G ☎24-1115  
風車の会 村岡(代表)  
☎28-7990  
(午前10時～午後7時)



### 寄附

ご厚意ありがとうございました  
市へ

津島ロータリークラブ様

.....郷土資料6点

社会福祉基金へ

明治安田生命保険相互会社様

.....現金

## 「がん」について考える

### 市民病院公開講座

がんと言われたらあなたは どうする?

がんと言われると、心に大きなストレスをもたらし、どのようにがんに向き合えば良いか、不安に思うこともあります。

今回は、がんに向き合うための大切なことをお伝えしたいと思います。

**日時** 11月28日(火) 午後2時～3時  
**場所** 市民病院2階講義室  
**講師** 市民病院がん看護専門看護師、がん化学療法看護認定看護師  
**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3410

### がん患者と家族のためのおしゃべりカフェ

共感しあえる患者同士や家族で気軽に話をしませんか。

**日時** 毎月第2水曜日  
午後1時30分～3時30分

**場所** 東海労働金庫津島支店2階会議室(変更になる場合があります)

**対象** がん患者とその家族  
**発起人** 猪飼文代氏

**申込** 当日までに下記へ。

**問合** 海部地域医療サポーターの会  
☎090-8556-0348(横井)  
✉y51\_e@clovernet.ne.jp



お任せください!

ヒザ・腰痛を改善し元気を取り戻しましょう

半日型 リハビリ専門 **津島柔整リハビリ** デイサービスセンター

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...

ニーズにあつた  
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

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  
歩行が  
困難な方に

ご自宅で  
機能訓練が  
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。