

食まるクイズ～糖尿病編～⑬



甘いお菓子だけ
気をつければ良い。

YES or NO

答えは下にあります。

災害時の情報伝達手段として、海部地域7自治体と西尾張CATVが共同して設立しました。開局して1年が経ちましたが、現在通常放送として、海部地域の自治体情報や防犯防災情報を始めボランティアの協力により、バラエティに富んだ番組が放送されています。災害時には、緊急放送に切り替わり、地域に密着した避難情報や災害情報を聴くことができます。

コミュニティFM放送局
エフエムななみ7.3メガヘルツ

今月のバランス献立



メバルのフライ
きくらげのスープ
ブランチンジェ

1人分
670kcal
塩分1.9g

メバルのフライ

材料(2人分)
メバル切り身2尾分(160g)、
塩・こしょう少々、A(小麦粉大さじ1、卵1/2個)、パン粉1/2カップ、揚げ油適量、ケチャップ小さじ2、レモン1/2個、〈付け合せ〉サラダ水菜40g、人参20g、きゅうり20g

作り方

- ①メバルは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ②卵を溶き、薄力粉に少しずつ混ぜて衣を作る。
- ③メバルに②の衣をからめて、パン粉をまぶして170度の油で3～4分揚げる。
- ④サラダ水菜を3cm幅に切り、千切りにした人参、きゅうりとあわせ、くし型に切ったレモンと一緒に添える。

※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。また市公式ホームページにも掲載しています。



全国大会出場

JOCジュニアオリンピックカップ2014全日本ジュニアスキー選手権大会(北海道札幌市)
海道札幌市
柳本理乃さん(藤浪中2年・藤里町)
出場経緯 県大会準優勝



寄附

ご厚意ありがとうございました

津島西クラブ：樹木(キンモクセイ)一本
伊藤仁様……………
紙本著色津島神社年中祭事図13幅、御殿雛一式
市民病院へ
パートナーの会様……………車椅子2台

日ごろから、聴く習慣を付け、いざというとき
の情報収集に活用
してください。



NO.菓子は甘い、辛い、和菓子、洋菓子に
関係なく糖質を含んでいます。食べすぎに
気をつけましょう。

畳・襖 替えと健康家族!!

- 新品畳……………6,980円(税込)～
- 畳表替え……………3,980円(税込)～
- 畳裏返し……………3,780円(税込)～
- ふすま貼替え……片面2,980円(税込)～
- 障子貼替え……………2,980円(税込)～

*サンプルを見て触って決めてください。
家具の移動手伝います。

見積無料

畳・襖の事なら
何でもご相談ください。
こちらからお伺いします。



畳(6枚以上)と襖を一緒に
ご依頼いただくとなんと、
襖張り替え1枚無料!

*ご依頼時にこの広告をご提示ください

ダイケン工業のヒット商品 健康畳

表替 9,180円(税込)/1帖
新畳 13,980円(税込)/1帖
アレルギー・アトピーの方
肌の弱い方のみえる
ご家庭に是非どうぞ

お客様の受注350件突破
*カビ・ダニが発生しにくい
*低ホルムアルデヒド対応
*染土がなく清潔でらくらく
*色が変わりにくい
*快適で高級感のある仕上がり

- 一級畳技能士
- 品質管理認定工場
- 諸官庁御用達

日比正 建設業者登録 愛知県知事許可(般-16)第56320

ひびまさ製畳

津島市南新開町2丁目115番地

☎0567-28-7404

http://www.hibimasa.com/

広告有効期限1ヶ月



県警では、悪質商法からの被害を防

悪質商法 110番
相談電話 052-955114194

つた詐欺的な被害も増加しています。
このほか、高齢者や主婦を狙い、家屋の屋根などの点検を口実に不要なリフォーム工事を高額で行う点検商法、モデル派遣を装って高額な着物セットを購入させるといった新種の悪質商法も発生しています。

また、「絶対に儲かります」など甘い言葉で勧誘し、未公開株や社債の取引、ファンドへの出資などの名目で高額の金を振り込ませ、配当がないばかりか、実際には投資の運用実態すらないといった詐欺的な被害も増加しています。

主に高齢者などを狙い、実際には注文を受けていないにもかかわらず、「以前に注文を受けた」などと電話で嘘の説明をし、高額な健康食品などを代金引換で送り付けるといった悪質な「送り付け商法」の被害が増加しています。

〇のものかうまく話しくちをま



「自分の身は自分で守る」という気持ちで交通事故を防ぎましょう。

・反射材を着用しよう
夜間、黒っぽい服装の歩行者は車の運転者から見にくく発見されるのが遅れがちになります。反射材を身に付けて車に自分の存在を知らせましょう。

・自転車に乗るとき広い通りへ出るときや、交差点、曲がり角を通るときは、必ず一時停止をして安全を確かめましょう。

・道路を横断するとき付近に、信号機のある横断歩道等がないときは道路の左右など、周囲の様子がよく見える場所で安全を確認してから横断しましょう。

・夜間、約9割の方が反射材を着用しないで交通事故に遭遇

・約4割が散歩・買い物目的で通行中に発生

・自宅からの距離
約8割の交通事故が自宅から1キロメートル以内で発生

・愛知県内では高齢者が犠牲となる交通事故が多発しています。

・高齢者が犠牲となる交通事故の特徴

・「悪質商法110番」を設けて、皆さんからの相談に応じています。
受付時間 平日の午前9時30分～正午、午後1時～4時

中央児童館で遊ぼう！

中央児童館 ☎26-3540

http://www.nihonhoiku.co.jp/jidokan/tsushimachuo/

行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
ベビーマッサージ	5月14日(水)	午前10時30分～11時30分	0歳児親子※1	5月2日(金)～	10組	お母さんのリラックス法とふれあい遊び	材料費500円	バスタオル 水分補給できるもの
ハイハイ広場	5月16日(金)	午前10時30分～11時15分	0歳児親子※2	当日受付	なし	身長・体重計測とふれあい遊び	無料	なし
スポーツあそび	5月24日(土)	午後2時～3時	中学生 高校生	当日受付	なし	卓球 (人数により、内容変更あり)	無料	上靴
5月生まれ誕生日会	5月28日(水)	午前11時～11時30分	5月生まれの 未就園児親子	5月2日～27日まで	なし	手形と親子遊び	無料	なし
よちよち広場	5月30日(金)	午前10時45分～11時30分	1歳児親子※3	当日受付	なし	親子でふれあい遊び や体操をします	無料	なし

○開館時間：午前9時30分～午後5時（水曜日午後と木曜日・祝日・祝日振替の休館日を除く）。○児童館に貴重品を持ってこないようにしましょう。
○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1カ月健診後～満1歳前後 ※2 生後4カ月頃～満1歳頃 ※3 満1歳～2歳未満

楽しいレッスンで才能が目覚める 七田チャイルドアカデミーへようこそ！

幼児コース
●対象 / 0～3歳 ●1クラス3～6名
半年ごとに年齢を区切り、「親子の一体感」を大切にしながら、発達に応じた七田式オリジナル教育を行います。知能を育む指先トレーニングが魅力です。

ベーシックコース
●対象 / 年少～小1 ●1クラス3～6名
イメージしたことを表現することや、七田式ならではの記憶法を学び、記憶力を伸ばします。

胎教コース
●1回2時間 4回修了
おなかの赤ちゃんとママとが心を通わせ、「母子一体感」を深めることを目的とした実践中心のレッスンです。

Happy Babyコース
●対象 / 生後1カ月～生後5カ月
感覚統合を促す働きかけをします。
みんな、おいでよ！

英語コース
●対象 / 年少～小6
日本語を習得した方法で英語も習得します。多くの情報を入力したい方にお勧めです。

小学生コース(基礎編)
●対象 / 低学年 ●1クラス3～10名
人間学、速読、実験、記憶力集中トレーニングを通じて人間力(生きる力)、優れた能力、学ぶ意欲、確かな学力、夢、志を持った子どもに育てます。

小学生コース(発展編)
〈スーパーエリート(SE)コース〉
●対象 / 小学生コース(基礎編)を修了された高学年

子どもたちの夢を応援する！
七田チャイルドアカデミー 津島教室
津島市藤里町2-2(横井ビル1F)
受付時間 / 午前9時30分～午後6時(日・祝は休み)
TEL:0567-25-4909

私も通っていました。
卒業生 本田望結

文化会館 催しガイド

(4月1日現在)
※掲載している催し物の
名称などは予定です。

催し	日時	ホール	入場料	問合せ
ダンス競技会	5月11日(日) 午前11時	大	無料	青山 ☎0568-65-8753
民踊の集い	5月11日(日) 午後1時	小	無料	堀田 ☎0567-26-2510
川島かず恵 デビュー十周年記念華謡祭	5月17日(土) 午前9時20分	大	無料	川島 ☎090-8955-4208
さわやか会歌謡祭	5月18日(日) 午前9時15分	小	無料	石原 ☎0567-46-2568
歌謡祭 この道 ひと筋	5月25日(日) 午前9時45分	大	無料	小柳 ☎0567-26-6057
ドラゴンゲート津島大会	5月30日(金) 午後6時30分	大	有料	(株)ドラゴンゲート ☎078-333-9797
2014前期中部ブロック ダンススポーツ選手権大会	6月1日(日) 午前10時	大	無料	愛知県ダンススポーツ連盟 ☎052-731-6881

となり街 お出かけ 情報

※開催時間、休館日、
事業の詳細な内容は、
問い合わせ先でお尋ね
ください。

津島市市長公室
企画政策課
☎0567-24-1111

名称	日時	場所	料金	問合せ
星空観察会	5月17日(土) 午後7時～8時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流ホール・芝生広場	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
七宝焼体験教室特別企画 「ヒスイ色の七宝ペンダント」	5月16日(金)～18日(日) 20日(火)・21日(水) のいずれか1日 午前9時30分～11時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流工房	2,000円	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
七宝歴史講座① 「七宝焼の歴史」	5月25日(日) 午後2時～3時30分	あま市七宝焼 アートヴィレッジ 交流ホール	無料	あま市七宝焼 アートヴィレッジ ☎052-443-7588
第2回探鳥会	5月18日(日) 午前10時～正午	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
第3回ミニ探鳥会	6月1日(日) 午前10時30分～11時30分	弥富野鳥園 保護地内	無料	弥富野鳥園 ☎0567-68-2338
ジャブジャブ池観察	5月11日(日) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 及びジャブジャブ池	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
みんなであそぼう ～ビックスボックス～	5月17日(土)・18日(日) 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 ☎0567-52-1515
みんなであそぼう ～ボール～	5月24日(土) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的広場	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515
竹細工をしよう	5月31日(土)・6月1日(日) 7日(土)・8日(日) 午前10時30分～午後3時	海南こどもの国 多目的ホール 定員:各日100名	無料	海南こどもの国 ☎0567-52-1515

☺ 子どもの目

バスケ

私は、習い事でバスケットクラブをやっています。練習は、とてもきついです。ずっと走り続け、練習中に声になかったりすると、また走ります。

私は、体力がないので、すぐ息が上がってしまいます。でも、私は新6年生なので、すごくきたえられています。そして、去年の6年生の子たちにも、いろいろ教えてもらっています。

試合では、動かなくなるくらい足がい

たくなったときもありました。そのたび、チームのみんなが助けてくれました。

私は、バスケを始めて、今年で3年くらいになります。私よりバスケがじょうずな人は、たくさんいます。それでも、だれにも負けないプレイヤーになりたいです。

そしてこれから、私の先には大きなかべがあると思っています。それをのりこえるため、これからも努力していきます。



南小学校 6年生
鈴木美和 さん

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



『モンスターと呼ばれたリンゴ
ふじ農業に奇跡を起こした人たち』
小泉光久 著
汐文社

今から70年以上前に青森で生まれたリンゴの王様「ふじ」は、現在、世界で一番多く生産されている品種です。

明治時代の中ごろから、病気や害虫の被害に悩まされていたことから、もっと強く、日持ちのするおいしいリンゴの開発が求められていました。たくさんの人たちの地道な努力によって誕生した「ふじ」の歴史にせまります。

『巨大生物びっくり図鑑陸・海・空から大集合!』 今泉 忠明 監修 PHP研究所

『どーしたどーした』 新井 良二 絵 天童 荒太 文 集英社

一般書



『紫の結び 源氏物語』全3巻
荻原 規子 訳
理論社

テレビアニメ化もされた「RDGレッドデータガールズ」や、「勾玉」三部作と呼ばれた、日本神話を題材にしたファンタジー作品が話題を呼んだ人気作者の描く、紫の上を中心に再構成した新しい源氏物語。

ナレーションの部分の敬語をなくしたり、和歌の部分を意識したりと、古典作品になじみのない方にも読みやすい作品となっています。

『金子光晴デュオの旅』 鈴木 和成+野村 喜和夫 著 未来社

『運命の子 トリソミー』 松永 正訓 著 小学館

[5月の休館日]

27日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、神守公民館図書室、神島田公民館図書室もお休みします。
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(津島総合案内所)に「図書返却ポスト」を設置しておりますのでご利用ください。

もえドラ つし丸スタンプ会「燃竜の日」野球チケットを抽選でプレゼント!!



このチャンスを
逃すな!!

来場者全員に
「レプリカサードユニホーム」
がもらえます!!

特典



つし丸
スタンプ

青のサードユニホームを身にまとう「燃竜の日」6/21(土)ロッテ戦の野球チケットを**15組30名様**に抽選でプレゼントします!
詳細は加盟店店頭チラシまたはHPにてご確認ください。

お問い合わせ先/つし丸スタンプ会事務局 (津島商工会議所内) 津島市立込町 4-144
TEL: 0567-28-2800 FAX: 0567-24-2805
URL: <http://www.tsushimaru-stamp.com>