



全国大会出場

第68回全日本学生音楽コンクールフル
ート部門高校の部(神奈川県横浜市)



中島麻菜美さん(名
古屋市立菊里高校2年
百島町)
出場経緯 名古屋大
会本選優勝

第42回全国マーチングバンド全国大会
(埼玉県さいたま市)

津島市立藤浪中学校吹奏楽部

出場経緯 日本マーチングバンド協会

東海支部の推薦による

第27回全日本マーチングコンテスト高
校生以上の部(大阪府大阪市)

佐藤朱江さん(常盤町)

横井詩織さん(又吉町)

佐藤圭江さん(常盤町)

片岡瑞香さん(愛宕町)

瀬戸佑果さん(愛宕町)

服部奈佑さん(上新田町)

水谷梨紗子さん(愛宕町)

水野芹香さん(東中地町)

出場経緯 東海マーチ
ングコンテストパレードコ
ンテスト部門金賞(木曾
川高校)



秩父宮杯第46回全日本大学駅伝対校選
手権大会(熱田神宮)伊勢神宮)

神野大地さん(青山学院大学3年・莪原
町)

出場経緯 秩父宮杯第45回全日本大学
駅伝対校選手権大会でのシード権取得
による



寄附

ご厚意ありがとうございました

市立図書館へ

津島ロータリークラブ様

.....郷土資料17品目



荣誉

旭日小綬章

故 栗山昇氏(元市議会議員)

多年にわたり、地方自治の推進に貢
献された功績に対し、授与されたもの
です。

法務大臣表彰受賞

山田寛明氏(藤浪町)

多年にわたり、保護司として罪を犯
した人々の改善更生と犯罪予防に尽力
された功績に対し、授与されたものです。



津島駅前自転車駐車場について

市長への手紙から①

津島駅前自転車駐車場について、皆
さんからお手紙を市長にいただいでい
ます。

お手紙の内容

津島駅まで自転車を利用しており、
津島駅前にある無料駐車場に駐輪して
います。無料駐車場は、電灯が少なく暗
くて危険に感じます。

早朝は、毎日、整理員に自転車を整理
していただいているのですが、照明がつ
く帰宅の時間帯には、自転車が倒れて
いて、取り出すのに苦慮しています。
使いやすい安全な駐車場に整えてく
ださい。

回答

津島駅前自転車駐車場の電灯が少な
く暗いとの意見につきましては、電球の
交換を行ってまいります。

自転車の整理については、市が業務委
託をしたシルバー人材センターの整理
員が、月曜日から土曜日の午前6時30
分から8時30分までの2時間、自転車
の整理や利用者への駐輪指導を行って
います。

現況は整理員がいなくなると乱雑な
駐輪状態となり、利用者にご迷惑をお
掛けしています。駐輪状況の改善には、
利用者一人ひとりのマナー向上が大切
です。今後も利用者の駐輪マナー向上
について啓発指導してまいります。

また、津島駅前自転車駐車場の安全
と利用しやすい環境を確保するために、

本年度、防犯カメラを2台設置する予
定でありますので、ご理解いただきませ
うお願いいたします。

皆さんの協力で駐輪状況の改善を

皆さんが利用する駐車場は、利用者
一人ひとりのマナーが大切です。自分
の自転車が取り出せたから、自分の利
用が済んだからではなく、利用者全体
のことを考える気持ちで、駐輪状況の
改善につながります。

津島駅前自転車駐車場に防犯カメラを 設置

市では、自転車盗などの犯罪を防止
するために、平成26年10月10日から防
犯カメラを2台設置し、運用を開始し
ました。

問合せ 地域安全課交通防犯G

内線23691

「市長への手紙」

市政について、お手紙や電子メール(ホ
ームページ)でご意見ご要望をいただ
いています。

本庁舎、神守支所および神島田連絡
所に意見箱が設置してあります。
平成26年11月末日、62件の手紙や
電子メールをいただきました。
その中からご意見が多かったお手紙
や皆さんに考えていただきたいテーマ
について、順次、紹介していきます。



運転免許自主返納制度をご存知ですか？

運転免許自主返納とは

運転免許を受けた方が、その方の居住地を管轄する公安委員会にご自身の申し出により運転免許の取り消しをする制度のことです。

手続きの仕方

受付時間

月曜日～金曜日

(土・日曜日、祝日は除く)

午前9時～正午

午後0時45分～4時

受付場所 津島警察署 免許窓口

持ち物 有効期限内の運転免許証

注意事項

運転免許を返納する本人がいないと手続きできません。

振り込め詐欺にだまされないために

振り込め詐欺の被害は年々増加しています。

家族の絆で犯人撃退

息子や孫等をかたるオレオレ詐欺。

被害に遭わなかった人の多くは、犯人の声や話し方、内容の矛盾点に気づいたことが、犯人を見破った一番の理由でした。このことから、普段から家族で合言葉を決めるなど、家族間のコミュニケーションが大切です。

犯罪の手口について

振り込め詐欺の手口は、犯人が被害者の息子や警察官をかたって電話をかけてくるのが最も多いのです。

さらに最近では、息子の友人や警察官に成りすました犯人が、被害者から直接現金を受け取る手口が非常に増えているのです。

お金を渡す必要があるときには、例え相手が警察官を名乗ったとしても、確実にその身分を確認することが大切です。

「おかしいな」と思ったなら、迷わず慌てず、まずは家族や警察に相談しましょう。

大金は

振り込む前に

まず相談



答え：1,800kcalまたは2,500kcal

1日に必要なエネルギー量はつぎの計算式で計算します。

1日に必要なエネルギー (kcal) = 適正体重 (kg) × 身体活動量 (kcal)

※身体活動量の目安

デスクワークが主な人・主婦など	25～30kcal
立仕事が多い職業	30～35kcal
力仕事の多い職業	35kcal～

津島甘臓さんが力仕事の多い職業であれば、2,500kcalですが、デスクワークが多い職業であれば、1,800kcalです。身体活動量は幅があり、活動量や体型によって加減します。

津島甘臓さんの場合は

適正体重 (kg) = 1.75(m) × 1.75(m) × 22 (BMI値) = 67.3 (kg)

1日に必要なエネルギー (kcal) = 67.3kg × 28 = 1,800kcal

食まるクイズ～糖尿病編～⑱



にくまる

津島甘臓さんは(175cm、90kg、40歳) 1日に何kcal食べるとちょうどよいですか？
1,500kcal、1,800kcal、2,500kcal

答えは左にあります。

新年あけましておめでとうございます。

おかげさまで訪問専門の治療院として7年目を迎えることができました。

今年も寝たきりの無い社会を目指してがんばっていきます。

1人で悩んでいませんか？

いつでも相談してください。

我々がちからになります。

ぽかぽか治療院

☎ (0567) 74-0640

〒496-0023 津島市鹿伏兎町西43



防災ほっとメール 登録方法



市では、「避難準備情報」、「避難勧告」や「避難指示」を発令した場合に携帯電話で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。

携帯電話で、下記URL「防災ほっとメール」にアクセスをして、登録をお願いします。

☎<http://www.anshin-bousai.net/tsushima/>



QRコード

お使いの携帯電話の機種がQRコード読み取りに対応している場合は上のQRコードを読み込むことによって簡単にアドレス入りのメールを作成することができます。

- 迷惑メール防止対策をされている方は、受信できるドメインとして「anshin-bousai.net」を許可してください。
- URL付きメールの受信を許可してください。
- メールアドレスの登録は無料ですが、ニュースメールが発行され着信すると、各携帯電話会社の通常のパケット料金がかかる場合があります。(1メールあたり0~2円程度)

今月のバランス献立



鶏肉の竜田揚げ
白和え
レンコン団子汁

1人分
703kcal
塩分2.8g

鶏肉の竜田揚げ

材料(2人分)

鶏もも肉皮なし1枚(160g)A(しょうゆ小さじ2、おろし生姜小さじ1、おろしにんにく小さじ1、白ごま大さじ1)、片栗粉大さじ4、揚げ油適量、レタス2枚

作り方

- ①一口大に切った鶏もも肉とAをビニール袋に入れて30分ぐらい浸ける。
- ②①に片栗粉を入れて混ぜ、180度に熱した油で揚げる。
- ③レタスを敷いて盛り付ける。

※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。

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
鏡開きをしよう	1月11日(日)	午後1時30分~3時	どなたでも	当日受付	なし	ぜんざいを食べて鏡開きをしよう	無料	お茶、上靴
ハイハイ広場	1月16日(金)	午前10時30分~11時15分	0歳児親子 ※1	当日受付	なし	身長・体重計測とふれあい遊び	無料	なし
ベビーマッサージ	1月20日(火)	午前10時30分~11時30分	0歳児親子 ※2	1月4日(日)~	10組	お母さんのリラックスタイムとふれあい遊び	材料費500円	バスタオル、水分補給できるもの
よちよち広場	1月23日(金)	午前10時45分~11時30分	1歳児親子 ※3	当日受付	なし	体操とふれあい遊び	無料	上靴
スポーツあそび	1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	お茶、上靴
1月生まれお誕生日会	1月28日(水)	午前11時~11時30分	1月生まれの未就園児親子	1月4日(日)~27日(火)	なし	手形と親子遊び	無料	なし
人形劇・まめまき	1月31日(土)	午前10時30分~正午	幼児親子・小学生	当日受付	なし	「まめまき」終了後、豚汁で温まりましょう	無料	お茶、上靴
子どもクッキング	2月7日(土)	午前10時~11時30分	小学生	1月26日(月)~	20人	チョコレートのお菓子をつくりましょう	材料費200円	エプロン、三角巾、お茶、マスク

○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4カ月頃~満1才頃 ※2 生後1カ月健診後~満1才頃 ※3 満1歳~2歳未満

2月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ

場所・予約・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
HAPPYマタニティ(妊娠編)	15(日)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	妊娠中の方とその家族 内容:妊娠中の食事や母乳育児についての講話、お父さんの妊婦体験	40人 予約制	母子健康手帳
離乳食後期	24(火)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	教室開催月に9～12カ月頃になるお子さんをもつ保護者 内容:離乳食後期から完了期のお話と試食など	20人 予約制	母子健康手帳 仕上げ磨き用歯ブラシ
BCG予防接種	3(火)	午後1時20分～2時 (指定された時間)	生後1歳に至るまでのお子さん *対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児健康診査	4(水) 18(水)	午後1時～2時30分 (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
1歳6カ月児健康診査	5(木) 19(木)	午後1時～2時	平成25年7月生のお子さん *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
2歳児歯科健康診査	12(木)	午後1時～2時 (指定された時間)	平成25年2月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	50人 予約制	母子健康手帳、問診票 コップ・タオル 仕上げ磨き用歯ブラシ
3歳児健康診査	6(金) 20(金)	午後1時～2時	平成24年2月生のお子さん *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

☆健康診査はすべて1～2時間程度かかります。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。

☆1歳6カ月児・3歳児健康診査でブラッシング指導をご希望の方は健診終了後に実施します。(歯ブラシを持参)

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆麻しん(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。★看護師・保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

健康ホットライン ☎27-1021(相談専用です)	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(祝日は除く) 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・尿・体脂肪・喫煙度チェックもできます。	月～金(祝日は除く) 午前9時～午後5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。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	1月16日(金)、2月13日(金) *上記以外の日程でも相談可能
体力チェック	簡単な体力測定で、体力年齢がわかります。	
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(要予約)	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	

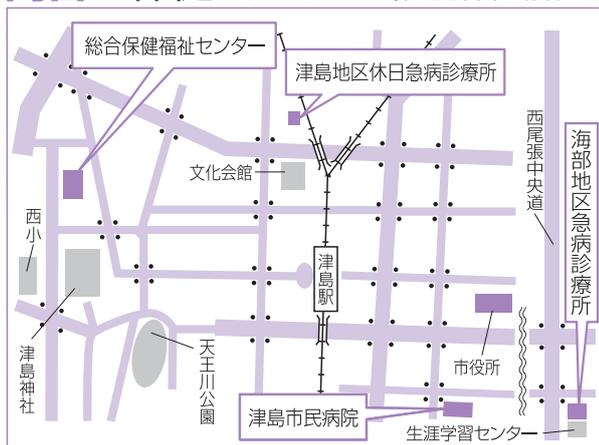
くすり安心電話

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～翌日午前
9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



津島地区休日急病診療所

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

津島市民病院

所在地 橋町3-73

http://www.tsushimacity-hp.jp/

☎28-5151

海部地区急病診療所

内科・小児科
平日 午後8時30分～11時
土曜日 午後6時～8時30分
日・祝日 午前9時～11時30分
午後1時～4時30分
午後6時～8時30分

歯科 日・祝日 午前9時～11時30分
午後2時～4時30分

所在地 莪原町字郷西37

☎25-5210

診療可能な病院を案内します

消防本部

☎23-0119

救急医療情報センター

☎26-1133