



12月3日(土)、愛・地球博記念公園で、県内の全54市町村が参加する駅伝競走大会が開催されました。
津島市からも選考会等を経て結成された代表チームが参加し、9区間28.7kmを力走。これまで、この大会に向けて行なってきた合同練習等の成果を一人ひとりが十分に発揮し、チーム一丸となつて無事に完走することができました。

第11回愛知県市町村対抗駅伝競走大会



成績発表

参加者数302人
市内在学の優勝者のみ掲載
中学男子2・3年の部
長尾透真(神守中)

第40回津島地区少年剣道大会
11月20日(日) 錬成館剣道場

結果は市の部で、昨年より順位を3つ上げて34位。さまざまな世代の方々が一つのタスキをつないでゴールを目指す姿が、とても感動的な駅伝競走大会となりました。



第3区へタスキをつなぐ様子

第42回津島天王川マラソン大会



12月4日(日) 天王川公園
参加者 親子204組、周回546人

- ◇600mコース (最優秀賞、敬称略)
- 松井 聖 (神島田小3年男子)
 - 丹羽彩華 (神守小3年女子)
 - 横井真大 (南小4年男子)
 - 照屋美友 (神守小4年女子)

- ◇1.4kmコース
 - 江原蓮人 (西小5年男子)
 - 山田久遠 (神島田小5年女子)
 - 八神遼平 (蛭間小6年男子)
 - 佐々木涼葉 (神島田小6年女子)
- ◇2.0kmコース
 - 高橋 潤 (神守中男子)
 - 大宮奈津美 (天王中女子)
 - 吉村文吾 (一般男子)
 - 坂野 礼 (一般女子)
- ◇3.4kmコース
 - 渡部翔翼 (天王中男子)
 - 栗田理名 (天王中女子)
 - 隠岐志郎 (一般男子)
 - 谷川未華 (一般女子)

寄附

ご厚意ありがとうございます

市へ
あいち海部農業協同組合様

福祉基金へ
防災用ハイフンシート8張

寺倉茂隆様

現金

ユーシンス株式会社様

現金

南本町 堀田様

現金

荣誉

総務大臣表彰

猪飼あい子氏(白浜町)

鶴見久子氏(百町)

殿畑豊氏(橋町)

吉川節子氏(百町)

愛知県知事賞

阿部真奈美氏(愛宕町)

多年にわたり、各種統計調査に尽力された功績に対し、統計功労者として授与されたものです。

今月のバランス献立

薄切り肉でロール酢豚 野菜のスープ
フルーツのヨーグルトかけ

1人分 543kcal 塩分2.7g



薄切り肉でロール酢豚

材料(2人分)

豚もも肉80g、塩・酒・片栗粉各適量、長ネギ3cm、生姜1かけ、人参5cm、玉ねぎ1/4個、タケノコ小半分、ピーマン1個、しめじ30g、ごま油小さじ1、合わせ調味料(酢大さじ1、砂糖小さじ4、しょう油大さじ1、水100ml、片栗粉小さじ2)

作り方

- ①豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。ラップに豚肉を広げ、みじん切りした長ネギと生姜を置き、ロール状に巻き、食べやすい大きさに切る。
- ②人参は乱切り、玉ねぎはくし型切り、タケノコは乱切り、ピーマンは一口大に切り、しめじは小房に分け、ゆでて水をきる。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼き、②の野菜と合わせ調味料を加え、よくからめながら炒める。

※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。

お詫びと訂正

市政のひろば12月号「家庭ごみの収集について」の収集日程表に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

正

区分	29日(木)	30日(金)
可燃ごみ	通常収集	通常収集
ペットボトル	収集ありません	収集ありません
不燃ごみ	収集ありません	収集ありません
プラスチック製容器包装	通常収集	通常収集
空きびん・空き缶古紙・古着	第1火曜日収集町内分を収集	第1火曜日収集町内分を収集
有害ごみ	収集ありません	収集ありません



年度末までの家庭ごみ収集日程

清掃事務所☎26-4228

区分	~1月3日(火)	1月9日(月・祝)	3月20日(月・祝)
可燃ごみ	収集ありません	通常収集	通常収集
ペットボトル	収集ありません	収集ありません	収集ありません
不燃ごみ	収集ありません	収集ありません	収集ありません
プラスチック製容器包装	収集ありません	通常収集	通常収集
空きびん・空き缶古紙・古着	収集ありません	通常収集	通常収集
有害ごみ	収集ありません	収集ありません	収集ありません

留意事項

- ・収集当日は、午前8時30分までに決められた集積場所に出してください。
 - ・粗大ごみは、粗大ごみ受付センター(☎31-3284)へ電話予約してください。
- 家庭ごみの出し方は、保存版家庭ごみ&資源の分け方・出し方をご覧ください。

☺ 子どもの目

バスケットボール競技会

私は、バスケットボールが好きです。自分一人ではできなくて、たくさんの仲間とバスを回るのが楽しいからです。だから、今年からバスケットボール部に入りました。「練習をがんばったら選手になれるはず」と思っていたので、選ばれた時は「がんばろう」と強く思いました。

いよいよ試合当日。最初に出た時は、きんちょうして自分のプレーができませんでした。でも、応援の声がかえってきて「がんばるぞ」と思ったら、ふしぎと体が動くようになりました。そのあとは、試合に出ている仲間といいプレーができるたびに「うまくいった!」とうれしくなりました。結果は負けてしまったけど、西小チームはどのチームよりも協力できたと思います。

来年は、あこがれのキャプテンになって、仲間を引っ張っていけるようにがんばりたいです。



西小学校 5年
今井 紗希さん

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



『十二支のおもちつき』
すとう あさえ 文
早川 純子 絵
童心社

今年もそろそろ終わりという日、おじいさんとおばあさんはあたらしい年のためにおもちをつくことにしました。するとそこへ、おなかをすかせたねずみが一ぴきやってきて、かわいそうに思った二人は、だいたいなもちごめを少しだけねずみにあげました。

つぎの日のあさ、いよいよもちつきのしたくをしていると、きのうのねずみがやってきて、なかまといっしょにおてつだいをもうしてました。

ねずみがつれてきたなかまとは……干支をあらわす十二の生きもの、あなたちはぜんぶ言えますか?

『セカイの空がみえるまち』 工藤純子 著 講談社

『空飛ぶリスとひねくれ屋のフローラ』 ケイト・ティカミロ 作 K.G.キャンベル 絵 徳間書店

一般書



『最後の秘境東京藝大』
二宮 敦人 著
新潮社

「芸術界の東大」と言われ、数ある芸術系の大学の中でも最難関である「東京藝術大学」略して「藝大」。才能溢れる人々が集うここでは、生協でガスマスク(!)が売られ、キャンパス内に転がる石や木(ときどき作成途中)。学生のうちから舞台に立つことも多いためか、オーラを感じさせる音楽学部の生徒と、個性派ファッションと無頓着な人が入り混じる美術学部……。

もちろん、本書で紹介されている人たちは全体の一部ですが、才能とセンスを持った人たちが集まる学校独特の熱量が感じられる本です。

『桜風堂ものがたり』 村山早紀 著 PHP研究所

『ヌメロ・ゼロ』 ウンベルト・エーコ 著 河出書房新社

[1月の休館日]
1月1日(日)~3日(火)
24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(津島総合案内所)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。

“お助け隊”は地域のお年寄りの「ちょっと困った」を
お手伝いする生活応援サービスです (H29年4月開始予定)

- 外出の付き添い
- 掃除・洗濯支援
- 料理支援
- 買い物代行

資格不要 年齢不問

“お助け隊”有償ボランティア募集中

✓ お手伝いたいけど長時間はムリ
✓ 特技を人の役に立ててみたい…
ぜひ詳細をお問合せください!!

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

☎0567-23-3339
http://www.tjusei-day.com

健康保険使えます
かかりつけ医師の同意書が必要

ながた訪問鍼灸マッサージ

☎0567-26-7711
〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7

変形性膝関節症ひざの治療



津島市民病院
整形外科 副部長
伊藤孝紀

【変形性膝関節症】

変形性膝関節症とは、膝関節の軟骨が摩耗し関節変形をきたした状態をさします。40歳以上の有病率は全国で約3,000万人と言われ、そのうちの1/3(1,000万人)が痛みなどの症状を抱えていると推測されます。軟骨の摩耗は年齢とともに誰にでも生じうることですが、男性よりも女性に、体重が重くO脚が強い方に生じやすくなります。摩耗・変形が進行し症状によって日常生活動作に大きな支障が生じる場合には何らかの治療が必要となります。

【保存治療】

まず初めに行われる治療です。膝の痛みをとるには体重を減らすこと、膝周囲の筋力強化(運動・リハビリテーション)が有効であることが証明されています。それに加えて消炎鎮痛剤の内服、外用剤(湿布・塗り薬)、ヒアルロン酸の関節内注射を行います。これらによっても症状が軽減せず歩行・階段昇降などに支障がある場合には何らかの手術を検討することになります。

【関節鏡手術】

関節鏡と呼ばれるカメラを使用して摩耗した軟骨・半月板をクリーニングすることにより症状の軽減を図ります。1cm程度の皮膚切開を数箇所加えるだけで行える手術のため、からだへの負担が少ない手術ですが、症状の改善には個人差があり長期的な効果は限定的です。

【骨切り術】

近年、注目されている治療です。日本人の変形性膝関節症の多くはO脚が原因になっており、内側の膝軟骨が摩耗していることがほとんどです。脛骨と呼ばれる骨の一部に切れ込みを入れて、O脚をX脚に矯正し金属製プレートで固定します。これにより膝関節にかか

る負担が外側に移動することで内側の膝軟骨への負担が減ることにより痛みが軽減します。この手術の利点は関節内の操作を行わないため人工関節に比べて膝の動きが保たれること、自分の軟骨・骨・靭帯じんが温存されるため運動や労働に関して制限が少ないことが挙げられます。また、以前は術後長期間のギプス固定・入院が必須でしたが、現在は専用器具も開発され術後早期より歩行などのリハビリテーションが可能となり社会復帰も早くなっています。

【人工膝関節置換術】

変形が高度な場合には人工膝関節置換術が行われます。人工膝関節置換術とは摩耗・変形した膝関節の表面を切除し、その切除した面に人工関節と呼ばれる金属を被せるように設置します。個人差はありますが除痛効果に優れています。問題としては膝の動きに制限が生じやすいこと、感染に弱いこと、運動や重労働によって破損する危険性があること、また耐久性の問題から入れ替えが必要になることがあります。

【最後に】

さまざまな治療方法について触れましたが、もっとも重要なことは適度な運動により膝周囲の筋力を維持し体重を減らすことです。骨切り術や人工膝関節置換術を行なうにしても、より良い結果を得るためには必要なことです。まずは生活習慣を見直し症状の軽減を図ることが肝要です。また、前述の手術については当院でも積極的に行っています。症状にお困りの方は整形外科外来で是非ご相談ください。