

中央公民館親子
クリスマスケーキ教室

日時 12月2日(日)

午前9時30分～午後0時30分

場所 中央公民館

内容 クリスマスロールケーキを焼き
ます。

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 10組

受講料 1290円(教材費900円
含む)

申込 11月10日(土)午前8時45分～9
時に中央公民館へ。

受付開始時間 午前9時

受付開始時点において定員を超えた
場合は即時抽選。

受付当日、定員に達しなかった場合は、
受付日以降も受け付けます(定員に
なり次第終了)。

問合せ 中央公民館 ☎26-2828



わくわく工作教室

飾って楽しむ「クリスマスリース」!

日時 12月1日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 児童科学館

対象 小学生以下(保護者同伴)

定員 20人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 11月16日(金)～当日の午前9時～
午後5時(月曜日は除く)に電話また
は直接左記へ。

問合せ 児童科学館 ☎24-8743

子どもリズム体操教室

日時 12月1日、15日、平成31年1月
12日、26日、2月2日、16日

(すべて土曜日・全6回)

午前9時30分～11時30分

場所 南文化センター

内容 音楽を使って楽しくリズムに乗
り、からだを動かします。

対象 市内在住の小学生

定員 20人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 無料

申込 11月12日(月)、13日(火)午前9時～
午後5時に南文化センターで所定の
申込用紙に必要事項を記入の上、申
し込みください。

問合せ 南文化センター ☎24-6161

大人ミュージック体操教室

日時 12月12日、26日、平成31年1月
9日、23日、2月6日、20日

(すべて水曜日・全6回)

午前9時30分～11時30分

場所 南文化センター

内容 高齢者が音楽を通して即時にか
らだを動かし、思い出を語り合いな
がら歌ったりステップを踏んだりして
脳を活性化させます。

対象 市内在住高齢者等

定員 20人(定員を超えた場合、抽選)

受講料 無料

申込 11月12日(月)、13日(火)午前9時～
午後5時に南文化センターで所定の
申込用紙に必要事項を記入の上、申
し込みください。

問合せ 南文化センター ☎24-6161

海外展開セミナー&個別相談会

最近の日系企業の動向や貿易実務に
おける留意点などについて、シエトロ名
古屋によるセミナーを開催します。セ
ミナー終了後は、海外展開を検討中の
企業向けに個別相談会も開催します。

日時 11月16日(金)

①海外展開セミナー
午後2時～3時20分
②個別相談会
午後3時20分～4時40分

場所 生涯学習センター第6会議室

問合せ 生涯学習センター第6会議室

定員 ①50人、②4社(定員になり次第
締切)

参加費 無料

申込 11月9日(金)までに左記ホームペ
ージから申し込んでください。

問合せ 日本貿易振興機構(シエトロ)
名古屋貿易情報センター

☎052-589-6210
https://www.jetro.go.jp/

普通救命講習Ⅰ

日時 12月9日(日) 午前9時～正午

場所 消防本部3階大会議室

内容 心肺蘇生法・止血法・AEDの使
用法

対象 市内在住・在勤・在学の方(中学
生以上)

定員 24人(定員になり次第締切)

申込 11月8日(木)～21日(水)に申請用紙
に記入の上、左記へ。FAX、市ホーム
ページ「普通救命講習のご案内」から
も申請できます。なお、申請用紙は消
防本部にもあります。

問合せ 消防本部救急G
☎23-0119 内線110
☎28-3334



海部地方防災ボランティアコーディネーターフォローアップ講座

大規模な災害が発生した場合に全国から集まるボランティアの受付・整理を行い、被災者のニーズを把握してボランティアと結びつける役割を担う「防災ボランティアコーディネーター」の方々に防災時に円滑に活動できるようフォローアップ講座を開催します。

日時 平成31年2月17日(日)、24日(日)

午前9時30分～午後4時

場所 弥富市総合社会教育センター2階研修室

内容 災害ボランティアセンター・ボランティアコーディネーターの役割、救援要請の受付、ボランティアへの対応、災害ボランティアセンター運用体験など

対象 津島市、愛西市、弥富市、あま市、海部郡に在住・在勤・在学の防災ボランティアコーディネーター養成講座の受講修了者(養成講座はこの団体が開催したものか問いませし)

定員 40人程度(応募者多数の場合は抽選)

受講料 無料

申込 12月7日(金)までに直接または電話で左記へ。

問合せ 危機管理課危機防災G

☎55-9594

津島市社会福祉協議会

☎25-8411



子育て・健康

11月は「児童虐待防止推進月間」です

「未来へと 命を繋ぐ 189(いちはやく)」

あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

あなたにできる防止対策

- ・まわりの子どもに関心を持ってください。
- ・自分の周囲で虐待が疑われる事実を知ったら、ためらわず通報してください。

問合せ・相談先

子育て支援課子育て支援G

☎24-1121

家庭児童相談室

☎24-0350

海部児童・障害者相談センター

☎25-8118

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(いちはやく)



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、支援の輪を拡げていきましょう。

街頭啓発キャンペーン

日時 11月14日(水) 午後3時30分

場所 ヨシツヤ津島本店

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G内) ☎55-9421

第4回親子あそび講座

日時 11月16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 生涯学習センター小ホール

内容 親子リトミック

対象

Aグループ…1歳以上2歳未満の未就園児とその保護者20組

Bグループ…2歳以上の未就園児とその保護者20組

その保護者20組

申込 11月7日(水)午前9時から電話または直接左記へ。

問合せ 西地区子育て支援センター ☎24-00005

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2日(日) 午前10時～正午

場所 稲沢市勤労福祉会館多目的ホール

内容 「ファミサポフェスタ」クリスマス工作、会員による出し物、紙ひこうきコンテスト、子育て情報コーナーなど

対象 ファミサポ会員、会員登録を希望の方、子育て支援活動に関心のある方

定員 60人

参加費 無料

申込 11月7日(水)から問い合わせ先へ。

※会員登録をしていなくても参加できます。

※不明な点は電話でお気軽に問い合わせ先へ。

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)

愛西市北河田町郷西343-1

☎55-7708 ☎28-55005

特定健康診査・後期高齢者健康診査【集団健診】について

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳卒中といった命の危険を伴う大きな病気を引き起こします。生活習慣病予防の第一歩として健康診査を受けましょう。

今年度は最後の実施となりますので、この機会にぜひ受診してください。
日時・場所

日程	場所
12月9日(日)	生涯学習センター
12月10日(月)	総合保健福祉センター
12月11日(火)	
12月12日(水)	

※各日午前9時30分～正午に実施

対象 次のすべてに該当する方
①平成30年度に健康診査を受けていない方

②津島市国民健康保険または後期高齢者医療に加入中の方

健診内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察、心電図、眼底検査

自己負担金 10000円

今年度最後の健診です。受診忘れはないですか？



問合せ 保険年金課国民健康保険G
☎24-11113

その他
・後日日程調整のお電話をさせていただきます。
・空き情報については、市ホームページの特定健康診査で確認できます。
・健康診査のおよそ1週間前にご案内を送付します。受診方法など詳しくはそちらをご覧ください。

申込 11月8日(木)～16日(金) 電話、市ホームページまたは左記QRコードからお申し込みください。
※申込締切後も空きがあれば受け付けします。

※ただし、平成31年3月末日時点で40・45・50歳の方および65歳以上の方、世帯主および津島市国民健康保険加入者全員が市民税非課税である世帯の方は無料。
定員 各日60人(定員になり次第締切)
申込 11月8日(木)～16日(金) 電話、市ホームページまたは左記QRコードからお申し込みください。

神経系難病患者さん、ご家族のための講演会・交流会

日時 11月27日(火)

午後1時30分～3時30分

場所 あま市菟目寺総合福祉会館

3階つどいの部屋1、2

内容 講演「神経難病のリハビリ」自宅で行うポイント」

※講演後に交流会を行います。

講師 大槻 徹氏(後藤整形外科理学療法士)

対象 神経系難病患者さんとそのご家族

定員 30人(定員になり次第締切)

申込 11月20日(火)までに電話で左記へ。

問合せ 津島保健所健康支援課
☎26-4137

長寿体操

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 11月1日(木)～12日(月)に電話、または直接左記へ(応募者多数の場合は、初回の方、要介護認定等をお持ちでない方優先の後、抽選)。

※お一人一教室のみ申し込みできます。

問合せ 高齢介護課長寿福祉G
☎24-11118

教室名	開催日	開催時間	場所	講師	回数	定員
転倒予防教室【中級】	12月11日～2月19日 (毎週火曜日) ※1月1日は休み	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
	12月12日～2月27日 (毎週水曜日) ※1月2日、23日は休み		文化会館			50人

市民病院公開講座

緩和ケアについて

緩和ケアは、闘病中の患者さんの苦痛緩和の役割を担っています。当院の緩和ケア病棟について聞いてみませんか。

日時 11月12日(月) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

講師 市民病院緩和ケア内科医師

がん治療を支える公開講座

日時 11月14日(水) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

内容 「第5回」がん治療と運動

がん治療中、または治療後には、だるさや食欲・筋力低下を自覚し、体を動かすことを困難に感じる場合があります。当院の理学療法士が無理せず、体力維持・向上に効果のある運動療法をご紹介します。後半は医療者や同じ病を抱える仲間との交流の場を提供します。

講師 理学療法士

対象 がん治療中の方と家族

※動きやすい服装でご参加ください。

尿漏れ防止体操

日時 12月10日(月) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

内容 尿漏れの改善をするための体操をとおしてお話します。

講師 市民病院排尿ケアチーム

申込・参加費 不要

問合せ 市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線2113

個人指導(禁煙編)のお知らせ

保健センターでは保健師が禁煙のお手伝いをしています。

日時 初回面接日は月～金曜日で調整します。その後3カ月間サポートします。

場所 総合保健福祉センター

内容 喫煙状況について問診

・たばこ検査(呼気中一酸化炭素濃度測定)

・面接、電話等による禁煙サポート

対象 市内在住の禁煙に関心のある方

費用 無料

その他 たばこ検査のみも可能です。

申込 電話または直接左記へ。

問合せ 保健センター ☎23-1551

アルコール関連問題啓発週間

11月10日(土)～16日(金)

アルコールは、適量であれば、ストレス解消や人間関係を円滑にするためにも有効です。しかし、長い間大量の飲酒を続けていると「アルコール依存症」になる可能性があります。

「アルコール依存症」とは

飲酒をコントロールできなくなる病気で、お酒を飲む人なら誰でも発症する可能性があります。アルコール依存症は早めに気づき、適切な相談や治療を行うことで、早く回復します。

お酒と上手に付き合うために

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには、「節度ある適度な飲酒」を意識することが大切です。「節度ある適度な飲酒」の量は、左図のとおりです。

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量 (1日平均純アルコール20g以内)

<p>日本酒 1合(180ml) アルコール度数15% 純アルコール量22g</p>	<p>ビール 中瓶1本(500ml) アルコール度数5% 純アルコール量20g</p>	<p>ウイスキー等 ダブル(60ml) アルコール度数43% 純アルコール量20g</p>
<p>焼酎 0.5合(90ml) アルコール度数35% 純アルコール量25g</p>	<p>ワイン 2杯(240ml) アルコール度数12% 純アルコール量23g</p>	

あなたの普段のお酒の飲み方をチェックしてみてください。

3項目の合計点数が

- ・65歳未満の男性なら5点以上の方
- ・女性、もしくは65歳以上の男性なら3点以上の方

アルコール依存症の可能性があります。

アルコールに関する相談先

右のチェックで点数が高かった方、ご自身やご家族のアルコールに関するご心配がある方は、ひとりで悩まず左記に相談してください。

アルコール依存症に関する相談

- ・NPO法人愛知県断酒連合会
- ・愛西断酒会 ☎65-5255
- ・ストレス、アルコールに関する相談
- ・こころの健康相談

津島市保健センター ☎23-1551

平日(午前9時～午後4時30分)

・メンタルヘルス相談

津島保健所 ☎26-4137

平日(午前9時～正午、午後1時～4時30分)

	0点	1点	2点	3点	4点
アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか?	飲まない	月1度以下	月2～4度	週2～3度	週4度以上
飲酒するときは、通常どのくらいの量を飲みますか? (単位:ドリンク)	1～2ドリンク(上図の量)	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか?	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほぼ毎日



スポーツ

第13回愛知県市町村対抗駅伝
競走大会

この大会は2005年に開催された「愛知万博」を機に、県内各市町村の交流、県民スポーツの振興などを目的に実施されます。

津島市からも選考会および選手選考委員会を経て結成されたチームで大会に臨みます。応援をお願いします。

チーム編成 (敬称略)

監督 平井章博(津島高校教諭陸上部顧問)

コーチ 市井佑治(愛西市立佐屋西小学校教諭)

選手 第1区 石倉千(藤浪中)、新田沙良(藤浪中)、第2区 東謙伸(津島東高)、服部将季(津島東高)、第3区 尾頭哲英、水野嘉久、第4区 田中捺嘉(北小)、前田咲月(高台寺小)、第5区 新田弘幸(藤浪中)、足田大夢(神守中)、第6区 安部大輝(神守小)、鳥羽恭平(高台寺小)、第7区 伊藤菜々、中島詩乃、第8区 大宮奈津美(津島東高)、山田小雪(津島高)、第9区 江藤広輝、三浦颯士

日時 12月1日(土)(雨天決行)

スタート時間は調整中

場所 愛地球博記念公園内

その他 大会の様子はテレビ中継される予定です。

主催 愛知駅伝実行委員会

津島市代表選手壮行会

市全体で代表チームを激励する壮行会です。また、津島市代表選手、監督、コーチから当日の抱負や意気込みを語っていただきます。

日時 11月21日(水) 午後4時45分

場所 市役所5階第1委員会室

その他 どなたでも参加できますので、一緒に代表選手を応援していただけます。

一方はぜひお集まりください。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G

☎ 55-9428



第4回津島市ジヨギング愛好会

日時 11月18日(日) 午前9時

(荒天中止)

場所 天王川公園

コース 30分コース、40分コース、50分コース

対象 市内在住、在勤、在学の高校生以上



参加費 200円(当日徴収。傷害保険料含む)

持ち物 タオル、飲み物、健康保険証

申込 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、11月9日(金)までにFAX(24-8736)にて。

※詳しくは、市体育協会ホームページをご覧ください。

主催 市体育協会陸上部

後援 市教育委員会

問合せ 市体育協会陸上部

☎ 090-8672-9304(陸上部 平井 午後7時~9時)

お詫びと訂正

市政のひろば10月号「全国大会出場」の学年に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

正 黒田 栄斗君

(西小学校5年生・中地町)

誤 黒田 栄斗君

(西小学校6年生・中地町)



栄誉

文科科学大臣表彰

水谷 正勝氏(西愛宕町)

多年にわたり、地域または職域におけるスポーツの健全な普及および発展に貢献された功績に対し、授与されたものです。



全国大会出場

平成30年度全国高等学校定時制通信制体育大会第49回柔道大会(東京都文京区)



杉原 后咲さん

(向陽台高等学校2年生・唐臼町)

出場経緯 県大会優勝



加藤 光哉さん

(日本体育大学4年生・一色町)

出場経緯

都大会へスト16

平成30年度全日本学生柔道体重別選手権大会(東京都千代田区)

今月のバランス献立

豚肉の甘酢和え わかめと大豆の煮びたし 寒天とバナナの黒蜜かけ



豚肉の甘酢和え

材料(2人分)

豚もも肉薄切り160g、A(塩少々、こしょう少々)、小麦粉小さじ2、油大さじ1/2、もやし100g、玉ねぎ40g、にんじん20g、B(酢大さじ1、しょう油小さじ2、砂糖小さじ2/3、だし汁大さじ2)、ねぎ10g

作り方

- ①豚もも肉薄切りは食べやすい大きさに切ってAをふり、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして、もやしと共にゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、①の両面を焼き、Bで和える。
- ④ゆで野菜と③の肉を器に盛り、ねぎのみじん切りをちらす。

一人分 544kcal 塩分2.0g

※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

行事名	開催日	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
子どもクッキング	11月18日(日)	午後1時～2時30分	小学生	11月2日(金)～	20人	館で育てたさつまいもを使って「さつまいもコッキ」をつくる	材料費200円	上靴・水筒 エプロン・マスク 三角巾・食器
☆なかよし広場	11月21日(水) 11月30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	なし	新聞紙を使ってダイナミックに遊ぼう 秋を遊ぼう	無料	新聞紙・タオル 上靴・水筒
☆わくわく工作	11月24日(土) 12月1日(土)	午後1時30分～2時30分	年長児から小中学生	随時	各20人	リースをつくってみよう スノードームを作ってみよう	材料費50円	上靴・水筒 空き瓶(12月)
ベビーマッサージ	11月27日(火)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者 ※1	11月13日(火)～	10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	タオル・水分補給できるもの(母乳も可)
☆パパタイム	12月1日(土)	午前10時30分～11時30分	満2歳ごろから未就学児とその父	随時	15組	お店さんごっこしよう(ジュニアリーダーの児童らによるお店さんグッズ製作物を利用して)	無料	上靴・水筒 買い物袋
スポーツあそび	12月2日(日)	午後2時～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	バスタオル 水分補給できるもの
☆なかよし広場	12月4日(火)	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	なし	リズムで遊ぼう	無料	上靴(外靴を拭いて利用可)タオル 水分補給できるもの

○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。

○☆印のイベントは、初回受付時に登録書の記載をお願いします。2回目以降は電話での受付が可能となります。

○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1カ月健診後～満1才ごろ

ヒザが痛くて
外出がツライ...



週1～2回の体操で
元気回復しませんか？

ヒザ・腰痛の改善に定評があります

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

“お助け隊”による外出サポート

お一人での外出が不安な方に朗報！！
付き添いや代行サービスが利用できます

ツライ時にはマッサージ

「よく効く！」「痛みが和らいだ」との声多数
(※総合事業コースは時間外・予約制になります)

津島柔整には
元気の秘訣が
いっぱいです

デイ利用者様限定サービスです
※一部有料オプション

お助け隊
ボランティア
募集中！

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(※かかりつけ医師の同意書が必要)

☎0567-26-7711
〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7

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へお問い合わせください。