

市民病院公開講座

肩こりのストレッチ体操

日時 2月21日(水) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室
内容 肩こりのお話や体操を一緒にを行います。

講師 市民病院理学療法士
申込・参加費 不要

心臓にいたわりを

～予防とケアのポイント～

日時 3月6日(火) 午後2時～3時
場所 市民病院2階講義室

内容 心臓にやさしい食事と健康に過ごすための日常生活におけるポイントをお話します。

講師 市民病院看護師・管理栄養士

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

特定健診・がん検診のキャッチフレーズ(標語)が決定しました

津島市健康まつり会場等で、特定健診・がん検診の受診率向上につながる「キャッチフレーズ(標語)」を募集したところ、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。

健康日本21津島市計画ワーキンググループメンバーによる選考の結果、次の作品に決まりました。決定したキャッチフレーズは、特定健診・がん検診の啓発に活用します。

最優秀賞

「がん検診 受けて今年も 太鼓判」

優秀賞

「大切な あなたと一緒に がん検診」
 「受けよう健診 気付こう健康」

問合せ 保健センター ☎23-1551

第13回地域医療と健康生活を 守るためのシンポジウム

日時 2月25日(日)

午後1時30分～3時30分

場所 生涯学習センター大ホール

内容 「病気の早期発見と最新の治療」をテーマとした講演会

対象 どなたでも

申込・参加費 不要

主催 海部地域の医療と健康を推進する協議会

問合せ あま市民病院 地域医療連携室

☎0521444-0050

海南病院地域連携室

☎65-2511

津島市民病院地域医療センター

☎28-5151



スポーツ

津島市スポーツ推進委員募集

津島市のスポーツ振興にご協力いただける方を募集します。

応募資格 市内在住の20歳から60歳までの方で、おおむね要件を満たす方(詳細はホームページに掲載)

受付期間 2月1日(木)～16日(金)

募集予定人員 若干名

選考について 選考に関する詳細はホームページをご確認ください。

申込・問合せ 社会教育課スポーツ振興G ☎55-94288

津島スポーツクラブホワイト ウイングス体験・見学会

お子さんの体力づくりや、この春から何かスポーツを始めたい、週末に少し体を動かしたいと思っている方、クラブについて知りたい方、まずは体験・見学会へお気軽にお越しください。

日時 3月11日(日) 午後2時～4時

場所 文化会館大ホールほか

参加費 無料

種目 ソフトバレーボール・バドミントン・ショートテニス等

問合せ 社会教育課スポーツ振興G ☎55-94288



全国大会出場

第5回全国高等学校陸上競技選抜大会(大阪府大阪市)

戸田 かな江さん(津島北高等学校3年)

神守町)

出場経緯 第71回愛知県高等学校総合

体育大会陸上競技

大会兼第72回国民体

育大会選手選考会に

おいて参加標準記録突破



成績発表

第37回海部津島地区少年柔道大会

12月17日(日) 錬成館

(市内在学の優勝者・団体のみ、敬称略)

参加263人

個人戦

小学男子2年の部

山田透史(神島田小)



消防功労者表彰

「消防出初式」において消防活動に貢献した次の方々に対して、表彰状が授与されました。(敬称略・順不同)

◆市長表彰

〈消防団員〉

岡本憲明／松村純宏／熊澤賢悟
松浦 一／日比宏明／梶村俊仁
西井 猛／川村勝也／倉地 学
中根基晴／長谷川政仁／川人良次
〈少年消防クラブ〉

暁中学校少年消防クラブ
西小学校少年消防クラブ
蛭間小学校少年消防クラブ

◆団長表彰

〈消防団員〉

八木寛太／宇佐見順一／前田正和
仲井康一郎／西村直人／鶴飼雅彦
野田勝也／神谷英樹／岡田征明
日下部沙駿／高桑文平／鈴木利香
田島里奈

◆日本消防協会表彰

〔功績章〕

〈消防団員〉

日比清誠

〔精進章〕

〈消防団員〉

鈴木恵美子



◆愛知県知事表彰

〔永年勤続功労章〕

〈消防職員〉

服部時久／岡田祥礼／杉本雄治

〈消防団員〉

猪飼 剛／鳥羽良幸／山田 隆

◆愛知県消防協会長表彰

〔功労章1号〕

〈消防団員〉

猪飼佳英

〔功労章2号〕

〈消防団員〉

鈴木国弘／清水啓助／水野三喜雄
水谷多加志／水谷弘正／丹羽友広
水野健治／加藤謙二

〔精勤章〕

〈消防団員〉

伊藤善康／藤松勝康／早川幸憲
鷲 朋和／伊藤治朗／木村将幸
大崎智義／柏倉敦彦／井本純一
松倉嘉久／石神竹次郎／植田康弘
富田佳恵

〔善行章〕

〈消防団員〉

村上優介／伊藤彰博／二川大樹
山田 篤／杉本政浩／後藤健司
堀 雄一郎／佐伯 良／貞岡寿文
鈴木 隆／市川貴幸／成田宏司

〔婦人防火クラブ個人表彰〕

〈婦人防火クラブ員〉

加藤邦子

◆海部地方消防連合会長表彰

〔功労章〕

〈消防団員〉

鈴木良典／眞野英司／伊藤 豊
平野典司／黒田剛史／江端弘隆
寺本浩二／宇治谷祐司／三輪利宏

〔善行章〕

〈消防団員〉

横井淳児／伊藤 篤／佐藤竜哉
服部敏也／柏原匡志／今井聖也
前田翔也／飯田正人／眞鍋祐一
杉浦英男／竹市義信／菅沼隆志
平野貴之／中野智博／徳田 治
猪飼龍介／成田篤人

寄附

ご厚意ありがとうございました

市へ

東小学校区安全安心な住みよいまちづくり推進委員会様

株式会社名光精機様
防犯カメラ2基

バスケットゴールほか4点
教育委員会へ

津島ロータリークラブ様
絵葉書「津島神社大祭」ほか

21種および保存用具類等
株式会社名光精機様

フットサルゴール2台
社会福祉基金へ

ユーシンスI株式会社様
現金

まはる接骨院様
現金

今月のバランス献立

チキン南蛮 切干大根のミルク煮 ブロッコリースプラウトのスープ



チキン南蛮 材料(2人分)

鶏むね肉160g、A(酒小さじ1、塩・こしょう適量)薄力粉大さじ1、卵1/2個、揚げ油適量、B(出し汁大さじ1/2、小さじ1、酢小さじ1、砂糖小さじ1/2、唐辛子適量)、《タルタルソース》プレーンヨーグルト50g、ゆで卵1/2個、らっきょう2個、マヨネーズ小さじ2、塩・こしょう適量、《付け合せ》ブロッコリー4房、プチトマト2個

1人分 600kcal 塩分2.8g

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせて揚げ、Bにつける。
- ②タルタルソースの材料はみじん切りにして合わせる。
- ③①を盛り付け②をかける。
- ④付け合せのブロッコリーを茹で、プチトマトと一緒に盛り付ける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシヅ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。

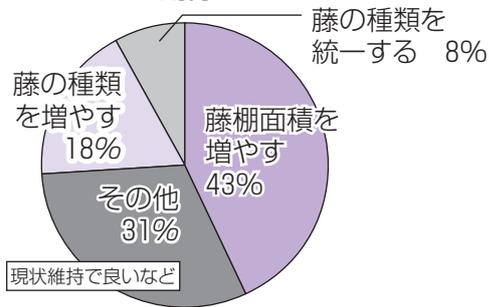
11月号「天王川公園アンケート調査」 アンケート結果

11月号に掲載しましたアンケートについて、市民の皆様から数多くのご意見・ご提案をいただくことができました。ご協力ありがとうございました。
結果は下記のとおりです（一部抜粋）。

(単位:人)

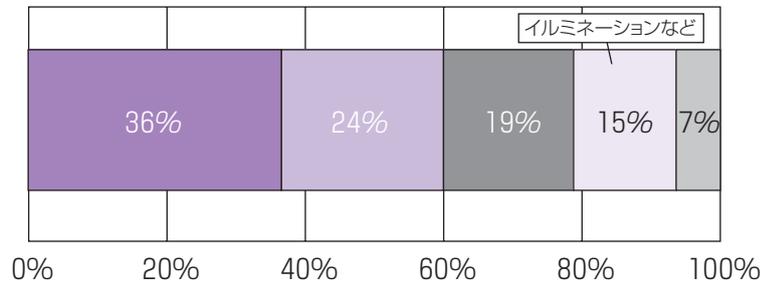
全回答者	男性	女性	無回答	~20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代~	無回答
184	70	114	0	5	17	32	25	57	48	0

■天王川公園のシンボルである藤について、 どのようなことを期待しますか。

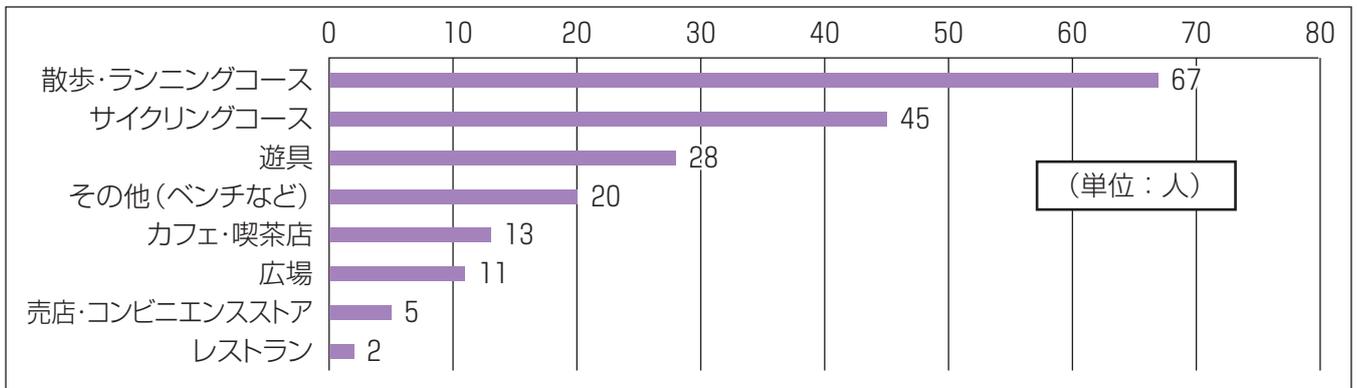


■どのようなイベントがあったら良いですか（複数回答可）。

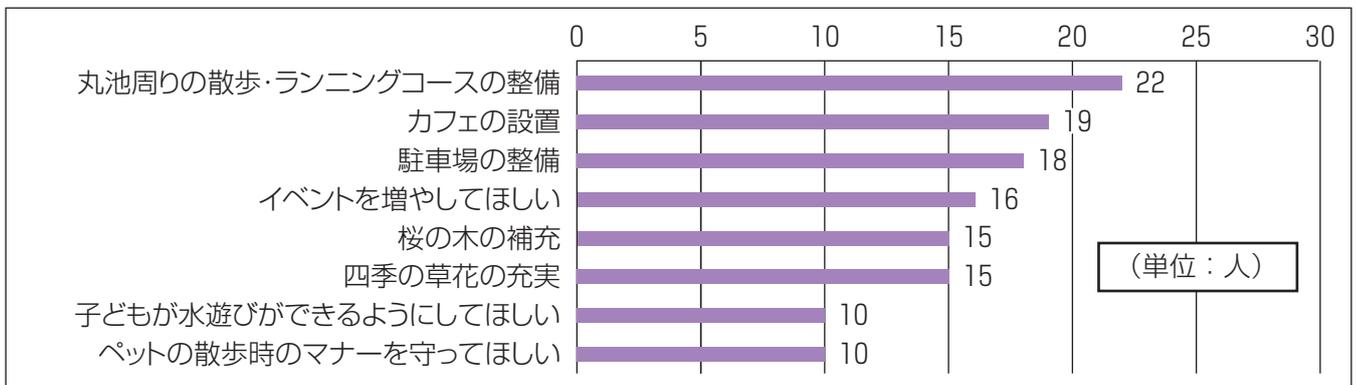
■グルメ大会 ■盆踊り ■桜まつり □その他 ■ウォーキング大会



■天王川公園をより魅力ある公園にするにはどのような施設が必要だと思いますか（複数回答可）。



■自由意見(10人以上の意見を抜粋しました)



これらの結果を受け止め、天王川公園の今後のあり方を検討していきます。
皆様からいただいたその他の貴重なご意見・ご提案につきましては、市ホームページに掲載させていただきます。

問合せ 都市整備課整備・維持G ☎55-9687

子どもの目

がんばった学習発表会

「がんばれ!」と送り出してくれたお母さんとお父さん。私は「ゆめどろぼうウンパッパ」というげきで子分役です。わたしはピアノもひきます。ピアノはオーディションがありました。初めてばんそう者に選ばれて、とてもうれしかったです。まちがえずにひけるようにたくさん練習しようと思いました。

最初はぜんぜん上手にひけなかったけ

ど、練習していくうちに上手になっていきました。すらすらひけるようになったら、みんなの歌と合わせてひくように気をつけました。

家に帰ってげきのビデオを家族でみました。お母さんとお父さんが「ピアノのリズムがしっかりとれていて上手だったよ。」とってくれました。家族みんながおうえんしてくれたおかげでまちがえずにひけました。

思い出に残る学習発表会になりました。



北小学校 4年
たげした ゆいが
岳下 結歌 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



【わたしたちのたねまき】
キャスリン・O・ガルブレイス 作
ウエンディ・アングラス・ハリバリン 絵
梨木香歩 訳
のら書房

私たち人間は、庭や畑に野菜や花の種を植えて育てます。けれど、人の手による種まきがされない野の花や雑草などは、どうやって子孫を残してきたのでしょうか。

ある種は風に飛ばされ、ある種は鳥についばんでもらい、ある種は動物たちの毛皮にくっついて遠くへ運ばれ、育つのに最適な場所を求めて生き残ってきました。

地球という大きくて広い庭に、自然たちがおこなってきた種まきの様子を伝えます。

【わかったさんのぶんわりケーキ】 寺村輝夫 原文 永井郁子 企画・構成・絵 あかね書房

【パンダともだちたいそう】 いりやまさとし 作 講談社

一般書



【みそ汁はおかずです】
瀬尾幸子 著
学研プラス

みそがあれば誰でも作れて、野菜をたくさん食べられるお味噌汁。手順は簡単、材料を切って、煮て、味噌を溶く。それだけ。手間なく簡単な出汁の取り方や、よく使う具材の小分け保存法など、短時テクニックも紹介されています。

大根+鶏ひき肉+大根の葉、白菜+鶏もも肉など、具たくさんであっさり、おかずになるお味噌汁は、忙しいお母さんにも優しい一品。自分流アレンジで、食べるお味噌汁を作ってみませんか。

【偏愛読書トライアングル】 瀧井朝世 著 新潮社

【花歌は、うたう】 小路幸也 著 河出書房新社

[2月の休館日]
27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。

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

健康保険が使えません(※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。