

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

荣誉

寄附

### つし丸ビュッフェ

地域で活動する市民活動団体や企業などが大集合する市民活動フェスタを開催します。

**日時** 3月20日(金・祝)

午前11時～午後4時

**場所** 生涯学習センター

**内容**

大ホール ステージ発表(合唱・演奏など)  
小ホール 展示・物販コーナー(手作り品等販売など)  
体育室 体験コーナー(ゲーム・健康体操など)

**参加費** 無料(材料費などが必要なコーナーもあります)

**主催** つし丸ビュッフェ実行委員会

**問合せ** 市民協働課地域コミュニティG

☎55-922988



### 教室・講座

#### 防災・減災のまちづくりシンポジウム つしま2020

**日時** 3月22日(日)

午後1時30分(午後1時開場)

**場所** 生涯学習センター大ホール

**内容** 市民の皆さんと共に防災・減災について考えます。

**講師** 福和伸夫氏(名古屋大学減災連携研究センター長)

**定員** 300人程度

**入場料** 無料

**申込** 不要

**問合せ** 危機管理課危機防災G

☎55-95594



福和 伸夫 教授



### 子育て・健康

#### 子ども医療費助成制度の申請

市町村民税の所得割が5万円以下の家庭を対象に、年齢を18歳まで拡大した子ども医療費助成制度を実施してい

ます。

中学校を卒業になるお子さんは、3月31日までに子ども医療費受給者証の有効期限が切れますが、所要条件に該当する方は、新たに申請して受給者証の交付を受ければ、引き続き制度をご利用いただけます。

対象年齢のお子さんの家庭には既にご案内していますが、所要条件に該当する方で未申請の方は早急に申請してください。

**問合せ** 保険年金課医療・年金G

☎24-11114

### 市民病院 公開講座



#### 認知症予防体操

**日時** 3月9日(月) 午後2時～3時

**場所** 市民病院2階講義室

**内容** いつまでも自立生活を続けていくためのお話と、効果的な体操をご紹介します。動きやすい服装でご参加ください。

**講師** 市民病院回復期リハビリテーションユニット、認知症サポート運営委員 会

**申込・参加費** 不要

**問合せ** 市民病院地域医療センター

☎28-51151 内線2113

### 糖尿病教室

**日時・テーマ** 左表のとおり

開催日	スケジュール		
	午後2時～3時20分		
3月13日(金)	糖尿病の基本について (担当:内分泌内科医師)	簡単にできる運動療法 (担当:理学・作業療法士)	腎臓病について (担当:腎臓内科医師)
4月10日(金)			薬物療法 (担当:薬剤師)
5月8日(金)			栄養指導を見てみよう (担当:管理栄養士)
6月12日(金)			網膜症の話 (担当:視能訓練士)
			運動の目標を立てよう (担当:理学・作業療法士)

※内容は前後する場合がありますのでご了承ください。  
※車でお越しの場合は、駐車券を受付までお持ちください。

**場所** 市民病院2階講義室  
**内容** 糖尿病の病態・合併症治療について

※希望者には血糖測定を実施します。

**対象** どなたでも(当院に入院していない方も参加可能)

**申込・参加費** 不要(初回のみテキスト代500円が必要)

**問合せ** 市民病院栄養管理室

☎28-51151 内線3121

## 麻しん風しん混合ワクチン(MR)の接種はお早めに！

### 対象者

- 第1期 生後12～24月に至るまでの方
- 第2期 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

### 接種期間

- 第1期 2歳の誕生日の前日まで
- 第2期 3月31日(火)まで

### その他

- 次に該当する方は、保健センターへご相談ください。
- アレルギーや重い疾患がある方
- 津島市が配付した予診票をお持ちでない方

問合せ 保健センター ☎23-1551

## 健康管理にも役立つ「献血」にご協力を

献血した方全員に、血液検査(肝・腎臓機能・コレステロール値など)を行います。

輸血を受ける方のためにも、400ml献血にご協力ください。

日時 3月22日(日)(雨天決行)

午前10時～午後3時30分

場所 ヨシツヤ津島本店南駐車場

献血のできる方 17～69歳の健康な方

(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験がある方に限る)

主催・問合せ 津島ライオンズクラブ

☎26-1515

## 骨髓ドナー登録

同会場で津島保健所による、骨髓ド

ナーの登録も行っていきますので、ご協力ください。

時間 午前10時～午後3時

ドナー登録のできる方

- ・18～54歳の健康な方
- ・骨髓提供の内容を十分に理解している方
- ・体重が、男性は45kg以上、女性は40kg以上の方

問合せ 津島保健所

☎26-4137



## つしま健活くらぶinヨシツヤ

日時 3月18日(水)

午後1時30分～2時30分

場所 ヨシツヤ津島本店センターコート

内容 「健口長寿はお口から」

「一緒にやってみよう」コグニサイス」

対象 65歳以上の方とその同伴者

定員 30人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 不要(当日受付)

問合せ 市社会福祉協議会

☎23-52955

## 3月は自殺対策強化月間です

月別自殺者数の最も多い3月を、自殺対策強化月間としています。

### 3月に自殺が増えるのは…

3月は、就職・進学・転勤・異動・引越など、大きなライフイベントが多く、知らず知らずストレスがかかり、精神的にも不安定になりやすくなります。ストレス状態が続く、うつ状態から自殺に向かうケースもあるため、早めの対応が必要です。

### ストレスのこころのサイン

- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・急に泣き出す
- ・気分が落ち込み、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になり避ける
- ・ストレスのからだのサイン
- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛が出る
- ・寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなる
- ・下痢や便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

### 自分でできるストレス対応法

- ・体を動かす
- ・腹式呼吸をする
- ・音楽を聴いたり、歌を歌う
- ・つらいときは、誰かに気持ち打ち明け
- ・気分に合わせて、無理をしない
- ・ストレス状態が続く、症状が良くならないときは、相談機関に相談してみよう。

身近に相談できるところがあります

### こころの健康相談

津島市保健センター

☎23-15551

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)

### あいこころほっとライン052

☎052-951-2881

毎日(午前9時～午後4時30分)

### ストレスをチェックしてみましょう

パソコンや携帯電話で簡単にストレス度がチェックできます。



▲津島市こころの体温計





### 全国大会出場

第44回全国高等学校総合文化祭(高知県高知市)  
**津島北高等学校演劇部**  
**出場経緯** 第72回中部日本高等学校演劇大会において、文部科学大臣賞を受賞し出場権を獲得したため



### 栄誉

**交通栄誉章緑十字銀章**  
**岡田勝彦氏**(愛知県交通安全協会津島支部副支部長、津島市交通安全協会会長)  
 多年にわたり、地域の交通安全意識の向上に貢献された功績に対し、警察庁および全日本交通安全協会から授与されたものです。



### 寄附

**ご厚意ありがとうございました**  
 市内4小中学校(神守小学校・蛭間小学校・高台寺小学校・神守中学校)へ  
**海部東農業協同組合様**  
 防災用テント  
 市へ  
**海部東農業協同組合 女性部様**  
 現金



### 成績発表

**第72回津島市駅伝競走大会**  
 1月26日(日) 東公園  
 (優勝チーム、市内関係分のみ掲載)  
 参加40チーム

- ◇ **高校男子** 津島高
- ◇ **中学男子** 神守中サッカー部
- ◇ **一般女子** 津島高
- ◇ **中学女子** 藤浪女子ソフトテニスB



### スポーツ

**津島スポーツクラブ ホワイト ウィングズ令和2年度会員募集**

**活動日** 4月から翌年3月までの土・日曜日で、各種目月1回程度  
**種目** 下表のとおり  
 ※会員の方は全ての種目に何度でも参加できます。  
**活動場所** 東小学校体育館ほか  
**会費(月額)**  
 ・個人会員 1人600円  
 ・ファミリー会員 1家族1200円  
 ※年間または半期での申し込みとなります。年間でお申し込みいただくと割引や特典があります。

種目名	種目紹介
のびのび体育塾	基礎運動を中心に器具などを使って楽しく身体を動かしましょう。スポーツに必要な動きやバランスを養うことができます。
ソフトエアロビクス	運動不足の身体を、音楽に合わせてほぐしましょう。軽い運動でどなたでも参加していただけます。
ショートテニス	スポンジボールと軽いラケットを使い、室内のバドミントンコートの広さでプレーするテニスです。
バスケットボール	基本のパスやドリブルを、楽しい練習で習得しましょう。
卓球	球を打ち合う楽しさをぜひ体験してみてください。
バドミントン	簡単そうで難しいこの競技。初めての人も経験者も一緒にバドミントンを楽しみましょう!
相撲	基本動作から取り組みまで、相撲をわかりやすく知ることができます。ぜひ体験してみてください。
ソフトバレーボール	ゴム製のやわらかいボールを使ったバレーボールです。
ボクシングエアロビクス ハワイアンフラ ポールウォーキング	老若男女どなたでも気軽に参加できる種目です。健康づくりに役立ててみてください。
スポーツ玉手箱 ヨガ	いろいろなニュースポーツやヨガを体験できます。種目にこだわらず、身体を動かしてみたい方にお勧めです。
ミニサッカー	子どもから大人まで、みんなでサッカーボールを追いかけてみましょう!
その他(イベント)	海の体験教室を1泊2日で開催(別途参加費必要)。ほかにも各種イベントを随時開催します。

**保険加入** 活動中に適用される保険に加入していない方は、スポーツ安全保険に加入してください。  
**申込** 所定の申込書(社会教育課にあります)に必要事項を記入の上、会費を添えて社会教育課へ。クラブ活動日は、活動場所でも受け付けます。  
**問合せ** 社会教育課スポーツ振興G  
 ☎55-9428



▲のびのび体育塾



## 津島市春季レディースソフトテニス大会

日時 4月3日(金) 午前9時  
(予備日4月10日(金))

場所 市営庭球場

参加資格 市内在住、在勤の女性

試合方法 ダブルス(経験者、初心者別)

参加費 1チーム500円

申込 3月27日(金)までに左記へ。

主催 市ソフトテニス協会

後援 市教育委員会

問合せ 市ソフトテニスOG会 磯部

☎25-54665

## 津島市春季ソフトテニス大会

日時 4月12日(日) 午前9時  
(予備日4月19日(日))

場所 市営庭球場

種目 一般男女、中学生以下男女、成壮

年(35歳以上)、ジュニアの部

参加資格 どなたでも

試合方法 ダブルス

参加費

一般(市内在住・在勤または協会員)

1チーム1000円

一般(右記以外)1チーム1500円

・中学生以下1チーム500円

申込 4月4日(土)までに左記へ。

主催 市ソフトテニス協会

後援 市教育委員会

問合せ 市ソフトテニス協会 垣見

☎25-98845

## 令和2年度スポーツ教室

種目・内容 表1のとおり

受講料 表2のとおり

申込 3月26日(木)から問い合わせ先へ。申込1回1種目につき2人まで(各種目とも、定員になり次第締切)。

その他 いずれの教室についても、定員に満たない場合は、開催が中止となる場合があります。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G ☎55-9428

### ●表1 種目別一覧表

種目	対象	定員	回数	期間	時間	曜日	場所
ソフトテニス	小学2~4年生	各20人	9	4~6月	午前9時~11時	土	市営庭球場 (雨天:葉苺スポーツの家)
硬式テニス	高校生以上			8~10月(雨天順延)			市営庭球場
ミニバスケット	小学3~6年生		12	5~7月			神島田小学校
バドミントン	中学生以上		6	5~6月	午後7時~9時	木	東小学校
柔道	小学生以上		15			火・木・土	錬成館
剣道	小学生以上					火・金	
弓道	中学生以上					火・木・土	

### ●表2 受講料一覧表

区分	6回コース	9回コース	12回コース	15回コース
高校生以上	3,000円	4,500円	—	7,500円
小・中学生	2,100円	3,150円	4,200円	5,250円

## 今月のバランス献立

### そぼろちらし あさりとじゃがいものスープ 菜花のごまよごし

一人分 412kcal 塩分2.9g



#### そぼろちらし

材料(2人分)

ごはん300g、すし酢大さじ2、卵1個、A(砂糖小さじ1/2、塩少々、酒少々)、ごぼう20g、にんじん20g、しいたけ1枚、油揚げ1枚、B(醤油小さじ2、砂糖小さじ2、みりん小さじ2、酒小さじ2)、いんげん10g、鮭フレーク20g

#### 作り方

- ①ごはんにすし酢を混ぜ合わせる。
- ②鍋に卵、Aを入れる。中火にし、箸5~6本を使って炒り卵を作る。
- ③ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、しいたけ、油揚げは千切りにし、Bで煮る。
- ④いんげんはゆでて斜め切りにする。
- ⑤①に鮭フレークと③を混ぜる。
- ⑥皿に盛り付け、②、④をちらす。

※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。また市ホームページにも掲載しています。

# 中央児童館 登録制会員募集(年間)

問合せ 中央児童館 ☎26-3540

令和2年度の登録制会員を募集します(年間)。

- 申込期間** 3月1日(日)～10日(火) ※開館時間内での受付になります。
- 申込場所** 中央児童館(申し込み用紙の記入をお願いするため、電話での受付はできません)
- 申込制限** 複数の☆クラブ登録はできません。☆クラブを申し込まれる方は、★教室のいずれかの申し込みが可能です。☆クラブを申し込んでいない場合は、★教室両方を申し込むことが可能です。
- 抽選** 定員を超えた場合は、3月11日(水)午前10時から、中央児童館で公開抽選を行います。※定員に満たない場合は、3月16日(月)から随時受付、定員になり次第終了します。※定員に満たない場合、欠員が出た場合は令和2年9月に再募集を行います。
- 抽選結果発表** 3月16日(月)以降に中央児童館でお渡しします。

☆乳幼児親子(りんご・ぶどう)・小学生クラブ員 ※クラブは専門講師による指導

クラブ名	対象	内容	定員	日程(予定)	時間
りんごクラブ (1歳児)	平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた子とその保護者	リトミックを中心とした親子ふれあいの場	20組	第3月曜日	午前10時30分～11時15分
ぶどうクラブ (2歳児)	平成29年4月2日～平成30年4月1日に生まれた子とその保護者	体を動かすことを中心とした親子ふれあいの場	20組	第2・4月曜日	午前10時30分～11時15分
体操クラブ	小学1～2年生	小学生の体操教室	20人	第2・4金曜日	午後3時45分～4時30分
ミュージッククラブ	小学1～4年生	音楽を楽しもう	15人	第2土曜日	午後2時～3時
アレンジフラワークラブ	小学2～6年生	花の名前を覚えながらアレンジを楽しむ	15人	第3土曜日	午後2時～3時

※アレンジフラワークラブは、花材費の一部として2,600円(半期分)が必要となります。後期分は10月開講日に徴収します。※各クラブの詳細な日程は、抽選結果発表時にお知らせします。

## ★教室

エンジョイ工作	年長児～小学6年生	様々な素材に触れ、造ることを楽しむ	20人	第1土曜日	午前10時30分～11時30分
ワンチーム	年長児～小学6年生	ルール・マナーを覚えながら身体を動かして遊ぼう	20人	第4土曜日	午前10時30分～11時30分

※エンジョイ工作教室は、材料費として600円(年間)が必要となります(途中退会されても返金はし兼ねます。材料等を受け取りに来館ください)。※年長児の方の参加は、終了時間のお迎えをお願いします。※日程は、祝日の関係、講師の都合等で変更になる場合があります。また天候等により中止する場合があります。

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
パパタイム	3月7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	10組	「カレーまん」を作ってみよう	材料費200円	エプロン・マスク 三角巾・食器 水筒・タオル
☆わくわく工作	3月14日(土)	午前10時30分～11時30分	年長児から小学生	随時	20人	「ミラクルスコープ」をつくろう	材料費50円	上靴・水筒
☆なかよし広場	3月18日(水)	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	随時	20組	みんなでワイワイ遊びましょ!(修了式)	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
そだねえ～会	3月22日(日)	午後1時30分～3時 午後3時～4時30分	中・高校生	随時	20人	元卓球選手から「卓球」を学ぼう... ちよびり休憩タイム他	無料	上靴・水筒・タオル
スポーツあそび	4月5日(日)	午後2時～3時	中・高校生	当日受付	なし	スポーツを楽しみましょう	無料	上靴・水筒

○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。  
○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)  
○☆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。