全国大会出場

第41回日本クラブユースサッカー選手権(U-15)大会
(北海道札幌市)

水谷元星(みずたにげんせい)さん
(天王中学校3年生・南本町)

出場種目　サッカー



令和8年度全国高等学校総合体育大会ハンドボール競技大会
高松宮記念杯第77回全日本高等学校ハンドボール選手権大会
(奈良県天理市)

伊藤雄星(いとうゆうせい)さん
(愛知高等学校2年生・青塚町)

出場種目　ハンドボール



Jack Bunny!! Junior Golf Tour 2026　Championship　**決勝大会**(群馬県高崎市)
小川仁渚(おがわにな)さん(神守中学校3年生・神守町)

出場種目　ゴルフ

集まれ! つしまのアイドル

“つしまのアイドル”と称して、市内に在住する3歳まで※のお子さんの写真を、保護者の方からいただいた、お子さんへのメッセージとともに紹介します!　※申込時点



LINEの友だち追加はこちらから

海則(みのり)ちゃん(立込町)
令和5年3月生まれ
いつも元気いっぱいの笑顔をありがとう!



逢生(あお)ちゃん(神守町)
令和8年5月生まれ
やっと出逢えた宝物、私達のもとに来てくれてありがとう♡ 笑顔いっぱい元気に育てッ!

鈴菜(すずな)ちゃん(越津町)
令和6年5月生まれ
はじめての秋まつり、わっしょいわっしょい頑張ったね!



申し込みは、市LINE公式アカウントの専用申込フォームからのみ受け付けています。たくさんの申し込みお待ちしています。
※掲載を必ずお約束するものではありません。
※名前の表記は、お子さん全員「ちゃん」で統一しています。

こどもの目

ピアノと私

最後の伴奏。私は、5歳のときからずっとピアノを習っています。最初は楽しくて始めましたが、難しい曲になるにつれて何回練習しても上手に弾けないことが増え、やめたいと思ったこともありました。それでも、練習を続けて弾けるようになったときの嬉しさを知り、ここまで続けてくることができました。

そして、今年、中学校生活最後の合唱祭があります。これまでも何度か伴奏をしてきましたが、これが最後の機会だと思うと、楽しみな気持ちだけではなく少しだけ寂しい気持ちもあります。ですが、クラスのみんなの歌声と合わせると、寂しい気持ちを忘れてしまうくらい楽しくなります。ピアノを続けてきてよかったと改めて感じさせられます。

そんな私にとって、そしてみんなにとって大切な思い出の一つにするために、10年間分の思いを込めて、悔いのない最後の演奏にしたいです。



天王中学校3年
山岸千夏（やまぎしちなつ）さん

季節のバランス献立

かぼちゃのスコップコロッケ、ブロッコリーときのこのサラダ、白菜とたまねぎの生姜ミルクスープ



1人分581kcal　塩分2.1g

ブロッコリーときのこのサラダ　材料（2人分）

ブロッコリー120g、しめじ1/4袋、酢小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、オリーブオイル小さじ1、塩ひとつまみ、こしょう少々

作り方

①ブロッコリーは小房に分ける。しめじは手でさく。
②耐熱容器に材料をすべて入れ、ラップをかけ電子レンジで600W3分加熱する。
③容器を取り出して、全体をよく混ぜる。再度ラップをかけて電子レンジで600W3分加熱する。

※市役所1階市民情報サロン・市立図書館・ヨシヅ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。

ほんのひととき

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



『しかたなし日記』
市川宣子　作
堀川　真　絵
童心社

お父さんのお仕事で、ディズニーランドに行けなくなってしまったなこちゃん。これって「しかたない」のかな？

なこちゃんたちは、毎日の中にある「しかたなかったこと」を日記に書きだしてみました。そこで改めて「しかたない」と思ったことには、『しかたなし』と彫られたいも判をおしてみると、なんだか心がすっきりして、平和になれました。

でも「しかたない」って、あきらめの言葉なのでしょうか。「しかたない」ことと、「しかたなくない」ことについて、3人の小学生が考えます。

『こんなにかわった!やさいくだものむかし・いま』
ほりかわあきな　著
農業・食品産業技術総合研究機構　監修
講談社

『うえからみたりよこからみたり』
麻生知子　作
福音館書店

一般書



『わたしの骨はどこへいく?』
安田依央　著
集英社

ひとりで生きることも、ひとりで死ぬこともできますが、ひとりで骨になるのは難しい。還暦を迎え、独身でこどももパートナーもいない著者は、きょうだいもおらず、90代の老親以外に頼れる親戚もいません。

そんな「身寄りのない人」が、突然死したら……。骨になるまでに立ちはだかるいくつもの「壁」を、著者の境遇に当てはめて、どうすれば骨になれるのか。そして、次は骨になった後、骨の行きつく先についても考えていきます。

『かこさとしの科学絵本』
かこさとし、北山太樹、鈴木愛一郎　編著
加古総合研究所　監修
主婦の友社

『世界で一番楽しいキリンの生態学』
齋藤美保　著
エクスナレッジ

［　11月の休館日　］
9日(月)～20日(金)(特別整理休館日)
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・予約ができますので、ご利用ください。
津島駅構内（切符売場前）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。

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」

虐待のない社会を広げるために、あなたの力を貸してください。あなたの連絡・相談がこ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一歩になります。

児童虐待とは?



身体的虐待
- 殴る、蹴る、叩く
- 投げ落とす、激しく揺さぶる など

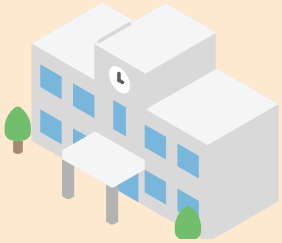
性的虐待
- 性器などを触ろうとする
- 性的行為を見せる
- 性的な写真の被写体にする など



ネグレクト
- 食事を与えない、風呂に入れない
- 病院に連れて行かない
- 学校に行かせない など

心理的虐待
- 「生まれてこなければよかった」など、言葉の暴力や無視
- きょうだい間差別
- こどもの目の前で喧嘩や口論をする など

「虐待かも?」「子育てに悩んでいる‥」と思ったら連絡・相談を



問合・相談先

津島市こども家庭センター　☎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)

女性に対する暴力をなくす運動　11月12日(木)～25日(水)

ID　410300224　**問合**　人権推進課人権同和・男女参画G　☎55-9364

配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されないものです。

相手の同意のない性的な行為は、性暴力です!

相手と対等な関係でなかったり、嫌だと言えない状況であったりしたなら、本当の同意があったことにはなりません。

一人で悩まず、勇気を出して相談を

配偶者や恋人からの言動や暴力などで悩んでいる人は、勇気を出して相談してください。また、身近な人がDV被害などを受けている場合は、相談を勧めてください。

DVや性暴力の悩み、1人で抱えないで

DVに関する相談

DV相談ナビ　#8008(はれれば)
DV相談+(プラス)
　24時間電話相談　0120-279-889
　SNS相談(正午～午後10時)
　※外国語相談にも対応
　メール相談

▲DV相談+

性犯罪・性暴力に関する相談

性犯罪被害相談電話(警察)
　#8103(ハートさん)
性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
　#8891(はやくワンストップ)
性暴力に関するSNS相談
　「Curetime(キュアタイム)」

▲Curetime

MY KARTE

私のカルテ

No 461

その坐骨神経痛、原因は何ですか?
～「坐骨神経痛」は病名ではありません～



津島市民病院
脳神経外科部長
青山正寛

はじめに

「病院で坐骨神経痛と言われました」「昔から坐骨神経痛を持っています」外来でよく耳にする言葉です。

しかし、ここには一つ大きな誤解があります。「坐骨神経痛」は病名ではありません。「頭が痛い」ことを頭痛、「お腹が痛い」ことを腹痛と呼ぶように、坐骨神経に沿った「お尻から脚に現れる痛みやしびれ」を、まとめて「坐骨神経痛」と呼んでいます。

つまり、「坐骨神経痛ですね」と言われても、診断が終わったわけではありません。むしろ大切なのはここからです。

その坐骨神経痛は何が原因なのか?

これを見つけることが、本当の診断です。坐骨神経は、腰から出た複数の神経が集まり、お尻から太ももの後ろを通って足へ向かう、人体で最も太い神経です。そのため、腰から足にかけての神経の通り道のどこかに障害が起これば、坐骨神経痛を起こす可能性があります。

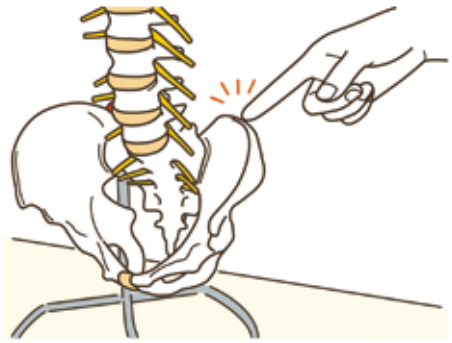
最もよく知られているのが椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症など、腰で神経が圧迫される病気です。しかし、原因は腰だけではありません。お尻の深いところで神経が圧迫される梨状筋症候群や、膝の外側で神経が圧迫される腓骨神経障害でも、同様の症状が起こります。いずれも腰の神経障害と非常によく似た症状です。

「原因」をどう見つける?

そこで大切になるのが「神経高位診断」です。難しそうな言葉ですが、考え方はシンプルで、「神経が、どこで障害されているのか」を探すことです。そのためには、「どこがしびれるか」が重要です。太ももの後ろなのか、すねの外側なのか、足の甲なのか、足の裏なのか。

さらに、つま先が上がらない、かかとで歩けないなど、どの動きができないかも大切な手がかりになります。

こうした症状に、詳細な筋力、感覚、反射などの診察結果を加え、さらにMRIなどの画像と照らし合わせて原因を探します。



MRIで「狭い」=そこが原因、ではありません

年齢を重ねれば、症状がない方でもMRIで腰の変形や神経の通り道の狭さが見つかることがあります。そのため、MRIで異常があるというだけで、そのすべてが、症状の原因とは限りません。画像だけを見て治療するのではなく、まずは診察で患者さんの症状を丁寧に聞き取り、症状の原因となる神経を考え、それが画像と一致するかを確認する。この順番が大切です。

「坐骨神経痛」で診断を終わらせない

坐骨神経痛は「診断名」ではなく、原因を探すためのスタート地点です。大切なのは「MRIでどこが狭いか」ではなく、「どの神経が、どこで障害されているのか」を見極めることです。

その坐骨神経痛、何が原因でしょうか。原因を正しく診断することが、適切な治療への第一歩です。



市民病院公開講座

問合 市民病院地域医療センター ☎28-5151 内線3410

尿もれと対策

くしゃみやスポーツのときなどの気になる尿漏れ。骨盤の底にある筋肉を鍛えて、お悩みをすっきり解消しませんか?

本講座では、お家で無理なく続けられる簡単な体操を行いますので、動きやすい服装でご参加ください。

日時 12月3日㈭ 午後2時～3時
講師 市民病院皮膚・排泄ケア認定看護師

せぼねの手術、どんな風にやってるの?

せぼねの手術と一言で言っても、様々なものがあります。代表的なものとして、神経の圧迫を取り除く除圧術、さらにせぼねをネジで固定する固定術、骨折してつぶれた骨を固める椎体形成術などがあります。近年ではこのような様々な手術を、いろいろな最新装置を使うことにより、患者さんの状態にあわせて、より安全で確実に、さらに負担少なく行うことが可能となっています。本講座では、せぼねの手術方法について詳しくお話しします。

日時 11月6日㈮ 午後2時～3時
講師 青山正寛(あおやままさひろ)氏(脳神経外科部長)

共通 **場所** 市民病院2階講義室 **対象** どなたでも(当院に通院していない方も参加可) **参加費・申込** 不要

第16回地域医療を考える市民の集い

問合 海部地域医療サポーターの会 ☎090-8556-0348(代表)

人生100年時代を元気に過ごすためには、これからを考えていく必要があります。食べる事、動くこと、そのためのコツや無理なく続けられる運動を体験します。

また、もしもの時を決めておく事も安心して暮らせることに繋がります。ご一緒に勉強しませんか。

日時 12月6日㈰ 午前10時～11時30分
場所 市民病院2階講義室
対象 どなたでも
参加費・申込 不要

講師 河西(かわにし)あつ子氏(安藤病院院長)
安藤病院管理栄養士
摂食・嚥下(せっしょくえんげ)障害看護認定看護師
理学療法士
海部地域医療サポーターの会介護福祉士

11月8日は「いい歯の日」です

ID 520172384 **問合** 保健センター ☎23-1551

いつまでも美味しく食事をとるためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。生涯、自分の歯で楽しんで食べられるように、8020達成を目指しましょう。

歯の本数が食べられるものを決める

歯の本数が減っていくと、食べられるものの種類も減っていきます。およそ20本以上の歯があればほとんどの食品を食べることができますが、それを下回ると堅焼きせんべいやたくあんなど、固い食べ物を食べることが難しくなります。そして、歯が5本以下にまで減少すると、バナナやうどんなどやわらかいものしか食べられなくなります。

食べ物を噛むということは、おいしく食事を取ることの基本となり、それが健康的な生活にもつながります。健康的な生活を送るためにも、歯の健康を保つことが重要です。歯の健康を保つためにも定期的に歯科健診を受けましょう。



おいしく食べるために必要な歯の本数

街角散歩

もっと見たい方は、こちらも要チェック!

市ホームページ　インスタグラム



想いを胸に 聖火が駆け抜ける

26･9･6㈯
天王川公園

8月22日㈯から県内各地で実施された「第20回アジア競技大会(2026／愛知･名古屋)聖火リレー」にて、市では女子モーグルの柳本理乃選手を始めとする総勢16人のランナーが小雨の中、トーチを掲げてゆっくりと歩を進めました。

聖火を繋ぐ瞬間には、それぞれが考えた個性豊かなポーズを披露し、温かい声援を受けながら、聖火は人から人へと繋がりました。



100年の歩み つなぐ想い

26･9･14㈰
市内施設

今年満100歳を迎える方の長寿をお祝いするため、市長が直接ご本人を訪問し、お祝いの言葉と記念品を贈りました。この日市内の施設を訪れた市長から記念品を受け取った水谷はつさんは、普段の様子やご家族との思い出について語りました。

市内には今年満100歳を迎える方が13人、数え90歳の方が363人いらっしゃいます。対象の方々には、地域の老人クラブ員と市職員が訪問し、記念品を贈呈しました。



拳で掴んだ栄冠！ 王者が市長を表敬

26･9･16㈬
市役所

「WBC世界ユースミニマム級王座決定戦」に出場して、チャンピオンとなり世界のベルトを獲得し、素晴らしい結果を残した宮澤蓮斗選手が、結果報告のために市長を表敬訪問しました。

名だたる選手に競り勝った宮澤選手は、これまでの歩みと大会の様子を語り、報告を受けた市長と教育長から祝福の言葉が贈られました。



来年も安全にお花見を 楽しむために

26･9･17㈭
市内施設

全国で大きな問題となっている特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」の被害を防ぐため、市職員が「樹幹注入」の防除作業を体験しました。

サクラなどのバラ科の木に寄生し、内部を食い荒らす幼虫に対し、木に穴を開けて薬剤を注入し、駆除します。薬剤は約1週間で木全体に行き渡ります。大切な木を倒木などの被害から守るには、早期発見と早めの防除対策がカギとなるようです。皆さんも、庭木などの身近な樹木を観察してみてください。



手作り灯籠作り お月見が楽しみですね！

26･9･20㈰
市立図書館

厚紙を使ったオリジナル灯籠づくりの催しが開催され、親子連れら19人が参加しました。

カッターでウサギやお月見団子などの型に切り抜いて、上にカラーセロハン等を貼り、円柱や四角柱などに仕上げます。会場では大人もこどもと一緒になって工作を楽しむほほえましい姿が見られました。

作品は図書館で1カ月ほど展示された後、10月30日から11月1日まで開催される「第8回お月見灯路」の会場でもお寺の境内を温かく照らします。



新感覚で大盛り上がり スポーツ体験！

26･9･23㈬･㊗
東小学校体育館

楽しくて珍しい話題のニュースポーツを体験できる「やってみよう!楽珍スポーツ」が開催されました。

竹の間をリズムよく跳ぶ「バンブーダンス」や木の棒を投げて番号付きのピンを倒して得点する「モルック」など合計6種類のスポーツにこどもから高齢者まで幅広い世代が挑戦しました。新感覚のスポーツに笑顔と歓声が飛び交い、心身ともに元気いっぱい。みんなで楽しく心地よい汗を流しました。

尾張津島 秋まつり

10月3日㈯、4日㈰に開催されました。市内がまつり一色に染まり、雨の降る場面もありましたが、熱い想いで大いに盛り上がりました。



発　行　津島市総合政策部秘書広報課　〒496-8686　愛知県津島市立込町2-21　☎24-1111(代表)
「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。　☎55-9584(ダイヤルイン)
イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧いただくか、各問い合わせ先へご確認ください。
「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。

秋季全国火災予防運動

11月9日㈰～15日㈯の7日間

ID　251419570（感震ブレーカー）　**問合**　消防本部予防課設備G　☎23-0419





総務省消防庁では11月9日を「119番の日」としており、この日を含むその後の1週間を秋の全国火災予防運動の時期としています。

市民の皆さんの火災予防思想の一層の普及を図り、死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的とした活動です。

住宅防火 いのちを守る 10 のポイント

4つの習慣

1 **寝たばこ**は絶対にしない、させない

2 **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない

3 **こんろ**を使うときは火のそばを離れない

4 **コンセント**はほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く



6つの対策

1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は**安全装置の付いた機器**を使用する

2 火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器**を定期的に点検し、10年を目安に交換する

3 火災の拡大を防ぐために、部屋を**整理整頓**し、寝具、衣類およびカーテンは**防炎品**を使用する

4 火災を小さいうちに消すために、**消火器等**を設置し、使い方を確認しておく

5 お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法**を常に確保し、備えておく

6 防火・防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う

地震火災の対策を



地震火災対策には「感震ブレーカー」が効果的です。感震ブレーカーは震度5強相当の地震を感知すると、電気を自動で遮断するので、不在時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合に、電気火災を防止する有効な手段です。

感震ブレーカーの購入費を補助します！

対象者

市内において自らが居住するために所有する住宅に感震ブレーカーを設置した個人

対象となる感震ブレーカー

一般社団法人日本消防設備安全センターがコンセントタイプおよび簡易タイプとして認証しているもの、またはこれらと同等の機能を有すると認められるもの。

補助金上限額　3,000円

申込　感震ブレーカー購入費補助金交付および取り付け支援について、市ホームページをご覧いただくか、問い合わせ先へご確認ください。



VEGETABLE OIL INK　この印刷物は、自然環境に優しい植物油インクを使用しています。