

生まれ! 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



あこ
彩来ちゃん(唐臼町)
令和7年2月生まれ
これからも元気に楽しく過ごそうね!



ゆの
袖乃ちゃん(百島町)
令和5年12月生まれ
笑顔がとってもかわいいゆっちゃん♡♡
これからもねえね達と仲良く遊んで
元気いっぱい成長してね!



LINEの友だち追加は
こちらから



さく
瑛玖ちゃん(下切町)
令和5年1月生まれ
ママのところに生まれてきてく
れてありがとうございますよ〜!



- 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おります。
- ※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。

津島スポーツクラブホワイトウイングズ 令和8年度前期会員募集

問合せ 社会教育課東公園整備推進室スポーツ振興G ☎55-9428

津島スポーツクラブホワイトウイングズは、年代問わず技術・体力に合わせて多様なスポーツ活動を行う総合型地域スポーツクラブです。クラブ見学もできますので、お気軽に参加ください。

活動日 4月～9月の土・日曜日

場所 東小学校体育館など

種目 表のとおり。

※各種目月1回程度開催。会員の方はすべての種目に参加できます。

会費

半年申込(4月～9月)

- ・個人会員 4,000円
- ・ファミリー会員 8,000円

年間申込(4月～令和9年3月)

- ・個人会員 8,000円
- ・ファミリー会員 15,000円

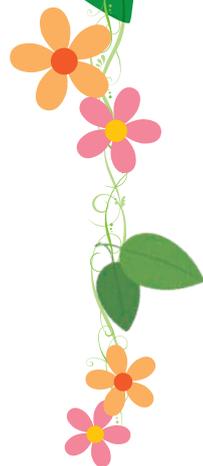
※途中申込 残りの月数×700円

申込 3月12日(休)以降、会費を添えて活動場所(活動日のみ)、または直接問い合わせ先へ。

種目名	種目紹介
のびのび体育塾	スポーツに必要な動きを養うための基礎運動を中心に行います。
ソフトエアロビクス	音楽に合わせた軽い運動で、どなたでも気軽に参加しやすい種目です。
ショートテニス	バドミントンコートの広さでプレーする室内で行うテニスです。
バスケットボール	基本的な技能の習得から本格的なゲームまで行います。家族での参加もしやすい種目です。
卓球	こどもから高齢者まで取り組みやすい種目です。異世代の方とダブルスのペアを組んでプレーすると交流も深まります。
バドミントン	シャトルのスピードは球技最速!シャトルラリーを楽しみましょう。
ソフトバレーボール	アタックNO.1世代でもまだまだ活躍できる内容で実施しています。
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 バランスボール	体全体を使った全身運動で健康づくりにも非常に効果的です。
スポーツ玉手箱	ラダーゲッターなどのニュースポーツを中心に行います。
ミニサッカー	それぞれの技量に合わせた指導で、サッカーを楽しめます。
レッツ・トライ!	指導はなく、会員さんがコートでたくさん練習できる日を設けています。



こども①誰でも 通園制度



4月から！
こども誰でも通園制度が始まります

ID 922266508 問合 幼児保育課保育G ☎24-1120

こども誰でも通園制度ってなに？

育児休業中や専業主婦(夫)など、保護者が働いていない世帯のこどもも保育施設に通園できる新しい制度です。

「同世代のお友達といっぱい遊んでほしい」「先生に歌や手遊びを教えてもらいたい」「ほっとひと息つきたい」。そんな方は、ぜひ「こども誰でも通園制度」をご利用ください！

メリットがいっぱい！

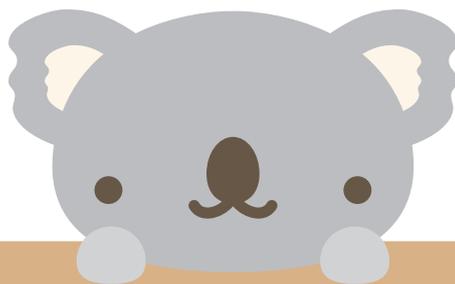
入園前のお子さんが様々な体験をすることで、育ちへの刺激を受けることができます。

離乳食やお子さんの発達など、インターネットの情報だけではどれが正しいか分からなくて不安な場合に、経験豊富な先生たちからお子さんの状況や保護者の方の実情に応じたアドバイスを受けることができます。毎日の育児でたまったパパ・ママの疲れを癒すための時間が確保できます。

うちの子も制度を使えるの？

幼稚園、保育所、認定こども園、地域型保育事業などに通っていない、または在籍していない乳幼児
市内在住の6カ月～3歳未満が対象となります。定員などの状況によっては利用できない場合があります。

※認可外保育施設に通っている場合は対象となりますが、企業主導型保育事業所に通っている場合は対象外となります。



どれくらい使えるの？

お子さん一人につき、**月10時間**まで利用できます。

1時間当たり300円の利用料金がかかります。



使い方は？

スマートフォンで、申請・予約をしていただきます。詳細は3月上旬に市ホームページに掲載しますのでご確認ください。



Q & A

Q1 期間中に3歳になりますが、利用できますか。

A1 3歳になる誕生日の2日前まで利用できます。

Q2 忙しくて面談を受けられない。どうしても面談を受けなければだめですか。

A2 安全にお子さんを保育するための面談となります。お忙しいとは存じますが、面談の時間を作っていただきますようお願いいたします。

Q3 どの園でも通えるのですか。

A3 市町村が認定を出している園・センターのみとなります。

Q4 当日キャンセルしても大丈夫ですか。

A4 キャンセルはできますが、利用上限10時間の持ち時間を利用することになります。なお、キャンセル料は施設ごとで異なります。

Q5 津島市から引っ越したのですが、引き続き利用できますか。

A5 転出先の市町村で、認定の利用手続きを行えば、引き続き利用できます。

※4月からの開始を目指していますが、正式な決定を経てから実施の予定です。



市民病院公開講座 ～せぼねの病気について～

高齢化社会に伴い、せぼねの病気による腰痛や手足のしびれ、手の使いづらさ、歩きにくさなどで悩まれている方が増えています。「もう治ることはない」とあきらめている方の中にも、適切な手術を行えば症状がずいぶん改善する方が多く含まれています。一方で適切な時期を逃してしまうと、手術をしても改善が見込めなくなってしまう。この講座では、せぼねの病気や治療法、最新の手術法について詳しくお話しします。

日時 3月27日(金) 午後2時～3時 対象 どなたでも(当院に通院していない方も参加可)
 場所 市民病院2階講義室 参加費・申込 不要
あおやままさひろ
 講師 青山正寛(脳神経外科科長) 問合 市民病院地域医療センター ☎28-5151 内線3410

全国大会出場

第104回全国高校サッカー選手権大会
 (東京都新宿区)
まつもとしんた
松本心大さん
 (東海学園高等学校2年生・江東町)



出場種目 サッカー

第53回バントワーリング全国大会
 (千葉県千葉市)
やまだおと
山田音葉さん
 (西陵高等学校3年生・白浜町)

出場種目 バントワーリング



津島警察署からの
お知らせ 第76回

津島警察署 ☎24-0110

道路交通法が一部改正されます!!

自転車の一定の交通違反に交通反則通告制度を導入することなどを内容とする「道路交通法の一部を改正する法律」が4月1日から施行されます。

自転車も車両の仲間として、交通ルールの遵守を図るため、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反に対して、青切符を導入することとなりました。

自転車の交通違反は重大な事故につながる可能性があり、自転車を安全・安心に利用するため、自転車安全利用五則を守ることが大切です。

自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯

- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

愛知県警察公式アプリ「アイチポリス」を活用して安心・安全な毎日を!

犯罪情報や不審者情報を素早くお届けするパトネットあいちの情報や、犯罪発生状況をマップ上でいつでも確認でき、自宅や職場、学校など幅広い地域の情報を見ることができます。

また、防犯ブザー機能や、痴漢に遭った時、助けを求められることができる機能もあります。アイチポリスであなたと大切な人を守りましょう!



※本アプリは無料で利用できますが、ダウンロードおよび利用時にはデータ通信料がかかります。

※AppleおよびAppleのロゴは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。

※Apple Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google PlayおよびGoogle Play ロゴは、Google LLC の商標です。

私のカルテ

No 4 5 3

しびれは「神経のSOS」!

津島市民病院
脳神経外科科長あおやままさひろ
青山正寛

はじめに

津島市民病院で「せぼね外来」を開設して間もなく2年が経ちますが、特に多く相談を受ける症状が、手や足の「しびれ」です。「ピリピリする」「ジンジンする」「感覚がにぶい」「触った感じがよく分からない」など、感じ方は人によってさまざまです。正座のあとに起こるような、一時的なしびれであれば心配はいりませんが、長く続かしびれには注意が必要です。

しびれの原因はさまざまです

しびれは、体の中を通っている「神経」がうまく働かなくなることで起こります。首や腰の骨や靭帯、椎間板などの変形によって神経が圧迫されることもありますし、手や腕、足の使いすぎが原因になることもあります。また、糖尿病や膠原病などの内科の病気が関係している場合もあり、原因はさまざまです。

あきらめないでください

「年のせいだから仕方がない」「我慢すればそのうち慣れる」と思われる方も少なくありません。しかし、その原因を調べて適切な治療を行うことで、しびれが軽くなったり、進行を防ぐことが可能なことも多くあります。

特に注意が必要な症状

次のような症状がある場合は、早めの受診をおすすめします。

- しびれが1カ月以上続いている
- しびれの範囲がだんだん広がってきた
- しびれがだんだん強くなってきた



- 力が入りにくくなり、物を落としやすい、歩きづらい
- これらは、体が出している大切な神経のサイン(SOS)です。

しびれの診療の実際

診察では、「いつごろから」「どこが」「どのように」しびれるのか詳細に問診を行います。さらに神経の通り道を触ったり、たたいたりして反応を確認する神経診察と、画像検査などを行い、原因を明らかにしていきます。うまく説明できなくても問題ありません。「困っていること」「心配なこと」を、そのままの言葉でお話してください。

さらに詳しく知りたい方へ

さらに詳しく知りたい方は、NHK「あしたが変わるトリセツショー」で監修させていただいた「しびれ図鑑」をご覧ください。また、3月27日(金)に当院で開催される公開講座でも詳細について講演させていただきますので、ぜひお越しください。



▲しびれ図鑑はこちらから

☺ こどもの目

私と弓道

私は中学生になり、小学生の頃から興味をもっていた弓道部に入部しました。

入部当初、右も左も分からず先輩たちの活動する姿をただ見ることしかできませんでした。でも、先輩たちが優しく丁寧にアドバイスをしてくれて、少しずつ上達することができました。初めての的の前で弓を引くときはとても緊張しました。そのとき、先輩たちが温かく見守ってくれて、とても心強かったです。顧問の先生方も熱心に指導をしてくださり毎

日楽しく部活動に参加することができています。

そんな私も市の大会で三位という結果を残すことができました。初めて賞状をいただいたとき、これまで取り組んできた練習の成果を実感することができて、とても嬉しかったし自信にもなりました。改めて弓道の楽しさを感じるすることができました。

これからも日々の部活動の練習に励んで、目標である弓道部の県大会出場に向けて同じ弓道部の仲間と一緒にがんばっていきたいと思います。



藤浪中学校2年
いそべみく
磯部珠久さん

今月のバランス献立

韓国風おにぎりチュモッパ
菜花の菜種和え わかめスープ



1人分 597kcal 塩分2.2g

韓国風おにぎりチュモッパ 材料(2人分)

ご飯(300g)、たくあん20g、ツナ60g、小ねぎ2本、韓国のり6g、ごま油大さじ1、マヨネーズ大さじ1

作り方

- ①たくあんをみじん切り、小ねぎを小口切り、韓国のりをはさみで細かく切る。
- ②ご飯に①とツナ、ごま油、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、10等分して丸める。

※市役所1階市民情報サロン・総合保健福祉センター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。

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



『どうぶつたちのおひっこし どうやってはこぶのか?』
平山暉彦 作
福音館書店

首の長いキリンやどう猛なトラ、するどい針を持つヤマアラシら、動物園で暮らす動物たちを遠くの動物園まで運ぶにはどうしたら良いでしょう?

キリンの首がぶつからないように、トラが檻から飛び出さないように、ヤマアラシの針が刺さらないように、そして何よりも動物たちが怪我なく安心して引越すことができるように、飼育係たちは動物たちの性格や習性を考え、じっくりと時間をかけて引越しの準備を進めます。ふだん見ることができない飼育係たちの仕事の工夫や、それぞれの動物が持つ豊かな個性にも驚かされる、楽しい発見が詰まった絵本です。

『ジャンボタニシに負けるな! 新たな米づくりへの挑戦』
谷本雄治 著 あかね書房

『きれてる』
鈴木のりたけ 作 ポプラ社

一般書



『ペンギンにさよならをいう方法』
ヘイゼル・ブライア 著
坏 香織 訳
東京創元社

85歳のヴェロニカ・マクフリーディは気むずかしい資産家の女性。スコットランドの大きなお屋敷に1人で暮らし、お茶やテレビの動物ドキュメンタリー番組を楽しみながら、自分の遺産を誰に譲り渡すかを考えていました。

ある日、南極で行われているアデリーペンギンの研究が資金難に陥っていることを知ったヴェロニカは、ペンギンに遺産を譲ることを思い立ちます。「冒険なくして得るものなし」を信条とするヴェロニカは、ペンギンが「遺産相続人」としてふさわしいか、自らの目で見極めるために南極へと旅立つことを決意。さあ、ヴェロニカの冒険が今はいよいよ始まります。

『名古屋金シャチさんば』
大竹敏之 著 風媒社

『女の子の背骨』
市川沙央 著 文藝春秋

[3月の休館日]

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。



言葉で繋ぐ 挑戦する心

26・1・24(土)
文化会館

令和7年度後継者育成スポーツ講演会を開催し、元オリンピック選手である千葉すず氏が講演を行いました。競泳の世界選手権女子自由形で銅メダルを獲得後、バルセロナオリンピックやアトランタオリンピックでも活躍した千葉氏は「諦めない心、挑戦する心」をテーマに、集まった皆さんにメッセージを届けました。

テンポよく語られる千葉氏のアスリートとして、また個人としての歩みを踏まえた言葉に、会場からはしばし感動の声が上がりました。



重要文化財を 地域一体で守り抜け

26・1・26(月)
津島神社

1月26日の「文化財防火デー」に合わせた消防訓練を、国の重要文化財に指定されている津島神社で行いました。

神社関係者による放水銃を使った初期消火の後、通報を受けた消防署と消防団が連携し、はしご車などからの一斉放水を行いました。

いつ起きるか分からない火災に備え、すべての参加者が文化財を守ることの大切さを改めて考え直す一日となりました。



昔ながらの 遊びに挑戦!

26・1・30(金)
市立東小学校

1年生の児童が地域コミュニティの方々から教わりながら、昔から楽しまれている遊びを体験しました。

児童たちは羽子板やかかるた、めんこやお手玉など、初めて手にする道具に最初は緊張気味でしたが、コツを教わりながら夢中で取り組み、できた時には会場のあちこちで楽しさ全開の笑顔が見られました。

会場は終始絶え間ない笑い声が響き渡り、児童たちにとって昔遊びは忘れられない体験となりました。



交流の場誕生! いつまでも元気に!

26・2・2(月)
総合保健福祉センター

総合保健福祉センター内に「高齢者活動・交流センター」がオープンしました。

テープカットなどセレモニーや西地域防災コミュニティセンターで活動しているの方々による銭太鼓や日本舞踊の催し物発表が行われ、会場に集まった高齢者からは生き生きとした表情が見られました。

施設では、ビデオゲームなどを楽しんだり、運動をしたり、くつろいだりするなどのびのびと過ごせます。詳細は8ページをご覧ください。

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)

イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。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。