



子育て・健康

麻疹風しん混合(MR)
ワクチンの接種はお早めに!

対象

1期…生後12〜24月に至るまでの方
2期…平成20年4月2日〜平成21年4月1日生の方

接種期間

1期…2歳の誕生日の前日まで
2期…平成27年3月31日まで
その他 次に該当され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
・津島市が配布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 コシツヤ津島本店南駐車場

献血のできる方 16歳以上69歳以下の健康な方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験がある方に限る)

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)

後援 津島市

主催・問合せ 津島ライオンズクラブ

☎26-1515

骨髄ドナー登録

同会場で津島保健所による、骨髄ドナーの登録も行っていますので、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歳〜54歳の健康な方
・骨髄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

市民病院公開講座

心臓にいたわりを
〜予防とケアのポイント〜

日時 3月17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、健康にすぐすための日常生活におけるポイントをお話します。

講師 当院循環器病棟看護師

当院管理栄養士

対象 どなたでも

申込・参加費 不要

問合せ 市民病院地域医療連携室

☎28-1515-1

内線2113



スポーツ

平成27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27日(金)から(各種目とも、定員になり次第締切)

問合せ 社会教育課スポーツ振興G

内線2285

●表1 種目別一覧表

区分	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月〜6月	午前9時〜11時	土	市営庭球場 (雨天兼用スポーツの家)	
硬式テニス	高校生以上			9月〜12月(雨天顺延)			市営庭球場	
ミニバスケット	小学生		12	5月〜8月	午後7時〜9時	木	神島田小学校	
バドミントン	中学生以上		6	5月〜7月			東小学校	
柔道	小学生以上		15	5月〜6月			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



ソフトテニス・テニス(硬式)大会 (後援:市教育委員会)

会場:市営庭球場

大会名	開催日・時間	種目	参加資格	参加費等	申込	問合せ
津島市春季レディースソフトテニス大会 (主催:津島ソフトテニス協会)	4月10日(金) 〔雨天予備日17日(金)〕 午前9時	ダブルス (経験者・初心者別)	市内在住、在勤の女性	1チーム 500円	4月3日(金)まで に右記へ	ソフトテニスOG会 磯部 ☎25-5465
津島市春季ソフトテニス大会 (主催:津島ソフトテニス協会)	4月12日(日) 〔雨天予備日19日(日)〕 午前9時	ダブルス(一般男女・中学生以下 男女・成壮年[35歳以上]・ ジュニアの部)	市内在住、在勤者および 協会会員	1チーム 一般 1,000円 中学生以下 500円	4月4日(土) まで に右記へ	ソフトテニス協会 垣見 ☎25-9845
第15回津島市ジュニアテニス大会 (主催:市テニス協会)	3月14日(土) 〔雨天予備日3月15日(日)〕 午前9時	男女混合シングルス (48組)	小学1年生から6年生の どなたでも参加できます (ただし、ゲームアウトができること)	1人 1,500円	3月7日(土)までに ※1の方法で	市テニス協会 浅野 ☎090-3953-9407 (問合せ時間午後7時〜10時) 詳しくは市テニス協会 ホームページ参照
第18回津島市オープンテニス大会 (主催:市テニス協会)	3月29日(日) 〔雨天予備日4月5日(日)〕 午前8時30分 男子ダブルス 午前10時 女子ダブルス	男子ダブルス(48組) 女子ダブルス(24組)	高校生以上の どなたでも参加できます ※2	1チーム3,500円		

※1 申込方法(いずれか) ①市テニス協会ホームページ ☎http://www.tsushima-tennis.org/

②市テニス協会ホームページ(携帯版) ☎http://k.fc2.com/cgi-bin/hp.cgi/tsushima

※2 昨年の優勝ペアは出場できません。ただしペアを代えての出場は可。

**津島スポーツクラブホワイト
ウィングズ27年度会員**

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。(一部メニューは水曜日夜実施)

種目 左表のとおり

※全ての種目に参加できます。

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

種目名	種目紹介
①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。
②ソフトラエアロビクス	普段運動不足の身体を、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。
③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でプレーするテニスです。
④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。
⑤卓球	親子で楽しむことも可能です。どなたでも気軽に参加してください。
⑥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の人も一緒にバドミントンを楽しみましょう!
⑦相撲	男の子も女の子もお母さんも気軽に参加し、楽しく相撲を体験してみませんか。
⑧ソフトラバレーボール	ゴム製のやわらかいボールを使ったバレーボールです。
⑨ボクササイズ・ハワイアンフラ・太極拳	老若男女どなたでも気軽に参加できる楽しく身体を動かす種目です。
⑩スポーツ玉手箱	いろいろなニュースポーツを体験できます。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。
⑪ミニサッカー	子どもから大人までみんなでサッカーを楽しめます。
水泳	泳ぎのテクニックや水中での歩き方などをプールサイドより10~15分程度ワンポイントアドバイスいたします。◎別途プール入場券が必要です。
その他(イベント)	海の体験教室(夏)、冬山の体験教室(冬)を1泊2日で企画しています。◎別途参加費が必要です。

保険加入

ります。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、会場で受け付けます。

その他 クラブの運営、指導補助などのスタッフも募集しています。詳しくは、会場のスタッフまで。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G

内線2284



全国大会出場

第14回全国小学生ソフトテニス大会
(千葉県白子市)



杉浦由奈さん(南小
学校4年・常盤町)

林 はなさん(東小
学校4年・橘町)

出場経緯 愛知県小
学生秋季大会、県予
選女子ダブルス4年
生以下の部優勝



第15回全国中学生創造ものづくり教育
フェアパソコン入力コンクール部門(東
京都江東区)

伊東高真君(神守中
学校3年・神守町)

竹内さえさん(神守
中学校3年・白島町)

出場経緯 毎日パソ
コン入力コンクール
秋季大会結果による



成績発表

第67回津島市駅伝競走大会
1月25日(日)・津島市ほか
(優勝チーム、市内関係分のみ掲載)
参加60チーム
一般男子
サンガーデンA
中学男子
神守中サッカー部

出品点数 223点
農林水産大臣賞(最高位)
黒田 基氏(下新田町)
東海農政局長賞
佐藤利春氏(下新田町)



寄附

ご厚意ありがとうございました

伊藤タエ子様………布の染花 一式
市へ

お詫びと訂正

市政のひろば2月号表紙に掲載の窓
口延長日に誤りがありましたので、お
詫びして訂正します。

誤 2月の市民課・保険年金課・税務
課・収納課窓口延長日は4、12、18、
25日です。

正 2月の市民課・保険年金課・税務
課・収納課窓口延長日は4、18、25日
です。



あなたの車も狙われています！

平成26年中の津島警察署管内における自動車盗難件数は104件。
この件数は、前年対比13件増加し、警察署別ワーストランキングで7位となっています。

どんな車種が狙われているの？

盗難多発車名は、1位プリウス、2位ランドクルーザーとトヨタ車が多くなっています。昨年10月以降は、レクサスLSの被害が急増しています。

防犯対策

- ①イモビライザーや警報機、ハンドル固定やシフトノブ固定装置等の盗難防止装置を活用し、プラスワン対策をしましょう。
 - ②駐車場は、センサーライト等で明るくし、見通しが良く、防犯カメラで管理された場所を利用しましょう。
- 日頃の防犯意識向上が大切です。

自転車も交通ルールを守ろう！

交通死亡事故の発生

昨年12月25日に津島市白浜町地内の交差点で、自転車乗車中の女性(80歳代)が、トラックと衝突しました。

この交通事故で自転車乗車中の女性に尊い命を落とされました。

津島警察署管内では、自転車乗車中の交通事故が多発しています。

自転車も交通ルールを守って交通事故を起こさない・遭わないようにしましょう。

自転車安全利用5則

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外。
- ②車道は左側を通行。
- ③歩道は歩行者優先。
- ④安全ルールを守る。
 - ・飲酒運転の禁止
 - ・二人乗りの禁止
 - ・並進の禁止
 - ・交差点での信号と一時停止の遵守
 - ・確実な安全確認
 - ・夜間は必ずライト点灯
- ⑤子どもは、ヘルメットを着用。

また、薄暮れ時や夜間は、自転車に付いている反射器だけでは十分とはいえません。
より目立たせて車の運転手に知らせるために、自転車に乗る時であっても反射材を身に着けるようにしましょう。



今月のバランス献立
海鮮ちらし 菜花のクリーム白和え 潮汁

1人分 543kcal 塩分3.3g

海鮮ちらし

材料(2人分)

ご飯1合、A(酢大さじ1杯半、塩小さじ1/2杯、砂糖小さじ2杯)、錦糸玉子40g、刺身(まぐろ、サーモン)各30g、いくら20g、きゅうり半本、切りの少々、白ごま少々、しそ2枚、わさび・しょうゆ適量

作り方

- ①Aの材料をあわせ、炊きたてのご飯に切るように混ぜ、冷ます。
- ②錦糸玉子を作る。
- ③きゅうりを千切りにし塩少々をふりしんなりさせる。しそを千切りにする。
- ④刺身は好みの大きさに切る。
- ⑤①を器に盛り錦糸玉子、白ゴマ、切りのり、しそ、きゅうりをちらし、刺身、いくらを飾る。

*市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨソツバ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。

答え...NO
検査の数日前だけ、慌てて模範的な生活をして糖尿病が治ることはありません。

糖尿病の血液検査は血糖値だけでなくHbA1cを同時に測定する場合があります。
血糖値は血液中のブドウ糖の量をいいます。空腹時では低く、食後は高くなります。つまり、検査の数日前に食事を減らし運動をして、検査当日も食事を減らすと血糖値は低くなります。
しかし、一方のHbA1cは血液中のブドウ糖とヘモグロビンが結合したものです。HbA1cは過去1~2カ月の平均的な血液の状態を反映します。そのため、検査日までの平均的な数値を知ることができます。

食まるクイズ~糖尿病編~②



フルーツまる

検査の数日前に食事を減らして運動をすると糖尿病が治る。

YES or NO

答えは左にあります。

空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上126未満	126以上
HbA1c (%)	5.6未満 適正	5.6以上6.5未満 保健指導が必要	6.5以上 治療が必要

お買い物は「つし丸スタンプ会」加盟店をご利用ください!!

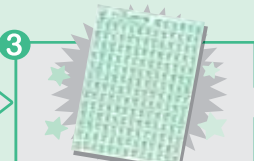
つし丸スタンプのしくみ



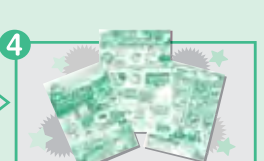
① 加盟店でお買物をする!
※加盟店をご利用ください。



② つし丸スタンプください。
加盟店でお買物額に応じてつし丸スタンプをお受取りください。出し忘れの場合は、遠慮なくその場でご請求ください。



③ 台紙一冊がスタンプで一杯になると500円のお買物ができます。また、いちい信金の市内・佐屋・佐織の支店で預金ができます



④ 満貼り台紙が貯まるとお得な商品交換またはガラガラ抽選会などのイベントに参加できます。詳しくは季節の新聞折込チラシをご覧ください。

お問い合わせ先 / つし丸スタンプ会事務局(津島商工会議所内) 津島市立込町4-144
TEL:0567-28-2800 FAX:0567-24-2805
URL:http://www.tsushimaru-stamp.com

つしま
夢まちづくり
提案補助事業

問合せ 市民協働部
コミュニティ推進課
内線2324・2325

名称	日時	場所	料金	問合せ
押し花体験	3月5日(木) 午前10時	ドレミカフェ バンビーナ	無料	ドレミカフェバンビーナ ☎0567-28-5661
春のジャガイモ植え& 塩のお話	3月7日(土) 午後1時～4時	宇治町天王前 144-1	1,500円 (小学生500円)	Good foods information ☎0567-58-5733
リトミック	3月9日(月) 午前10時	ドレミカフェ バンビーナ	無料	ドレミカフェバンビーナ ☎0567-28-5661
英語で遊ぼう	3月10日(火) 午後4時30分	ドレミカフェ バンビーナ	無料	ドレミカフェバンビーナ ☎0567-28-5661
カラフルモザイク アロマキャンドルを作ろう	3月11日(水) 午後4時	ドレミカフェ バンビーナ	無料	ドレミカフェバンビーナ ☎0567-28-5661
ベビーマッサージ	3月13日(金) 午前10時30分	ドレミカフェ バンビーナ	無料	ドレミカフェバンビーナ ☎0567-28-5661

文化会館
催しガイド

(2月1日現在)
※掲載している催し物の
名称などは予定です。

催し	日時	ホール	入場料	問合せ
自由演奏会in海部2015	3月8日(日) 午後2時30分	大	無料	斎藤 ☎090-8152-0912
ダンス競技会	3月22日(日) 午前11時	大	無料	青山 ☎0568-65-8753
第10回小さな音楽会	3月22日(日) 午後1時30分	小	無料	伊藤 ☎052-442-6341
スプリングコンサート	3月26日(木) 午後1時30分	大	無料	津島高等学校 ☎0567-28-4158
花道家元末生流春季花道展	3月29日(日) 午前10時	小	無料	花道家元末生流事務所 ☎0567-31-3075
2015前期中部ブロックダンス スポーツ選手権大会	4月5日(日) 午前10時	大	無料	愛知県ダンススポーツ 連盟事務局 ☎052-731-6881
第23回工藤さちや 舞踊教室おさらい会	4月5日(日) 午後0時30分	小	無料	工藤 ☎090-9125-4493

保存版

誠実で創業60余年の信用と実績

ゴミでお困りでは
ありませんか?

安全で安心価格の当社へ!

■一般廃棄物・産業廃棄物許可・建設業・古物商 ■遺品整理士認定協会

- 遺品整理(遺品整理士認定協会加入)
- お家の片付け整理・困ったごみ処理
- 不要品買取り・処分
- 転居引越し・ゴミ処理処分
- 一般(店舗etc)・産業廃棄物処理
- 家屋解体・撤去・家屋重量物など

お気軽にお電話くださいネ!
遺品整理士がお見積りします
見積り無料



サトマサ株式会社

ISO14001認証取得
☎(0567) 28-3103

〒496-0045
津島市東柳原町1-26
http://www.satomasa.co.jp

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。