



スポーツ

第11回愛知県市町村対抗駅伝競走大会

この大会は2005年に開催された「愛知万博」を機に、県内各市町村の交流、県民スポーツの振興などを目的に実施されます。

津島市からも選考会および選手選考委員会を経て結成されたチームで大会に臨みます。応援をお願いします。

チーム編成(敬称略)

監督 平井章博(津島高校教諭陸上部顧問)

コーチ 市井佑治(愛西市立佐屋西小)



学校教諭

選手 第1区 中野梨音(暁中)、二村百衣子(神守中)、第2区 平田陸(愛知黎明高)、日野蓮(佐屋高)、第3区 隠岐志郎(市内在住)、水野嘉久(市内中学出身)、第4区 木元季華(南小)、濃野みらい(西小)、第5区 新田弘幸(藤浪中)、加藤巨陽(暁中)、第6区 八神遼平(蛭間小)、江原蓮人(西小)、第7区 寺本優実(市内在住)、伊藤菜々(市内在住)、第8区 恩田味佳(津島北高)、小原田奈由(津島北高)、第9区 田籠優生(市内在勤)、村瀬圭太(市内在住)

日時 12月3日(土)(雨天決行) 午後0時35分(予定)

場所 愛・地球博記念公園内

その他 大会の様子はテレビ中継される予定です。

主催 愛知駅伝実行委員会

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71回国民体育大会(岩手県北上市)

川口 紅音さん(津島高等学校3年生・青塚町)



出場経緯 平成28年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会女子円盤投第5位

平成28年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会秩父宮賜杯第69回全国高等学校陸上競技対校選手権大会(岡山県岡山市)



磯部 晃太郎さん(津島東高等学校2年生・蛭間町)

出場経緯 第63回東海高等学校総合体育大会陸上競技大会男子走り幅跳び第5位



成績発表

第36回親と子のソフトボール大会 9月10日(土) 東公園グラウンド

(優勝者、敬称略) 神島田クラブ



寄附

ご厚意ありがとうございました

福祉基金へ 華の饗宴 うたげの会様

玉家会様

現金 現金

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
ハイハイ広場	11月9日(水) 18日(金)	午前10時30分~ 11時15分	0歳児親子※1	当日受付	なし	身長・体重計測と ふれあい遊び	無料	なし
ベビーマッサージ	11月15日(火)	午前10時30分~ 11時30分	0歳児親子※2	11月8日(火)~	10組	お母さんのリラックス法と ふれあい遊び	材料費 500円	バスタオル 水分補給できるもの
親子クッキング	11月25日(金)	午前10時30分~正午	未就園児親子	11月11日(金)~	10組	親子で楽しく クッキング	材料費 200円	エプロン、三角巾、お皿 お茶、スプーン、上靴
スポーツあそび	11月26日(土)	午後2時~3時	中学生 高校生	当日受付	なし	卓球 (人数により、内容変更あり)	無料	お茶、タオル 上靴
11月生まれ お誕生日会	11月30日(水)	午前11時~ 11時30分	11月生まれの 未就園児親子	11月1日(火)~ 29日(火)	なし	手形と親子遊び	無料	なし

○開館時間:午前9時30分~午後5時(水曜日午後と木曜日・祝日・祝日振替の休館日を除く)。○児童館に貴重品を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(定員になり次第締切)。 ※1生後4カ月ごろ~満1歳ごろ ※2生後1カ月健診後~満1歳ごろ

☺ **子どもの目**

2年半の軌跡

私はソフトテニス部に入り、県大会にも出場することができました。この二年半の間には、たくさんの出来事がありました。

大変だったのは、ほぼ毎日練習があったことです。先生の指導がとても厳しく、涙を流すこともありました。それでも部員のみinnで支え合い、乗り越えることができました。

嬉しかったことは、最後の夏の大会です。これまで何度も対戦してきた、一度も勝てなかったチームに、初めて勝つこ

とことができました。それは今まで自分たちがやってきたことを信じて、どんなに攻められても諦めなかったから、そして仲間の力強い応援があったからだと思います。

部活動を通して、私は多くの人に支えられていることを学びました。一緒に頑張ってきた仲間、応援してくれる先生や家族の人たちの支えがなければ、続けられなかったと思います。この経験を忘れず困難に立ち向かい、多くのことに挑戦していきたいです。



暁中学校 3年
野田 冨美さん

📖 **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



『君の話をかかせてアメル』
ニキ コーンウェル 作
渋谷 弘子 訳
中山 成子 絵
文研出版

この本は、昨年の課題図書に選ばれた『お話かせてクリストフ』の続編となる物語です。

前作から4年経ち、中学生となったクリストフの元にアフリカからの転校生「アメル」がやってきました。先生から「アメルの力になってほしい」と頼まれたクリストフは、いつもむっつりした顔で自分を睨むアメルとなんとか距離を縮めようとしますが、ある日怒ったアメルから「イエンジ!」と言われて…。

『さかなクンの一魚一会』 さかなクン著・イラスト・題字 講談社

『おたからパン』 真珠 まりこ作・絵 ひさかたチャイルド

一般書



『その道のプロに聞くふつうじゃない生きもの飼いかた』
松橋 利光 著
大和書房

スーパーで売っているウズラの卵にアサリ、魔法の世界から飛び出してきたかのようなシロフクロウ、針が危険なハリネズミに、毒を持つタランチュラ、高級な伊勢エビなどなど…。実はすべて自宅で飼うことができるんです。

授業に出てくる身近な生きものから、本当に飼えちゃうの?と思うような生きものまで、その道のプロが伝授します。生きものによっては、調理の仕方まで載っています。

『五味太郎絵本図録』 五味 太郎 著 青幻舎

『水の都黄金の国』 三木 笙子 著 講談社

[11月の休館日]
7日～18日の特別整理期間
22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(津島総合案内所)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。

津島市の訪問専門のしんきゅう治療院です。

津島市にお住まいの方へ…自宅でマッサージができればいいと思いませんか?

ご存知ですか?訪問マッサージ・鍼灸は健康保険が使えます。



■ほかほか治療院は…

- ・健康保険が使えます。(医師の同意が必要です。当院に連絡下さい)
- ・スタッフ全員が**国家資格者**です。
- ・ご自宅に**訪問して施術**いたします。
- ・開業9年目に突入しました。
- ・訪問専門です。

訪問専門 ほかほか治療院

ご予約は今すぐ! (0567)74-0640
(平日・土曜日/9:00-19:00 日曜日/お休み)

お電話いただきましたら「はい、ほかほか治療院です」としますので、『チラシを見ました。初めての予約なのですが…』とおっしゃって下さい。スムーズにご案内させていただきます。もちろんお問合せも大歓迎です。担当:三輪(みわ)





皮脂欠乏症（乾皮症）について

すねや腰などが乾燥してカサカサしている、ひび割れている、とにかくかゆい!そんなことはありませんか?それは皮脂欠乏症(乾皮症)かもしれません。



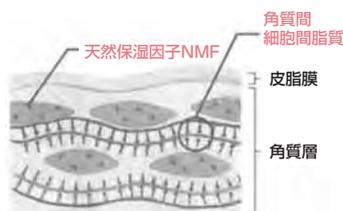
【皮脂欠乏症の特徴】

皮脂欠乏症は、皮膚の表面の脂が減少することにより皮膚の水分が減少して乾燥を生じる病気です。はじめは、皮膚が乾燥し、角質がはがれてかゆみも伴っています。ひどくなると、亀の甲らのように皮膚がひび割れ、少し赤くなっています。かゆみも強くなっています。さらにひどくなると、皮脂欠乏症が進んで皮脂欠乏性湿疹しづしんになり、かゆみもひどく夜中に目が覚めることもあります。

症状が出やすい部位で最も多いのはひざの下(すね)です。その他、太ももや腰周り、わき腹などにもよく現れます。

高齢者に多いですが、20代でもみられることがあります。冬季に悪くなり、夏になると症状が軽快することが多いです。

【健康皮膚と乾燥皮膚の違い】



健康皮膚では皮膚の表面を皮脂膜が覆い、角質細胞の間には角質細胞間脂質がしっかりとつまっています。天然保湿因子も十分に存在しています。乾燥皮膚では角質細胞間脂質が減少し、角質がはがれてできたすき間から水分が逃げやすい状態になっています。皮脂や天然保湿因子も減少しています。

皮膚の乾燥を引き起こす要因として、加齢、季節、生活習慣、疾患などがあります。加齢に伴い、うるおいを保つために必要な物質(皮脂、天然保湿因子、角質細胞

間脂質)が減少します。特に女性の方が男性より、やや早い年代から皮膚の乾燥が始まる傾向があります。

季節では空気が乾燥しやすい秋から冬、生活習慣としては体の洗いすぎや冷暖房のきかせすぎなどが皮膚の乾燥の原因となります。疾患としてはアトピー性皮膚炎などの乾燥を伴う皮膚疾患、糖尿病などの内臓疾患、血液透析や一部の抗がん剤治療なども要因となります。

【皮脂欠乏症の治療】

毎日の保湿ケアが予防に重要な役割を果たしますが、湿疹化してしまった場合はステロイド外用剤などを使用して治療することが必要になります。

保湿剤は皮膚に潤いを与えたり、水分が逃げないようにする働きをします。軟膏、クリーム、ローションなど様々な種類があります。夏にはさっぱりと使用感が良いローション、冬は皮膚を保護する効果が高い軟膏やクリームを選ぶとよいでしょう。朝と夜2回はぬりましょう。夜は特にお風呂上りが効果的です。手のひらでやさしく丁寧に、すりこまないようにしてできるだけ広い範囲にぬります。

【日常生活で気をつけること】

①入浴時のポイント

熱いお湯や長風呂は避けましょう。ナイロンタオルなどでゴシゴシ洗うと皮脂を取りすぎてしまいます。綿などのタオルや手でやさしく洗いましょう。石けんやシャンプーの成分が残らないよう、よく洗い流しましょう。

②冷暖房のきかせすぎに注意

加湿器やぬれたタオルを部屋にかけておいたりして適度な湿度を保ちましょう。

③衣類について

肌着はチクチクしない刺激の少ないものを。ウール、化繊など毛羽だった繊維が素肌に触れると刺激でかゆくなります。サイズが小さい下着を無理に着ると、ずれて刺激になります。

④搔かないことが大切

搔くほど症状はひどくなり、湿疹になります。爪も短く切っておきましょう。

⑤刺激物は控えめに

アルコールや香辛料などの刺激物は体が温まり、かゆみがひどくなります。

12月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ 場所・予約・問い合わせは保健センター

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
HAPPYマタニティ(育児編)	11(日)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時40分)	妊娠中の方とその家族 内容:赤ちゃんの生活や特徴についての講話、お父さん向けに赤ちゃんのお世話の実習、お母さん向けにストレッチの実技	40人 予約制	母子健康手帳 ※動きやすい服装でご参加ください
離乳食前期	21(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	教室開催月に4～7カ月ごろになるお子さんをもつ保護者 内容:離乳食初期から中期のお話と試食など	25人 予約制	母子健康手帳
BCG予防接種	6(火)	午後1時20分～2時	生後1歳に至るまでのお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児健康診査	7(水) 21(水)	午後1時～2時30分 (指定された時間)	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
1歳6カ月児健康診査	8(木) 15(木)	午後1時～1時45分	平成27年5月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
2歳児歯科健康診査	22(木)	午後1時～1時45分	平成26年12月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	40人 予約制	母子健康手帳、問診票 仕上げ磨き用歯ブラシ タオル
3歳児健康診査	9(金) 16(金)	午後1時～1時45分	平成25年12月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆健康診査はすべて1～2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。

☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します

看護師・保健師・管理栄養士が担当します

事業名	内容	日時
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用です)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で、保健師が相談をお受けします。	月～金(祝日は除く) 午前9時30分～11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・尿・体脂肪・喫煙度・ストレスチェック・HbA1c 簡易測定もできます。	月～金(祝日は除く) 午前9時～午後5時 ※要予約 電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	11月18日(金)、12月16日(金) ※要予約 ※上記以外の日程でも 相談可能

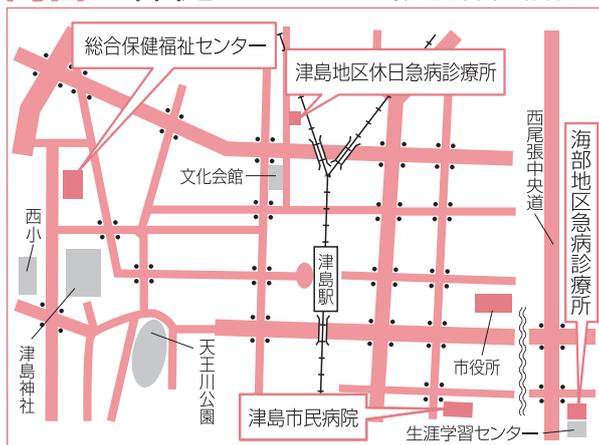
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時～翌日午前
9時

☎090-2136-3858

問合せ 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



津島地区休日急病診療所
内科・小児科
日曜日・祝日
午前8時30分～11時30分
午後1時～4時30分
所在地 藤浪町4-14
☎24-3611

海部地区急病診療所
内科・小児科
平日 午後8時30分～11時
土曜日 午後6時～8時30分
日・祝日 午前9時～11時30分
午後1時～4時30分
午後6時～8時30分
歯科 日・祝日 午前9時～11時30分
午後2時～4時30分
所在地 荻原町字郷西37
☎25-5210

津島市民病院
所在地 橘町3-73
http://www.tsushimacity-hp.jp/
☎28-5151

診療可能な病院を案内します
消防本部
☎23-0119
救急医療情報センター
☎26-1133