

津島スポーツクラブホワイトウイングズ 29年度会員募集

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の人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・ ボールウォーキング	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ましょう!
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をいたします。◎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(別途参加費が必要です)。ほかにもちゃんこ鍋のふるまい等、楽しいイベントを開催しています。



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も実施)

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1,200円

※年間または半年期での申し込みとなります。年間でお申込みいただくと割引や特典があります。

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)に必要な事項を記入の上、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。

体験・見学会

日時 3月12日(日) 午後2時～4時

場所 文化会館大ホールほか

※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 社会教育課スポーツ振興G
内線2284

平成29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29日(水)から問い合わせ先へ(各種目とも、定員になり次第締切)。申込1回1種目につき2人まで。

問合 社会教育課スポーツ振興G 内線2285

●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	各20人	9	4~6月	午前9時~11時	土	市営庭球場 (雨天:葉刈スポーツの家)
硬式テニス	高校生以上			9~12月(雨天順延)			市営庭球場
ミニバスケット	小学3~6年		12	5~8月			神島田小学校
バドミントン	中学生以上		6	5~7月	午後7時~9時	木	東小学校
柔道	小学生以上		15	5~6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

ご厚意ありがとうございました
市へ
中北薬品株式会社様
..... 消毒液500本、飲料水840本
海部東農業協同組合様
海部東農業協同組合 女性部様
.....
現金


寄附



参加75チーム
◇一般男子
◇サンガーデン
◇中学男子
◇神守中サッカー部
◇中学女子
◇神守中女子ソフトテニス


成績発表
第69回津島市駅伝競走大会
1月29日(日)津島市ほか
(優勝チーム、市内関係分のみ掲載)

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!

- 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。

ドロボーと闘う「CP建物部品」って何？
警察庁が国交省や経産省、さらに建物部品関連の民間5団体とともに設置した官民合同会議にて、ドアや窓等の各建物部品について耐性試験、検討を重ね「侵入までに5分以上の時間を要する」等一定の防犯性能があると評価した建物部品を「防犯性の高い建物部品＝CP建物部品」として公表しました。
※CP(Crime Prevention)＝防犯



CPマーク



侵入までに5分かかると泥棒の約7割が犯行をあきらめるというデータがあります。

戸締り、万全ですか？
昨年中、津島警察署管内で発生した空き巣など住宅を対象とした侵入盗被害の約28%が無施錠箇所から侵入されています。
出掛けるときはもちろん、在宅中も必ず鍵をかけましょう。ワンドア・ツーロックで泥棒を撃退しましょう。

津島警察署からのお知らせ
第22回
津島警察署
☎24-0110

4月6日(木)～15日(土)

「春の全国交通安全運動」を実施します！

詳しくは津島警察署

☎24-0110

または、

愛知県警察ホームページ

<http://www.pref.aichi.jp>

まで！



- 改正道路交通法が施行されます
- 臨時の講習予備検査制度の導入
- 臨時高齢者講習制度の導入
- 臨時適正検査制度の見直し
- 高齢者講習の合理化、高度化
- 準中型免許の新設
- 75歳以上の運転者が、認知機能が低下したときに起こしやすい違反行為を受けやすくなります。
- 75歳以上で認知機能低下のおそれがない方と、75歳未満の高齢者講習対象者の方は、受講する講習が2時間に短縮され、合理化されます。
- 準中型免許(車両総重量7.5t未満、最大積載量4.5t未満)が新設され、18歳から免許を取得できます。

今月のバランス献立

カップちらし寿司 チョップドサラダ
あさりと菜の花のすまし汁 イチゴのチーズケーキ



カップちらし寿司

材料(2人分)

ごはん240g、酢大さじ1、塩小さじ1/5、砂糖小さじ2、でんぶ小さじ2、錦糸玉子60g、いくら小さじ2、マグロの刺身4切れ、貝柱の刺身2個、しその葉2枚、きゅうりスライス4切れ、さやえんどう4枚

作り方

- ① 酢、塩、砂糖を合わせてごはんに入れて混ぜて酢飯を作る。
- ② 酢飯の半分にてんぷを混ぜる。
- ③ 刺身を食べやすい大きさに、しその葉、きゅうり、茹でたさやえんどうは千切りにする。
- ④ 透明の使い捨てカップに①、②の順に入れ、具を飾る。

1人分 589kcal 塩分2.7g

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシヅヤ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。

“お助け隊”は地域のお年寄りの「ちょっと困った」をお手伝いする生活応援サービスです (H29年4月開始予定)

- 外出の付き添い
- 掃除・洗濯支援
- 料理支援
- 買い物代行

資格不要

年齢不問

“お助け隊”有償ボランティア募集中

- ✓ お手伝いたいけど長時間はムリ
 - ✓ 特技を人の役に立ててみたい…
- ぜひ詳細をお問合せください！！

半日型
リハビリ専門

津島柔整リハビリ
デイサービス
センター

☎0567-23-3339
<http://www.tjusei-day.com>

健康保険使えます
かかりつけ医師の同意書が必要

ながた訪問鍼灸マッサージ

☎0567-26-7711
〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7

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。

😊 **子どもの目**

大事な友達

ぼくは、幼稚園のころ、友達をつくるのが苦手で、知らない人と話をするのが好きではありませんでした。でも、友達がいないと、話す人がいなくて楽しみがないと思います。なので、話しかけてみたらふりむいてくれて、いっしょに遊ぶようになりました。いっしょに遊ぶとわくわくします。みんなと遊ぶと楽しいので、いっぱい友達をつくりたいと思っていたら、知らないうちにいろいろな人と仲良くなりました。

ぼくたちが楽しく遊んでいる中、みんなと遊ばず一人で見つけたことがあります。ぼくも最初のころは同じ思いをしていたので、いっしょに遊びたいと思って声をかけてみました。すると、いっしょに遊んでくれて、笑顔いっぱいになりました。今の学校では、数え切れないほどの友達がいます。その友達といっばい遊び、いっばい話をしています。ぼくにとっての友達とは、毎日楽しくしてくれる大事な存在です。



北小学校 4年
かたおか あゆむ
片岡歩夢さん

📖 **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



「オムライスのだまご」
森 絵都 作
陣崎 草子 絵
講談社

たまごのタマキのゆめはオムライス。お姉さんたまごといっしょにバックにつめられ、お店のたなでお客さんに買われるのをまっています。

そのたまごを買ったのはおばあさん。でも、おばあさんがつくるのは和食ばかりでオムライスなんて作りそうにありません。お姉さんたまごがだしましたたまごやおでんになるのをみたタマキは、家をとびだしてしまいます。

こうしてはじまったタマキのたび。コロコロとこころがって、レストランにたどりつきますが……。

『夜やってくる動物のお医者さん』 高橋 うらら 文 フレーベル館

『きれいすき』 エミリー グラヴェット 作 福本 友美子 訳 フレーベル館

一般書



『世界のおばあちゃん料理』
ガブリエーレ ガリンベルティ 著
小梨 直 訳 河出書房新社

皆さんの家に家庭の味があるように、世界中には様々な家庭の味があります。そして、その味を守り次の世代へと伝えているのがおばあちゃんです。

この本は世界中を旅した著者が出会ったおばあちゃんの記録。おばあちゃんがたどった人生と、家に伝わる家庭の味を紹介しています。

世界各地の文化やおばあちゃん家族に対する愛情を感じることができる一冊。世界中の家庭の味に思いを馳せながらご覧ください。

『本を読む』 安野 光雅 著 山川出版社

『ヘダップ!』 三羽 省吾 著 新潮社

[3月の休館日]
28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。

津島市内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。



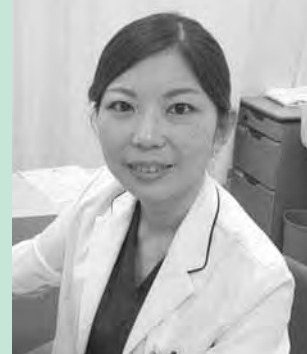
ご予約は今すぐ! (0567)74-0640
(平日・土曜日/9:00-19:00 日曜日/お休み)

お電話いただきましたら「はい、ほかほか治療院です」とでするので、『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)

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。

私のカルテ

No 3 4 7

津島市民病院
重松ちさと
腎臓内科医長

腎臓病にならないために

最近では医療界全体として、病気を未然に防いだり、早期に発見・治療することが重要とされています。数ある臓器の中でも、腎臓病の予防や早期発見は大変重要です。腎臓病にならないために、腎臓の機能と症例について少しお話をさせていただきます。

慢性腎臓病、CKD(Chronic Kidney Disease)、みなさん耳にしたことがあるでしょうか。CKDとは、いろいろな腎臓病のなかで慢性に経過するものをすべて含み、原因疾患によらず、腎臓の機能(濾過能)の程度で重症度を分類するという考え方です。CKDはその進行度によってステージ分類されており、病状が進行すると腎代替療法として血液透析や腹膜透析、腎移植などが必要となってきます。

2015年末現在、日本の透析人口は約32.5万人で、1000人中2.5人が透析療法を受けています。この人数は増加の一途をたどっていましたが、近年ほぼ横ばいとなってきています。

早い段階から腎臓を意識した予防や治療を行い、透析導入となる患者さんを一人でも少なくすることを狙いとして、『CKD』という考え方が生まれました。

<腎臓ってどんな臓器?>

腎臓はウエストの背側に左右2つあり、ソラマメのような形をしています。大きさは握りこぶし大で、1個150g前後です。これを拡大すると、最終的には糸球体といって、毛細血管が袋の中に入っている構造が見られます。この糸球体が血液のフィルターのような役割をしています。

<腎臓の働き>

腎臓は大きく分けて、以下の6つの働きをしています。

①体内の水分を一定に保つよう水分量や塩分量を調節する

②食事や運動の際に発生した老廃物を腎臓で濾過し、体外に排泄する

③正常な人間の血液はややアルカリ性であり、これを一定に保つ

④造血ホルモンを産生・分泌し、赤血球を一定に保つ

⑤ビタミンDを活性化し、骨を強く保ったり、血液中のカルシウム濃度を調節したりする

⑥血圧を調節する各種ホルモンを産生・分泌する

<腎臓が悪くなると…>

腎臓が正常に機能しなくなった状態を「腎不全」といいます。腎臓の働きが上手くいかなくなるので、体に水分が溜まってむくみが出現したり、血圧が上昇したりします。また、毒素が体内に貯留し尿毒症になったり、貧血を引き起こしたりします。しかし腎不全症状が出現する時期は体の状態によって異なり、場合によっては末期まで出現しないこともあります。

<腎不全にならないために>

ある程度腎不全が進行してしまうと、正常な腎臓の機能に戻すのはとても困難です。現在腎機能が正常な方はこれを維持するために、また現在腎機能の低下がある方は更なる低下を避けるために、年に一度は健康診断や住民健診などを受診されることをお勧めします。血液検査や尿検査で異常を指摘された場合には、早めに当院を受診しましょう。