

### 南文化センター教室

#### 子どもリズム体操教室

**日時** 12月7日・21日、1月11日・25日、2月1日・15日  
 (すべて土曜日・全6回)  
 午前9時30分～11時30分  
**内容** 音楽を使って楽しくリズムに乗り、からだを動かします。  
**対象** 市内在住の小学生

#### 大人ミュージック体操教室

**日時** 12月11日・25日、1月8日・22日、2月5日・19日  
 (すべて水曜日・全6回)  
 午前9時30分～11時30分  
**内容** 高齢者が音楽を通して即時にからだを動かし、思い出を語り合いながら歌ったりステップを踏んだりして脳を活性化させます。  
**対象** 市内在住の高齢者等

#### 共通

**場所** 南文化センター  
**定員** 20人(定員を超えた場合、抽選)  
**受講料** 無料  
**申込** 11月11日(月)、12日(火)午前9時～午後5時に南文化センターで所定の申込用紙に必要事項を記入の上、申し込みください。  
**問合せ** 南文化センター ☎24-6161

### わくわく工作教室

**日時** 12月14日(土)  
 午後1時30分～2時30分  
**場所** 児童科学館  
**内容** つくったさかなが、ゆらゆら泳ぐ?「ペットボトル水族館」  
**対象** 小学生以下(保護者同伴)  
**定員** 20人(定員になり次第締切)  
**参加費** 無料  
**申込** 11月29日(金)～12月13日(金)の午前9時～午後5時(月曜日は除く)に電話または直接左記へ。  
**問合せ** 児童科学館 ☎24-8743



### 図書館で調べる法律情報 いまからでも間に合う やさしい相続の話

相続は誰にでも起こる身近で大きな問題です。今回、こうした相続について、講師の弁護士がさまざまな事例を紹介し、はじめての方にもわかりやすく説明していきます。  
 また、市立図書館にある関連本やデータベースの使い方についてもご紹介します。

### スポーツ

**日時** 12月7日(土)  
 午前10時30分～正午  
**場所** 市立図書館2階大会室  
**講師** 木全梨絵氏(五条川法律事務所 弁護士)  
**定員** 40人(定員になり次第締切)  
**受講料** 無料  
**申込** 11月23日(土・祝)から電話または市立図書館2階事務室へ。  
**問合せ** 市立図書館 ☎25-2145



### 「終活」について考えてみませんか

「終活」とは、最期を迎える準備ではなく人生の暮引きに向けた「生きかた」を自分で決めるものです。  
 講演では、夫の闘病とその死に寄り添った経験を交えた、家族で考える「終活」のお話をいただきます。  
**日時** 11月9日(土)  
 午後2時30分～5時  
**場所** 文化会館大ホール  
**内容**  
 ・講演 「生きかた／逝きかた」は、自分で決める～大人の「終活」新作法～  
 ・カードゲーム もしものための話し合い

### 入場料 無料

**申込** 不要(ただし、カードゲームは参加できる方の数に限りがあります)  
**主催** あんしんネットつしま(津島市医師会連携推進協議会)  
**問合せ** 津島市中地域包括支援センター ☎23-3463

### 就業支援講習会

ひとり親家庭の父・母と寡婦の方を対象に技能・資格を習得する就業支援講習会の参加者を募集します。  
**コース・会場等**  
**パソコン講習 お仕事応用(全5回)**  
 ヒューマンアカデミー(名古屋駅前)  
 令和2年2月15日(土)～3月14日(土)  
 教材費 1296円  
**調剤薬局事務講習A(全7回)**  
 国際観光専門学校(名古屋校)  
 令和2年1月18日(土)～2月29日(土)  
 教材費 5500円  
**福祉用具専門相談員研修A(全7回)**  
 未来ケアカレッジ(名古屋駅前校)  
 令和2年1月14日(火)～3月3日(火)  
 教材費 3780円

**定員** 20人(応募多数の場合、抽選)  
**受講料** 無料(教材費ほか自己負担)  
**申込** 11月1日(金)～22日(金)に、子育て支援課窓口で申込書に記入の上、提出。  
**問合せ** 愛知県母子寡婦福祉連合会 ☎052-915-8862

## 本物の珈琲の淹れ方教室

珈琲豆の話、焙煎、ブレンド技術、種類による味の違いをドリップ抽出しながら実感してもらいます。実技を通してコツを教えます。

日時 12月4日(水)

午後1時30分～3時30分

場所 文化会館研修室

受講料 1000円(材料費、おみやげ含む)

定員 20人(定員になり次第締切)

申込 11月18日(月)午前9時から電話または直接左記へ。

問合せ 文化会館 ☎24-11122



## 子育て・健康

### 第4回親子あそび講座

日時 11月15日(金)

Aグループ：午前10時～11時

Bグループ：午前11時～正午

場所 総合保健福祉センター第1会議室

内容 親子リトミック

対象

Aグループ：6カ月以上1歳6カ月

未満の未就園児とその保護者20組

Bグループ：1歳6カ月以上の未就園児とその保護者20組

申込 11月1日(金)午前9時から電話または直接左記へ。

問合せ 西地区子育て支援センター ☎24-00005

## ファミリー・サポート・センター 養成講座

地域みんなで子育てを支え合うファミリー・サポート・センターを開設します。愛着形成や子どもの病気などについても詳しく学びます。

空いている少しの時間を、有償ボランティアとして地域のために活動してみませんか。

日程・内容 下表のとおり(都合に合わせて一部の受講も可)

場所 愛西市佐織公民館視聴覚室ほか(愛西市諏訪町)

対象 子育て支援活動に関心のある方(年齢、経験不問)、子育て中の方、ファミリー・サポート・センター

定員 30人

※託児あり(先着5人程度・要予約)

参加費 無料

申込 11月1日(金)から左記へ。

※会員登録をしていなくても参加できます。

問合せ ファミリー・サポート・センター(NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク内)

愛西市北河田町郷西343-1

☎55-7708

☎28-5505



日時		内容	講師
11月15日(金)	午前10時～正午	①なぜ地域の子育て支援が必要なの?	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員
	午後1時～3時	②愛着形成の大切さ	津島市臨床心理士
11月21日(木)	午前10時～正午	③配慮が必要な子どもへの関わり方	愛西市発達障害支援指導者
	午後1時～3時	④子どもの身近な病気とその対応の仕方	稲沢市小児科医師(おくむら小児科)
11月22日(金)	午前10時～正午	⑤今の子どもの食で気をつけること	愛西市管理栄養士
	午後1時～3時	⑥子どもの急変の時、どうしたらいいの?(病気編)(講義・グループワーク)	津島市保健師、NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員
11月27日(水)	午前10時～正午	⑦子どもにとって安全・安心な環境とは?	愛西市佐織保育園園長
	午後1時～3時	⑧子どもの発達に合った遊びと心理	愛西市西川端保育園園長
12月4日(水)	午前10時～正午	⑨リスクマネジメント(グループワーク)	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員
	午後1時～3時	⑩感染予防のために心がけること	津島市小児科医師(平野医院)
12月12日(木)	午前10時～正午	⑪子どもの急変の時、どうしたらいいの?(ケガ・事故編)	愛西市消防署職員
	午後1時～3時	⑫みんなで子育てについて考えよう(グループワーク)事業説明と登録	NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク職員

## 第4回親子交流教室

**日時** 12月12日～1月23日の毎週木曜日(全6回・1月2日は除く)  
午前10時～11時15分

**場所** 東地区子育て支援センター(生涯学習センター内)

**内容** 集団遊び、個別支援(小集団の中で親子のかかわりを深めます)

**講師** 臨床心理士、作業療法士、保健師、保育士

**対象** 市内在住のお子さん(1歳6カ月から就園前まで)と保護者

**定員** 6組(定員になり次第締切)

**申込** 11月28日(木)午前8時30分から直接左記へ。

**問合せ** 東地区子育て支援センター  
☎24-1201

糖尿病デー2019  
in津島市民病院

11月は「世界糖尿病デー」の月です。糖尿病についてみんなで勉強するイベントを開催します。

**日時** 11月8日(金)

午後1時30分～3時40分(午後1時15分から受付、整理券配布開始。入退場自由)

**場所** 市民病院2階講義室  
**内容** 左表のとおり

講演		展示・体験コーナー
午後1時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病について</li> <li>・糖尿病薬について</li> <li>・塩分について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖尿病薬のパフレット紹介</li> <li>・血糖測定体験(先着50人)</li> <li>・神経障がい検査体験(先着15人)</li> <li>・自分の体力を知ろう</li> <li>・医療費について</li> <li>・塩分について(みそ汁の試飲)</li> </ul>
午後2時30分	みんなで楽しく運動しましょう	
午後3時	糖尿病とフットケア	

※運動に参加される方は、動きやすい服装でお越しください。  
※個人の治療にかかわる質問にはお答えできません。  
※車でお越しの場合は、駐車券を受付までお持ちください。

**対象** どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

**申込・参加費** 不要

**問合せ** 市民病院地域医療センター  
☎28-5151 内線2113

## 長寿体操

**日時・場所・定員等** 下表のとおり

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**受講料** 無料

**申込** 11月1日(金)～12日(火)に電話または直接左記へ(応募者多数の場合は、初回の方、要介護認定等をお持ちでない方優先の後、抽選)。

※お一人一教室のみ申し込みできます。

**問合せ** 高齢介護課長寿福祉G  
☎24-1118



教室名	開催日	開催時間	場所	講師	回数	定員
転倒予防教室【中級】	12月10日～3月3日 (毎週火曜日) ※12月31日 2月11日・25日は休み	午後1時30分～3時	神島田公民館	公益社団法人 愛知県柔道整復師会 津島市介護予防事業会	10回	20人
	12月18日～2月26日 (毎週水曜日) ※1月1日は休み		文化会館			50人

## 特定健康診査・後期高齢者健康診査【集団健診】について

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳卒中といった命の危険を伴う大きな病気を引き起こします。生活習慣病予防の第一歩として健康診査を受けましょう。

今年度は最後の実施となりますので、この機会にぜひ受診してください。

### 日時・場所

日程	場所
11月30日(土)	生涯学習センター
12月1日(日)	総合保健福祉センター
12月2日(月)	
12月3日(火)	

※各日午前9時30分～正午に実施

### 対象

次のすべてに該当する方  
①令和元年度に健康診査を受けていない方

②津島市国民健康保険または後期高齢者医療に加入中の方

③昭和55年3月31日以前生まれの方

**健診内容** 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、診察、心電図、眼底検査

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

栄養

寄附

自己負担金 1,000円

※ただし、令和2年3月末日時点で40・45・50歳の方および65歳以上の方、世帯主および津島市国民健康保険加入者全員が市民税非課税である世帯の方は無料。

**定員** 各日60人(定員になり次第締切)

**申込** 11月5日(火)～15日(金)に電話(土日曜日は除く)、市ホームページまたは専用ホームページからお申し込みください。



▲あいち電子申請システム

### その他

・後日日程調整のお電話をさせていただくことがあります。

・空き情報については、市ホームページの特定健康診査で確認できます。

※締切後でも定員に空きがあれば、電話で受け付けします。

・健康診査のおよそ1週間前にご案内を送付します。受診方法など詳しくはこちらをご覧ください。

**問合せ** 保険年金課国民健康保険G

☎24-11113



## 市民病院公開講座

### がん療養を支える公開講座

**日時** 11月22日(金) 午後2時～3時

**内容** 「がん治療と食事」

がん治療中も元気で過ごすためには、栄養がとても重要です。症状別の食事の工夫や上手な栄養のとり方などを当院の栄養士が紹介します。後半は医療者や同じ病を抱える仲間との交流の場を提供します。

**講師** がん病態栄養管理栄養士

**対象** がん療養中の方と家族

### 上手に食べて、元気に長生き

**日時** 12月4日(水) 午後2時～3時

**内容** 「いつまでも健康で自立した生活を送りたい」と誰もが思っています。そのために気にかけるのは平均寿命より健康寿命です。

健康寿命を延ばす食事のコツについて、当院の管理栄養士が分かりやすくお話しします。

**講師** 市民病院管理栄養士

### 共通

**場所** 市民病院2階講義室

**申込・参加費** 不要

**問合せ** 市民病院地域医療センター

☎28-51151 内線2113

## 今月のバランス献立

### 豚サラダ丼 みそ汁 抹茶入りヨーグルト寒天

一人分 533kcal 塩分2.4g



#### 豚サラダ丼

**材料**(2人分)豚肉薄切り160g、つけ汁(しょう油大さじ1、酒大さじ1、にんにく少々、生姜汁小さじ2)、にんじん40g、玉ねぎ40g、もやし20g、ピーマン1個、A(ごま油小さじ1、すりごま小さじ1、酢大さじ1)、刻みのり少々、ご飯140g

#### 作り方

- ①豚肉は3cmぐらいの長さに切り、つけ汁につけておく。
- ②にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにし、ゆでて水気をきりAにつけておく。
- ③フライパンに①をつけ汁ごと入れて焼く。
- ④丼にごはんを盛り、②の野菜と③の豚肉をのせ、刻みのりをかける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター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。

つしま健活くらぶにヨシヅヤ

日時 11月13日(水)  
午後1時30分～2時30分

場所 ヨシヅヤ津島本店センターコー

内容 みんなで学ぼう！リハビリ出前講座

対象 65歳以上の方とその同伴者

定員 20人(定員になり次第締切)

参加費 無料

申込 不要(当日受付)

問合せ 市社会福祉協議会  
☎23-52295



アルコール関連問題啓発週間

11月10日(日)～16日(土)

アルコールは、適量であれば、ストレス解消や人間関係を円滑にするためにも有効です。しかし、長い間大量の飲酒を続けていると「アルコール依存症」になる可能性があります。

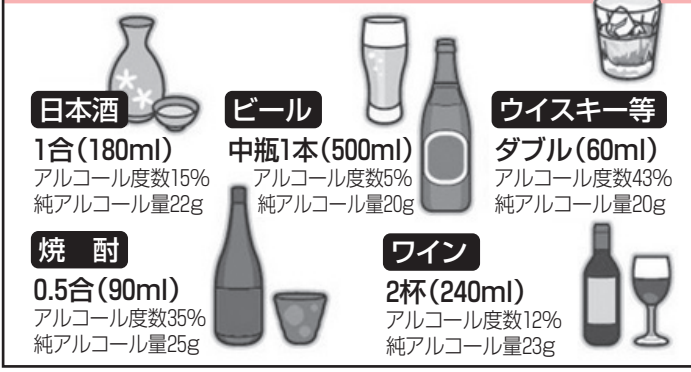
「アルコール依存症」とは

飲酒をコントロールできなくなる病気で、お酒を飲む人なら誰でも発症する可能性があります。アルコール依存症は早めに気づき、適切な相談や治療を行うことで、早く回復します。

お酒と上手に付き合うために

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには、「節度ある適度な飲酒」を意識することが大切です。「節度ある適度な飲酒」の量は、左図のとおりです。

各アルコール飲料の「節度ある適度な飲酒」の量 (1日平均純アルコール20g以内)



あなたの普段のお酒の飲み方をチェックしてみてください。

3項目の合計点数が

- ・65歳未満の男性なら5点以上の方
  - ・女性、もしくは65歳以上の男性なら3点以上の方
- アルコール依存症の可能性ががあります。

一般・家族向け「こころの基礎講座

日時 11月14日(木)  
午前10時～11時30分

場所 総合保健福祉センター3階第1会議室

内容 講演「精神障害を抱える方の親亡き後の備え」もっと知りたい成年後見制度」、精神障がい者家族会等の紹介

講師 本塚麻子氏(司法書士)

対象 精神障がいを抱える方のご家族等

定員 50人(定員になり次第締切)

申込 11月11日(月)までに電話で左記へ。

問合せ 津島保健所健康支援課  
☎26-4137

うつ病家族教室

ご家族のうつ病のことで悩んでいませんか？ご家族同士の話から対応の仕方についてのヒントが見つかるかもしれません。

日時 12月9日(月)  
午前10時～11時30分

場所 津島保健所  
プチワーク

対象 うつ病の方のご家族

定員 約30人

申込 11月27日(水)までに左記へ。

問合せ 津島保健所健康支援課「こころの健康推進G」  
☎26-4137

アルコールに関する相談先

右のチェックで点数が高かった方、ご自身やご家族のアルコールに関するご心配がある方は、ひとりで悩まず左記に相談してください。

アルコール依存症に関する相談

- ・NPO法人愛知県断酒連合会
- 愛西断酒会 ☎65-52555

ストレス、アルコールに関する相談

- ・こころの健康相談
- 津島市保健センター ☎23-11551
- 平日(午前9時～午後4時30分)
- メンタルヘルス相談
- 津島保健所 ☎26-4137
- 平日(午前9時～正午、午後1時～4時30分)



## スポーツ

### 第14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や合同練習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。

なお、チーム編成については市政のひろば12月号に掲載します。



日時 12月7日(土)(雨天決行)  
スタート時間未定

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

### 津島市代表選手壮行会

市全体で代表チームを激励する壮行会です。また、津島市代表選手、監督、コーチから当日の抱負や意気込みを語っていただきます。

日時 11月22日(金) 午後4時45分

場所 市役所4階大会議室

その他 どなたでも参加できますので、一緒に代表選手を応援していただける方はぜひお集まりください。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G

☎55-94288



### 第5回津島市ジョギング愛好会

日時 11月17日(日) 午前9時

(荒天時中止)

場所 天王川公園

コース 30分コース、40分コース、50分コース

対象 市内在住、在勤、在学の高校生以上

参加費 200円(当日徴収。傷害保険料含む)

持ち物 タオル、飲み物、健康保険証

申込 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、11月8日(金)までにFAX(24-8736)で左記へ。

※詳しくは、市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

主催 市スポーツ協会陸上部

後援 市教育委員会

問合せ 市スポーツ協会陸上部

☎090-8672-9304(陸上部) 平井 午後7時~9時



### 成績発表

### 第56回津島市民総合体育大会

9月28日(土) 東公園グラウンド

(優勝チーム)

軟式野球(参加チーム3チーム、参加者60人)

◇学童の部

神守ブルージュニア

平均年齢65歳 シニアに好評のパソコン教室

## いきいきパソコン 津島教室

特徴

- ・少人数制で聞きやすい
- ・予約制で都合の良い時に通えます
- ・個別指導で自分のペースで学習

詳しくはこちら↓



キッズプログラミング教室ははじめました

津島市唐白町柳原37 神島田小学校区コミュニティセンター内 ☎0567-32-2666  
日、月、祝定休日 火~木 10:00~17:00、19:00~21:00  
金・土 10:00~17:00

町内会の資料も作れるようになったわ

スマホも習えるよ!



お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

荣誉

寄附

お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

荣誉

寄附



# 全国大会出場

全国高等学校定時制通信制体育大会  
第50回柔道大会(東京都文京区)



杉原 后咲さん  
(向陽台高等学校3年生・唐臼町)  
出場経緯 第70回  
愛知県高等学校定時制通信制総合体育大会柔道競技(女子58kg級)優勝



# 寄附

ご厚意ありがとうございました

社会福祉基金へ  
華の饗宴 うたげの会様

現金

市へ  
シマフーズ株式会社様

もち麦入り鶏五目ごはん  
赤飯など2160食分

## 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
子どもクッキング	11月9日(土)	午後1時30分～3時	小学生	随時	20人	館で育てた「さつまいも」を使ってクッキングしよう	材料費200円	エプロン・マスク 三角巾・食器 上靴・水筒
スポーツあそび	11月10日(日) 12月1日(日)	午後2時～3時	中学生・高校生	当日受付	なし	スポーツを楽しみましょう(卓球)	無料	上靴・水筒
☆パパ半端ないって	11月17日(日)	午後1時～2時30分	小中学生とその父	随時	15組	パパ(すごい)いろいろな「紙飛行機」ができるね!	無料	上靴・水筒 広告紙
☆なかよし広場	11月20日(水) 12月6日(金)	午前10時30分～11時15分	満1歳ごろから未就学児とその保護者	当日受付	なし	リズムで遊ぼう お店屋さんごっこを楽しもう	無料	上靴・水筒 上靴・水筒 買い物袋
親子クッキング	11月22日(金)	午前10時30分～正午	今年度満3歳になる子とその保護者	11月1日(金)～	10組	「さつまいもパン」をつくってみよう	材料費200円	エプロン・マスク 三角巾・食器 上靴・水筒
そだねえ～会	11月24日(日)	午後1時30分～4時30分	中学生・高校生	当日受付	なし	「飛行機飛ばし」をしてみよう	無料	上靴・水筒
ベビーマッサージ	11月26日(火)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者※1	11月12日(火)～	10組	お母さんのリラックス法とふれあい遊び	オイル資料代500円	タオル・水分補給できるもの(母乳も可)
ハイハイ広場	11月27日(水)	午前10時30分～11時15分	0歳児とその保護者※2	当日受付	なし	保健師による発育相談 身長・体重測定やふれあい遊び	無料	タオル 水分補給できるもの
☆なかよし広場	11月29日(金)	午前10時30分～11時30分	満1歳ごろから未就学児とその保護者	11月5日(火)～	なし	手作りおもちゃ「カラゴロンサー」を作ってみよう	材料費50円	水筒・タオル
☆パパタイム	11月30日(土)	午後1時～2時30分	満2歳ごろから未就学児とその父	11月1日(金)～	15組	お店屋さんごっこしよう	無料	上靴・水筒 買い物袋

○ 開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) 児童館に貴重品は持ってこないようにしましょう。  
 ○ ☆印のイベントは、初回受付時に登録書の記載をお願いします。2回目以降は電話での受付が可能となります。  
 ※1 生後1カ月健診後～満1歳ごろ ※2 生後4カ月ごろ～満1歳ごろ

## 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店へ!

- 遺品整理 (遺品整理士認定協会加入)
- 転居引越し・ゴミ処理処分
- 一般廃棄物 (店舗や家庭などから出るゴミ) 処理
- 産業廃棄物 (工場などから出るゴミ) 処理
- 家屋解体・機械などの重量物撤去

- 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

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

☎(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。