

## 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** 9月19日(日)(雨天決行)

午前10時～午後3時30分

**場所** ヨシツヤ津島本店南駐車場

**献血のできる方** 17～69歳の健康な方

(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験がある方に限る)

**主催問合せ** 津島ライオンズクラブ

☎26-1-51-5

## 9月10日(金)～16日(木)は、自殺予防週間です

新型コロナウイルス感染症の影響が、くらしから経済まで地域社会全体に及んでいます。様々な変化により、心身面に不調をきたすことで、自殺への危険性が高まることも考えられます。

ご自分やご家族の心身の変化をチェックし、必要な方は、ご自身に合った相談機関に相談してみましょ。

## 心のストレスをチェックしましょ

よく眠れない、食事がおいしく食べられない、何をしてもおっくうなど、気になる症状があれば、ストレス状態のチェックをしてみましょ。

下記サイトからチェックできます。

## 心のストレスを感じたら?

- ・生活リズムを整えましょ。
- ・情報収集は的を絞ってましょ。
- ・不安な事を書き出してみましょ。
- ・友人や家族に不安な気持ちを話してみましょ。

## 新型コロナウイルス対策の支援先情報?

みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)

☎ <https://www.mhlw.go.jp/kokoro>

/first/first02.html



新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ(内閣官房)

☎ <https://corona.go.jp/info-navi/>



## 身近な相談窓口

### こころの健康相談

保健センター ☎23-1-51-1

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 ☎26-4-1-37

平日(午前9時～正午、午後1時～4時30分)

### あいちライオンズオンラインcous

☎0562-616-1-2000-1

毎日(午前9時～午後4時30分)



## 長寿教室

教室名	開催日	開催時間	場所	講師	回数	定員
元気サンサン教室【初級】 ※送迎希望者要相談	10月11日～12月13日 (毎週月曜日)	午前10時～11時30分	サンガーデンスポーツプラザ	サンガーデントレーナー	10回	15人
プール教室【初級】 ※流水プールでの水中運動。泳げなくても参加可能。	10月13日～12月22日 (毎週水曜日) ※11月3日は休み	午後2時50～3時30分	第二陽だまりの里(寺野町好土)	ヒルズ陽だまり職員	10回	各4人
		午後3時35分～4時15分				
		午後4時20分～5時				

**対象** 市内在住の65歳以上の方

**受講料** 無料

**申込** 9月1日(水)～10日(金)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)。

**問合せ** 高齢介護課地域包括ケアG

☎55-9471

## 今月のバランス献立



鮭のバター蒸し  
マセドニアン  
サラダ  
味噌玉で  
簡単味噌汁

1人分  
510kcal  
塩分2.0g

YouTubeに  
投稿しています

### 鮭のバター蒸し 材料(1人分)

鮭1切れ、こしょう少々、しめじ5本、もやし20g  
ほうれん草20g、バター小さじ1、薄口しょうゆ小さじ1/2

### 作り方

- ①ほうれん草は3cm、しめじは石づきを切り、汚れをとる。
- ②鮭にこしょうをふり、耐熱皿の中央に置き、もやし、しめじ、ほうれん草をのせ、薄口しょうゆをかけバターをのせる。
- ③ラップをかけ、レンジで3分加熱する。

※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。



## スポーツ

スポーツフェスティバル IN  
TSUSHIMA 2021  
スポーツボランティア募集

日時 10月10日(日)

午前8時30分～正午

内容 スタッフとしてスポーツ種目実施の補助

対象 16歳以上で、スポーツ事業の運営補助ができる方

申込 所定の申込用紙に記入の上、9月10日(金)までに左記へ。

問合せ スポーツフェスティバル実行委員会事務局(社会教育課内)  
☎55-94208



## 第20回津島商工会議所会頭杯 ヘアボウリング大会

日時 10月3日(日)

午前10時(午前9時30分受付)

場所 サンガーデンボウリング

参加資格 2人1組(組み合わせ自由)  
参加費 1チーム3400円(1人1700円)※シューズ別途必要

申込 申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて9月17日(金)までにサンガーデンボウリングフロントまで。

主催 市ボウリング連盟

後援 津島商工会議所、市教育委員会、市スポーツ協会

問合せ サンガーデンボウリング

☎25-22211

## 津島スポーツクラブホワイト ウイングズ令和3年度後期 活動のご案内

活動日 10月から翌年3月までの土日

曜日に、各種目月1回程度開催

実施種目 下表のとおり

活動場所 東小学校体育館など

費用

・入会費 無料

・各種目への参加費 3000円

定員 各種目40人(先着順)

申込

・9月21日(火)からクラブ事務局(社会教育課内)で受付を開始します。

・8月31日(火)までに入会済みの方を対象に、9月20日(月・祝)に錬成館で先行受付をします。

※詳細は、公共施設等で配布しているパンフレットをご確認いただくか、直接左記へ。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G

☎55-94208

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っています。
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高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	子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の中でも最速の種目です。シャトルラリーを楽しみましょう。
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。
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開催しています。
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	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	ペタンクや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。
その他(各イベント)	冬山の体験教室を1泊2日で開催(別途参加費必要)。ほかにも各種イベントを随時開催します。



### 全国大会出場

IBKCO第13回全日本空手道選手権大会(神奈川県横浜市)



五藤大誠さん  
(暁中学校3年生 唐臼町)

**出場経緯** 第5回日本海カップ空手道「型」選手権大会において第3位となり、出場権を獲得したため

2021年度全日本卓球選手権大会(マスターズの部)(福島県郡山市)

加藤 悟さん(市内在勤・稲沢市)

**出場経緯** 2021年度全日本卓球選手権大会(マスターズの部)愛知県予選にて好成績を収め、出場権を獲得したため

文部科学大臣杯第45回全日本中学ボウリング選手権大会(京都府宇治市)

東 桜沙さん(暁中学校3年生・唐臼町)

**出場経緯** 第45回全日本中学・高校選手権大会愛知県予選会にて好成績を収め、出場権を獲得したため



### 成績発表

#### 第25回市民ソフトバレーボール大会

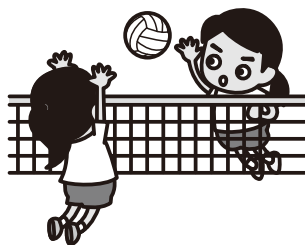
7月4日(日) 文化会館

(優勝チームのみ掲載、敬称略)

参加チーム 16チーム

トリムの部 スマイリーAチーム

レディースの部 ピースBチーム



### 寄附

ご厚意ありがとうございました

市へ

朗読ボランティア 声のたより様

..... 現金

田中民雄様..... 郷土資料9点

坂井 裕様..... 現金

坂井昌子様..... 現金



#### 自転車盗被害の約86パーセントは無施錠!

津島市内で盗まれた自転車はほとんどが無施錠でした。

本年6月末までに津島市内では14台の自転車盗が盗まれています。そのうちの12台はカギをかけていない被害でした。

また、全体の約43パーセントは小・中・高校生といった学生の被害が占めています。

#### 対策 カギをかけるときはツーロック!

本体にある鍵に、ワイヤー錠などを追加して防犯力アップ。

#### 短時間でもカギかけを!

コンビニでちょっとした買い物、ATMでも現金を降ろすだけ...などわずかな時間でも確実に施錠しましょう。

自転車に関連して、前かごに荷物を放置しないようにしましょう。

小・中・高校生の保護者の皆さんからお子さんへ自転車には必ずカギをかける、前かごには荷物を放置しないなどの指導をお願いします。

愛知県警察公式アプリ「アイチポリス」ではお住まいの地域の犯罪情報等を地図上で確認することができます。

#### 夕方5〜7(ゴナナ)は魔の時間

9月は、日没時刻が日に日に早くなります。

特に夕暮れ時の夕方5〜7時の時間帯は、ドライバーから歩行者や自転車の動きが見えづらく、発見が遅れるなど交通事故が多発する傾向にあります。

#### ドライバーの皆さんへ

早めにライトの点灯と、ハイビームを効果的に活用しましょう!

#### 歩行者・自転車利用者の皆さんへ

夕方、夜間帯に外出する際は、明るい服装や反射材を身につけましょう!

#### ライト点灯時刻の目安(9月) 午後5時ごろ

#### 合言葉は交通安全「なごやじょう」

高齢者のみなさん、自分の命を守るために、次の合言葉に注意しましょう。

【な】何度も安全確認

【ご】強引な横断はしない

【や】夜間には、明るい服装と反射材

【じ】自覚する(加齢による体力等の衰え)

【よ】用心深く(自宅周辺道路も要注意)

【こ】後ろも必ず確認する  
一人ひとりが交通安全意識を高め、行動しましょう!