

知ってナットク！糖尿病予防の
楽ちん生活術

自分にあつた生活習慣病の予防法を
みつける講座です。

日時等 左表のとおり(全8回)

場所 総合保健福祉センター

対象 実施期間中に、64歳以下の市民
で、血糖値やヘモグロビンA1cが高
めの方

定員 25人(申込多数の場合は抽選)

申込 5月20日(金)までに左記へ

問合せ 保健センター ☎23-1551

平成28年度「糖尿病予防の楽ちん生活術」予定表

8回コース	日 時	内 容
第1回	6月中旬 指定された日時	自己血糖測定
第2、3回	6月24日(金)、7月8日(金) 午前	健康講話、座談会
第4、5回	7月22日(金)、8月19日(金) 午前	運動実習
第6回	9月9日(金) 午前	お口の健康、ストレス度チェック
第7回	9月30日(金) 午前	修了式
第8回	10月上旬 指定された日時	栄養相談、自己血糖測定

①～④は希望者のみ追加で受講可能(選択可)

①	7月21日(木) 午後	健康講座 (生活習慣病予防)
②	9月1日(木) 午後	健康講座 (お口の健康)
③	9月27日(火) 午前10時～午後2時	栄養講座 (糖尿病予防の講話と調理実習)
④	11月21日(月) 午後	健康講座 (こころの健康)

5月31日は、世界禁煙デー



5月31日(火)～6月6日(火)は禁煙週間
です

タバコでストレス解消！って本当？

「タバコを吸うとスッキリとした気分
が味わえる」のは、ニコチン作用による
脳の勘違いということが分かってしま
した。このトリックは、煙に含まれてい
る有害物質である「ニコチン(殺虫剤の成
分)の作用により、強制的に幸せホルモ
ン(ドーパミン)が分泌されることで一
時的に感じる幸せです。しかし、このよ
うな無理な刺激を受け続けると、脳は
だんだん疲れ働きの鈍くなり、本来感
じる幸せを感じにくくなると言われて
います。

意志が弱いから禁煙できない？

意志が弱いから禁煙できないのでは
なく、麻薬と同じ依存のメカニズムが影
響しているためです。体からニコチンは
抜けても、吸いたい気持ちが消えない訳
は、タバコに「幸せ」という経験を数回繰り
返すことで、依存回路(やめられない回
路)は簡単に作られ、一生消えませんが、
大切なあなた、家族のために、我慢せず
に、無理なく禁煙する様々な方法をご
紹介します。

受動喫煙から家族を守ろう！

他人が吸ったタバコの煙を周りの人
が吸わされることを受動喫煙と言いま
す。有害物質は、吸っている本人(主流煙)
より吸わされている周りの人(副流煙)
に多く含まれます。夫が一日20本以上
喫煙すると、妻の肺癌死亡率は2倍と
なり、妊娠中の場合は、流産、早産、低出
生体重児(2500グラム未満)が生ま
れやすくなるといってデータもあります。

我慢しない！3つの禁煙方法

- ①自分で頑張る(ラクラク度★)
- 禁煙サポート
- ・保健師による面接、電話相談。約3カ
月間、無料でサポートします
- ・喫煙状況を問診し、たばこ検査(呼気
中一酸化炭素濃度測定)を実施
- ・禁煙サポート薬局、禁煙外来等と併
用すると成功率は高まります

● たばこの煙から出る有害物質 ●

主流煙		副流煙	
喫煙者が吸うたばこの煙		たばこの火から立ち上る煙	
ニコチン (血流を悪化)	0.46 mg	ニコチン (血流を悪化)	1.27 mg
タール (やに・発がん物質)	10.2 mg	タール (やに・発がん物質)	34.5 mg
一酸化炭素 (酸素不足を招く)	31.4 mg	一酸化炭素 (酸素不足を招く)	148 mg

2.8倍、3.4倍、4.7倍

主流煙の数倍!!

②禁煙補助剤を使う(ラクラク度★★)

禁煙サポート薬局へ相談
・薬剤師による相談。約3カ月間無料
でサポートします

③飲み薬を使う(ラクラク度★★★)

禁煙外来へ受診
・3カ月間にわたり、5回受診。保険適
応には条件あり
・禁断症状が抑えられ比較的楽に禁煙
できます

問合せ 保健センター ☎23-1551

中央児童館夏休み開館日・
時間拡大事業

夏休み限定で保護者が労働等で家庭にいない、加えて学童保育を利用していない小学生に安心安全な居場所を確保するため、利用時間を拡大し、自由学習や遊びの場を提供します。

日時 7月21日(木)～8月31日(水)(土・日、祝日は除く)

午前8時30分～午後4時30分

場所 中央児童館

対象 身の回り、食事が自分でできる児童

定員 40人(定員を超えた場合は抽選となる場合があります)

持ち物 お弁当およびお茶(水筒)各自持参

申込 5月16日(月)～6月7日(火)に子育て支援課(市役所2階)にある「利用申請書」に記入し提出

※詳細は市ホームページまたは直接左記へ。

問合せ 子育て支援課/子育て支援G
内線2224



歯と口の健康センター

日時 6月5日(日) 午前10時～正午

場所 児童科学館

対象 乳幼児とその保護者

内容 歯科健康診査、RDテスト(唾液の中のむし菌の数を判定)、ブラッシング指導、フッ化物塗布、パネル展示

主催 市歯科医師会

共催 津島市、津島保健所、愛知県歯科衛生士会

後援 津島市教育委員会

問合せ 保健センター ☎23-1551



市民病院公開講座

尿漏れ防止体操

日時 5月16日(月) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室

内容 尿漏れを骨盤底筋の筋力アップで改善しましょう

講師 当院看護師(排泄機能指導士)

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

スポーツ
第39回市民インディアカ大会

日時 6月5日(日)

午前9時30分開会式

場所 東小学校体育館

参加資格 市内在住(中学生以上)、在勤の方

チーム編成 7人(監督1人、補欠2人を含む)

・混成の部 男性2人まで(監督を含む)

・女性の部(監督は男性でも可)

※部門を兼ねることができます。

参加費 1チーム1000円

申込 5月23日(月)までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて左記へ。

その他 この大会は愛知スポーツレクリエーションフェスティバル西尾張大会に出場する代表チームの選考会を兼ねます(参加条件あり)。

問合せ 社会教育課スポーツ振興G

内線22684

お詫びと訂正

市政のひろば4月号「津島市データファイル」の表中の日付に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

誤 2月1日現在
正 3月1日現在

テニス大会

(主催:市テニス協会、後援:市教育委員会・市体育協会)

場所:市宮庭球場

大会名	開催日・時間	種目	参加資格	参加費等	申込	問合せ
第28回津島市シングルステニス大会	5月29日(日) (雨天予備日 6月5日(日)) 午前8時30分	男子シングルス(40組) 女子シングルス(20組)	高校生以上のどなたでも ※1	1人 2,000円 (協会員1,000円、 高校生800円)	5月12日(木)まで ※2	市テニス協会・浅野 ☎090-3953-9407 (問合せ時間午後7～10時) 詳しくは市テニス協会ホームページ参照
第33回津島市ミックスダブルステニス大会	6月26日(日) (雨天予備日 7月3日(日)) 午前8時30分	ミックスダブルス(60組)	高校生以上のどなたでも ※1	1チーム 2,500円 (協会員1,500円)	6月9日(木)まで ※2	

※1 昨年の優勝者は出場できません。ただしペアを代えての出場は可(ミックスダブルスのみ)。また、エントリー多数の場合お断りする場合があります。

※2 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

曜日	時間	定員	回数	受講料
火	午後2時～ 2時50分	各曜日 とも 20人	3回/月 または 4回/月	1,560円(3回/月) または 2,080円(4回/月)
木	午後6時30分～ 7時30分			
金	午後2時～ 2時50分			

※性別・年齢・体力に関係なく楽しめる水中運動教室です。水の特性を最大限に活かして、腰・膝・足首に負担をかけず、筋力・持久力・呼吸循環機能の向上ができるうえ、効果的に脂肪燃焼ができます。

アクアプログラム受講生募集

開催曜日・時間等 左記のとおり
場所 総合プール(屋内プール)
対象 18歳以上
申込 総合プールで随時受け付けます
(月曜日休館)

その他
・受講料とは別に保険料(64歳以下1850円、65歳以上12000円)と毎回のプール入場料が必要です
・1カ月単位で受講できます

問合せ 総合プール ☎28-25556



平成27年度JOCジュニアオリンピックカップ第35回全国高等学校空手道選抜大会(北海道札幌市)
上垣内愛さん(星城高校3年・天王通り)
出場経緯 第37回東海高等学校空手道選手権大会女子団体形準優勝

JOCジュニアオリンピックカップ2016全日本ジュニアスキー選手権大会フリースタイル競技モーグル種目(福島県耶麻郡北塩原村)

柳本理乃さん(清林館高校1年・藤里町)
出場経緯 第9回西日本モーグル大会
併催第9回西日本スキー選手権フリースタイル競技モーグル種目優勝

総合プールからのお知らせ

6月より屋内プールの利用時間を延長します。

土曜日・祝日 午前10時～午後8時
日曜日 午前10時～午後6時(月曜日休館)ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。

その他 5月5日(祝)は無料開放デー
問合せ 総合プール ☎28-25556



グループ紹介

津島ヨガ同好会

慌ただしい日常の中で、90分間じっくり自分の身体と向き合ってみませんか？
誰でも始めることができます、ゆったりとした優しいヨガです。
20代から70代の女性が参加されています。ぜひ、一緒にいかがですか？

【活動日時】 水曜日 午前10時～11時30分 (月3回)
【活動場所】 高台寺小学校区コミュニティセンター(旧 津島市農業文化センター)

*会場の都合により変更の場合あり
【会費】 ・入会金：なし
・月会費：2700円(税・保険料込)

【主催者】 NPO法人ママぷらす
http://mama-plus.com
【連絡先】 野田純子
☎090-80567-9900
✉nodamama-plus.com

キャリア 慢性肝炎 肝硬変 肝臓ガン 請求期限があります！お急ぎください！

B型肝炎ウイルスに感染した方 & ご遺族へ

B型肝炎ウイルスに感染した患者さんには、国からの給付金が受け取れるようになりました。すでに亡くなった場合でも、家族が受け取ることができますので、お問い合わせください。

給付金対象者 □昭和16年7月2日～昭和63年1月27日までに生まれた方
□B型肝炎に持続感染している方

給付金額 **50万円～3600万円**

費用 **相談料：無料** 弁護士費用は給付金支給後の精算のため、事前に用意する必要はありません。万が一給付金が支給されない場合は、費用はかかりません。

まずは電話で相談

名古屋市中区丸の内 3-5-35 弁護士ビル 404号 受付 月～金曜日 10:00～19:00 / 土曜・日曜日 10:00～17:00

松永法律事務所 ☎0120-099-750

その他、借金問題等幅広く相談を承ります

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

わたしの将来の夢は、パティシエになることです。クリスマスやひな祭りの時、ケーキを作って、家族に喜んでもらえたので、パティシエになりたいと思うようになりました。

ケーキは、お母さんといっしょに作りますが、クッキー作りは、一人でできます。クッキー作りでは、小麦粉とバターをあわだて器で混ぜるときが難しく、力を入れたり、たくさん混ぜたりすると、うでが

いたくなります。苦勞して作ったおかしを家族に食べてもらい、「おいしい」と言ってもらえると、うれしくなります。

四年生の時に、『おかしの教科書』という本を買ってもらったので、おかしのレパートリーをふやしていきたいです。ほっぺたがおちそうなくらいおいしいおかしを作りたいです。将来の夢のために、今もおかし作りをがんばっています。



北小学校 5年
佐藤明依 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



『わたし、もうすぐ2ねんせい!!
くすのき しげの 作
江頭路子 絵
講談社』

1ねんせいのみさとはには6ねんせいのおねえちゃんがいます。けれど今日はそんなおねえちゃんのそつぎょう式。あさおきてがっこうへ行くじゅんびをしていますが、がっこうへの道をいっしょに歩いていても、みさとはどうしても「おめでとう」のことが言えません。それどころかそつぎょう式でピアノをひくことになっているおねえちゃんにむかって「きつと、まちがえますよーだ」なんていってしまい…

『しゅくだいおおなわとび』 福田岩緒 作・絵 PHP研究所

『まんげつの夜、どかんねこのあしがいっぼん』 朽木祥 作 片岡まみこ 絵 小学館

一般書



『美鶴堂とつくる美しい手製本』
美鶴堂 編
本づくり協会 監修
河出書房新社

皆さんは「製本」という作業をご存知ですか?製本とは印刷された紙の束を接着剤や糸などで綴じ「本」にすることです。著者である手製本会社美鶴堂(みすずど)の上島さんは「手製本の作業は大変難しく、10年かけても自在に作ることは難しい」と言います。しかしその分、出来上がった時の喜びは大きく、数10枚の紙が1冊の「本」となっていく様子は、普段何気なく読んでいた「本」の仕組みを知るきっかけにもなると思います。

紙の本、そして手作りの良さが失われつつある今、その文化と技術に触れてみてください。

『高校数学の美しい物語』 マスオ 著 SBクリエイティブ

『ありきたりの痛み』 東山彰良 著 文藝春秋

[5月の休館日]
24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)

