

児童書



『ホッキョククジラのポウ 200年のたび』
アレックス・ボースマ 作 絵
ニック・バイエンソン 作
小学館

一生を北極海とその近くで過ごすホッキョククジラは、哺乳類のなかでいちばん長生きし、200年もの長い時間を生きるといえます。

この絵本の主人公は、およそ200年前に生まれた、ポウという名前のメスのホッキョククジラ。ポウの視点から、欧州の探検家が訪れた200年前、大規模捕鯨がおこなわれた150年前、石油採掘がはじまった50年前、そして地球温暖化などのあたらしい危険が生まれた現在の海が描かれます。ポウといっしょに200年の海をめぐるたびに出発しませんか？

『私の職場はサバンナです！』
太田ゆか 著 河出書房新社

『いこう!たんけん!ぼうけんのたび』
鎌田 歩 作 教育画劇

一般書



『バルト三国のキッチンから』
佐々木敬子 著
産業編集センター

2022年の夏、バルト三国(リトアニア、ラトビア、エストニア)の家庭のキッチンを訪ね、その家庭で作られる料理を教えてもらう75日間の旅に出た著者によるエッセイ。

リトアニアでは夏にぴったりの爽やかな「きゅうりアイス」を食べ、ラトビアでは生のグリンピースを食べる習慣に驚き、日本ではあまり知られていないエストニアの定番デザート「スノーボールスープ」のレシピを教わるなど、実際にバルト三国を旅した著者ならではのエピソードがふんだんに紹介されています。また、日本でも再現できるように工夫された直伝レシピも掲載されているので、ご自宅のキッチンで本格的なバルト三国の料理を作り、味わってみてはいかがでしょうか。

『ことばの白地図を歩く 翻訳と魔法のあいだ』
奈倉有里 著 創元社

『黄金比の縁』
石田夏穂 著 集英社

[10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(切符売場前)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。

第62回青少年によい本をすすめる県民運動強調月間

「育てよう 豊かな心 読書から」

問合せ 県青少年育成県民会議事務局 ☎052-954-6175

県では、読書を通じて豊かな心を育み、青少年の健全育成を図るため読書感想文・感想画を募集します。

申込 はがきに応募者の住所、氏名、学校名・学年、または職業、年齢を明記のうえ、本の作品名、簡単な感想文・感想画を記入して下記へ(11月6日(月)必着)。

申込先 〒460-8501 愛知県庁内愛知県青少年育成県

民会議事務局「読書感想文・感想画」係
※選考により、書店商業組合から全国共通図書カードまたは児童図書をお贈りします。

主催 県青少年育成県民会議

募集・推薦図書

幼児向け	小学校低学年向け	小学校中学年向け
おもわずおもわず	しんばいなことがありすぎます!	きっと、大丈夫
いただきまーす	ちきゅうのための1じかん	どっちでもいい子
ねずみくんのチョコキ	おおきなおおきなおいも	ぼくは川のように話す
小学校高学年向け	中学生・高校生向け	青年向け
東京タワーに住む少年	笹森君のスカート	やりたいことが見つからない君へ
空から見える、あの子の心	文豪中学生日記	大人になるってどういこと?
チームふたり		

今月のバランス献立

サバのチーズパン粉焼き
マセドアンサラダ きのこのスープ



1人分 600kcal 塩分2.5g

サバのチーズパン粉焼き 材料(2人分)

サバ2切、塩少々、A(ピュアオリーブオイル大さじ2、おろしニンニク小さじ1/3、パン粉大さじ3、パルメザンチーズ大さじ2)

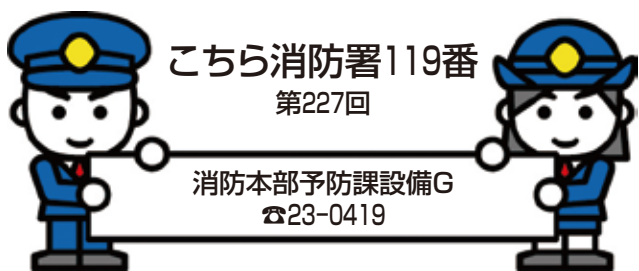
作り方

- ①サバに塩少々をふり、水気をふいてフライパンで両面を焼く。
- ②Aをよく混ぜ合わせる。
- ③①に②をのせてオーブントースターで5分程度焼く。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツ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。

動画でも公開中





こちら消防署119番
第227回

消防本部予防課設備G
☎23-0419

住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器とは火災の煙や熱を感知し鳴動することにより逃げ遅れによる被害を防止するための機器のことです。

設置することは消防法により**すべての住宅に義務付け**られており、市の火災予防条例により設置・維持の基準を定めています。

未設置のご家庭はお早めの設置をお願いします。

住宅用火災警報器点検のお願い

- ・ 本体正面についているボタンを押す、もしくはヒモを引くことで音と光で確認ができます。音も光も確認できない場合は交換が必要で、センサー部分を含めた機器寿命が過ぎていることが考えられるため、交換は電池のみでなく本体すべての交換をお願いしています。
- ・ 10年を目安に交換をお願いします。

補助金を活用しましょう

65歳以上のひとり暮らしの方には購入費の一部を補助する制度があります。



市ホームページをご覧くださいか、問い合わせ先へご確認ください。



消火器の必要性

消防庁のデータでは死者が発生していない火災の**約7割で初期消火が行われており、うち約8割で初期消火に成功**しているというデータがあります。

住宅火災での火災原因の1位は「コンロ」、次に「タバコ」で、**放置する・忘れるといった火の不始末が主な要因**となっています。

一般住宅への消火器の設置は義務付けられていませんが、万が一に備えることで、火災の初期段階で消火でき自分の命や財産だけでなく、近隣住民を守る事にもつながります。

消火器の使用期限

使用期限を過ぎた消火器は破裂による人身事故を起こす危険があります。特に腐食、キズ、変形などがみられる消火器は、使用期限に達していても処分してください。

消火器の処分方法について

- ・ 消火器リサイクル推進センター(☎03-5829-6773)にお問い合わせください。引き取り依頼をするか、持ち込みをする方法があります。
🌐 <http://www.ferpc.jp/>
- ・ 郵送する場合は、ゆうパック専用コールセンター(☎0120-822-306)へ依頼してください。

消防団員募集

消防団は、地域密着性、即時対応力といった特性を活かし、市民の方を中心に構成されている消防組織です。1人ひとりが、それぞれの仕事を持ちながら、「自分たちのまちを、自分たちで守りたい」という強い気持ちで活動しています。

報酬等

- ・ 年額報酬を各階級に応じ支給
- ・ 出勤報酬を火災やその他の災害および訓練等に出動した場合に支給

災害補償 公務災害補償制度あり

退職報償金 勤続年数、階級に応じ退職報償金支給

入団資格

- ・ 市内在住または在勤の方
- ・ 18歳以上50歳未満の方(入団時)
- ・ 身体健康な方

募集期間 随時

問合せ 消防本部総務課消防団G ☎23-0417

入団申請書は
こちらから↓



婦人防火クラブ員募集

婦人防火クラブでは、地域住民の防火意識の高揚、火災予防の普及活動を行っていただくクラブ員を広く募集します。

あなたも安心安全な街づくりに参加してみませんか。

活動内容

- ・ 毎月19日の「防火の日」「春季・秋季全国火災予防週間」に広報車で行う市内全域の防火広報活動
- ・ 市内大型商業施設での住宅用火災警報器設置義務化に伴う広報活動
- ・ 消防本部で実施される園児を対象とした消防教室での防災紙芝居

対象 市内在住で満20歳以上の女性

申込 次のいずれかの方法で申し込みしてください。

- ①直接、②電話、③FAX、④郵送

※③・④の場合は、次の必要事項を明記してください。

「婦人防火クラブ応募」、氏名(ふりがな)、住所、生年月日、電話番号

送付先・問合せ 〒496-0031(住所不要)

消防本部予防課危険物G

☎23-0419 ☎28-3341



院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

82



市民病院 院長 神谷里明

個の尊重

前回多様性の尊重について書きました。近年外見で決めつけられない場合が増えていきます。髪の毛の色、服装、化粧など1人ひとりが個性を出そうと努力しています。今まで人からどう見られるかは大きな外見の要素でしたが、最近(特に若者では)人からどう見られるかより、自分がどうしたいのかを重視しているように見られます。1人ひとりが自分がどうありたいのかを優先し、人からどう見られるかを重視していない人が増えてきています。

カッコよさは1人ひとり異なった基準があります。外見のカッコよさを求める人もあれば内面のカッコよさを求める人もいます。外から見ただけでは全くわからないこともあります。外見だけで決めつけずに、一緒に話をしてみても初めてその人の良さがわかることも多く、まずは話をすることが重要と考えます。ただ外見などから話かけるのに躊躇ちゅうちよするような方もいます。そこは勇気をもって話しかけなければ始まりません。

個人がひとりの人間として認めてもらえる社会を作っていくためには、だれとでも話ができる雰囲気(状態)を作っておく必要があります。異なった意見を認めない社会は進歩が見られず大きな失敗をもたらす危険性があります。同質の人間の集まりは目的がはっきりしていれば大きな成果を出しやすいのですが、大きな間違い(想定外のことを見逃す、気が付かない)を起こすこととなります。いろいろな人(異質の人を含め)の意見を聞き、自由にモノが言え、意見交換ができる。そのような社会を目指せたらいいなと考えています。

市民病院公開講座

問合 市民病院地域医療センター
☎28-5151 内線3410

インフルエンザについて

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。今回は、インフルエンザの感染を防ぐポイントなどについてわかりやすく説明します。

日時 10月5日(木) 午後2時~3時

講師 市民病院感染管理認定看護師

「まれに入院、ほぼ在宅」、困った時の相談先や介護サービスについて

病気や障がいなどがあっても、できるだけ自宅で自分らしく生活したいと思いませんか?この地域で安心して暮らせるように、在宅介護に関する情報や困ったときの相談先などについてお話しします。

日時 10月24日(火) 午後2時~3時

講師 市民病院訪問看護認定看護師

場所 市民病院2階講義室

参加費・申込 不要

対象 どなたでも

(当院に通院していない方も参加可能)

糖尿病教室

問合 市民病院地域医療センター ☎28-5151 内線3410

日時・テーマ 表のとおり

場所 市民病院2階講義室

※車でお越しの場合は駐車券を会場までお持ちください。

内容 糖尿病の病態・合併症治療について

※11月14日は「世界糖尿病デー」にちなんで講義のほか、展示・体験コーナーも行います。

対象 どなたでも(当院に通院していない方も参加可能)

展示・体験コーナー

・糖尿病薬のパンフレット紹介

・血圧を測定しよう!

・体組成計(Inbody)を使って筋肉量や脂肪量を知ろう!(先着順)

申込 不要

参加費 初回のみテキスト代500円が必要



開催日	スケジュール		
	午後2時~3時 ※11月14日(火)のみ3時30分まで		
10月10日(火)	糖尿病の基本 (担当:内分泌内科医師)	神経の検査の話(担当:臨床検査技師)	くすりの話(担当:薬剤師)
11月14日(火)		一緒に運動しよう!(担当:理学療法士)	食事の話(担当:管理栄養士)
12月12日(火)		フットケア(冬)(担当:看護師)	一緒に運動しよう!(担当:理学療法士)

私のカルテ

No 4 2 4

腰部脊柱管狭窄症

津島市民病院
整形外科医師

湯浅仁貴

腰部脊柱管狭窄症とは

脊髄の通り道である脊柱管や脊髄から枝分かれしていく神経の通り道である椎間孔と呼ばれる穴が狭くなり、神経を圧迫することで痛みやしびれが生じる症候群です。腰に発症することが多く、次いで首が多いです。首に起こったものは頸部脊柱管狭窄症と呼ばれます。50歳以上の発症者は10%を超えます。

症状

お尻から太もも、ふくらはぎにかけてのしびれや痛みがみられます。症状は徐々に進行していきます。また、しばらく歩くと痛みやしびれが出現したり悪化したりすることで歩くことが困難となりますが、数分間休むと症状が消えたり軽くなり、再び歩けるようになるといった神経性間欠跛行と呼ばれる症状もみられることがあります。この場合は、前屈(腰を前に曲げる)したりしゃがむ姿勢をとることにより症状がすぐに消えます。血管の閉塞が原因のものや症状が似ているため診察が必要ですが、自転車に乗っても症状が出る場合は血管が原因となっている場合が多いです。重症の場合は、おしっこや便が出にくくなったり、または漏らしてしまったりといった膀胱直腸障害という症状が出る場合があります。

原因と病態

加齢による椎体や椎間板の変性が原因となることが多いです。他に、骨の代謝異常や先天性のもの、怪我によるものなどがあります。様々な脊椎疾患により脊柱管と呼ばれる脊髄の通り道が狭くなると、神経組織を圧迫して、その部分の血流が悪くなったり、脊髄を囲んでいる脳脊髄液の流れが悪くなるため、神経が栄養不良を起こします。その結果、神経に障害が起こります。

診断

X線、CT像、MRI像などの画像検査で脊柱管に狭くなっている部分があるかを評価します。それらと病歴・症状・神経の異常な所見などを総合的に照らし合わせて診断します。

治療

まずは保存的に治療を行い、改善しない場合は手術療法を検討します。保存療法は、痛み止めやビタミン剤、筋弛緩剤などによる内服治療や、神経ブロックと呼ばれる、痛みやしびれの原因となっている神経のもとに局所麻酔薬を注射し、症状を緩和させる方法があります。また、ストレッチ・筋トレなどの運動療法や生活指導も行います。腰部脊柱管狭窄症の軽症または中等症の方のうち、半数程度は自然経過でも良好な予後が期待できるという報告もあり、まずは保存療法が第一選択となります。手術療法は、脊椎の変性した部分を削ったり、脊椎の一部を切除したりすることで、神経の圧迫を取り除き、症状を緩和させます。手術で改善する症状としない症状があるため、メリット・デメリットを考えたうえで行うかどうかを判断します。

最後に

腰部脊柱管狭窄症は急速に症状が進行することは稀であり、保存療法が効果的なことが多いですが、重症になれば麻痺や膀胱直腸障害を引き起こすことがあるため、手術が必要となることがあります。また、腰痛にはその他の原因が隠れている場合もあるため、早めの病院受診で原因を調べてもらいましょう。



☺ 子どもの目

命

私は、命があるのは当たり前だと思っていました。命はとてかけがえのない命だと思います。今ここに私たちがいることが当たり前ではなく奇跡です。私たちの命がなかったらどんな世界になっていたか、どんなふう暮らししていたか思いうかべても見つかりません。今私たちはとてもめぐまれている人だと改めて知りました。私たちの命は、母さん、父さんがいなければなかったと思います。前の道徳の授業のとき命のことなどを学習しました。

そのときに大きく心動かされた言葉がありました。それは、「命のボタン」です。どんどん命がなくなつて過去無量にいのちのボタンを受けついでいると自覚しました。なので1分1秒を大切にしたいと強く思いました。私はときどきいやなことがあると「死にたい」とふつうにいってしまうので気をつけたいと思いました。私は命の大切さを改めて知りました。



神守小学校 6年
しほがきあみ
稲垣亜海さん

全国大会出場

第34回全国都道府県中学生相撲選手権大会(東京都墨田区)



すず きしよえい
◀鈴木晶瑛さん

(神守中学校2年生・百島町)

やまだ どうじ
山田透史さん▶

(暁中学校2年生・唐臼町)

出場種目 相撲



文部科学大臣杯 第47回全日本中学ボウリング選手権大会(京都府宇治市)



たの ゆうり
◀田野結梨さん

(神守中学校3年生・神守町)

とうぼうしゆうじ
東方柊侍さん▶

(暁中学校2年生・愛宕町)

出場種目 ボウリング



第47回全国高等学校総合文化祭(鹿児島県鹿児島市)

津島東高等学校

(愛知県合同管弦楽団)

藤本晴香さん(3年生・大治町)

伊藤優汰さん(2年生・稲沢市)

玉井紗雪さん(3年生・あま市)

伴野結花来さん(2年生・あま市)

長谷川華音さん(3年生・大治町)

井上魁人さん(2年生・名古屋市)

出場種目

器楽・管弦楽の部



つばい よしぞう
坪井喜蔵さん

(津島東高等学校3年生・大治町)

出場種目 写真の部



走りを極める ヒミツの特訓

23・8・2(水)
天王川公園

日が暮れても暑さが残る公園で「天王川ランニングスクール」が開催されました。

正しい走り方を学び、健康づくりや体づくり、マラソン大会への出場を目指すこの会には、年代を問わずそれぞれ目標を持った多くの参加者が集まりました。

プロから走りを学ぶことができる貴重な機会です。令和6年3月まで開催されるので、興味のある方は天王川公園ホームページをご確認ください。



図書館で 夏休みのひとごと

23・8・3(木)
市立図書館

夏休みに図書館のお仕事体験ができる「一日図書館員」が開催されました。

参加した子どもたちは、カウンターでの本の貸出・返却のほか、普段は入れない場所での書架整理など奥深い図書館の仕事を体験しました。

子どもたちへ図書館員から丁寧な指導があったほか、子どもたちからも積極的な質問があり、本だけでは学べない貴重な知識を得ることができました。



未来へ向かって プログラミングで描く夏

23・8・8(火)
市立東小学校

夏休みのこの日、津島プログラミングプロジェクト(TPP)コンテスト プレ大会が開催され、市内4中学校それぞれの代表チームが、プログラミング学習の成果を発表しました。

「仲間と協力しながら創意工夫を凝らしたプログラムを構成し、次世代を担う人材に!」をテーマにした大会にふさわしく、それぞれの生徒が真摯に、協力・競争しながらも、最後にはそれぞれ交流し、それは夏の青空にも負けないまぶしい光景でした。



日常の平和を 考える

23・8・9(水)
市役所1階ロビー

津島市戦没者のご冥福を祈り、世界平和への想いを新たにす平和祈念事業「平和の集い」を行いました。

8月の期間中、来庁者による献花、平和祈念小中学校作品と平和パネルの展示を実施しました。

来庁された方々は献花台に花を供え、戦没者の在りし日をしのぶと共に、平和を祈って手を合わせました。

発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

☎55-9584(ダイヤルイン)

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。