

全国大会出場

第40回全国高等学校新体操選抜大会

(香川県高松市)

かとう みあ
加藤未亜さん

(愛知啓成高等学校2年生・青塚町)

出場種目 新体操



第41回JPTAピアノ・オーディション

(東京都豊島区)

う やま
宇山えなさん

(南小学校5年生・西愛宕町)

出場種目 ピアノ



USA The PEAK 2025(千葉県千葉市)

すす た ひまり

煤田陽莉さん(神守小学校4年生・神守町)

はた だ ゆう

畑田結海さん(神島田小学校6年生・鹿伏兎町)

出場種目 チアダンス

第30回全国私立高等学校男女バレーボール選手権大会(東京都町田市)

みず の い ゆ

水野伊優さん(大同大学大同高等学校2年生・観音町)

出場種目 バレーボール

集まれ!

つしまの
アイドル



“つしまのアイドル”と称して、市内に在住する3歳まで※のお子さんの写真を、保護者の方からいただいた、お子様へのメッセージとともに紹介します!

※申込時点



LINEの友だち追加はこちら

申し込みは、市LINE公式アカウントの専用申込フォームからのみ受け付けています。たくさんの申し込みお待ちしております。

※掲載を必ずお約束するものではありません。

※名前の表記は、お子様全員「ちゃん」で統一しています。



はる

晴ちゃん(我原町)
令和5年1月生まれ
いちご狩りをしました。
とっても美味しかったです!



まこと

誠斗ちゃん(藤浪町)
令和3年8月生まれ
元気いっぱいの誠斗です!
大好きな電車で
いっぱいお出かけしようね!



ゆうと

佑都ちゃん(下新田町)
令和4年10月生まれ
乗り物大好き!
これからもたくさん遊ぼうね♪



第61回津島市民総合体育大会(夏季大会)

問合 社会教育課東公園整備推進室スポーツ振興G ☎55-9428

開催日
7月20日(日)、
27日(日)

(予備日8月3日(日))

8月3日(日)

(予備日8月10日(日))



競技種目・会場 別表のとおり

参加資格 市内在住・在勤の方または市スポーツ協会会員の方
※2人以上の団体種目については、参加者の半数以上が参加資格を満たすこと

参加費

- ・個人種目 中学生以下100円、一般200円
- ・団体種目 バドミントン・ソフトテニスの一般は400円、ソフトテニスの中学生以下は200円

申込 6月2日(月)～20日(金)に所定の申込書に必要事項記載のうえ、参加費を添えて問い合わせ先へ。

その他

軟式野球(一般の部)、グラウンド・ゴルフ、相撲、バレーボール、テニス、空手道、バスケットボール、ボウリング、ソフトボール、サッカーの計10競技は10・11月に開催を予定しています(申込受付は9月)。

主催 市・市教育委員会・市スポーツ協会

主管 市スポーツ協会の各競技団体



種目別実施事項

種目・開催日	会場	参加費	部門および参加人員	競技上の規定および方法
バドミントン 7月20日(日)	西小学校 体育館	一般 1チーム 400円	男子ダブルス ・1部(上級) ・2部(中級) ・3部(初級) 女子ダブルス ・1部(上級) ・2部(中級) ・3部(初級)	1. 日本バドミントン協会のルールに準じて行う。 2. トーナメント方式による(参加者数によってリーグ戦方式とする)。 3. 過去5年間の各部門優勝者は上位部門への参加とすること(65歳以上除く)。

種目・開催日	会場	参加費	部門および参加人員	競技上の規定および方法
ソフトテニス 7月27日(日) (予備日:8月3日)	市営庭球場	中学生以下 1チーム 200円 一般 1チーム 400円	小学生の部(男女混合) 中学生以下の部(男女別) 一般の部(男女別) 壮年の部 (45歳以上、男女混合)	1. 日本ソフトテニス連盟ハンドブックに準じて行う。 2. トーナメント方式による。 (参加者数によってリーグ戦方式とする) (壮年の部はリーグ戦方式とする)
卓球 8月3日(日)	文化会館 大ホール	中学生 100円 一般 200円	個人戦 ・中学生の部(男女別) ・一般の部(男女別)	1. 日本卓球協会ルールに準じて行う。 2. 試合はトーナメント方式、11本5セットとする。 3. 試合球はVICTAS CP40+スリースターボールとする。
柔道 8月3日(日)	錬成館 (柔道場)	中学生以下 100円 一般 200円	小学生の部(男女混合) ・各学年別 中学生の部(男女別) ・各学年別 一般の部(男女別) ・無段、有段	1. 国際柔道試合審判規定に準じて行う。 2. トーナメント方式による。ただし、参加者数によってリーグ戦方式とする。
剣道 8月3日(日)	錬成館 (剣道場)	中学生以下 100円 一般 200円	小学生の部(男女混合) ・1・2年の部 ・3～6年の各学年別 中学生の部(男女別) 一般の部(男女別)	1. 全日本剣道試合並びに審判規則に準じて行う。 2. トーナメント方式による。
弓道 8月3日(日) (予備日:8月10日)	錬成館 (弓道場)	中学生 100円 一般 200円	近次の部 ・中学生の部(男女別) ・高校生の部(男女別) ・一般の部(男女別)	1. 全日本弓道連盟競技規則に準じて行う。 2. 1人12射とする。

秋季大会種目および開催予定日	
種目	開催予定日
軟式野球(一般の部)	10月18日(土)(予備日:11月1日(土))
グラウンド・ゴルフ	10月18日(土)(予備日:11月1日(土))
相撲	10月26日(日)
バレーボール	10月26日(日)
テニス	10月26日(日)(予備日:11月2日(日))
空手道	10月26日(日)
バスケットボール	11月2日(日)
ボウリング	11月2日(日)
ソフトボール	(女子)11月15日(土)(予備日:11月29日(土))
	(男子)11月16日(日)(予備日:11月30日(日))
サッカー	11月16日(日)・23日(日・祝)(予備日:11月30日(日))



※申込受付は9月1日(月)～19日(金)。詳細は、市政のひろば9月号に掲載します。

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

92



市民病院 院長 川井 寛

ボランティア活動と健康

ボランティアとは報酬を目的とせず他人や社会に貢献する活動全般のことをいいます。最近は社会の高齢化が進んではいますが、ボランティア活動に勤しむ元気なシニア世代が増えているようにも感じます。

多くの人生経験とスキルを有するシニア世代がボランティア活動に参加することで生きがいを感じ、社会に貢献し、なおかつ自分自身の健康寿命も伸ばす。これがボランティア活動のおおきなメリットではないでしょうか。

以前よりセカンドライフにおいてボランティア活動をするとう健康でいられるといわれています。ボランティア活動で外出することにより活動範囲が増え、友人や仲間と交流することで様々な刺激を受ける。そして必要とされる存在になることで精神的に充実感が得られることが健康で過ごせる要因だと思います。

しかし、いくらボランティア活動と健康長寿が関連するからといって、義務的に参加するようではその効果は期

待できないといわれてもいます。ボランティア活動のモチベーションと死亡率を調べた研究では、「誰かのためになる」という他者志向を動機としている人が死亡率が低下したと報告されています^{*1}。

また、ボランティア活動の総時間に着目した米国の研究では、心身の健康維持のためには活動時間は長いほどよいが、健康長寿のためには定期的かつ無理のない範囲でボランティア活動に取り組むことも重要とされています^{*2}。

津島市民病院でも多くのボランティアの方が生き生きと活動されています。病院でのボランティアの活動は、特別な資格がなくても患者さんの役に立ちたいと思っている人なら誰にでもできます。医師、看護師、その他の職員と協力して、患者さんが少しでもよい状態のもとで安心して治療を受けることができるように、様々なサービスを提供していただいています。

当院では患者さんのさらなるサービスの向上を図るため、ボランティア活動を行っていただく方を募集しています。ご興味のある方は気軽に病院までお問い合わせください。

参考文献

※1

Sara Konrath 1, Andrea Fuhrel-Forbis, Alina Lou, Stephanie Brown. Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. Health Psychol. 2012;31(1):87-96.

※2

Nancy Morrow-Howell 1, Jim Hinterlong, Philip A Rozario, Fengyan Tang Effects of volunteering on the well-being of older adults. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2003;58(3):S137-145.

市民病院ボランティア会会員を募集しています

問合 市民病院管理課 ☎28-5151 内線2202

市民病院でボランティア活動を行っていただける方を募集しています。

活動日 月～金曜日(祝日を除く)

午前9時～11時30分

※実際の活動は月2回程度

活動内容 車いすの患者さんの介助や案内など



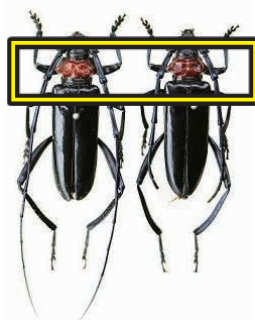
特定外来生物クビアカツヤカミキリにご注意ください

ID 224544300

特定外来生物クビアカツヤカミキリ(図1)は、主にサクラ、ウメ、モモなどの樹木の幹や主枝の割れ目に産卵し、幼虫が木の内部を食い荒らす害虫であり、加害された樹木は衰弱し、枯死する原因となっています。

羽化のピークは6月中旬～7月中旬です。クビアカツヤカミキリを生きたまま運搬することは、法律で禁止されています。見つけたらその場で駆除をお願いします。また、生息範囲を把握するため、ご自宅の庭木で図のようなカミキリムシやフラス(木くず、糞の混合物(図2))を見つけた方は、下記までご連絡をお願いします。

問合 生活環境課環境保全G ☎55-9368



この部分が赤いのが特徴です

◀ 図1 クビアカツヤカミキリ
(左が雄、右が雌)
戸田尚希氏 撮影



▶ 図2
フラスの様子

私のカルテ

No 4 4 4

熱中症について

津島市民病院 内科医長

かとう まさひろ
加藤将宏

はじめに

近年では毎年の様に記録的な猛暑となっており、ニュースで取り沙汰されています。自分のこどものころは夏に30度を超えることはそこまで多くなかったように思いますが、最近では40度近い気温を記録することも少なくありません。実際のところ、100年前と比べると日本の平均気温は1.5℃程度上昇しており、救急搬送される患者の数も急増しています。

今年も既に酷暑を感じさせる気温となっておりますが、熱中症対策についてお話させていただきます。

なぜ熱中症になるのか

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が働かなくなることで発症する障害です。体温よりも気温が低ければ、空気中に熱を放散して体温を低くできますが、気温があまりに高いと難しくなります。また、見落とされがちですが、多湿環境では空気中の湿度が高く、発汗により体温を下げることも難しくなるため、熱中症予防には湿度の高い環境を避けることも重要です。

年齢が上がるにつれて気温の変化を感じ取りづらくなってきます。水分摂取の遅れ、エアコンなどでの室温の調整が遅れることにより室内での高齢者の熱中症が増えており、室外での熱中症に比べて重症化しやすいともいわれています。

症状

熱中症の症状にはめまい、顔のほてり、筋肉痛、筋肉のけいれんなど、様々なものがありますが、頭痛、嘔吐、意識障害、判断力の低下など、中枢神経にかかわる症状が出たときは特に重症なので注意が必要です。判断力が低下してしまうと対処も遅れてしまうため、普段からの早め、こまめな対策が重要となってきます。

予防

室内ではエアコン、扇風機等で温度を調節、遮光カーテン、すだれを利用しましょう。前述したとおり湿度も重要な要素なので、除湿器なども併用すると効果的です。屋外では天気の良い日は、なるべく日中の外出を控えること。日傘や帽子の着用、冷暗所でこまめな休憩をとりま

しょう。また、乳幼児や高齢者は脱水になりやすく、水分摂取が遅れがちなので、こまめに水分を促すことも重要です。

熱中症が疑われる場合は、応急処置として、涼しい場所で横になり、水分や塩分を補給しましょう。意識障害がある場合は無理せず、医療機関を受診しましょう。

普段からの予防が重要なので酷暑に向けて生活環境を整えるところから始めていきましょう。

病院での治療

病院で受診した場合はこういった治療を行っていくかを説明します。バイタルや重症度にもよりますが、膀胱、直腸などに特殊なデバイスを使用して深部体温という体の奥の体温^{えんきか}を測定します。体表は外気温の影響を受けやすいため、腋窩^{えきか}などでの体温は室内に入るとすぐに低下してしまいます。深部体温は重症度に相関し、継続的にモニタリングできるためです。並行して深部体温を速やかに下げ、脱水を補正するため補液、腋窩、鼠経^{そけい}などの冷却、クーリングなどをおこなっていきます。

重症化すると肝臓や腎臓の機能、意識障害、血液がたまりやすくなったりするなどして後遺症を残すこともあります。

さいごに

電気代の高騰や記録的な最高気温の上昇により、対策が難しくなっています。繰り返しになりますが、熱中症の予防には蒸し暑い環境を避けることと、水分がたりないと感じる前からこまめな水分補給が重要となります。今回のお話が皆様の健康の助けになれば幸いです。



こどもの目

未来の自分のために

私の将来の夢はまだ決まっていません。まだ決まっていないということは可能性は広がっていて、どんな人にもなれるということだと両親に教わりました。

決まっていないといっても人の役に立てる仕事に憧れています。例えば、祖父のリハビリをしてくれている理学療法士さん、耳が不自由な祖父母の通訳をしてくれている手話通訳士さん、私たちを指導してくれている先生。私の

身近な職業をあげるとこれくらいですが、人の役に立てる仕事はまだたくさんあります。自分の夢が決まった時にそれを目指せるように、今は視野を広げたり、勉強に励んだり、福祉実践教室など、普段の学校生活で学んだことを活かして、自分にとってよりよい未来になるように精一杯努力をしていきたいです。

これからは、未来の自分のために、今できることをしたいと思いました。



南小学校6年
いとう みお
伊藤実織さん

今月のバランス献立

豚しゃぶサラダ ひじきの煮物 すまし汁



1人分 582kcal 塩分2.8g

豚しゃぶサラダ 材料(2人分)

豚薄切り肉120g、酒大さじ1、人参50g、アスパラ50g、エリンギ50g、キャベツ50g、乾燥わかめ1g、A(調理みそ大さじ2、酢大さじ1)

作り方

- ①人参は短冊切り、アスパラは皮をむいて斜め切り、エリンギはほぐして、キャベツは千切りにして混ぜる。
- ②乾燥わかめを水で戻して熱湯をかける。
- ③耐熱皿に①をのせ、豚薄切り肉を広げてのせて、酒をふりかけて、ふんわりとラップをする。
- ④③を600Wで5～6分加熱する。
- ⑤④に②をのせて、Aをかける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシヅ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。

ほんのひととき

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



『今日も誰かの誕生日』
二宮敦人 作
光村図書出版

春奈と真紀穂。同じ夜に同じ産院で生まれるとこ同士、ふたごのように一緒に過ごしてきた二人だけ、たった2時間、生まれた時間が違ったことが、ある日大きな違いを連れてきて…。(「一日違いの誕生日」)

昨日と変わらない今日、だけど誰かにとっては特別な、今日も誰かの誕生日。

『なんで人は青を作ったの?』
谷口陽子 著 高橋香里 著 クレメンス・メッツラー 画 新泉社

『でんしゃくん、まちへ』
石倉ヒロユキ 著 岩崎書店

一般書



『カフネ』
阿部暁子 著
講談社

ある日突然、前日の夜に彼の誕生日祝いと一緒に食事をしたばかりの弟が、自宅で亡くなったことを知らされた薫子。その数日後、法務局から通知が届き、弟が預けていた遺言書の執行人に指名されていた薫子は、相続人に指定されていた弟の元恋人・せつなに連絡を取ると、ふとしたきっかけからせつなの勤める家事代行サービス「カフネ」の仕事を手伝うことに…。

『米とおかず』
長谷川あかり 著 光文社

『あたらしい近代服飾史の教科書』
長谷川彰良 著 翔泳社

[6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。



藤浪の里の文化財 特別公開

25・4・26(土)
氷室作太夫家住居

市指定文化財「氷室作太夫家住居」において、現状をご覧くださいとともに、今後の活用についての意見をいただくため、特別公開が開催されました。

氷室作太夫家住居は、江戸時代に建築された社家(神職家)の旧態を残す市内で唯一の建造物です。

貴重な機会に、参加された方からは「外から見て気になっていた。今後も公開や修繕してもらえれば良いですね」と意見が述べられました。



こども達の健やかな 成長を願って

25・4・30(水)
西地区子育て支援センター

5月5日のこどもの日を前に、ふれあい遊びの時間に「こどもの日のつどい」を開催しました。

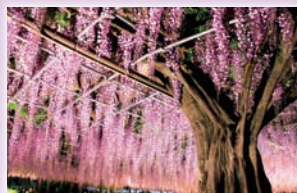
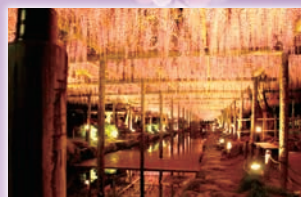
支援センターの職員と一緒にこいのぼりを作ったり、こいのぼりを手に持って思いっきり走ったり、この時期ならではの遊びを楽しみました。

こども達がのびのび元気に健やかに成長できるよう、支援センターの職員が工夫して準備した遊びの時間が、たくさんの親子にとって素敵な思い出の時間になりました。

尾張津島藤まつりが 盛大に開催されました

4月12日(土)～29日(火・祝)、「尾張津島藤まつり」が今年も盛大に開催されました。まつり期間の後半、藤の花の満開が近づくと、公園いっぱいに花の香りが漂い、花の美しさ以外の魅力も楽しんでいただけたのではないのでしょうか。

たくさんの方々のご来場、ありがとうございました。



発行

津島市総合政策部秘書広報課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)

「市政のひろば」に掲載する広告を募集しています。詳細は問い合わせ先まで。

☎55-9584(ダイヤル)

イベント等に関する最新の状況は、ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。

「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。

強化期間 6月1日～10月31日

健やかに、
幸せに

笑顔で健康大作戦

つしま健康マイレージ

つしま健康マイレージとは、毎日の歩数、体重、血圧の記録、自分で決めた健康目標を記録することで、皆さんの生活習慣を応援するものです。

STEP1 はじめる

公共施設に置いてある記録用紙やスマートフォンのアプリで参加できます。アプリは下記二次元コードからダウンロードしてください。

STEP2 ためる

毎日の生活の記録をつけたり、目標の歩数を達成するなど健康づくりの取り組みを行い40ポイント貯めます。

STEP3 もらう

県内の協力店舗で特典が得られる「MyCa(まいか)」がもらえます(有効期限は発行日から1年間です)。



いまだけ チャンス

●強化期間にアプリで取り組んだ方のうち
獲得ポイント上位者・目標歩数に近い方※には
表彰&QUOカードを贈呈します!

※強化期間の合計歩数が、厚生労働省の示す健康日本21(第3次計画)で目標とされている歩数に近い方

●抽選で
QUOカード1,000円分が
当たります!

さらに応募で

- 未就学児** 市内保育園・幼稚園・こども園へ記録用紙を配布します。親子で取り組んだ参加者のうち10組を表彰し、図書カードを贈呈します。また、参加者の中から抽選で30組に図書カードを贈呈します。
- 小・中学生** 市内小・中学生へ記録用紙を配布します。各学校で取り組み、MyCaをお渡しします。

【参加者の声】

できるだけ歩くように心がけて、食事の栄養バランスを気にするようになりました。

筋力がアップしてきたのか、階段も以前より楽にあがれるようになりました。



名前も顔も分からないけれど、ランキングを見ることで励みになり、頑張れました。

1日どれだけ歩いたかを数値化することで、とても意識が高まりました。

アプリだと歩数の記録も簡単!
ランキングもみられます
まずはアプリをダウンロード!

あいち健康プラス

検索



android版



iOS版



問合 保健センター(健康推進課成人保健G) ☎23-1551