

2021年11月1日 発行責任者自治会長 渡邊修三

本年度も残すところ2ヶ月となりました。新型コロナ対応に追われた一年となりましたが、大きな風水害も事故も無かったことは嬉しいことです。これからは、寒さも厳しくなっただけでまいりますので、忙しい年末を前に、体調を崩さぬよう留意ください。

### ミカン狩り中止のお知らせ！

毎年楽しみにしております11月14日(日) 予定のミカン狩りは、本年度も中止とさせていただきます。新型コロナの感染者も減少しておりますが、いまだ少人数で行動することがコロナ感染対策指針として示されています。老若男女が多数集い昼食をとりながら懇親を深める趣旨の行事の為、残念ながら断念させていただきました。

### しゅんせつ業務のお知らせ！

津市は、10月下旬から12月上旬まで、しゅんせつ業務を実施します。(詳細は別紙参照) 交通規制等がありますが、お子さんも含めてご注意ください。なお、付近の側溝等で危険場所や排水が悪い所等がありましたら自治会役員までご連絡ください。

\*「しゅんせつ(浚渫)」とは、河川、排水路や側溝などの水底の土砂等を掘り取ることです。

### 日本赤十字社募金ありがとうございました！

班長さんのご尽力で67,250円の募金を集めて頂きました。国内外の災害救護や苦しむ人を救う費用に活用される、日赤の募金にご協力を頂き誠にありがとうございました。

### 婦人会ゴミ回収 11月6日(土) 7:30~8:20 予定

自治会の皆様 今回もよろしくご協力ください！

\*回収時間 : 午前7:30~8:20 時間厳守願います

\*回収場所 : ① 旭工機様横「NO3」、② 別所工業様横「NO2」、  
③ 尾上様宅横(この場所は、婦人会の資源ゴミ回収のみの場所です。  
通常時には持ち込み、放置しないよう願います。)

\*回収品目 : 段ボール、新聞、書籍雑誌など

★ゴミ出しカレンダーを守りましょう！



旭工機様 横



発砲スチロールは  
容器包装プラスチックの  
日です！その他プラ X

その他プラの日に  
びん・ペットボトルが？

★ゴミ収集所の現状（10月度）ルールを守ってください！

混在は大変迷惑です。  
分別をお願いします！



別所工業様 西



別所工業様 西

カレンダーを  
良く見て！！  
びんの日ではない

# 津地区地域安全ニュース



令和3年

11月号

## サポート詐欺にダマされないで!!

↓↓「サポート詐欺」とはこんな手口です↓↓

- ❑ パソコン等の画面に突然、「ウイルスに感染しました」「ハッキングされました」等という偽の警告メッセージと連絡先が表示される。。
- ❑ 連絡先に電話をかけると、パソコンを遠隔操作するソフト等をインストールさせられ、犯人がパソコンを遠隔操作し、対処しているふりをする。。
- ❑ ウイルス削除などの名目で、電子マネーや振込み、クレジットカード等で支払いを要求される。。



### あなたが被害に遭わないためには！？

表示された電話番号に  
**電話をしない**

警告画面や警告音に  
**慌てない**

「電子マネー買って」は  
**詐欺**

不審なソフトを  
**インストールしない**

個人情報や  
クレジットカード情報を  
**入力しない**



偽の警告画面はブラウザを強制終了させたり、パソコンを再起動させると消える場合があります。

不安な場合は、パソコンを購入した店舗などに問い合わせましょう。

発行

津地区防犯協会

津地区職域防犯組合連合会

事務局 津警察署生活安全課内

TEL 059-213-0110

【一人で判断せず、家族や友人・警察に相談しましょう!!】

肝がん撲滅運動記念講演会

# 市民公開講座



メインテーマ

「**進歩する肝炎・肝がん治療**」

2021年

**11/13** 土

Web録画  
配信

14:00 配信開始 15:15 終了予定

予約不要  
視聴無料

どなたでも  
ご覧いただけます



視聴方法

スマホ・タブレット

- ①当日、右上QRを読み込む
- ②配信時間になったら再度ページを読み込む

パソコン

- ①当日、<https://con-system.com/sh/index.html>にアクセス
- ②配信時間になったら再度ページを読み込む

動画視聴に伴う通信費(パケット代)はご自身の負担となります。

一般講演

講演時間  
**20分**

《司会》

三重大学医学部附属病院 消化器・肝臓内科 准教授 岩佐 元雄

「**進歩する肝炎治療**」

三重大学医学部附属病院 消化器・肝臓内科 助教 爲田 雅彦

特別講演

講演時間  
**40分**

《司会》

三重大学医学部附属病院 消化器・肝臓内科 教授 中川 勇人

「**進歩する肝がん治療**」

藤田医科大学 消化器内科 准教授 葛谷 貞二 先生



お問い合わせ

三重大学医学部附属病院 肝炎相談支援センター

TEL 059-231-5756 (平日10:00~17:00)

主催／一般社団法人日本肝臓学会 共催／三重大学医学部附属病院 肝炎相談支援センター 後援／三重県津市、三重県医師会

～三重県交通安全協会からのお知らせ～

## 『優良運転者表彰』を希望される皆様へ

三重県交通安全協会に加入してみえる方で、長期安全運転に努めておられる方は、次の表彰資格の下、希望者からの申込みにより写真のような「優良運転者表彰」（30年、40年、50年）を受けていただくことができます。

### 〈表彰資格〉

- ① 運転免許証が有効であり、交通安全協会の会員であること。  
(令和3年12月31日現在)
- ② 運転免許取得後、自己の責任による交通事故がないこと。
- ③ 過去5年以内(平成29年1月1日から令和3年12月31日までの間)に交通違反がないこと。  
(令和4年1月中に発行された「運転記録証明書」【有料】の添付が必要です。)
- ④ 過去5年以内に罰金以上の刑を受けたことがないこと。
- ⑤ 三重県に住所があること。

### 〈受付期間〉

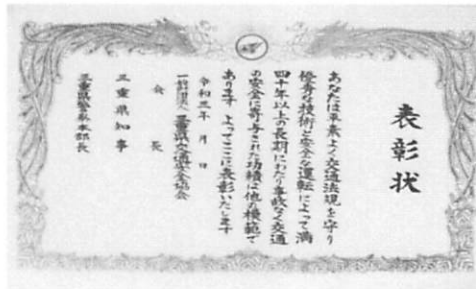
**【第1段階】** 表彰希望の受付は、令和3年12月28日までです。

この期間に表彰の申込書類を受取り、自動車安全運転センター(以下「センター」という。)へ運転記録証明書の申込みが必要です。申込みには670円+振込手数料がかかります。センターへの申込期日は令和3年12月28日までです。

**【第2段階】** 表彰申込みの受付は、令和4年1月31日までです。

上記申込みにより、センターから届いた運転記録証明書に「違反等の記載がないこと」を確認され、優良運転者表彰申込書に必要事項を記載、押印の上、令和4年1月31日までに津地区交通安全協会へ郵送又はご持参(平日のみ8:30~17:00)下さい。

※表彰の申込みは、上記のとおり2段階の手続きが必要ですので注意して下さい。



〈表彰対象者〉ご自身が令和4年(2022年)表彰の対象者となっているかは、「運転免許証」の取得年月日で確認いただけます。

	二・小・原、他(取得年月日)
30年表彰	H 3.1.1 ~ H 3.12.31
40年表彰	S56.1.1 ~ S56.12.31
50年表彰	S46.1.1 ~ S46.12.31

※表彰を希望される方又は詳しくお知りになりたい方は津地区交通安全協会までお問い合わせください。  
津地区交通安全協会 TEL059-227-5550

食くん



# 津市食生活改善推進協議会 食くん 改ちゃん

改ちゃん



## 食と健康の応援通信【第2号】

発行：津市食生活改善推進協議会

みなさんこんにちは。津市食生活改善推進協議会です。  
 わたしたちは「食改さん、ヘルスメイトさん」と呼ばれ減塩や野菜を  
 たっぷり食べること等、食に関わる啓発活動を地域で行っています。  
 現在は新型コロナウイルス感染拡大防止に留意して活動していますが、  
 おうち時間の過ごし方の一つとして自身の健康や家族の健康を考える  
 機会に利用いただけたらと思い、今回2つのテーマでレシピを紹介します。  
 みなさんもぜひお家で作ってみてください！



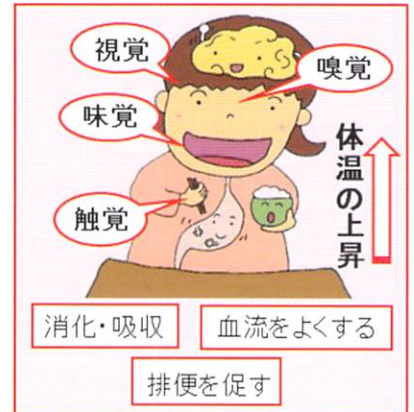
### 朝ごはん食べていますか？

近年、朝ごはんを食べない若い人が増えています。眠っている間に下がった体温は朝食をしっかりと食べることで上昇し、血流を良くし、消化吸収、排便を促進します。

すぐ食べられる食品を冷蔵庫に準備しておいたり、手軽に食べられる常備菜を作っておいたり、前日のうちに少し準備しておく、朝、時短調理でもしっかり食べることができます。



### 朝ごはん体が目覚める



### 「フレイル」知っていますか？

フレイルとは高齢者の健康な状態と要介護の状態の間にある「虚弱状態」のことです。「体重が減ってきた」「噛めないものが増えてきた」「むせるようになってきた」等で栄養状態が悪くなるとさらにフレイルが進行してしまいます。

フレイル・低栄養予防のために  
 主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・豆類）・副菜（野菜・果物）をバランスよくとりましょう。



内面にレシピがあります。➤

# 朝ごはんを食べよう

※材料はすべて

食パン(5枚切)	2枚
鶏卵	40g
A 豆乳(無調整)	60g
きな粉	3g
砂糖	小さじ2(6g)
有塩バター	4g

## 【豆乳フレンチトースト】

- ①食パンは縦横半分に切り、4等分する。
- ②Aを混ぜ合わせ、浸漬液をつくる。
- ③フライパンにバターを入れてから点火し、①を②にくぐらせて、両面を焼く。



しめじ	50g
鮭水煮缶	50g
マヨネーズ	小さじ2(8g)
ホールコーン	20g
アルミカップ	2個
ブラックペッパー	少々
粉チーズ	1g

## 【鮭ときのこのグリル】

- ①しめじは、石づきをとりほぐし、半分の長さに切る。
- ②鮭は食べやすい大きさにほぐし、①とマヨネーズ、ホールコーンを混ぜる。
- ③アルミカップに②を入れ、上からブラックペッパー、粉チーズを振りかけ、グリル等で焦げ目がつくまで5分程度焼く。



芽ひじき(乾)	4g
たまねぎ	40g
きゅうり	40g
ミニトマト	60g
B 酢	6g
砂糖	4g
塩	1g
こしょう	少々
オリーブ油	3g

## 【ひじきサラダ】

- ①ひじきはもどしてから茹で、水気を切る。
- ②たまねぎは1~2mmに薄くスライスし、きゅうりは千切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③Bを混ぜ合わせる。
- ④③にオリーブ油を少しずつ加えて混ぜる。
- ⑤ボールに①と②を入れ、④と和える。



アボカド	30g
バナナ	60g
おくら	20g
牛乳	240ml
コンソメ(粉末)	2g

## 【アボカドのアイススープ】

- ①アボカドは縦半分に切り目を入れ、種・皮を除き、バナナは皮をむく。おくらはヘタを取り、薄く小口切りにする。
- ②コンソメは牛乳で溶いておく。
- ③アボカド、バナナはマッシャー（フォーク、ブレンダー等でもよい）でつぶす。
- ④③に②を加えて混ぜ、上におくらをのせる。



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
豆乳フレンチトースト	286	11.4	8.1	36	1.1
鮭ときのこのグリル	110	8.5	5.1	19	0.2
ひじきサラダ	59	0.9	1.6	33	0.6
アボカドのアイススープ	137	4.9	7.5	144	0.1
合計	592	25.7	22.3	232	2.0

# フレイル予防をしよう

2人分です。

## 【豚肉とナス、トマトのチーズ焼き】

ナス	(大1本)120g	
トマト	(1個) 150g	
豚もも切り落とし	120g	
こしょう	少々	
薄力粉	小さじ2(6g)	
サラダ油	小さじ2(8g)	
とろけるスライスチーズ	1枚(18g)	
C	味噌	小さじ2(12g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	酒	小さじ1・½(8g)

- ①ナスは3~4mm厚さの輪切にし、水に10分つけた後、水を切る。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- ②豚肉は一口大に切り、こしょうをふり、薄力粉をはたく。
- ③フライパンにサラダ油半量を熱して豚肉の両面を焼いて取り出す。
- ④③に残りの油を入れナスを炒め、火が通ったらトマトを加える。
- ⑤火を止めてナスを半量づつ円形にまとめ、トマト・豚肉を順に等分にのせる。
- ⑥Cを混ぜ合わせてそれぞれにかけ、チーズを半分は切ったのせる。蓋をして中火で1分焼き、さらに1~2分チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。



## 【ツナとひじきとレタスのサラダ】

芽ひじき(乾)	5g	
レタス	80g	
カイワレダイコン	10g	
ツナ水煮缶	40g	
D	酢	大さじ1(5g)
	しょうゆ	小さじ1(6g)
	ごま油	大さじ½(6g)

- ①芽ひじきは水でもどし、さっと茹で、ざるに広げて冷ます。
- ②レタスはざく切り、カイワレダイコンは根元を切り落として洗い水気を切る。
- ③ツナは汁を切ってほぐす。
- ④ボールで①~③を混ぜる。
- ⑤④とDを軽く混ぜて、器に盛る。



## 【きのこの蒸し煮】

しいたけ	各25g	
しめじ		
えのきだけ		
まいたけ		
酒	大さじ1(15g)	
中華だし(粉末)	1g	
E	しょうゆ	小さじ1・½(9g)
	みりん	小さじ1(6g)

- ①きのこはそれぞれ石づきを取り、しいたけは千切りにし、その他は食べやすい大きさにし、さっと洗ってよく水気を切る。
- ②フライパンに中華だし、酒を入れ溶かす。
  - ①を加えて軽く炒める。蓋をして、2~3分蒸し、しんなりしたらEを入れ、かき混ぜて味をからめる。



## 【豆腐とチンゲンサイのスープ】

木綿豆腐	60g	
チンゲンサイ	(大1/2株)70g	
長ねぎ	20g	
F	水	350ml
	固形コンソメ	½個
	酒	大さじ1(15g)
	しょうゆ	小さじ½(3g)
こしょう	少々	
G	片栗粉	小さじ1(3g)
	水	小さじ1(5g)

- ①豆腐は、さいの目、チンゲンサイは軸と葉に分け、軸は4cmの長さで2~3cm幅に切り、葉は3cm幅に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にFを煮立て、ねぎ、チンゲンサイを軸、葉の順に加え、さっと煮て豆腐も加える。しょうゆ、こしょうを加えて、Gを加える。



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
豚肉とナス・トマトのチーズ焼き	221	16.5	11.3	87	0.8
ツナとひじきとレタスのサラダ	50	3.9	3.1	38	0.5
きのこの蒸し煮	36	1.4	0	1	0.7
豆腐とチンゲンサイのスープ	46	2.6	1.4	71	0.8
ごはん	252	3.8	0.5	4	0
合計	605	28.2	16.3	201	2.8





## お菓子のレシピ

### 【抹茶ムース】5人分

粉ゼラチン	5g
水	50g
牛乳	200ml
砂糖	40g
卵黄	2個
抹茶	小さじ2
卵白	2個
砂糖	大さじ1

- ①ゼラチンは水に振り入れ、500Wのレンジで20秒加熱して溶かす。
- ②牛乳は人肌に温めておく。
- ③砂糖、卵黄、抹茶をボールでよく混ぜ合わせる。
- ④③に②を少しづつ加え混ぜる。①も加える。
- ⑤氷水でボールの底を冷やしながらか、トロミが出るまで混ぜる。
- ⑥卵白は砂糖を加えて固く泡立て、⑤に加えよく混ぜ合わせる。
- ⑦容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



1人分 栄養価	エネルギー 90kcal	たんぱく質 4.0g	脂質 2.8g	カルシウム 54mg	塩分 0g
------------	--------------	------------	---------	------------	-------

### 【ミルクくずもち】6人分

粉寒天	1袋(4g)
水	カップ1(200ml)
牛乳	カップ2(400ml)
片栗粉	大さじ4(36g)
砂糖	40g
ブルーベリージャム	大さじ4(84g)

- ①鍋に寒天と水を入れ、火にかけかき混ぜながら2～3分沸騰させる。
- ②片栗粉に牛乳と砂糖を加えて溶き、①に加えて中火にかけてながら木べらでよく混ぜ合わせしっかり練る。
- ③②を器に入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ④食べる時にブルーベリージャムをかける。



1人分 栄養価	エネルギー 118kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 2.5g	カルシウム 76mg	塩分 0g
------------	---------------	------------	---------	------------	-------

## 活動の様子

食事でも大事やけど運動もええな～



ちょっと緊張

知らんだわ～



コロナ禍のため感染対策を徹底し、体操を含んだ講習会や家庭訪問等で地域の皆様へ食の情報提供をしています。また食生活改善推進員として活動する場合、津市役所の健康づくり課が開催する養成講座の受講が必要です。(令和3年度の開催はありません)

食改の活動に興味のある方、このチラシに関するお問い合わせ、地域のサロンに来てほしい等のご要望は下記のお住まいの地域の担当までご連絡ください。

津支部(旧津地域)	090-8679-7516 (浅尾)	久居支部	059-256-1607 (吉山)
河芸支部	059-231-7553 (市川)	香良洲支部	059-292-3695 (藤川)
芸濃支部	059-265-2103 (小林)	一志支部	059-293-5261 (前田)
美里支部	059-279-3261 (大西)	白山支部	059-262-6260 (倉田)
安濃支部	059-268-0856 (上田)	美杉支部	059-274-0078 (松本)

# 津市ファミリー・サポート・センター 提供会員募集中

あなたを必要としています。講習会を受講して、  
私たちと一緒に子育ての手助けをしてみませんか。

特別な資格はいりません。  
いつものあなたで大丈夫！  
子どもたちには地域の大人の  
関わりが必要なのです。

家で預かるので子どもたちが来  
てくれるのを家族も楽しみに待  
っています。大人ばかりの我が  
家がとても明るくなりました。



年齢・経験は問いません  
ご夫婦でいかがですか？  
※ただし、送迎に関しては安全のため、  
年齢によってはお断りさせていただく場  
合があります。ご相談ください。

私ができることで助けに  
なるのなら嬉しいわ。  
それなら私にもできそ  
う！

送迎の時間も子どもたちと  
の会話が楽しみです！  
毎週の送迎がわたしの日課  
になりました。



〈こんな時の利用がされています〉  
・保育園・幼稚園・習い事や  
学童保育などの送迎  
・子育てにつかれた時、家族の病気  
や介護で困っている時  
・学校行事などの際の兄弟の預かり



〈依頼会員の声〉  
引越してきたばかりの頃は、周りに頼れる  
人がなくて依頼会員として登録しまし  
た。頼れる提供会員さんを紹介してもらい  
「私は大丈夫！やっつけよう」と心が軽  
くなりました。  
いつか、私も頑張っているお母さんのサポ  
ートができればと思っています。

- 提供会員になるには裏面の養成講座を受講する必要があります。
- センターのアドバイザーがあなたと一緒に考えます。地域子育て支援補償保険に加入しています。
- 提供会員は、活動のお礼として下記のとおり報酬の受け取ることができます。  
ファミリーサポートは1時間当たり700円（7時～19時）その他の時間800円  
緊急の場合は1000円（7時～19時）その他の時間・日祝は1200円

## 提供会員養成講座のご案内

津市ファミリー・サポート・センターは津市から（特）津子どもNPOセンターが委託を受けて運営を行っています。この講座を受講することで子どもの送迎や自宅での預かりができる提供会員として登録ができます。（年2回開講）

子どもが豊かに育つ地域づくりの仲間になりませんか。皆様の申し込みをお待ちしています。

- ◆受講料：無料です。テキスト代 2,500 円はご負担いただきます。
- ◆申し込み：電話・FAX・メールにて津市ファミリー・サポート・センターまで。
- ◆会 場：津市中央公民館（津市大門 7-15 津センターパレス 2F）
- ◆対象者：津市内に在住、または在勤、在学する 20 歳以上の方
- ◆定 員：20名（講座によって変動があります）
- ◆託 児：11月8日までに申し込みください。（1 講座 200 円）



※新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた『三重県指針』を遵守し、講座の運営を行います。参加者のみなさまには、事前に検温の上、マスク着用での受講をお願いいたします。

### 【基礎講座】

日時	講座内容	講師
11月14日 (日)	13:00~15:00 ②子どもの権利	田部 眞樹子さん (特)津子どもNPOセンター理事長 (特)三重県子どもNPOサポートセンター理事長 (認定NPO法人)チャイルドヘルプラインMIEネットワーク代表理事

### 【養成講座】

日時	講座内容	講師
11月14日 (日) 研修室B	10:00~12:00 ①保育サービスを 提供するために	秋山 則子さん (特)三重県子どもNPOサポートセンター副理事長)
	13:00~15:00 ②基礎講座「子どもの権利」(上記に記載)	
	15:15~16:15 ③社会的養育	村木裕一さん (三重県児童相談センター総務・家庭相談室 家庭相談支援課課長)
11月20日 (土) 研修室B	10:00~12:00 ④身体の発育と病気	山城 武夫さん (やましろ小児科 医師)
	13:00~16:00 ⑤子どもの栄養と食生活	馬場 啓子さん (元、三重中京大学食物栄養学科 教授)
11月21日 (日) 会議室	10:00~12:00 ⑥子どもの世話	小菅 千恵子さん (高田短期大学育児文化研究センター研究員)
	13:00~17:00 ⑦心の発達とその問題	山口 昌澄さん (高田短期大学子ども学科 教授)
11月27日 (土) 会議室	10:00~12:00 ⑧安全・事故 緊急救命講習	中村 麻紀さん (日本赤十字社三重県支部)
	13:00~15:00 ⑨保育の心	堀川 美子さん (子育てアドバイザー)
	15:15~16:45 ⑩活動するにあたって	津市ファミリー・サポート・センターアドバイザー
11月28日 (日) 会議室	10:00~12:00 ⑪子どもの遊び	富田 昌平さん (三重大学教育学部幼児教育講座 教授)
	13:00~17:00 ⑫小児看護の基礎知識	宮崎 つた子さん (三重県立看護大学 小児看護学 教授)

《申込・問い合わせ先》  
津市ファミリー・サポート・センター  
〒514-0125 津市大里窪田町 2709-1  
(特)津子どもNPOセンター内  
TEL 059-236-0120 FAX 059-236-0121  
Eメール [famisapo-tsu@zb.ztv.ne.jp](mailto:famisapo-tsu@zb.ztv.ne.jp)

\*津市役所駐車場は終日無料です。  
\*市営フェニックス通り駐車場、市営お城東駐車場、  
大門駐車場、だいたて駐車場をご利用の場合は  
受講時間内の駐車券を発行いたします。  
当日受付に入庫時発行の駐車整理券をお持ちください。