

山田 周平さん(加賀爪)からのご紹介!

古本 順郎さん(田 屋)

趣味は家庭菜園

趣味はいろいろありますが、一番力を入れているのは家庭菜園です。

今から14年ほど前に自宅の庭で始めました。自宅の土壌は宅地用で、石が多くて排水も悪く、かつ当時は家庭菜園の知識がほぼない状態で始めたのですが、なぜか最初はうまくできました。

これに味をしめて、年々作る品目と作付け面積を増やしていきました。そして3年前から実家の畑も使えることになりました。

作付け面積が大きく増えたのをいいことに、品目と植付量を増やした結果、冬以外の週末はほぼ畑に出る状態となっています。

健康にも良いと思うので、おすすめの趣味です。



庭の畑で、ペットの「チョコ」さんと一緒に撮影

HAPPY TSUBATA 幸せつなごう 友だちリレー

このコーナーは、町民の皆さまをリレー方式で紹介していきます。

Cook Do どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
なすとトマトのケチャップ炒め

1人分栄養価

エネルギー 171kcal たんぱく質 10.0g
脂質 11.7g 食塩相当量 1.5g
食物繊維 0.5g

【材料 2人分】

なす …………… 中2本
合いびき肉 …………… 100g
トマト …………… 1個
A ケチャップ …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
油 …………… 大さじ1



※写真は1人分

【作り方】



① なす、トマトは乱切りにする。Aは合わせておく。



② フライパンに油をひき、ひき肉を炒め、色が変わってきたらなすを入れ炒める。火が通ってきたらトマトを入れざっと炒め、Aを入れて味を調える。

町管理栄養士の
一口メモ

夏野菜の代表であるなすやトマトには、抗酸化作用のある栄養素が含まれており、がんや生活習慣病の予防に効果的です。特にトマトは、加熱することでうま味成分が増し、よりおいしく味わえます。

過去のレシピは
こちら



図書館へおいでよ

文化会館「シグナス」内 ☎ 288-2126
デジタルライブラリーでは、電子書籍が借りられます



図書館ホームページ



デジタルライブラリー



今月のカレンダー ○は休館日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|----|-----|----|----|----|
| | | | | | | 6 |
| 7 | ⑧ | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | ⑮ | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | ⑳ | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | ㉑ | 30 | 7/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | ⑥ | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

開館時間 火曜日～金曜日 10時～19時
土・日・祝日 10時～18時

今月の行事

| 行事 | 日時 |
|-----------------------|------------------------|
| 詩をたのしむ | 6月11日(休) 13時30分 |
| えほんのじかん | 6月17日(休)、7月1日(休) 各日11時 |
| アリシャと英語で話そう for kids! | 6月17日(休) 16時30分 |
| 古典をたのしむ | 6月18日(休) 13時30分 |
| のまひょうしぎ in 津幡 | 6月20日(土) 14時 |
| おはなし会 | 6月27日(土) 16時 |

開館30周年記念「図書館まつり」

津幡町立図書館は、7月10日をもって開館30周年を迎えます。これまで支えていただいた皆さまに感謝を込めて「図書館まつり」を開催します。

7月10日～12日を通してのイベント

- ・季刊誌で見る30年の“ベストブック”
 - ・30周年にちなんで「30冊貸出します！」
 - ・30周年記念しおりを配布
 - ・世界に1つ！オリジナル缶バッジ作り
- ※しおり、缶バッジは無くなり次第終了。写真は以前のものです



宮沢賢治の世界～朗読とワークショップを楽しむ～

宮沢賢治の世界にみんなで浸りませんか。子どもから大人までどなたでもご参加ください。

日時 7月12日(日) 10時30分～
場所 シグナス研修室
語り手 細川 律子さん
共催 宮沢賢治を読むついで
(図書館読書会)



豆本を作ろう

手のひらよりちっちゃい豆本!作ってみませんか?

日時 7月12日(日) 13時30分～
場所 シグナス研修室
講師 若井 将代さん
定員 20人



※小学5年生未満は保護者の同伴が必要

申込 6月18日(休)～
参加費 300円

国際交流員アリシャのおはなし会

日時 7月12日(日) 16時～
場所 ちいさなへや
講師 トーガス・アリシャさん
(町国際交流員)
対象 幼児、児童



「図書館まつり」サポーター大募集!

「図書館まつり」を一緒に盛り上げていただける方を募集しています。

申込 6月17日(休)まで ※18日以降は要相談

図書館ボランティア講座

自分も子どもも楽しいよみきかせ

～よみきかせボランティアの活動を通して～

よみきかせボランティアに関するお話を伺い、どのように絵本を選びよみきかせを実践すれば良いかを学んでみませんか。

おはなしボランティアとして活動されている方をはじめ、興味のある方はどなたでもご参加ください。

日時 6月21日(日) 10時30分～
場所 シグナス研修室
講師 山田絵美子さん (絵本クラブ)
定員 15人
申込 6月10日(休)～

アリシャの地球人講座

アンジェロ先生とダニエラ先生のサヨナラ会

今年の7月で津幡町外国語指導助手を退任するアンジェロさんとダニエラさんが、津幡町で出会った人々や感じたこと、思い出などをお話します。

日時 6月27日(土) 14時～
場所 シグナス視聴覚ホール
ゲスト アンジェロ・ラファエリさん
(町外国語指導助手)
ダニエラ・ルイスさん
(町外国語指導助手)



アンジェロさん ダニエラさん

展示

生誕100周年の作家たち

今年、生誕100周年を迎える画家・絵本作家の安野光雅、絵本作家・児童文化研究家のかこさとし、SF作家の星新一、児童文学作家の松谷みよ子、詩人の茨木のり子の5人の作品を集めて展示します。

半世紀以上にわたって活躍した作家たちの魅力をぜひご覧ください。



おはなしいろいろつまみぐい～アンソロジー～
第175回芥川賞・直木賞

アナとスケッチブック

氏名 アナ・モーヘッド
Anna Morehead
誕生日 2002年1月29日
出身 アメリカ インディアナ州
趣味 絵を描くこと、創作ダンス、音楽
E-mail gakkoukyouiku@town.tsubata.lg.jp



つばた空港執筆者
(町CIR・ALT)製作!
つばたイングリッシュ
チャンネル



ゴールデンウィーク

みなさん、こんにちは!

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか?何か楽しいことをしたり、おいしいものを食べたりしましたか?みなさんにとって、思い出に残る連休になっていたら嬉しいです。

今年のゴールデンウィークは、初めて韓国を訪れました。友だちと一緒にソウルへ行き、たくさんの良い思い出を作りました。ピンス(かき氷)や塩パン、トッポギなどいろいろな食べ物を楽しみました。どれもとてもおいしかったのですが、特に印象に残っているのはピビンパでした!韓国料理は本当に辛くて、私は辛い食べ物はあまり得意ではありませんが、それでもとてもおいしかったです。辛いものが好きな方には、韓国料理をぜひおすすめします。



思い出に残っている経験の一つは、友だちと一緒に韓国の伝統衣装であるハンボクを着たことです。朝早く起きて、景福宮の近くにあるハンボクのレンタル店に行きました。店内にはたくさん色やデザインがあり、もし事前に何色を着たいか決めていなかったら、選ぶのにとっても時間がかかったと思います。

私はクリーム色の上着に薄紫色のハンボクを選びました。友だちと写真を撮りながら景福宮の周りを歩いた時間はとても特別な思い出になりました。

最後に、私が参加したDMZツアーについて紹介します。DMZとは非武装地帯のことで、英語の「Demilitarized Zone」に由来し、北朝鮮と韓国の間にある地域です。ツアーでは展望台を訪れ、北朝鮮の様子を遠くから見たり、北朝鮮から韓国へ来た脱北者の方にお話を聞いたり、第3トンネルを見学したりすることができました。北朝鮮の開城は大きな都市ですが、展望台から見ると人の姿がほとんど見えず、とても静かで驚きました。



今回の韓国旅行では、おいしい食べ物や美しい景色だけでなく、歴史や文化についても学ぶことができました。いつかみなさんも韓国を訪れる機会があれば、ぜひ楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

こども科学館

文化会館シグナス内
☎288-7146 FAX288-7143

科学実験・工作[参加無料]

身の回りにある科学のふしぎや力を利用して実験や工作を行います。(内容により、対象年齢が異なります)

日時

6月20日(土) 14時～ くるくるシャボン玉
6月27日(土) 14時～ 空気の実験①

※イベント参加は科学館への予約が必要です。
平日の火～金曜日 10時～17時に科学館へ連絡してください。

6月-7月 開館カレンダー

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

| | | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|----|
| | | | | | | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 7/1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

開館日・時間 ※12～13時は閉館

| | |
|-------------|-------------|
| 10:00-16:00 | 13:00-16:00 |
| 14:00-16:30 | |

ペンデュラムウェーブ

長さの違う9個のふり子。並べて一斉に動かすと、そろってずれてまたそろろう…まるで波のようにも生き物のようにも見えます。

そんな不思議で美しいふり子の動きを見ていると、なんだか気持ちまで、ゆらゆらリラックスしてきます。



- ・入場時間、人数を制限することがあります
- ・土日の12～13時は閉館します
- ・6～8月は毎週土曜日に児童科学クラブ教室開催のため、13時からの開館になります



尿検査の役割と重要性について

臨床検査技師 藤山 菜

身近で大切な検査である「尿検査」についてお話しします。尿検査は、学校や会社の健康診断でも行われている基本的な検査のひとつです。痛みがなく、短時間で行うことができるため、体への負担が少なく、気軽に受けられる検査です。

尿検査では、腎臓や尿管、膀胱、尿道といった尿の通り道の異常を見つけることができます。また、尿には体の代謝によって生じたさまざまな物質が含まれているため、全身の健康状態を知る手がかりにもなります。例えば、腎臓病や尿路感染症、糖尿病などの早期発見につながることもあり、自覚症状がない段階でも異常に気づけることが大きな特徴です。

尿は腎臓で作られます。腎臓は血液の中の老廃物や余分な水分を取り除き、体内のバランスを保つ重要な役割を担っています。ろ過された血液は再び体内に戻り、不要な物質だけが尿として体の外へ排出されます。この働きによって、体内の環境は一定に保たれています。

一般的な尿検査には、尿試験紙を用いて尿中の糖や蛋白、潜血などを調べる「尿定性検査」があります。色の変化によって異常の有無を確認する検査で、病気の早期発見のためのスクリー

ニング検査として広く用いられています。また、尿を遠心分離して沈んだ成分を観察し、赤血球や白血球、細菌、結晶などの有無を確認する「尿沈渣検査」も行われています。そのほかにも、「尿生化学検査」や「細菌検査」、「尿細胞診検査」などがあります。

さらに、尿の色や量、においなどは、体調の変化を知るヒントになります。健康なときの尿には不要な成分だけが含まれていますが、体に異常があると、本来は含まれない物質が混ざることがあります。日頃から尿の様子に目を向けることも健康管理の一つです。

尿検査を受ける際は、できるだけ採取してすぐの新鮮な中間尿を提出することが望ましいとされています。中間尿とは、排尿の最初と最後を避け、中ほどの尿を採取する方法です。出始めの尿には雑菌や皮膚の汚れが混ざることがあるため、より正確な検査結果を得るために行われています。

尿検査は、体への負担が少なく、病気の早期発見につながる大切な検査です。自覚症状が出る前に異常を見つけられる場合もあるため、健康を守るうえで重要な役割を果たしています。日々の健康管理の一環として、定期的に尿検査を受けることを心がけましょう。

俳句「蜷汁」
しじみじる

- ・ふる里の朝の食卓蜷汁 浅田 水上 征雄
- ・蜷汁揃いの碗の朝餉膳 太田 加藤 定雄
- ・遠い日の自給自足やしじみ汁 湯端 兼保 直美
- ・我が家にも磯の香りが蜷汁 北中条 鈴木 準一
- ・恙なく余生の歩み蜷汁 太田 水野美智子

川柳「鉄」

- ・地下鉄が地上を走ることもある 太田 加藤 定雄
- ・カタコトと鉄橋はしるトロッコ車 庄 木村 博美
- ・レギュラーを掴み取ったぞ鉄の意志 上矢田 山崎 直樹
- ・鉄塔のガラスの床に怯む足 北中条 鈴木 準一
- ・廃鉄路桜並木の美しく 太田 前山優美子

短歌

- ・羽衣とふ椿の花をただに待つつひに今朝咲く清らかに咲く 太田 本田 茂代
- ・濃いみどり淡いみどりとさまざまなみどり織りなす春到来す 谷内 溪内 順子
- ・晩酌の肴づくりに腕を上げ日が沈むときの待ちある日々よ 北中条 鈴木 準一

7月の課題

- 俳句「梅雨」
- 川柳「内」
- 締切日 6月15日(月)必着
- 選者

- 俳句 藤江 紫虹氏
- 川柳 洞庭 泰氏
- 短歌 秋葉 四郎氏

投句先

- 俳句と川柳 〒929-10393 津幡町字加賀爪ニ3番地 企画課広報統計係

短歌

- 〒929-10326 津幡町字清水リ123番地3 津幡地域交流センター



心を伝える

手話で話そう

手話は、手指の動きや表情などを使って相手に思いを伝える「言語」です。

手話を身近に感じてもらうため、日常で使える手話を紹介します。

Point

衣替えしなきや

町YouTubeでも紹介しています



衣替え



しなきや(必要)



片方の手は、親指を曲げて手の甲を外側に向けます。この手の形で「四季」を表しています。反対の手はL字の形にして回します。この動きで「着替え」を表しています。

両手の指で胸元を2回たたきます。

手話表現:津幡町手話奉仕員養成講座修了生 村谷 明日香さん

今回の「衣替え」は、「季節」と「着替え」の動きを組み合わせています。手話の成り立ちを知ることも楽しみのひとつです。

津幡町住吉公園屋内温水プール アザレア



膝つきプランク

町YouTubeでも紹介しています



うつ伏せになり、両肘を床につけます。体を一直線にした状態で20~30秒両手を肩幅程度に開き、両腕と両膝で体を支えます。

(株)エイム アザレア店監修 運動紹介:アザレアインストラクター

Point

腰が反ったり、お尻が上がったりしないように注意しましょう。腹筋を意識して呼吸を止めずに行うことがポイントです。

おうちでフィットネス

健康や体力の維持向上に役立つ運動やストレッチを紹介します。

※無理のない範囲で行いましょう
※病气やけががある場合は、主治医に相談しましょう

頭の体操にいかが?



答えは広報紙の中に必ず出ています。住所・氏名・答え・感想を書いて、ハガキや電子メール・FAXでお送りください。「町電子申請サービス」で簡単に回答できます。

全問正解者から抽選で3人に1,000円分のドレミファお買物券を進呈します。

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

- ① 津幡町長選挙で当選し、4月27日に初登庁しました。「●●●●新町長」
- ② 自衛隊と地域のかげ橋となる方々です。「自衛官●●●●員」
- ③ 子どもの定期予防接種の際、アプリから利用できます。「デジタル●●●」
- ④ BMIが25以上になるとたくさん出ます。「●●●●●●●●●●」
- ⑤ 9個のふり子が波や生き物のように見えます。「●●●●●●●ウェーブ」

受付 6月30日(火)まで

応募先 929-0393 加賀爪ニ3 津幡町役場企画課
FAX 288-6358

✉ kikaku@town.tsubata.lg.jp

町電子申請サービスでの回答はこちらから→



キャッチボール(あとがき)

日中の気温が上がり、段々と蒸し暑くなってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

去年、自宅の寝室にエアコンを設置し、快適に眠れるありがたさを実感しました。皆さまも体調に気をつけながら、季節の変わり目を元気にお過ごしください。来月号もお楽しみに!(松本)

慶 弔 だ よ り

4月
受付分

このコーナーに掲載を希望される方は、町民課までお申し出ください。

プライバシー保護のため、当町に住所を有する(有した)方で、本人またはご家族の申し出があった方のみ掲載しています。

すこやかに

| | | | | | | | | | | | |
|-----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------|-----|----|
| 北出 | 大澤 | 辻井 | 大浦 | 小林 | 森下 | 中田 | 小山 | 加賀谷 | 子どもの名 | 親の名 | 住所 |
| 成南 | 千幡 | 春真 | 漣真 | 彩華 | 梨沙 | 橙吾 | 碧郁 | 真一 | 真成 | 真美 | 太田 |
| 栄祐 | 真俊 | 愛諒 | 真史 | 美翔 | み昂 | まり | 恭龍 | 真一 | 真成 | 真美 | 太田 |
| 利二 | 未希 | 理 | 真理 | 彩太 | 彩太 | 乃平 | 子飛 | 真一 | 真成 | 真美 | 太田 |
| 中須加 | 庄 | 庄 | 領家 | 南中条 | 能瀬 | 太田 | 瀧端 | 太田 | 太田 | 太田 | 太田 |

おしあわせに

| | | | | | |
|----|-----|----|----|----|----|
| 石川 | 石井 | 河内 | 買 | 板坂 | 寺井 |
| 遥香 | 心音 | 心音 | 桐旭 | 泰志 | 羽未 |
| 玉宏 | 紘雅 | 志建 | 七東 | 未真 | 由雅 |
| 実朗 | 菜也 | 帆太 | 星沢 | 紗輝 | 依哉 |
| 清水 | 北中条 | 川尻 | 杉瀬 | 能瀬 | 太田 |

やすらかに

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|
| 笠原 | 栗倉 | 長谷川 | 藤田 | 藤江 | 高田 | 米田 | 庵 | 小薺 | 荒木 | 畠 | 近藤 | 氏名 |
| 辰幸 | 和子 | かず子 | 正己 | 久子 | 吉弘 | 花子 | 裕大 | 照子 | ヨ子 | ヨ子 | 愛子 | 晴雄 |
| 50 | 79 | 92 | 81 | 87 | 86 | 92 | 75 | 99 | 97 | 91 | 85 | 年齢 |
| 南中条 | 南中条 | 東荒屋 | 竹橋 | 清水 | 東荒屋 | 杉瀬 | 緑が丘 | 太田 | 助田 | 瀧谷 | 太田 | 住所 |

町公式 SNS

[LINE] の友だち追加、
[X]、[Facebook] のフォローをお願いします



緊急情報・ごみ収集日・
納税期限などを通知



イベント情報、火災予防や
住宅防火対策などを配信



問合せ 企画課 ☎ 288-2158

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 有江 | 宮森 | 中田 | 瓜立 | 石立 | 長良 | 菅田 | 茶木 | 納口 | 山岸 | 藤田 |
| 外史 | 俊英 | 隆一 | 好子 | 清忠 | 良雄 | 章一 | 誠 | 武 | 榮幸 | 美子 |

88 66 77 90 79 92 89 68 88 78 81

| | | | | | | | | | | |
|-----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 南中条 | 宮田 | 種 | 杉瀬 | 太田 | 清水 | 領家 | 太田 | 川尻 | 御門 | 太田 |
|-----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|

NEW! サマージャンボプレミアム

12億円

サマージャンボ

7億円

サマージャンボ

5千万円

発売期間: 6月30日(火)~7月31日(金)

◎津幡町へ

一、金17万5千円

株式会社ハクトー(金沢市)

津幡町グラウンド・ゴルフ協会

◎津幡町社会福祉協議会へ

一、金22,050円

祐閑寺名月椿保存会

茶道飯田社中

匿名

ご寄附ありがとうございます

令和6年
能登半島地震災害 災害支援金

(4月18日~5月22日申し出確定分)

皆さまのご支援・ご協力ありがとうございます

個人

匿名2人

防災行政無線が聞き取りにくいときに

防災行政無線テレフォンガイド ☎ 076-289-3150

地震などの緊急時や各種警報の発令時に、防災行政無線の屋外スピーカーから町内全域に情報を放送していますが、同じ内容を電話で確認することができます。
混み合っている場合は、しばらくたってからおかけ直してください。

