

# 令和6年度就学援助費 新入学学用品費 (入学前支給)

申込・問合せ 学校教育課学校教育G ☎55-9417



経済的な理由でお子さんが小・中学校に就学することが困難なご家庭に対し、就学援助費として入学準備のための学用品費を補助しています。

## 補助対象

令和7年度に市立小・中学校に入学予定の児童の保護者で、次のいずれかに該当する方(入学前に転出を予定している方は、申請できません)

- ①生活保護が停止または廃止されている
- ②個人事業税が減免されている
- ③国民年金保険料が免除されている
- ④児童扶養手当が支給されている
- ⑤市民税が非課税または減免されている
- ⑥固定資産税が減免されている(新築の場合を除く)
- ⑦国民健康保険税が減額されている
- ⑧その他経済的にお困りの方(令和5年中の所得について一定の所得基準に基づき審査・決定します)

※所得の申告をしていない方が世帯に1人でもいる場合は審査ができないため対象になりません。

## 受付

就学時健診終了後～令和7年1月31日(金)

## 手続きに必要なもの

- ②～⑦の申請の場合、それを証明できるもの
- 振込先である保護者名義の通帳
- 世帯全員のマイナンバー関係書類

**支給額** 小学1年生57,060円、中学1年生63,000円

**支給時期** 令和7年3月下旬

## その他

今年度の就学援助費の支給認定を受けた方で、新入学学用品費を令和7年3月の支給時期に受け取りたい場合は、2期の就学援助費の支給通知に同封されている申告書を、期日までに提出してください。

対象児童がいる世帯で、今年度の就学援助費の申請をしていない場合は、受付期日までに就学援助費の申請が必要です。

市立小・中学校に入学されなかった方は、返還していただく必要がありますので、入学しないことが決定したらお早めにお知らせください。

# 全国大会出場

第55回日本少年野球  
選手権大会(大阪府大阪市)

よしだきょうすけ  
吉田匡佑さん

(暁中学校3年生・中一色町)

**出場種目** 硬式野球



第71回全国国公立大学選手権水泳競技大会  
(滋賀県草津市)

さそうさわ  
左草沙羽さん(三重大学2年生・愛宕町)

**出場種目** 水泳

第35回全国スポーツ祭典第60回全国卓球選手権大会  
(兵庫県神戸市)

ひびのあさむ  
日比野 治さん(新開町)

**出場種目** 卓球

令和6年度全国中学校体育大会  
第53回全国中学校ハンドボール大会  
(富山県氷見市)

神守中学校ハンドボール部

**出場種目** ハンドボール



## ☺ 子どもの目

### 「自分らしく」生きる

男らしさ、女らしさ、子どもらしさ、高学年らしさ、日本人らしさなど「〇〇らしさ」ということをわたしはよく耳にします。この「〇〇らしさ」ということばには、「こうあるべきすがた」という意味がふくまれているように感じます。

わたしは今、5年生です。高学年として高学年らしくふるまうことは、大事なこともかもしれません。しかし、男性は男性らしく、女性は女性らしく、子どもは子どもらしく…このようにふるま

わなければならないかという、必ずしもそうではないと思います。この「〇〇らしさ」ということばによって苦しんでいる人がいると聞いたこともあります。

性別や年れい、国せきにとらわれず、みんなが「自分らしく」生きていける社会にしていけることが、これからの課題だと思っています。

わたしも、「自分らしく」生きていくために、自分を大切に、そして周りの人を理解できる人になっていきたいです。



神島田小学校5年  
近藤奏海さん

## 今月のバランス献立

焼き鳥 コールスローサラダ  
減塩みそ汁 さつま芋のオレンジ煮



1人分 636kcal 塩分2.1g

### 焼き鳥 材料(2人分)

鶏モモ肉160g、ねぎ60g、しいたけ2枚、ししとう4本、サラダ油小さじ2、A(みりん大さじ1、酒大さじ1、しょう油大さじ1)、竹串4本

### 作り方

- ①鶏モモ肉は8等分、しいたけは4等分にし、ねぎは3cm程度に切る。
- ②①とししとうを、竹串が1人2本ずつになるように刺す。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火で②を焼く。
- ④Aを入れて、煮からめる

※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



あゆむ  
「歩」が「と」に  
大へんしん!  
川北亮司 作  
藤本四郎 絵  
汐文社

小学2年生のあゆむくんは、お友だちのまいちゃんに将棋を教えてもらいました。将棋の駒には、自分とおなじ漢字の「歩」があります。「歩」は1つずつしか前に進めません。まるで、いつもはやく動けない自分みたいだなあと思いました。でも「歩」は「と」になると「金」に変身できるのです。それを知った歩くんはとてもうらやましく思いました。なぜそう思うのかというと、歩くんは同じクラスの子にからかわれてイヤな思いをしていたからです。そんな歩くんに学校である事件が起きるのでした。

『サケの旅』  
平井佑之介 写真・文 文一総合出版

『りょこうにいこう!』  
五味太郎 作 偕成社

### 一般書



『東海の中世史3  
室町幕府と東海の守護』  
山田邦明・水野智之・  
谷口雄太 企画  
編集委員 杉山一弥 編  
吉川弘文館

この本は15世紀、室町時代の東海地方(駿河、遠江、三河、尾張、美濃、伊勢)について解説した内容です。

当時の守護(領主)についてから始まり、荘園、経済、産業、信仰等について詳しく書かれています。また、当時の南海トラフ地震と言われる1498年の明応東海地震(文中では明応七年地震)といった災害についてもふれており、書物の記録から当時の様子をひも解いています。他にも当時の津島、海部地域であった海東郡、海西郡の統治者の移り変わりについても紹介されており、この地方の歴史がよく分かる一冊です。

『シニアの命と財産を守る実家の防犯110のコツ』  
梅本正行・桜井礼子 監修 ナツメ社

『きょうだいの日本史』  
『日本歴史』編集委員会 編 吉川弘文館

[ 12月の休館日 ]

24日(火)  
29日(日)~31日(火)(年末)

※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。



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  
んの写真を広報紙で  
紹介するコーナーを  
新たに始めました。  
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!



<sup>よしだいずみ</sup>  
**(左)吉田泉実ちゃん(北町)**  
令和6年2月生まれ  
<sup>よしだいより</sup>  
**(右)吉田依与利ちゃん(北町)**  
令和4年3月生まれ  
いつもニコニコ笑顔をありがとう。  
一緒にたくさん遊ぼうね。



<sup>かしわはらみつ き</sup>  
**柏原充希ちゃん(東中地町)**  
令和4年11月生まれ  
生まれてきてくれてありがとう!  
これからもよろしくね。



<sup>いのうえここな</sup>  
**井上心菜ちゃん(橘町)**  
令和3年8月生まれ  
素直でしっかり者のここちゃん。  
これからもまっすぐに育ってね!

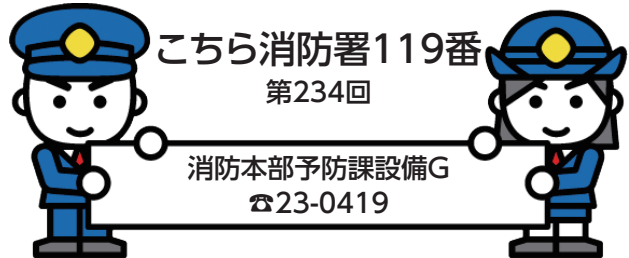


<sup>うるしやませ な</sup>  
**漆山惺南ちゃん(神守町)**  
令和5年2月生まれ  
いつもママに幸せをありがとう!  
大好きだよ!

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。



LINEの友だち追加は  
こちらから



こちら消防署119番  
第234回  
消防本部予防課設備G  
☎23-0419

ストーブ火災にご注意ください

本格的に寒くなる季節を迎え、ストーブを使う家庭も  
多くなってくると思います。そんな中、ストーブが原因で  
起こる火災は、令和5年中全国で992件(概数)発生して  
おり、死者は96人となっています。ストーブを使用する  
時期は限られますが、毎年出火原因の上位となっています。

火災が起きる原因

ストーブ火災の原因の多くは、使用者の不注意や不  
適切な取り扱いによるものです。

起こりやすい原因を知っておくだけでも、防火の意識  
は違ってくるため、どんな原因で火災が起こるのかご紹  
介します。

- ストーブの上に干していた洗濯物が落ちてストーブ  
にかかった
- 就寝中、寝返りを打つことで布団などがストーブに接

- 触した
- 給油時のキャップの緩みなどにより、こぼれた灯油に  
引火した
- スプレー缶をストーブの近くに置くことで缶が熱せら  
れ、破裂した

ストーブ火災を防ぐためのポイント

必ず取扱説明書を読み、次のポイントに注意して、火  
災から身を守りましょう。

- 就寝時はスイッチを切る
- 近くに洗濯物や布団、紙などの燃えやすいものを置  
かない
- カーテンの近くに置かない
- スプレー缶を近くに置かない、使用しない
- 外出時や無人の部屋で使用しない
- 石油ストーブへの給油は必ず消火してから行う
- 灯油のカートリッジタンクのふたが確実に閉まってい  
るか確認する

十分な換気も行いましょう

近年、住宅の気密性が向上  
しているため、換気不足によ  
り一酸化炭素中毒になってし  
まうこともあります。定期的  
に換気を行い、ストーブを安  
全に使用しましょう。



ストーブを  
使う時には  
火災に注意

## 院長 コラム

一緒に考えましょう  
健康のこと  
医療のこと

89



市民病院 院長 川井 覚

### 健康寿命について

全国の100歳以上の高齢者は、今年9万5000人を超え過去最多を更新しました。30年前は5600人程度であったことを考えると、まさに人生100年時代の到来が現実のものとなりつつあります。

日本は長寿大国として知られており、2023年の日本人の平均寿命は女性87.14歳、男性81.09歳といずれも3年ぶりに前年を上回りました。

自分が健康で元気なら長生きしたいが、体の自由が利かない不健康な状態では長生きしなくてもいいと考えられる方も多いと思います。

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、平均寿命より男性で約9年、女性で約12年短いといわれています。生まれてから亡くなるまでの平均余命を意味する「平均寿命」

も大切ですが、日常生活を制限されず健康に生活できる期間である「健康寿命」も、健やかな人生には欠かせない要素です。健康あってこそその人生です。病気がちで寝たきりではつまらないでしょう。

健康寿命を延ばすためにはバランスの良い食事や運動習慣を意識し、検診などで生活習慣病の早期発見・重症化予防に努めることがいいとされています。その内容を具体的に挙げてみます。

- ①魚や野菜を中心に、バランスの取れた食事をするように努める。
- ②ウォーキングや軽いジョギングなど、日常的な運動を取り入れる。
- ③質の良い睡眠を十分にとる。
- ④喫煙や過度な飲酒を控える。
- ⑤肥満は様々な病気のリスクを高めるため、適正体重を維持する。
- ⑥病気の早期発見・早期治療のため定期的に健康診断を受ける。
- ⑦歯や口腔内の健康を保つため定期的に歯科検診を受ける。
- ⑧他人との会話や趣味、読書、ゲームなど、脳を活性化させる活動を取り入れる。

これらの習慣を取り入れることで、健康寿命を延ばし、より充実した生活を送ることができるようかもしれません。まずは無理のない範囲でどれか1つでもいいので取り組んでみてはいかがでしょうか？

## 市立看護専門学校一般入学生募集

ID 692780224 問合 市立看護専門学校事務局 〒496-0038 橘町6-34 ☎26-4101



試験日  
1/11  
(土)



令和7年度(3年課程全日制)の一般入学生を募集します。

**募集人員** 15人程度

**受験資格** 次のいずれかに該当する方

- 高等学校または中等教育学校を卒業した方および令和7年3月に卒業見込みの方
- 通常の課程による12年の学校教育を修了した方および令和7年3月に修了見込みの方
- 高等学校を卒業した方と同等以上の学力があると認められる方
- 本校における個別の入学資格審査に合格した方で18歳以上の方

**出願期間** 12月11日(水)~24日(火)

※郵送の場合、締切日当日消印有効

**受験料** 12,000円

**試験科目** 英語コミュニケーションI(筆記試験のみ)、現代の国語・言語文化(古文・漢文除く)、数学I、面接(詳細は入学案内・募集要項に記載)

**その他**

入学案内・募集要項および学校案内パンフレットは、問い合わせ先へご請求(郵送の場合、返信用封筒要(角2封筒に320円切手貼付))いただくか、入学案内・募集要項は市ホームページからもダウンロードできます。



## 肥満とは？

## はじめに

肥満とは身長と比較し体重が重い「太っている状態」を指す言葉であり、体格指数(BMI=体重(kg)/身長(m)<sup>2</sup>) $\geq$ 25と定義されています。BMI35以上の場合は、高度肥満とされます。

肥満の原因として社会や環境による要因、遺伝因子による個人差などが指摘されています。「肥満」は直接病気を意味するものではありませんが、肥満に伴い健康を脅かす合併症、もしくは内臓脂肪蓄積(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)がある場合、「肥満症」「高度肥満症」と診断され、医学的な減量治療の対象となります。

健康を脅かす合併症は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、脂肪肝、狭心症、脳梗塞、睡眠時無呼吸症、変形性関節症など多岐にわたります。

## 肥満症治療

治療の目的は、内臓脂肪を減らし、肥満に合併する疾患を予防・改善することです。合併症は体重減少により改善できるため、治療の基本は「減量」となります。

目標としては、肥満症の場合は現体重の3%以上、高度肥満症の場合は現体重の5~10%の減量です。治療の基本は食事・運動・行動療法です。

## 食事療法

1日のエネルギー摂取量の目安(kcal)は、肥満症の場合、身長(m) $\times$ 身長(m) $\times$ 22 $\times$ 25以下、高度肥満症の場合、身長(m) $\times$ 身長(m) $\times$ 22 $\times$ 20~25以下です。炭水化物量50~60%、タンパク質は15~20%、残りが脂質となるような配分が推奨されています。

短期間(6カ月未満)であれば、糖質制限(炭水化物量を40%程度に控える)も可能とされますが、長期間の減量効果は確認できておらず、10年以上観察した結果、死亡率が増加していた報告もあることから、現段階では長期間の糖質制限は有用とされていません。

間食を控え、1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べること、食物繊維を摂取すること(男性21g以上、女性18g以上)、アルコールは25g/日程度に控えることが重要です。

## 運動療法

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて燃焼しやすいため、日々の適切な運動によって効果的に減らすことが可能です。ウォーキングなどの有酸素運動を週5回程度行うことが理想とされています。階段を使う、こまめに歩くなど日常生活に運動を取り入れるようにしましょう。

## 行動療法

普段の生活の中で、体重増加の元となる“問題行動”に、自ら「気づいて、考えて、修正」していく方法です。頻回の体重測定や、自身の食習慣や生活リズムを把握することで、食事・運動療法を強化し、継続させることを目的としています。

## 薬物療法

食事・運動・行動療法で得られる減量が不十分な肥満症に限り、医師の判断のもと検討されます。

肥満治療薬としては、視床下部に作用し食欲を抑制するマジンドールがありますが、耐性・依存性の懸念から、連続して3カ月までの使用に限定されます。

最近、GLP-1受容体作動薬であるセマグルチドという週1回投与の皮下注射製剤が肥満症の適応となりました。対象は高血圧、脂質異常症または2型糖尿病のいずれかに罹病していて、かつBMI $\geq$ 27であり、2つ以上の肥満合併症を有する、もしくはBMI $\geq$ 35である場合です。

## 外科療法

胃の一部を切除し小さくすることで食事を制限するとともに、食欲に関するホルモン分泌を減らすことで食欲低下させる治療です。長期にわたる減量効果が期待されており、海外では活発に行われています。

18歳~65歳で、他の病気が原因でなく、6カ月以上の内科治療で改善の見られないBMI35以上(糖尿病などの代謝障害を合併する例ではBMI32以上)の高度肥満症が対象です。

## さいごに

肥満症は単なる肥満と異なり、合併症を併せもつ、もしくは合併症のリスクの高い「病気」です。当てはまるかもしれないと思われる方は、医療機関の受診をお勧めします。