

☺ **子どもの目**

**修学旅行の思い出**

修学旅行の一番の思い出は、一日目に行った自然体験です。私は人生で初めてのパラグライダーを体験しました。イメージでは、ふわふわ浮いてゆっくり動くものだと思っていたので、1回目に挑戦したときは、風に乗ったときの速さに驚きました。

最初はおろおろしてしまいましたが、2回目からは、風の向きを考えて走っていく方向を決めたり、飛んだときの手の位置を考えたりと、より長く高く飛ぶための工夫をしながら活動することができ

ました。

普段の生活では、雨が降っていても風が強くても気に留めたことはありませんでした。しかし、インストラクターさんから、ほんの少しの天気の変化で上手く飛べなかったりケガをしたりすることがあると聞き、自然のすごさを感じました。また、パラグライダーは奥が深いなと思いました。

今回の修学旅行で学んだことを大切にして、いろいろな知識を身につけていきたいです。



藤浪中学校 3年  
新野みづき さん

📖 **ほんのひととき**

市立図書館  
☎ 25-2145

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**



『さきちゃんのくつ』  
そうまこうへい 作  
まるやまあやこ 絵  
フレーベル館

新しいくつをお母さんに買ってもらったさきちゃんは大よろこび。さっそくくつをげんかんにならべます。

そのとき、さきちゃんがみたのは今まではいていたうさちゃんのくつでした。古くなってすっかりよごれてしまったうさちゃんのくつ。「このくつは捨てられちゃうの？」さきちゃんは悲しくなりました。楽しいとき、悲しいとき、いつもうさちゃんのくつはさきちゃんといっしょだったからです。そんなさきちゃんをみてお母さんは……。

『出発進行!里山トロッコ列車 小湊鐵道沿線の旅』 かこさとし 作・絵 偕成社

『ヤマネコとウミネコ』 野中 柊 作 姫野 はやみ 絵 理論社

**一般書**



『真夜中は稚魚の世界』  
坂上 治郎 著  
エムピージェー

海に泳ぐたくさんのお魚たち。それらの魚にも、稚魚と呼ばれる赤ちゃんの時代がありました。日中は海の深いところで暮らし、夜になると浅場に現れる稚魚。では、彼らはどのような姿をしているのでしょうか？

本書では、著者が真夜中のパラオの海に潜り、稚魚の姿を撮影。暗闇に浮かぶ美しい稚魚の姿を見ることが出来ます。また、稚魚の写真の隣には成魚の写真も掲載されており、見比べるとその違いに驚くばかり。稚魚の幻想的な世界をどうぞご覧ください。

『水木サンと妖怪たち 見えないけれど、そこにいる』 水木しげる 著 筑摩書房

『レモンケーキの独特なさびしさ』 エイミー・バンダー 著 管啓次郎 訳 KADOKAWA

[ 9月の休館日 ]  
**27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(津島総合案内所)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。

津島市の訪問専門のしんきゅう治療院です。

**津島市にお住まいの方へ…自宅でマッサージができればいいと思いませんか？**

ご存知ですか？訪問マッサージ・鍼灸は**健康保険**が使えます。



■**ほかほか治療院**は…

- ・健康保険が使えます。(医師の同意が必要です。当院に連絡下さい)
- ・スタッフ全員が**国家資格者**です。
- ・ご自宅に**訪問**して施術いたします。
- ・開業9年目に突入しました。
- ・訪問専門です。

訪問専門 **ほかほか治療院**

**ご予約は今すぐ! (0567)74-0640**  
(平日・土曜日/9:00-19:00 日曜日/お休み)

お電話いただきましたら「はい、ほかほか治療院です」とですので、『チラシを見ました。初めての予約なのですが…』とおっしゃって下さい。スムーズにご案内させていただきます。もちろんお問合せも大歓迎です。担当:三輪(みわ)





## 肥満を解消し、健康を取り戻そう！

### <ほんとは怖い「肥満症」>

糖尿病・内分泌の外来には、「肥満症」に分類される方がたくさんいらっしゃいます。そして、そのなかには、肥満を解消することで、病状を改善できる方も多くいらっしゃいます。ただ、多くの患者さんは十分にそのことを理解されているわけではありません。

特に、ただの肥満ではなく「肥満症」に該当する患者さんは注意が必要です。「肥満症」は実はとても怖い病気で、命に関わるさまざまな疾患の要因にもなりえるのです。健康な生活を続けていくために、今回は少しでも「肥満症」について知っていただければと思います。

### <肥満と「肥満症」の違い>

肥満(※1)とはBMIの基準を上回ったことをさします。一方「肥満症」とは、肥満によって特定の病気が引き起こされた状態です。

もう少し詳しく言うと、「肥満症」とは、肥満があり、かつ下記11個の健康障害のうち一つ以上に該当する場合の病名と定義づけられます。

- 1、耐糖能障害(2型糖尿病・耐糖能異常など)
- 2、脂質異常症
- 3、高血圧
- 4、高尿酸血症・痛風
- 5、冠動脈疾患:心筋梗塞・狭心症
- 6、脳梗塞:脳血栓症・一過性脳虚血発作(TIA)
- 7、非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)
- 8、月経異常・不妊
- 9、閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)・肥満低換気症候群
- 10、運動器疾患:変形性関節症(膝・股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- 11、肥満関連腎臓病

※1 BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上の人

ただ、それぞれの項目に該当するかどうかの判断は、患者さん本人でできる場合が全てではありません。肥満に当てはまる方は、医療機関で健康障害がないかを診断してもらうことをお勧めします。また、医療機関での診断をお勧めするのには、別の理由もあります。それは、肥満にも種類があり、ただ、ダイエットをすれば解

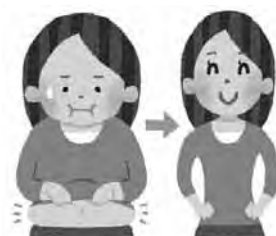
消するわけではない場合があるのです。そこで、次に、肥満の種類について説明したいと思います。

### <原発性肥満と二次性肥満>

肥満の原因は過食や運動不足など、生活習慣が主な理由となって引き起こされる肥満(原発性肥満)がほとんどです。しかし中には他の原因から肥満になってしまうこともあり、それを二次性肥満といいます。二次性肥満の原因には1)内分泌性肥満、2)遺伝性肥満、3)視床下部性肥満、4)薬物による肥満があります。生活習慣が原因ではない肥満の場合は、それぞれの病気に対する治療を行うことが肥満の改善につながりますし、逆に肥満に関心を持つことによって、それらの病気を早期発見、治療できるともいえます。とくに当科では内分泌性肥満(ホルモン分泌の異常)や視床下部性肥満の診断に関わっています。

### <最後に>

肥満は徐々に進行していくため、その日常的な変化には気づきにくいものです。また、肥満自体には明確な症状があるわけではないので、ついつい放置されがちです。しかし他の病気と同じように、早く原因を調べ、その原因に応じた治療をすることで、現状を改善し、将来のリスクを減少させることができるのです。肥満を改善するには大変な努力と、ご家族も含めた生活の改善が必要となるため、なかなかうまく減量できない方がほとんどです。しかし、ダイエットが成功した際の効果はあります。肥満症の方は現在の体重から3%(人によっては5%)減量することで、現在飲んでいる薬を減量、中止することができる可能性があります。また、肥満の中には別の理由が隠れていることがあり、その場合、通常のダイエットではうまくいきません。「なかなかやせない」とお悩みのかたは是非一度、内分泌内科へ原因を探しにきてください。



**10月の母子健康診査、BCG予防接種、教室のお知らせ** 場所・予約・問い合わせは保健センター

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
HAPPYマタニティ(妊娠編)	16(日)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時40分)	妊娠中の方とその家族 内容:妊娠中の食事や母乳育児についての講話、お父さんの妊婦体験、交流会	40人 予約制	母子健康手帳
離乳食前期	14(金)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	教室開催月に4～7カ月頃になる お子さんをもつ保護者 内容:離乳食初期から中期のお話と試食など	25人 予約制	母子健康手帳
BCG 予防接種	4(火)	午後1時20分～2時	生後1歳に至るまでのお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 BCG予診票
4カ月児 健康診査	5(水) 19(水)	午後1時～2時30分 (指定された時間)	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
1歳6カ月児 健康診査	6(木) 20(木)	午後1時～1時45分	平成27年3月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票
2歳児歯科 健康診査	13(木)	午後1時～1時45分	平成26年10月生のお子さん (3歳未満まで受診可)	40人 予約制	母子健康手帳、問診票 仕上げ磨き用歯ブラシ タオル
3歳児 健康診査	7(金) 21(金)	午後1時～1時45分	平成25年10月生のお子さん ※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

- ☆健康診査はすべて1～2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。
- ☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。
- ☆麻しん(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。
- ☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。
- ☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

**★あなたの健康づくりを応援します**

看護師・保健師・管理栄養士が担当します

事業名	内容	日時
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用です)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で、保健師が相談をお受けします。	月～金(祝日は除く) 午前9時30分～11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・尿・体脂肪・喫煙度・ストレスチェック・HbA1c 簡易測定もできます。	月～金(祝日は除く) 午前9時～午後5時 ※要予約 電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して、相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	9月16日(金)、10月21日(金) ※要予約 ※上記以外の日程でも 相談可能

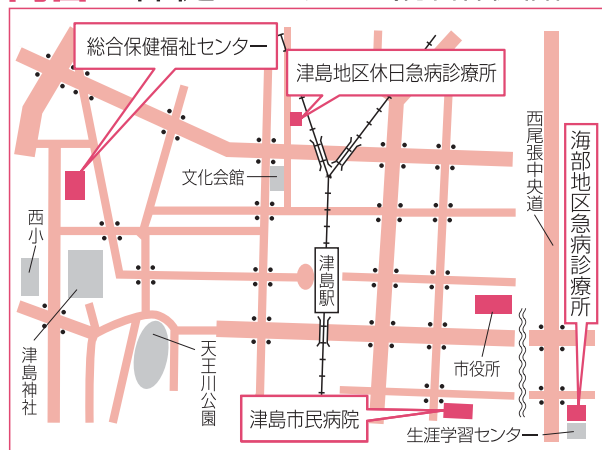
**くすり安心電話**

津島海部薬剤師会  
会員が、緊急時の薬  
の相談に応じます。

午後9時～翌日午前  
9時

☎090-2136-3858

**問合せ 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551**



**津島地区休日急病診療所**

内科・小児科  
日曜日・祝日  
午前8時30分～11時30分  
午後1時～4時30分

所在地 藤浪町4-14  
☎24-3611

**海部地区急病診療所**

内科・小児科  
平日 午後8時30分～11時  
土曜日 午後6時～8時30分  
日・祝日 午前9時～11時30分  
午後1時～4時30分  
午後6時～8時30分

歯科 日・祝日 午前9時～11時30分  
午後2時～4時30分

所在地 荻原町字郷西37  
☎25-5210

**津島市民病院**

所在地 橘町3-73  
http://www.tsushimacity-hp.jp/  
☎28-5151

診療可能な病院を案内します

消防本部  
☎23-0119  
救急医療情報センター  
☎26-1133

事件や事故などの緊急の場合は110番、それ以外の  
 ◎犯罪などによる被害未然防止  
 ◎その他市民の皆様への安全と平穏  
 についての相談は  
 警察専用電話 #9110 または  
 052-9053-9110  
 にお電話ください。

**警察の相談ダイヤル #9110**  
 ～9月11日は「警察相談の日」～

**愛知県が狙われています**  
 ～愛知県が狙われています～  
 愛知県内では4月以降、還付金詐欺等詐欺被害が急増！還付金等詐欺とは、役所の職員等を装い電話で医療費(保険料)の還付金がある等と言いつてATMに誘導し、指示通りにATMを操作させ現金を騙し取る手口です。犯人は言葉巧みに高齢者をスーパ一等の無人ATMに誘導するケースが目立ちます。  
 ◎携帯電話で通話しながらATMを操作する高齢者を見かけた際には、声をかけてください。

**オレは誰？ STOP！ 特殊詐欺**



「ロービーム」の照射距離は約40mですが、時速60kmでは停止に40m必要になることも！照射距離が約100mの「ハイビーム」を効果的に利用しましょう！



秋は日没時刻が日増しに早くなり、歩行者が巻き込まれる交通事故も増加します。  
 ○夜間など暗い道では「反射材」を身に付けて、明るい服装にするなどドライバーに歩行者が居ることをしっかりと知らせましょう。  
 ○ドライバーの皆さんは、「ハイビーム」を適切に使用して、いち早く危険を見つけ、防衛運転に努めましょう。

**トライ・ザ・反射材&ハイビーム大作戦**

秋は行楽やスポーツなどで外出する機会が増え、人や車の動きが活発になります。  
 さらに、夕暮れ時から夜間にかけては交通量が多いこともあり、子どもや高齢者を始めとした交通弱者が交通事故にあつ危険性が高まります。そこで、9月21日～30日の10日間、秋の全国交通安全運動を県民総ぐるみで展開し、交通事故の防止を図ります。

**9月は「秋の全国交通安全運動」が開催されます！**

受付時間 平日の午前9時～午後5時

**今月のバランス献立** 1人分 553kcal 塩分3.0g

**オープンいなり 簡単ナムル とん汁 カッターチーズのフルーツ添え**

**オープンいなり**  
 材料(2人分)  
 油揚げ2枚(出し汁150ml、しょう油、砂糖各小さじ1)、ごはん200g(酢大さじ1、砂糖大さじ1/2、塩少々)、きゅうり3cm、桜でんぶ小さじ1、ミニトマト1個、卵(塩、油少々)

**作り方**  
 ①油揚げは熱湯をかけ油抜きし、半分に切って袋を開く。油揚げと出し汁、しょう油、砂糖を火にかけ、煮立ったら中火で15分ほど煮詰める。  
 ②きゅうりは薄い長方形、ミニトマトは輪切り、卵は塩少々でいり卵にする。  
 ③酢、砂糖、塩をあわせてごはん混ぜ、白ごまを混ぜる。  
 ④油揚げの汁を切り、ごはんをつめる。  
 ⑤きゅうり、桜でんぶ、ミニトマト、いり卵をのせる。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツヤ情報コーナーにレシピがあります。また市公式ホームページにも掲載しています。

**新入学生募集中!** 入学金 テキスト代等の費用がかからない とってもお得なパソコン教室です☆

**Welcome パソコン教室くん**

小学生向けプログラミング教室も開講 くわしくはホームページ <http://www.pasocyan.com>

月2回(1時間×2)¥3,000 津島市立込町3-26 津島ウール会館1F  
 月4回(1時間×4)¥5,180 お問い合わせは 090-4188-2708 辻<sup>まで</sup>