



情報  
お知  
募集  
イベント  
え?の相談室  
子育  
健康づくり  
図書  
私のおススメ

## お知らせ

### ◎献血にご協力を

▷とき 5月2日(月)午前10時～正午、午後1時15



分～4時  
▷ところ 第2庁舎1階  
▷対象年齢 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験があること  
▷体重 50kg以上  
▷年間回数・総献血量 男性3回以内=1200ml、女性2回以内=800ml

### ◎高齢者用肺炎球菌ワクチン対象者

下記に該当する人は、法律で決められた予防接種として、町内の指定医療機関で高齢者用肺炎球菌ワクチンを接

種できます。平成28年4月1日時点で本町に住居票がある人には、個別通知します。  
▷接種期間 平成28年4月1日～同29年3月31日  
▷対象 同期間に①65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人  
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がい有する人(上記疾患の身体障害者手帳1級または同程度の診断書を有する人)  
※①②に該当しても過去に接種したことのある人は対象外

## 保健だより

阪神北こども急病センター

☎ 770-9988



子どもの急な病気に休日夜間の診療に対応

### \*予防接種関係\*

種別	内容
BCG	生後3カ月になる前日～1歳になる前日までに1回 ◆ただし、標準的な接種期間は、生後5カ月に達した時から8カ月に達するまでの期間
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで 初回接種:20日以上の間隔で3回(できるだけ、生後3カ月～12カ月の間に受けてください) 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回
DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風) ※四種混合接種者除く	生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで、1期初回:20日以上の間隔で3回 1期追加:1期初回3回終了後6カ月以上あけて1回、2期:11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日までに1回
単独不活化ポリオ ※四種混合接種者除く	生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで、初回接種:20日以上の間隔で3回 追加接種:初回終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回
MR(麻しん・風しん)	1期:1歳の誕生日前日～2歳の誕生日前日までに1回 2期:平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれで年長クラスに相当する1年間に1回
日本脳炎	1期初回:生後6カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで ◆ただし、標準的な接種年齢は、3歳～4歳(6日以上の間隔で2回) 1期追加:1期初回2回終了後、6カ月以上(標準的にはおおむね1年あけて1回) 2期:9歳の誕生日前日～13歳の誕生日の前日までに1回 ※積極的接種勧奨差し控えにより接種を逃した人については、不足回数が接種可。
ヒブワクチン	生後2カ月になる前日～5歳になる前日まで、年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月になる前日～5歳になる前日まで、年齢により1～4回
水痘	生後1歳の誕生日前日～3歳の誕生日前日までに2回 2回目は1回目から3カ月以上(できるだけ、6カ月～12カ月)あけて接種する
子宮頸がん予防(HPV)ワクチン	現在積極的接種勧奨を一時見合わせています。 接種を希望する場合はワクチンの有効性とリスクを理解したうえで受けてください。
高齢者用肺炎球菌	今年度の末日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人 平成29年3月31日までに1回※今までに接種した人は対象外

とき・受付時間=年間を通じて実施※時間は医療機関によって異なります。  
ところ=指定医療機関 ※指定医療機関は、『健康づくり年間予定表』をご覧ください。

## 医療の進歩

医療分野での技術上の進展にはめざましいものがあります。その最たるものの一つはiPS細胞関連でしょうか。「心筋梗塞で傷んだ心筋を再生できる」「脳内で低下した作用物質を再び上昇させる」「減少した細胞を脳内に移入してパーキンソン病をよくする」「すり減った軟骨を再生させる(膝関節症)」「動脈硬化でふさがった血管区別ルートで再通させる」など、医療技術の展開はそうした疾病や障害に悩む人々に朗報をもたらします。

一方、人は何だか部品の集まりみたいでその不要部分を取り換えれば「新品」になるかのような錯覚を持つ風潮が生じないか危惧するところです。人は病気あるいは体調悪化を

## いきいき健康ライフ

避けようとして、特にこの50年間くらいは飲食を含め種々の欲望を抑え、生きてきました。そして寿命というものを受けて入れて命に限りあるからこそ

日々を大切に生きてきたのに、その限りある命という概念をないがしろにしないかと心配です。20世紀後半から21世紀初めに科学にはepoch making(画期的)な発見とそこから応用された技術進歩により、便利で快適な生活を送れるようになってきました。その利便性向上の反面、失ってきたものも多々あると自省しながら科学進展の恩恵を受けたいと思っております。

生駒病院院長 佐藤友信

### \*乳幼児健康診査\*

種別	内容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児健康診査	平成27年11月2日～平成28年1月4日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話や歯磨き指導	20日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成25年2月18日～平成25年4月20日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、栄養および歯の話など	21日(木) 13:00～14:15
★すくすく相談	乳幼児の身長および体重測定・育児に関する相談(定員:10組、時間指定あり)	12日(火) 9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳中期の離乳食メニューの作り方や紹介(定員:10組程度)	14日(木) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中の出産に関する心構え・妊婦体操 2回目:歯の健康・栄養指導 3回目:育児に関すること・沐浴実習(両親での参加可)	6日(水)・13日(水)・27日(水) いずれも13:15～13:30

### \*検診・相談など\*

種別	内容	とき・受付時間・ところ
★健康相談	血圧・検尿・生活指導・医師による相談など 前立腺がん検診(料金:1,000円 定員:10名) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10名)	15日(金) 12:15～13:15

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始となります(1日が土・日・祝日の場合は翌日)。

### \*その他\*

種別	内容
妊婦健康診査助成	医療機関で受診する妊婦健康診査に対し、一部助成を行っています。(20,000円上限2回、8,000円上限4回、5,000円上限8回の合計14回)※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」を送付します。受診券が届きましたら、川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください(検診無料)。
妊婦歯科検診	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」を交付します。妊娠安定期の体調の良いときに川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください(検診無料)。
川西市歯科医師会立訪問歯科センター	歯科治療で通院が困難な人(要介護者・ねたきり状態など)に、歯科医師や歯科衛生士が自宅へ訪問し、直接治療や口腔ケアなどを行います。費用負担あり。 問合せ:同センター【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】

# い~な! ごはん

17

## 『春に美味しい若竹煮』

(エネルギー 50kcal、塩分 1.1 g)

たけのこは、春に竹の地下茎から伸びる若い茎の部分のことで、食物繊維やカリウム、うまみ成分のグルタミン酸やアスパラギン酸などを多く含んでいます。春が旬の生わかめは新鮮さが命で、さっと湯に通すと、茶色が鮮やかな緑に変わります。たけのこわかめを組み合わせた若竹煮は、春らしい一品ですね。



材料(4人分)  
たけのこ(アク抜きしたもの) 2本、生わかめ 80g、かつお節 ひとつかみ、木の芽少々、A(だし汁 500ml、酒 50ml)、B(薄口醤油 大さじ1 1/2、みりん 小さじ2、砂糖小さじ1、塩 少々)

### (作り方)

- ①たけのこは根元側を1cm幅の半月切りに、穂先を1.5cm幅のくし切りにする。
- ②生わかめはよく洗って5~6cm幅(食べやすい長さ)に切り分ける。
- ③鍋にたけのこAを合わせて中火にかけ、沸いてきたら火を弱める。アクが出てくれば取り除き、Bの調味料をすべて加える。
- ④かつお節を煮汁に加え、弱~中火で25~30分煮る。
- ⑤水気をしぼった②のわかめを入れ、さらに4~5分煮る。
- ⑥器に盛り付けて、木の芽を飾る。

### 『春の食材で、まごはやさしい』

ま=豆類、ご=ごま、は(わ)=わかめ(海藻類)、や=野菜、さ=魚、し=しいたけ、い=いも類

食材の頭文字をとった「まごはやさしい」は日本の風土、日本人古来の体に適した食べ物を選んで食事をする考えが盛り込まれています。冬に滞った体を目覚めさせてくれる春の食材を使い、実践してみませんか。若竹煮はまさにおすすめです。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

# 4 がつ

## としょかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

▷休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、館内整理日7日(木)

▷開館時間 午前10時~午後6時

▷展示 「電車でゆこう」=4月8日(金)~5月11日(水)、「おとうさんおかあさんも読んでいたみんなにながく愛されている絵本」=4月23日(土)~5月12日(木)

図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	14・21・28日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
こどもの時間	2日(土)	童謡・手遊びなど 出演=ひばり
おはなし おはなし	9日(土)	語りなど 出演=やまばと
おはなし会	16・30日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	23日(土)	語りなど 出演=やまばと

※いずれも午前11時~、料金無料

### ◇日生図書室◇

#### ◎開室日

日曜日=3・10・17・24日  
水曜日=6・13・20・27日  
金曜日=1・8・15・22日  
土曜日=2・9・16・23・30日

#### ◎開室時間

午前10時~午後5時(土曜日は午後0時30分まで)

いろんな  
本があるよ☆



### 上半期巡回予定号

コース	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
				4月	5月	6月	7月	8月	9月
A	杉生自治会館	水	14:10~14:30	6	11	8	13	10	7
	柏原公民館		15:00~15:15						
	旭ヶ丘ひまわり公園		15:40~16:10						
B	朽原公会堂	水	14:00~14:20	13	18	15	20	17	14
	消防署北出張所		14:45~15:05						
	アイディアタウン入口		15:30~16:00						
C	楊津小学校	火	13:40~15:45	12	10	7	12	未定	6
D	大島小学校	金	13:40~15:45	19(※)	13	3	8	未定	9
E	荘苑自治会館前	木	15:40~16:30	21	26	23	28	25	29
F	東山自治会東山公園	金	14:00~14:30	22	27	24	29	26	30
	伏見池公園前		15:15~16:00						

◇4月からステーション場所および巡回時間に一部変更あり ※19日のみ火曜日

## こんな本 いかが?

4月23日は「子ども読書の日」。今月紹介するのは、ロングセラーの児童文学。絵本同様長く愛され、古びない魅力を持っています。いずれも映画化をきっかけに、原作本もぜひ親子でお楽しみください。

### 『くまのパディントン』

マイケル・ボンド/作(福音館書店)

ペルーからロンドンにやってきたくまのパディントンは、駅で出会ったブラウンさん一家と暮らすことに。礼儀正しく好奇心旺盛なパディントンはまちで次々と騒動を巻き起こしますが、いつも最後は不思議と丸く収まりほっとします。この魅力的なくまのあたたかいおはなしは、小さい子ども向けに絵本の形でも出版されています。【小学校中学年~】



### 『ルドルフとイッパイアッテナ』

齊藤洋/作(講談社)

ひよんなことから長距離トラックに乗って東京に来た黒猫のルドルフ。そこで知り合った面倒見のよいボス猫イッパイアッテナとノラねこ生活をはじめます。新しい仲間と、生きるのに大切なことを学ぶ日々。そんな中、やっと飼い主の待つ場所がわかり帰れることになったのですが…。大人もわくわくする知恵と友情の物語。映画は今夏、公開予定。【小学校高学年~】



## いながわの 星空

### 「からす座」

北斗七星のヒシャクの柄を伸ばすと、うしかい座のアークトゥルス、おとめ座のスピカを結ぶ「春の大曲線」になります。さらにその先の南の空に、4つの3等星が台形に並んでいる星座「からす座」があります。

からす座は、日本では「四つ星」、イギリスでは、おとめ座のスピカが舟に乗っているように見えるためか、「スパイカのSpanker」(スピカの縦帆)などと呼ばれています。

からす座の台形のかたちから、多くの地方で「布」をイメージした表現が多く、カラスを連想しにくいのですが、ギリシア神話では芸術の神アポロンに仕える「言葉をしゃべる白銀のカラス」とされています。

このカラスは、あることないこといい加減なことをふれて回ったため、アポロンの怒りを受けて羽の色を黒くされ、人の言葉を奪われてカラスの鳴き声となり、今に至るとされています。口は災いの元ですね。

今の時期、からす座は南の空にあるので大阪の街明かりに邪魔されますが、周囲には明るい星が少ないので、意外と見つけやすいと思います。ぜひ探してみてください。



### そうだ!

#### 週末は、猪名川天文台へ行こう!

4月23日午後5時30分から「望遠鏡の使い方教室」を開催します。4月は木星が見ごろとなっています。

▶開館日・時間 毎週木~日・祝日、午後1時30分~9時30分

▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)

