



お知らせ

◎献血にご協力を

▷とき 8月22日(月)午前10時～正午、午後1時15分～4時
▷ところ 役場1階ロビー
▷内容 400ml献血
▷対象 ①男性17歳・女性18～69歳までの健康な人(65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人) ②体重が50kg以上の人 ③年間献血回数が男性3回以内、女性2回以内の人 ④年間総献血量が男性1200ml以内、女性800ml以内の人※①～④全て当てはまる人

◎地域健康づくり支援員第6期生募集!

自らの健康づくりから始め、その経験や知識を家族や身近な人、地域での健康づくりへと広げていく活動です!
▷とき 9月20日、10月11日、11月15日、12月13日、平成29年1月17日、同2月14日いずれも火曜日、午後1時30分～午後3時00分※全6回
▷ところ 保健センター
▷内容 健康づくりと地域活動に関する講座

- ▷対象 町内在住の人
- ▷参加費 無料
- ▷定員 なし(要申込み)
- ▷持ち物 筆記用具など **健康づくり、頑張ってます!**
- ▷申込 同センター



支援員の皆さん

メタボ解消のため歩きましょう!

平成20年からメタボ健診(特定健診)が始まりました。高血圧症、高脂血症、糖尿病、肥満など気になりますね。食事・運動療法や時には内服も必要となります。

今回は運動療法の一つとして、歩くこと(ウォーキング)をお勧めします。万歩計をつけ、毎日3km歩きましょう。毎日が無理なら週3～4日は3km、週1日は少し長め(8kmくらい)を歩きます。この時、重要なことは、歩数、歩

行時間・距離のほか、体重、腹囲など毎日記録しておくことです。
メタボを解消することは大変なことです。これらの値を記録することによって、思うように目標が達成できなければ意地になってでも頑張ろうとする気持ちが湧き上がってくるものです(レコーディン

グダイエット)。これが狙い目です。

私も自分自身の健康の保持・増進のため、10年近くウォーキングをしています。最初は平地から始め、ついで峠越え、最近は山登りが中心です。徐々にですが効果が現れ、現在も続けることでメタボリックシンドロームは免れています。

根気よく続ければ効果ありますよ!皆さんも頑張ってください。

杉生診療所 所長 真下一彦

いきいき健康ライフ

変なことです。これらの値を記録することによって、思うように目標が達成できなければ意地になってでも頑張ろうとする気持ちが湧き上がってくるものです(レコーディン

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で対応

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
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。	

乳幼児健康診査

★印…予約・申込が必要・毎月1日(土・日・祝日の場合は翌日)から受付開始

種別	内容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児健康診査	平成28年3月1日～平成28年5月1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	17日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成25年5月31日～平成25年8月17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	18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)	9日(火) 9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳中期における離乳食メニューの作り方や紹介(定員:10組程度)	25日(木) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠・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 ※両親で参加可	3・10・24日(水) 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)	26日(金) 12:15～13:15

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



フライパンで作る なすのミートソースドリア

(エネルギー 644kcal、塩分 3.0 g)

ドリアは1930年頃、横浜にあるホテルの外国人シェフが考案した料理だそうです。少し手間がかかりますが、ごはんには魚介類、お肉、野菜などの具をのせて、主食・主菜・副菜を一皿で取ることができます。



今回は、フライパンを使った簡単な調理方法を紹介します。今が旬のなすと相性のよいひき肉を使ったボリュームのあるドリアを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

材料 (2～3人分)

ごはん 300g、なす 2本、A (合いびき肉 100g、玉ねぎ 1/2 個、ミックスベジタブル 1カップ)、小麦粉 大さじ3、B (牛乳 300cc、チキンコンソメの素 1個(砕く))、

C (トマトケチャップ 大さじ3、中濃ソース 大さじ2、塩・こしょう 少々)、バター 30g、ピザ用チーズ 60g、サラダ油 大さじ2、パセリ 適宜

(作り方)

- ①なすは1cm角に切って、水にさらしてあくを抜く。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、強火でなすを炒める。火が通ったら一旦取り出す。
- ③②のフライパンにバターを入れて中火にかけ、Aを入れ、ひき肉をほぐしながら炒める。
- ④肉の色が変わったら小麦粉をふり入れ、全体にからませる。
- ⑤粉っぽさがなくなったら、Bを加えて混ぜ合わせ、煮立ったら弱めの中火にし、時々混ぜながら3～4分煮る。
- ⑥Cを加えて混ぜ、ごはんを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑦②のなすとピザ用チーズを全体に散らして蓋をし、1～2分蒸し煮にする。
- ⑧チーズが溶けたら蓋を取り、火をやや強めて、1～2分煮る (少しお焦げができる程度)。
- ⑨器に盛って、お好みでパセリを散らして完成。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

8 がつ

としかん通信

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4日 (木)
- ▷ 開館時間 午前10時～午後6時
- ▷ 展示 「平和を考える」 = 8月31日まで

◇日生図書室◇

◎開室日
日曜日 = 7・14・21・28日
水曜日 = 3・10・17・24・31日
金曜日 = 5・12・19・26日
土曜日 = 6・13・20・27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)



図書館の催し	とき	内容
絵本の時間	11・18・25日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演 = ぐるんぱ
こどもの時間	6日 (土)	人形劇 出演 = ぼんた
おはなし おはなし	13日 (土)	語りなど 出演 = やまぼと
おはなし会	20日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演 = 図書館職員
ゆめっこ劇場	27日 (土)	お楽しみ劇場 出演 = みきやん

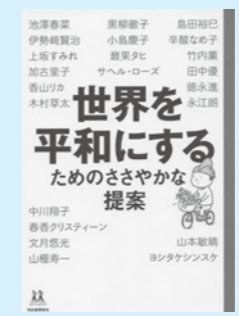
※いずれも午前11時、料金無料

こんな本 いかが?

トンネルの森 1945
角野栄子 / 著 角川書店
太平洋戦争中、母を亡くし、新しい母と弟と共に疎開した10歳のイコの物語。著者の体験をもとに、母や地域になじめない孤独感や戦争の矛盾を感じる様子などが少女の目線で描かれています。先の見えない苦しい日々を乗り越えて生きる子どもたちの力を、ぜひ大人にも読んで感じてほしい一冊です。
【高学年】



世界を平和にするためのささやかな提案 (14歳の世渡り術シリーズ)
黒柳徹子ほか / 著 河出書房新社
作家や声優など22人が平和のために今日からできる方法を提案。たとえば「おもしろいことを考える」、「あらゆる問題を解体してみる」、「地図を逆さまに」... そのココロは? 様々な立場からの多彩でユニークな発想でまとめられた本書。全編を通して伝わってくるのは「自分の頭で考えること」の大切さに思えます。
【中学生】



あさになったのでまどをあけますよ
荒井良二 / 作 偕成社
小さな村や山や街、それぞれの土地で窓を開けると目の前に広がる、みずみずしい光に満ちた朝。変わらない景色に安心し、自分の暮らす「ここがすき」ということに、生きる喜びが伝わってきます。この希望に満ちた日常を大切にすることが、平和への第一歩ではないでしょうか。
【幼児】



子どもたちへ、今こそ伝える戦争 子どもたちの本作家たち19人の真実
長新太ほか / 著 講談社
戦争を体験していない人々が大半となった現在、実体験の記憶をつないでいくことがますます重要になっています。この本は、現在70歳を超える作家たち、つまり戦争を日常として暮らした当時の子どもたちから、今の子どもたちへのメッセージ。ふりがな、用語解説や地図、年表などもあり、家族で読むことができます。
【中学生】

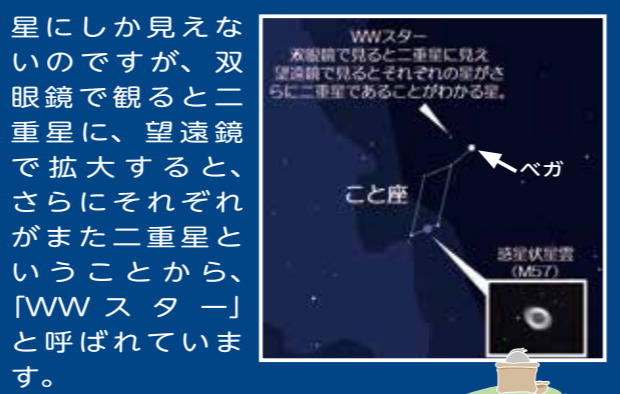


いながわの 星空 「こと座」

この時期、天頂付近で輝く夏の大三角の1点となる星ベガは「おりひめ星 (織女)」として有名で、およそ1万1千年後には北極星になる星とされています。このベガを目印に、すぐ近くの3～4等星の少し暗い星をたどると平行四辺形が作れます。この星々の集まりが「こと座」です。

「こと座」は古くから星座として記されており、わし、はくちょうに次ぐ、「ハゲタカ」とされていた時代もありましたが、今では吟遊詩人であったオルフェウスの持つハープとされています。オルフェウスは最愛の妻を毒蛇の毒で失い、もう一度妻に逢いたいと冥界へ冒険をしますが、逢うことは叶わず失意のうちに亡くなってしまいます。この悲恋を知った大神ゼウスは、オルフェウスのハープを拾い、天に上げて供養し、こと座をつくったといわれています。

ベガの少し左上には「WWスター」と呼ばれる重星があります。肉眼で観ると1つの



そうだ!
週末は、猪名川天文台へ行こう!
8月11日に「第15回いながわ星まつり」を開催します。15年目を迎える猪名川天文台にぜひお越しください。
▶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)

※詳細は9ページへ!