



お知らせ

◎高齢者のインフルエンザ予防接種

希望者に予防接種を実施します。自己負担額が1,500円になります。

▷対象 本町に住民登録がある人、接種時に①満65歳以上②満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(身体障害者手帳1級または同程度の診断書がある人)
▷接種方法 指定医療機関

(平成28年度健康づくり年間予定表8・9ページ)に直接予約のうえ接種※他市町村での接種を希望する人は、必ず接種1週間前までに保健センターに申請

▷期間 10月15日～平成29年1月31日

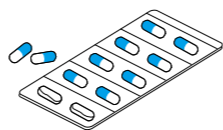
◎B型肝炎の定期予防接種 10月1日から開始

▷対象 平成28年4月1日以降に生まれ、1歳の誕生日の前日までの子ども
▷接種回数 3回
▷接種間隔 1回目接種から27日以上の間隔をあけて2回目、1回目接種から139日以上の間隔をあけて3回目

いずれも 指定医療機関は町ホームページで確認できます

◎10月17～23日は 薬と健康の週間

お薬のこと、聞いて安心。正しく使って、健康に!
◆かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう。
◆説明書を読み、薬は正しく使しましょう。
◆用法・用量を守りましょう。
※薬の相談は、医師、薬剤師など専門家に!



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
B型肝炎	生後2カ月～1歳の誕生日の前日までに3回(平成28年4月1日以降生まれの児)
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。	

子どもの遠視に注意!

遠視と近視という言葉を知っている人は多いですが、その意味を知っている人は意外と少ないです。裸眼の状態、近視は近くが見えて遠くが見えないこと、遠視は近くも遠くも見えないことをいいます。ちなみに遠くも近くもよく見えることを正視といいます。

人は生まれた時は遠視ですが、徐々に遠視が弱くなっていきます。やがて成長にともない正視や近視になりますが、一部の子どもは遠視が強く残ってしまうことがあります。子どもは視機能が未発達のため、これらを放っておくと大人になっても良好な視力の出ない弱視になってしまいます。

現在、弱視の原因の多くが、幼少期の両眼の強い遠視や片眼の遠視の度数が強い状態(不

いきいき健康ライフ

同視)がほとんどです。これらの原因による弱視の多くは、早期に発見して眼鏡などの治療を行えば治すことが可能です。ただ、小学校の高学年から中学になると治療の効果が

出にくくなるため、できるだけ早く治療を始めることが大切です。そのため、学校健診で視力をチェックしたり、就学前に結膜炎などで眼科にかかった時に視力を測ることは、弱視の早期発見にとっても重要なのです。

健診などで視力低下の指摘がある場合は、遠視による視力低下かどうかの判断をするため、まず眼科を受診しましょう。

みどりの眼科クリニック
院長 木戸啓文

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5月2日～平成28年7月4日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	19日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成25年8月17日～平成25年10月3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	20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)	11日(火) 9:30～11:30 個別に時間指定します。
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳食中期における離乳食メニューの作り方や紹介(定員6組程度)	27日(木) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中・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(両親で参加いただけます)	5日(水) 12日(水) 13:15～13:30 26日(水)

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人) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10人)	21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



鮭のホイル焼き (味噌マヨネーズ)

(エネルギー 243kcal、塩分 2.2 g)

「秋味」とも言われ、さんまと並び秋の味覚を代表する今が旬の「鮭」。鮭の稚魚は川を下って海で成長し、数年後に産卵のために、自分の生まれた川へ帰ってきます(母川回帰)。今の時期、川に帰る直前の秋鮭は脂がのって美味しいです。



鮭は身の色が赤く見えるため、赤身の魚と思われがちですが、白身の魚に分類されます。身が赤く見えるのは、カロチノイド系色素のアスタキサンチンを含むエビやカニを餌にしているからです。この成分は、非常に強力な抗酸化作用を持ち、アンチエイジング効果があることでも知られています。また、鮭には体を構成するタンパク質、疲労回復に効果のあるビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが

豊富に含まれています。

材料 (4人分)

生鮭(切り身) 4切れ、A(酒 少々、塩 少々、こしょう 少々)、B(マヨネーズ 大さじ4、味噌 大さじ3、砂糖 大さじ1と1/3、酢 小さじ2、刻みネギ 大さじ4)、しめじ・えのき 各1袋、玉ねぎ 1/2個、人参 1/3本

(作り方)

- ①鮭の表面に、Aをまんべんなくふり、Bの調味料を合わせておく。
- ②しめじ・えのきは石づきを取りほぐし、玉ねぎは皮をむいて薄切り、人参は皮をむいて千切りにする。
- ③アルミホイルを広げ、サラダ油(分量外)を塗る。①の鮭をのせBをかける。
- ④②を上のにのせて、アルミホイルを密封する。
- ⑤フライパンに底から約1cmの水を入れ、④を置き、蓋をして約10~12分蒸し焼きにする。

アルミホイルで蒸し焼きにすることで、しっとりふんわり仕上がります。ホイルを開けた瞬間、味噌マヨネーズの香りが広がりますよ。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

こんな本 いかが?

今月は運動会にまつわる本を紹介いたします。いいお天気で本番を迎えられるといいですね。

親子で運動会を勝ちこく 照英 / 著 岩崎書店

本の最終目標はタイトルの通りですが、決してスパルタではありません。木のまわりで鬼ごっこ、ジャンブルジム上からまいた落葉をキャッチ、など楽しい内容ばかり。本番直前7日間の必勝プログラムも載っていますが、来年にむけて親子で遊びながら徐々に体を作っていくのに最適です。【一般】

とんぼのうんどうかい かこさとし / 文・絵 偕成社

今日はあかとんぼの運動会。楽しく過ごした帰り道、突然ギャングごもりが現れた! ふくろにつかまったらとんぼの子どもたちが考えた作戦とは...? 今年ちょうど90歳になる作者の絵本、昔親しんだ人も多いのでは。明快で楽しい内容は今も古びないのも、子どもと一緒にまたどうぞ。【幼児】

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6日(木)

▽開館時間 午前10時~午後6時

▽展示 一読書郵便(この本おすめ) 11月30日まで

◆日生図書館◆

◎開室日

日曜日	11月2日	9時~16時
水曜日	11月5日	12時~23時
金曜日	11月7日	14時~26時
土曜日	11月8日	15時~28時
土曜日	11月11日	8時~29時
土曜日	11月22日	10時~午後5時
土曜日	11月29日	午後0時30分まで

図書館の催し	とき	内容
こどもの時間	1日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし おはなし	8日(土)	語りなど 出演=やまばと
絵本の時間	13・20・27日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし会	15・29日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	22日(土)	語りなど 出演=やまばと

※いずれも午前11時~、料金無料



移動図書館「イナくるっと号」平成28年度下半期の日程

コース	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
				10月	11月	12月	1月	2月	3月
A	杉生自治会館	水	14:10 ~ 14:30	5	2	7	11	8	8
	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	12	16	14	18	15	15
	消防署北出張所		14:45 ~ 15:05						
	アイディタウン入口		15:30 ~ 16:00						
C	楊津小学校	火	13:40 ~ 15:45	4	8	6	17	14	7
D	大島小学校	金	13:40 ~ 15:45	7	4	9	20	17	10
E	荘苑自治会館前	木	15:40 ~ 16:45	27	24	22	26	23	23
F	東山自治会東山公園	金	14:00 ~ 14:30	28	25	16	27	24	24
	伏見池公園前		15:15 ~ 16:00						

いながわの 星空 「くじら座」

秋の夜空は明るく目立つ星が少ないので、星座を見つけたいときは、秋の四辺形から星をたどると探しやすいです。秋の四辺形の東側の辺を南に延ばすと、くじら座のしっぽの星「デネブカイトス」にあたります。そこから北東方向に、子どもが四つん這いになったような星の並びを見つけることができます。これが「くじら座」です。

よって退治されます。「くじら座」の心臓の辺りには、ミラと呼ばれる脈動変光星があります。ミラは、ラテン語の「不思議な」を意味する言葉が語源で、332日間隔で2等星から10.1等星に明るさを変化するなんとも不思議な星です。猪名川天文台では、10月13日から16日まで観望会「満月とフォーマルハウトとミラを観よう」を開催いたします。この機会に不思議な星ミラを観てみませんか。



そうだ! 週末は、猪名川天文台へ行こう!
▶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)