



お知らせ

◎地域健康づくり支援員第6期生募集

健康づくりの経験や知識を家族へ、身近な人へ、地域へと広げていく活動です。まずは、自らの健康づくりから始めません

か? 第2回目からでも、ぜひご参加ください。

▶**とき** 下表のとおり、いずれも火曜日午後1時30分～3時

▶**参加費** 無料、要事前申込

回	日程	内容
第1回	10月11日	事業目的の説明、スケジュール確認
第2回	11月15日	健康寿命延伸と阻害要因について
第3回	12月13日	生活習慣病予防を目的とした食習慣とは?
第4回	1月17日	生活習慣病予防を目的とした運動習慣とは?
第5回	2月14日	レクリエーションを兼ねたスポーツ体験
第6回	3月21日	健康づくり支援のポイントについて 地域で広める健康づくり活動について

◎歯科相談をご利用ください～乳幼児から高齢者まで～

歯科医師による「歯科相談」を隔月で開催し、歯と口腔の健康に関する個別相談を行っています。歯やお口の中のことでちょっと歯医者さんに聞いてみたいという人は、ぜひご利用ください。

▶**とき** 11月10日、平成29年1月19日、3月16日、いずれも木曜日午後1時30分～3時

※要事前申込、当日は歯科治療は行いません

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 (麻疹・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
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。	

問合せ=保健センター ☎ 766-1000

唾液を味方につけて口を健康に

普段あまり意識されないことのない唾液ですが、実は口の健康を守ってくれるたくさんの優れた機能を持っています。

唾液は汚れを洗い流して歯の表面をきれいにしたり、細菌の活動を弱めたりします。また、食事やむし歯菌によってつくられた酸を中和したり、酸によって一度溶けてしまった歯を元の状態に修復してくれる働きもあります。穴が開いていないごく初期のむし歯であれば、唾液の力で元通りになることがあるのです。

さらに食べ物の味成分を溶かし、味を感じやすくさせる

のも、食べ物や乾燥などによる刺激から粘膜を守り、飲み込みやすくするのも唾液の役割です。

このように唾液はお口の健康を保つために大変重要な役割を果たしているわけですが、

いきいき健康ライフ

唾液の分泌は日常生活に影響を受けやすく、ストレス、不規則な生活習慣、薬の副作用、口呼吸、喫煙などにより唾液量は減少します。唾液が減ると、口の中の状態が悪化し、

むし歯や歯周病が起こりやすくなるため注意が必要です。

また就寝中は唾液の分泌が減るので、寝る前のブラッシングは特に気を付けなければいけません。

唾液をよく出すためにはまずよく噛むことです。食事の時にはすぐに飲み込まず、よく噛んで食べることを心がけましょう。それでも唾液が出ない、口が渇くといった人は、一度かかりつけ歯科医にご相談ください。うまく唾液を味方につけて口の健康を保ちましょう。

(一社)川西歯科医師会

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
9・10カ月児健康診査	平成27年12月1日～平成28年2月9日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	24日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成27年2月21日～平成27年4月15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	16日(水) 13:00～14:15
あいあい教室	平成26年7月8日～平成26年9月16日生まれの人 ※身体計測、歯磨き指導、絵本の読み聞かせなど	17日(木) 9:15～10:15
★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)	8日(火) 9:30～11:30 個別に時間指定します。
★ぱくぱく食事相談	管理栄養士による乳幼児の栄養・食事に関する相談など(定員6組程度)	22日(火) 10:00～11:30

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)	18日(金) 12:15～13:15
★精神保健相談	医師による引きこもりや老人性認知症などの相談	9日(水) 14:00～
★歯科健康相談	歯科医師による口腔内の相談	10日(木) 13:30～14:45

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



秋色おから

(エネルギー 251kcal、塩分 2.5 g)

豆腐をつくる過程で、豆乳を絞った残りかすが「おから」です。「雪花菜」や「卵の花」「きらず」などの別名があり、昔から食べられてきました。おからは食物繊維やカルシウム、たんぱく質、炭水化物、カリウムを多く含みます。特に食物繊維は100g中11.5gで、ごぼうの約2倍に相当します。おからの食物繊維は「セルロース」という水に溶けない性質のもので、腸の蠕動運動を促し、便秘の解消や大腸がんの予防にもつながります。安価で低カロリーなことも魅力です。根菜やきのこを加えた懐かしい味わいの和食を食べて秋を感じませんか。



材料 (4人分)

おから 200g、ごぼう 1/3本、人参 1/3本、

さつまいも 1/2本、レンコン 3cm、しめじ 1/2パック、ねぎ 2本、ちくわ 2本、干しいたけ 2～3枚、サラダ油 大さじ3、酒 大さじ1、A (しいたけの戻し汁 400ml程度、淡口しょうゆ 大さじ3、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ1)

(作り方)

①皮をこそげて短めのささがきにしたごぼうを水に放ち、灰汁を抜いてザルに上げる。にんじんは皮をむき、さつまいもは皮ごと水洗いし、いずれも1.5cm長さの細切りにする。さつまいもは水に浸しザルに上げる。レンコンは皮をむいて、5mmのいちよう切りにして水に放ってザルに上げる。しめじは軸を取り除き、小房に分ける。ちくわは縦半分に切ってから薄切りにする。干しいたけは水で軟らかく戻し、石づきを落として薄切りにする (戻し汁は取っておく)。

②ねぎは小口切りにする。

③鍋に油を熱し、①を加えて炒め、しんなりしたら、おからを加えてよく炒めて酒をふり、Aを加えて炒め合わせる。

④蓋をして、途中混ぜながら弱火で6～8分ほど煮、②を加え、ひと煮立ちさせる。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

しまった・こまった・たすかった！ ～困った時の消費生活アドバイス～

消費生活相談コーナー (☎ 766 - 1110)

液体入りスマートフォンケースの液漏れに注意！

液体の入ったスマートフォンケースを携帯電話に装着していたが、ケースの一部が破損し、ケース内の液体が漏れ、衣服に付いたようだ。腹部がかゆくなったので確認したところ、液体が衣服を通して皮膚まで到達し、かぶれていた。(10歳代・女性)

【回答】スマートフォンケース (以下、ケース) に封入された液体が、何らかの原因で漏れて皮膚に付着すると、やけどやかぶれなどの皮膚障害が発生する可能性があります。強い衝撃を加えてしまった場合や、ケースから灯油や溶剤のような強いにおいがしたときは、液漏れがないかを確認し、液漏れが確認されたら直ちに使用をやめましょう。

万が一、液体が皮膚に触れてしまったら、水ですぐに洗い流してください。もしも液体が衣服にかかった場合は、速やかに衣服を脱ぎ、患部を流水で洗い流しましょう。また、必要に

応じて医療機関を受診してください。

ケースに封入された液体は、強いにおいがします。においによって体調を崩すこともありますので、液体が漏れてしまったら液体に触れないように注意をし、ビニール袋などに入れて換気を行ってください。

液体入りスマートフォンケースとは

スマートフォンケースは、スマートフォン本体の保護や装飾の目的で使用されており、様々なデザインの商品が製造・販売されています。液体入ケースもその一種で、ポリカーボネートなどで作られた透明なケースに、ラメや蓄光砂などを液体とともに封入したもので、ケースを傾けると液体の中でそれらがゆっくりと動くことが特徴的な、装飾性の高い商品です。

★町消費生活相談コーナーでは、商品の使用にかかるトラブルの相談も受け付けています。



図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	3・17・24日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
こどもの時間	5日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
読書週間上映会	6日 (日) ※約50分	NHKこどもにんぎょう劇場「西遊記」「ふしぎなひしゃく」
おはなし おはなし	12日 (土)	語りなど 出演=やまばと
おはなし会	19日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	26日 (土)	語り 出演=ストーリーテリングKID'S

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

芸術の秋。本を入口にして、伝統芸能の世界にふれてみては。図書館には落語のCDなどもあるので気軽にお楽しみください。

【中学年】
大人も勉強になる入門書です。



市川染五郎と歌舞伎を親よう(二新版) 日
本の伝統芸能はおもしろい! シリーズ
能、狂言、落語、文楽、雅楽など伝統芸能各界の人気実力派たちがその基礎知識や型、鑑賞の仕方などを解説するシリーズ全6巻。歌舞伎の巻では、舞台化粧を仕上げる手順などもたっぷりの写真でわかりやすく紹介されています。大人も勉強になる入門書です。

【中学年】
小学生2年生の時に落語を観ておもしろさにはまった少女が、子ども落語家になり活躍していく様子を描いたノンフィクション。時には失敗しながら、落語の技術だけでなく、落語界でのしきたりなども学んで成長していくりん吉の姿に元気をもらえます。【中学年】



子ども落語家りんりん亭りん吉
小学校2年生の時に落語を観ておもしろさにはまった少女が、子ども落語家になり活躍していく様子を描いたノンフィクション。時には失敗しながら、落語の技術だけでなく、落語界でのしきたりなども学んで成長していくりん吉の姿に元気をもらえます。【中学年】



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10日(木)

▽開館時間 午前10時～午後6時

▽展示 「読書郵便」この本おすすすめ」30日まで

◆日生図書館◆

◎開室日

日曜日 6:13
水曜日 2:09
金曜日 4:11
土曜日 5:12

◎開室時間 午前10時～午後5時(土曜日は午後0時30分まで)

こんな本 いかが？

【一般】
もあわせてぜひ。



三浦しをん/著 双葉社
高校の時に文楽と出会いその虜になって十数年、今は人間国宝の師匠の元で修業に励む若手の大夫(現在は「太夫」)に表記変更、健。彼が芸や恋に悩みながら、奮闘し成長していく青春小説。読後は、義太夫と三味線、人形の三位一体で織りなす舞台のエネルギーを劇場で体感してみたくありません。その際は、同著者のエッセイ「あやつられ文楽鑑賞(ポプラ社)もあわせてぜひ。【一般】

【低学年】
の雰囲気味わえます。【低学年】



内田麟太郎/文 大島妙子/絵 ポプラ社
おなかをすかせた山伏が木に登って柿をとり食べていたところに、やってきたのは畑の地主。山伏に気づいた地主はからかってやろうと、「木の上にいるのはカラスか」と声をかけます。困った山伏は…。狂言のお話を基にした絵本はいろいろありますが、中でもこの「狂言えほん」シリーズは、楽しくアレンジしつつ狂言独特の言い回しも生かしており、その雰囲気味わえます。【低学年】