



★ほっとライン24
★阪神北こども急病センター

☎0120・024・995
☎770・9988

救急時の相談・健康相談・医療相談に看護師・保健師・医師が24時間無料で対応
子どもの急病に休日夜間の診療で対応

健康づくり

▷問合せ 保健センター（健康づくり室）
（☎ 766 - 1000）

お知らせ

◎献血にご協力を

年に3回（5・8・1月）役場で献血を実施しています。

▷とき 8月27日（火）午前10時～正午、午後1時15分～4時

▷ところ 役場本庁舎1階ロビー

▷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

◎無料クーポン券（受診券）を使いましょう！

町では、様々な無料検診を実施しており、妊婦や対象の年齢の人には、無料クーポン券を送付（交付）しています。

この機会に検診を受けて、皆さんの健康づくりに役立て

ましょう。受診方法などが分からない場合はお問い合わせください。

▷対象検診 子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検診、成人歯科検診、妊婦歯科検診

※クーポン券の有効期限にご注意ください。個別検診の実施医療機関は、健康づくり年間予定表に掲載しています。集団検診、保健センターでの検診は、要事前申し込み。



▲予定表はこちらから

いきいき健康ライフ

認知症になりたくない人はお試しください！

認知症になったら、どうしようかと心配したことはありませんか。なってしまうと大勢の人の手を煩わ（わづらわ）せることになるし、自分でも何をどうすればよいのか分からなくなるので、そうはなりたくはありませんね。

歩く時でも、腕を振り、足を引きずるのではなく、太ももを持ち上げるようにし、足元の安全を確かめながら、周りのお店の中には何があるのだろうかと気にしたり、知り合いに会って話をすること

で、頭も体も使います。

国立長寿医療研究センターではコグニサイズが認知症の予防に良いと言っています。コグニとは英語で cognition（認知）、サイズは exercise（運動）を組み合わせた言葉です。

コグニサイズでは、足踏みや歩きながら全く別の事をする。例えば、しりとりをしたり、3の倍数で手をたたき、すれ違う車のナンバープレートの数を足し算する、川柳を考えたりなど、

体を動かしながら別のことをすることで、脳にとっても良い刺激を与えることが出来ます。

コグニサイズは、無理をしないで、楽しく、暑い時には水分の補給を忘れずに、少しでも毎日行うこと、慣れてきたら、新しい課題に挑戦するのが良いでしょう。とにかく継続が最も大切です。お友達とコグニサイズをして認知症にならないようにしましょう。

貴田医院 貴田 誠 院長

＊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31年3月5日～令和元年5月6日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	21日（水）13:15～14:15	保健センター
3歳児健康診査	平成28年5月21日～平成28年8月21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	22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）	13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）	27日（火）10:00～11:30	
母親学級	1回目 歯の健康、栄養指導 2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） 3回目 妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操	7日（水） 14日（水）13:15～13:30 28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）	23日（金）12:00～12:45	保健センター

＊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。
成人歯科健診	今年度、満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80歳になる方を対象として、誕生月に「歯科健診受診券」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（健診無料）。
妊婦歯科健診	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科健診受診券」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（健診無料）。
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、9:00～17:00）】

保健だより

＊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25年4月2日～平成26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
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歳以上となる人 令和2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。	



そば稲荷

(エネルギー 585kcal、食塩相当 2.7 g)



そばに含まれるルチンは、毛細血管を強く丈夫にしたり、血圧を下げる効果があるので、脳卒中や高血圧などの生活習慣病の

予防に役立つとされています。昔から健康的な食べ物とされてきたそばを使った、そば稲荷をご紹介します。見た目も可愛らしく、暑さで食欲が落ちていても、食べやすい一品です。

【材料 (4人分)】

油あげ 10 枚、**A** (だし汁 300ml、砂糖 大さじ 5、しょうゆ 大さじ 3、みりん 大さじ 1)、卵 2 個、砂糖 少々、オクラ 10 本、塩 少々、そば (ゆで) 3 玉、**B** (酢 大さじ 2、砂糖 大さじ 1・1/2、塩 小さじ 3/4、白ごま 適量)

【作り方】

①油あげは熱湯で 2 ～ 3 分ゆでて油抜きし、

半分に切って袋状にする。鍋に入れ、**A** を加えて落とし蓋をし、煮立ったら弱火にして約 20 分煮含めて冷ます。

②ボウルに卵を割り入れて、砂糖を加えて混ぜ、フライパンで細かい炒り卵を作る。

③オクラは塩でこすり、熱湯で色よくゆでる。ヘタを切り落として 5mm 位に切る。

④そばは 1/3 の長さになるように切り、たっぷりの熱湯で軽くゆでる。冷水に取ってぬめりを洗い流し、しっかりと水気を切ってボウルへ入れる。ボウルに **B** の調味料を入れて混ぜ 2 ～ 3 分おき、20 等分に分ける。

⑤①を 1 枚とり汁気を軽く絞って④を詰めて、口を折り返す。残りも同様にする。

⑥②、③をのせる (お好みで紅しょうがも)。

～熱中症は予防が大切～

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響します。また、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日などは注意が必要です。

こまめな水分補給を意識し、日傘を利用するなどして熱中症を防ぎましょう。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



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、その翌日)、館内整理日 1 日 (木)

▷開館時間 午前 10 時～午後 6 時

▷展示 平和を考える＝9月4日 (水) まで

日生図書館

開室日 日曜日＝4・18・25日
水曜日＝7・14・21・28日
金曜日＝2・9・16・23・30日
土曜日＝3・10・17・24・31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

※いずれも午前 11 時～、料金無料・申込不要

図書館の催し	と き	内 容
こどもの時間	3 日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
絵本の時間	8・15・ 22・29 日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	10 日 (土)	語りなど 出演＝やまばと・KIDS
おはなし会	17 日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ劇場	24 日 (土)	お楽しみ劇場 出演＝みやきん
子ども上映会	31 日 (土)	「パペット・アニメーション ムーミン谷の夏まつり」(約 90 分)

こんな本
いかが？

図書館では今、平和を考える本の展示をおこなっています。この機会にぜひご覧ください。

159 ページ



中国の山奥で出会ったヒョウウの子を、ハチと名付け育てた日本の兵隊たちがいました。ハチと彼らは心を通わせますが、次の戦地に連れていかず、日本の上野動物園で飼育されることに。その後、動物園の猛獣たちは激化する戦争の犠牲になりました。しかし戦後、ハチのはく製は元隊員の元へ、そして高知の子ども科学図書館へと渡ったのです。今も戦争の悲劇を伝えるはく製のハチにまつわる実話。【高学年】

兵隊さんに愛されたヒョウウのハチ

向田邦子／原作 角田光代／文 西加奈子／絵 小学館
戦争がはげしくなり、小さな妹が田舎に疎開することに。お父さんはたくさんののがきを渡し、元気な日はまるを書いて毎日ポストにいれるように言いました。初めは、はみだしそうな大きなまるのはがきが届きましたが……。家族の思い出を綴った向田邦子のエッセイが、現代の作家たちの手により、シンプルで力強い絵本になりました。【中学年・32 ページ】

358 ページ



昭和 16 年大阪。笑生子(いせいこ)は国民学校の 3 年生。家族と子犬のキラと幸せな日々を送っていましたが、戦争が少しづつその日常をむしばんでいきます。兄の戦死、動物園の閉鎖、そして大阪大空襲……。著者の母をモデルに、かけがえないものを奪う戦争の残酷さと、それでも生き抜く人々のたくましさを描いた児童文学。遠い過去に思える時代が今につながつていることを考えるきっかけになります。【中学生】

ガラスの梨 ちいちゃんの戦争

太平洋戦争の始まった 1941 年 12 月から 1945 年 9 月まで、当時の様子がわかる出来事を月ごとに紹介した本。世界の動きに合わせ日々の暮らしがどう変わっていったのか、「戦争」「生活」「文化」「できごと」「人々」に分けて、豊富な写真とイラストで紹介してあります。見やすいと同時に、大人も参考になる詳しい 1 冊です。【高学年・192 ページ】



「できごと」と「人々」から知る戦争の 46 か月 戦い、日常、文化がわかる 学研プラス

いながわの
星空

はくちょう座

「夏の大三角」の一角、デネブから十字に並んだ星の並びを見つけられるでしょうか。夏の夜空の天の川を飛ぶ「はくちょう座」です。

ギリシア神話では、大神ゼウスが絶世の美女と言われたスパルタの王妃レダに逢うため、白鳥に化けて飛び立つ姿だと語られています。日本では、1 年に 1 度の七夕の夜、天の川を挟んだ織姫と彦星が会おうのを手助けする星座として知られていますよね。

「はくちょう座」のしっぽのところには 1 等星デネブが輝いています。また、くちばしのところにはアルビレオという二重星が輝いています。肉眼では 1 つの星にしか見えませんが、望遠鏡で観察するとオレンジ色の 3 等星と青白い色の 5 等星がぴたりと寄り添った美しい姿を見

ることができます。

猪名川天文台では、8 月 22 ～ 25 日「はくちょう座」を含む「夏の大三角」と「天の川」を観るイベントを行ないます。

10 日には「いながわ星まつり」も開催するので、ぜひご家族でお越しください。

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)

