



★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
(☎ 766 - 1000)

お知らせ

◎高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種※対象年齢や接種期限があります

▷期間 令和2年3月31日まで

▷対象 ①令和元年度中に65・70・75・80・85・90・95歳になる人、および100歳以上になる人 ②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫などの機能に障害を

有し、身体障害者手帳1～4級をお持ちの人※いずれの場合も接種日までに接種したことのない人

▷費用 4,000円

▷接種方法 町の指定医療機関（最新の情報は町ホームページまたは



同センター）に直接予約のうえ接種
※町の指定医療機関以外での接種を希望する人は、必ず接種1週間前までに同センターに申請（接種後の手続きはできません）

◎手洗いで感染症予防

これからの季節、インフルエンザなどの感染症が流行します。予防するためには、こまめな手洗いやうがいが必要です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめな手洗いやうがいを心掛けましょう。



いきいき健康ライフ

転移が怖い口腔がん

すこし古い話題になるかもしれませんが、今年の春に芸能人の方が「口腔がん」の手術を受けられたことが報道され、話題になりました。口腔がんとはその名の通り「口の中にできるがん」を指します。がん全体からすると発症率は低く、1%程度とされていますが、がん患者さん全体の増加に伴い患者数は増加傾向を見せています。

タバコや飲酒などの刺激物の摂取のほかに銀歯や入れ歯がこすれることが原因で起こ

る場合もあります。発生場所が首に近い場合、肺やリンパ節に転移をしやすい、リンパ節転移をきたした場合、予後が悪化する恐れがあります。

このように怖い話が先行しがちですが胃や腸、肝臓などの「内臓」と違い、口の中は直接目で見るができるため、経過を観察しやすいという特徴があります。

この時、大切なのは「かかりつけ歯科医」がいることです。口の中を初めて診ても、それが口内炎なのか、がんな

のか診断は難しいため、継続してお口の中の変化を診てくれる、かかりつけ歯科医の存在が大切です。

もしも、かかりつけ歯科医が以前と比較して「精密検査を要する」と判断した時は、高次医療施設（大病院）を紹介してくれます。

治りにくい口内炎やできものなどができた時などは、安心してあなたのかかりつけ歯科医にご相談ください。

（一社）川西市歯科医師会

* 乳幼児健康診査 *

種別	内容	とき・受付時間・ところ
9・10カ月児健康診査	平成30年12月5日～平成31年2月13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	28日（木）13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成30年2月18日～平成30年4月19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（水）13:15～14:15
★すくすく相談	乳幼児の身長及び体重測定・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
あいあい教室	平成29年7月12日～平成29年9月20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	21日（木）9:15～10:15
★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、要予約）	26日（火）10:00～11:30
★いなすくサロン	妊婦および産後1年未満の産婦対象。グループワークを通じた交流など（定員先着10組、28日までに要予約）	12月2日（月）13:00～15:00 子育て支援センター

* 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）	29日（金）12:00～12:45
★精神保健相談	医師による心の相談。 引きこもりやこころの悩み、老人性認知症など	13日（水）14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	14日（木）13:30～14:45

★印…予約・申込が必要です。

* 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
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歳以上の人 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。



春菊とちくわのチヂミ

(エネルギー 250kcal、食塩相当 1.9 g)



鍋物料理のほか、お浸しや和え物、サラダなどに重宝する春菊は、葉や茎がやわらかくなる冬が旬。ビタミン B1・B2・C、カルシウム、鉄などの栄養が豊富です。中でも、風邪や肌荒れの予防に役立つβ-カロテンは、同じ葉野菜の小松菜やほうれん草と比べて多く含まれています。また、独特の香り成分α-ピネンやペリルアルデヒドは、胃腸の働きを良くし、痰の除去や咳を鎮める作用があるといわれています。

今回は、そんな春菊をたっぷり使った、モチッとサクッと香ばしいチヂミを紹介します。

【材料 (4人分)】

春菊 1 束、人参 1/3 本、ちくわ 2 本、A (桜エビ 大さじ 2、小麦粉 1/2 カップ、片栗粉 1/4 カップ、卵 1 個、塩 小さじ 1/4)、ごま

油 大さじ 4、ポン酢 大さじ 1・1/3

【作り方】

①春菊は、茎のかたい部分を除いて 3cm 程度に切る。人参は皮をむいて、3cm の千切りにする。ちくわは、縦半分に切って、斜め切りにする。

②ボウルに A と水 1/2 カップを入れて混ぜる。

③②に①を加えて、全体を混ぜ合わせる。

④フライパンにごま油を入れて熱し、③の 1/2 の量を入れて弱火～中火で焼き色がつくまで 4 分程度焼く。裏返して、フライ返しでおさえ、さらに 4 分程度焼く。同様にもう 1 枚焼く。

⑤食べやすい大きさに切って盛り付け、ポン酢をつけて食べる。(お好みで白いりごま・コチュジャンも)

和食の日

11 月 24 日は、「11 (いい)、2 (日本)、4 (食)」の語呂合わせで「和食の日」として (一社) 日本記念日協会に登録されています。「五穀豊穰」「実り」のシーズンを迎え、和食の食彩が豊かな秋の時期。この日は、ぜひご家庭でも和食を食べてください。

▷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)

ネットで探した水道詰まりの修理業者

【相談内容】

今年の初めに家の台所の流しが詰まり、インターネットで水道業者を探した。修理代が安そう、家から近い業者を見つけたので、すぐに電話した。「直したいけどいくらかかるか?」と聞くと、「見てみないとわからないので、今から行きます」と言われた。

30 分後、業者の男性が色んな機器を持って家に来た。パイプを高圧洗浄機で洗い始め、「直りました」と言われ、確認したら、流れるようになっていた。

その場で金額や作業内容などを記入し、契約書の作成を始め、「ここにサインして」と言われた。金額は 30 万円となっていたが、サインをして、後日代金を支払った。

7 か月ほど経って、娘が帰省した時に、水道工事の領収書を見て「30 万円は高すぎない?」と言われて、はっとした。

業者に電話したら、最初の対応と違ってかなり横柄な感じだった。30 万円の明細を FAX

で送ってと言ったが、分からないという。業者独自のクーリングオフ制度を設けているが、期間は 8 日間なのでそれも過ぎていたと言われた。

【対策】

無条件で解約ができるクーリングオフは、訪問販売か電話勧誘販売に適用されます。業者の中には、信用を得るために独自のクーリングオフ制度を設けていることがありますが、今回の場合は、その期間も超えているので解約を求めることは難しいと思われます。

インターネットに出ている事業者は誠実な業者も、そうでない業者もあります。価格だけで選ぶと危ない場合もあるので注意しましょう。

水道業者などを探す場合は、インターネットだけを頼りにするのではなく、役場の上下水道課などに問い合わせ、地元地域で長年信用のある事業者を探していただくのもひとつの対策になるでしょう。

11 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、その翌日)、館内整理日 7 日 (木)

▷開館時間 午前 10 時～午後 6 時

▷展示 「この本おすすめ!」 = 12 月 4 日 (水) 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	2 日 (土)	かみしばい 出演 = ポテト
絵本の時間	14・21・ 28 日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演 = ぐるんぱ
おはなし おはなし	9 日 (土)	語りなど 出演 = やまばと・KIDS
おはなし会	16 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・祝)	人形劇 出演 = ぼんた
子ども上映会	30 日 (土)	人形劇動画「かさじぞう」, 「ねむりひめ」ほか全 5 話 (95 分)

日生図書館

開室日 日曜日 = 10・17・24 日
水曜日 = 6・13・20・27 日
金曜日 = 1・8・15・22・29 日
土曜日 = 2・9・16・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

こんな本 いかが?

11 月 9 日 (土) 午後 2 時～落語の魅力や楽しみ方について知る講座「落語 DE ほっこり～大人も子どもも笑いたい～」を開催します。※申込・問合せ = 中央公民館 (☎ 766 - 8432)

講座にちなんで、上方落語に親しむ本を紹介します。

あしたも、さんかく 毎日が落語日和

安田夏菜 / 著 宮尾和孝 / 絵 講談社

イベントを仕切るのが大好きな 5 年生の圭介は、「おせっかい」とクラスで浮いてしまう。そんな圭介の前に、失踪していたじいちゃんが現れた。じいちゃんには、家族をかえりみず 50 歳で落語家を目指したが挫折し、圭介の貯金まで使ってしまった過去が。タイトルの「さんかく」に込められたメッセージがあたたかい、上記講座の講師の著書です。【中学年～ 214 ページ】



上方らくご歳時記 林家染丸 / 著 燃焼社

上方落語 100 話を四季に分けて紹介した本。見開き 1 ページという短いなかで、聞きどころやおもしろさを関西弁でわかりやすく解説しています。また、上方落語の歴史やお囃子についてのコラムもあり、初めての人でも気軽に読める 1 冊です。【一般 246 ページ】



ビブリオバトル in いながわ

テーマに沿って発表者 (バトラー) がおすすめする本の紹介を聴いて、みんなで一番読みたくなった本を決定します。

▶とき 12 月 1 日 (日) 午後 2 時～

▶ところ 図書館

▶テーマ ①小学生の部 = 「ぼくのわたしのイチオシ」

②一般の部 = 「誰かに伝えたい! この 1 冊」

▶定員 ① 8 人 ② 5 人 (いずれも多数抽選) ※観覧自由

▶申込・問合せ バトラーは 20 日までに同館 (☎ 766 - 3238)

会場の皆さんが
審査員です!

