



★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



な行程がうまく作動しているのです。

他にももっと多くの不思議なことが人を含む生き物では、無意識に行なわれ、生きているのだと思う次第です。それとともに、そうした機能が備わっているということに感謝の念を禁じえません。

生駒病院長 佐藤友信

いきいき健康ライフ

年を経て思うこと

病院に勤めていますと、みなさんの種々のお世話をすることがあります。食事介助、体位変換、入浴介助、口腔清拭、排泄介助など、いずれも身体に支障なく元気に暮らしているときには想像し難い事柄です。

私たちが生活する上で、基本となる食事について考えてみましょう。「食べる」という動作は本来、目で見て、噛んで、口の中で舌の動きを借り、唾液と混合しながら徐々に飲み込むものです。飲み込む際は、口→

のど→食道・胃へと送られ、間違っ→食道→肺へ流入しないように防止弁があります。私たちはごくあたり前のように食事を取り、器官を動かしていますが、老年期あるいは神経系を含む脳の病気などの際にはうまくいかなることがあります。また、「誤嚥」を起こして、食べ物などが肺に入ると肺炎を引き起こすこともあり、致命的にもなり得るものです。口を介して食物・水分を体内に取り入れるということだけでも複雑

＊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	令和元年9月4日～令和元年11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	保健センター
3歳児健康診査	平成28年12月19日～平成29年2月6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）	18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）	25日（火）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＊ ※いなくサロンは20ページへ

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）12:00～12:45	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歳になる人を対象として、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）

健康づくり

▷問合せ 保健センター（健康づくり室）
☎766-1000

◎MR（麻しん・風しん）第2期予防接種

幼稚園・保育園年長児にあたる1年間にMR第2期の予防接種を実施することになっています。接種していない人は、早めに接種しましょう。

▷期間 3月31日まで（接種期間を過ぎると法定接種は受けられません）

▷対象・接種回数 下表の通り
◎高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種

▷期間 3月31日まで
▷対象・接種回数 下表の通り
▷費用 4,000円

※町の指定医療機関以外での接種希望者は、要申請（接種後の手続きはできません）

◎健康づくり教室

健康長寿はみんなの願い。健康に関する講演会を開催します！※参加無料

▷とき・内容 ①2月22日（土）午後3時～4時30分「眼科と目のはなし」（みどりの眼科クリニック 木戸 啓文先生） ②3月19日（木）午後2時～3時30分「あなたの膝痛みますか？」（こたけ整形外科クリニック 小竹 俊郎先生） ③3月28日（土）午後2時～3時30分

「心臓を守ろう」（植田循環器内科クリニック 植田 充典先生）

いずれも▷ところ・申込 同センター

▷定員 各回先着40人
◎健康づくりのための栄養教室「バイキングで体験!! 自分に合った量とバランスを整えるコツ!!」

▷とき 3月4日（水）午前11時～午後1時30分

▷ところ 同センター

▷内容 講話と試食など

▷対象 町内在住の人

▷定員 先着12人

▷申込 21日までに同センター

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3～12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、6～12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・70・75・80・85・90・95歳、または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	



マーボー白菜

(エネルギー 227kcal、食塩相当 2.5 g)



寒くなるにつれて、肉厚になり甘みが増す白菜。味にくせがなく、加熱することで蒿が減るため、たっぴりと食べることが

でき、和・洋・中と幅広い料理に使われます。白菜の 95% は水分ですが、風邪予防に有効なビタミン C や高血圧、むくみ予防に役立つカリウムなどのビタミン・ミネラルを含みます。

今回は辛味のある豆板醤を入れることで体をぽかぽかと温めてくれる、寒い冬にぴったりの一品です。

【材料 (4 人分)】

白菜 1/4 株、豚ひき肉 200g、おろしにんにく 小さじ 2、おろししょうが 小さじ 2、白ねぎ 10cm、ごま油 大さじ 2、**A** (鶏がらスープの素 小さじ 2、水 1 カップ、味噌 大さじ 1・1/2、

しょうゆ 大さじ 1、酒 大さじ 1、砂糖 大さじ 1、豆板醤小さじ 1 程度)、片栗粉 大さじ 2、水 大さじ 4

【作り方】

①白菜は葉と芯に切り分け、葉はざく切り、芯は幅 1cm に切り、白ねぎはみじん切りにする。**A** の調味料と水溶き片栗粉をそれぞれ混ぜ合わせておく。

②フライパンにごま油を入れて熱し、①の白ねぎ、おろしにんにく、おろししょうがを加えて弱火で炒める。香りが立ってきたら、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒め合わせる。

③①の白菜の芯を加えて、しんなりするまで炒める。白菜の葉、**A** を加えて、葉がしんなりするまで中火で煮込む。

④水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜながらトロミがつくまで炒める。

ことわざ「食後の一睡、万病円」

万病円は、万病に効果があると言われた江戸時代の丸薬の名前であり、食後のひと眠りは体によいという例えです。食後は消化にエネルギーが使われるので、少し休憩すると消化が助けられるようです。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

2 としょかん通信

▷問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)



※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

▷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 「世界を知ろう」=4月1日 (水) まで

日生図書館

開室日 日曜日=2・9・16日
水曜日=5・12・19・26日
金曜日=7・14・21・28日
土曜日=1・8・15・22・29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
こどもの時間	1日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=まつぼっくり
おはなし おはなし	8日 (土)	語りなど 出演=やまばと・KIDS
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・KIDS

こんな本 いかが?

佐野洋子のロングセラー絵本『100万回生きたねこ』に捧げる、13人の人気作家たちによるアンソロジー。江國香織、角田光代から谷川俊太郎まで、一冊の絵本から広がる100万回の猫の世界はどれも個性的です。各作品の最初には、絵本にまつわる著者の一言も。絵本をもう一度読み返したくなります。【一般・244ページ】



100万回のねこ

ねこはまいにちいそがい
ジョー・ウィリアムソン/作・絵 いちだいづみ/訳 徳間書店
マイペースにみえるけれど、朝早くから家族を起こしたり、おばあちゃんの編み物を手伝ったりと、実は朝から晩までいそがしい猫の毎日。せつかく手伝っても、ありがとうと言ってもらえないこともあるけれど、「うちの家族はぼくがいけないとだめなんだ」と得意げな猫の様子がユーモラスです。【幼児・32ページ】



図書館ホームページリニューアル!

図書館システムの更新に伴い、2月1日よりホームページがリニューアル。マイページにログイン後、自分の読みたい本や読んだ本などを登録できる「マイ本棚」機能を追加しました。

パスワードを登録していない人は、図書館窓口で手続きをしてください。
※詳しくは図書館ホームページへ



見上げてごらん、朝のネコを
岩合光昭/著 朝日新聞出版
猫の写真で有名な動物写真家のフォトエッセイ。世界各地の風景にとけこんだ猫たちがズラリ。写真につけられたタイトルも絶妙です。「ネコとの小さな幸せに感謝」という著者の気持ちが伝わってきて、和やかな気持ちになる一冊。巻末に、岩合家にやってきた新しい兄弟猫の成長の様子も掲載。【一般・128ページ】



いながわの 星空

アルゴ座

「アルゴ座」は、今は存在しない星座ですが、もともとは南の空低く地平線際にある「リゅうこつ座」、「らしんばん座」、「とも座」、「ほ座」の4つからなる大きな星座でした。18世紀の天文学者ラカイユによって分割されてなくなってしまった星座であり、猪名川町からは、そのすべてを見ることはできません。

「アルゴ座」は、アルゴスという船大工が造った巨大帆船が由来であり、船大工の名前を取ってアルゴ号と呼ばれたその船は、イオルコス国の王子イアンソンが、黄金の羊毛を取り戻す冒険に使った船といわれています。

この「アルゴ座」の一部の「リゅうこつ座」には、「カノープス」という1等星があります。高度が低くなかなか見ることができないこと

から中国では、この星を見ると長寿と幸福を授かるといわれています。

猪名川天文台では、2月27日から3月1日まで「カノープスチャレンジ」を行います。大野山からは「シリウス」が真南にあるときのみ、六甲山の上には「カノープス」を見ることができまので、探してみたいいかがでしょうか。

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)

