



★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）

◎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 ①平成30年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
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）
◎MR（麻しん・風しん）第2期予防接種のワクチン接種はお済みですか？
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。平成30年4月以降に接種していない人

は、早めに接種してください。
▷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 平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ
▷接種回数 1回限り



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24年4月2日～平成25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歳の人 平成31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。	

いきいき健康ライフ

食事と運動で病気を治しましょう

運動不足や肥満が高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病の原因の1つであることは皆さんよくご存知だと思います。実は心筋梗塞などの虚血性心疾患を起こすリスクは正常の方を1とすると高脂血症で1.8倍、さらに高血圧があると4.7倍、さらに糖尿病があると5.5倍になります。そのうえ、生活習慣病は癌も促進させるのです。
アメリカでは10人に4人が肥満で、日本よりもっと深刻な問題です。私はアメリカでその原因を探るプロ

ジェクトの1つで働いていました。そして2004年にアメリカ癌学会で脂肪が癌の進展を促進するメカニズムを発表いたしました。PAI-1という物質が癌の進展に大きく関与していましたが、アメリカで2007年にPAI-1が乳癌の予後因子になり、脂肪が癌に悪さをすることを明らかにできました。
日々外来をしていると薬を希望される方は多いです。また医師である私も薬を出すこ

とで治療をしている気になっています。しかし、病気を予防するのにも治すにも運動と食事が基本で、医者や薬は2番手と考えてください。そして高血圧や高脂血症、糖尿病のお薬は一度始めると辞めれないと思われている方が多いと思いますが、運動と食事療法でやめる事は可能です。毎日のバランスのとれた食事と朝晩のお散歩で元気な体を取り戻しましょう。
西岡内科在宅クリニック
院長 西岡 伸明

* 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	保健センター
3・4カ月児健康診査	平成30年9月5日～平成30年11月5日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	20日(水) 13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成27年12月20日～平成28年2月1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	21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)	19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)	26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)	6日(水) 13日(水) 13:15～13:30 27日(水)	

* 検診・相談など *

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
★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)	22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・75・80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、9:00～17:00)



キウイとしめじの白和え

(エネルギー 78kcal、食塩相当 0.3 g)



色鮮やかで甘酸っぱさが特徴のキウイ。小さな果実には、栄養素がぎっしりとつまっており、特にビタミンCは、1個(100g)あたり69mgと、果物の中でもトップクラスの含有量です。そのほかにも、腸内環境を整える食物繊維、過剰なナトリウムの排出を促すカリウムなどを豊富に含みます。

生で食べるだけでなく、サラダやお肉のソースなどにしてもおいしく、その色どりはお料理に華やかさを与えます。隠し味に

マヨネーズを加え、コクのあるまったりとした味の中で、キウイのさっぱり感が際立つ料理です。

【材料 (4人分)】

キウイ 1個、しめじ 1パック、木綿豆腐 1/2丁、白ごま 大さじ2、砂糖 大さじ1、薄口しょうゆ 小さじ1、マヨネーズ 小さじ1

【作り方】

- ①キウイは皮をむき、厚さ1cmのイチヨウ切りにする。
- ②しめじは小房に分けてゆで、水気を切る。
- ③豆腐はボウルなどに水を入れた重しを乗せ、水切りをする。
- ④白ごまはすり鉢で香りが出てくるまですり、③と砂糖、しょうゆ、マヨネーズを加えてよくすり混ぜる。
- ⑤④に、①と②を加えて和える。

〜果物の追熟〜

完熟前の果物を購入したら、ご家庭で追熟させましょう。風通しをよくし、直射日光に当たらないようにして、室温(15〜20℃位)で数日間置くだけです。香りが強くなり、果肉に弾力があれば食べごろです。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

2 としよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)



※いずれも午前11時〜、料金無料・申込不要

図書館の催し	と き	内 容
こどもの時間	2日(土)	影絵 出演=ザ・とんぼ
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)	語りなど 出演=やまばと・KIDS

▷休館日 毎週月曜日(月曜日祝日の場合は翌日)、館内整理日7日(木)
▷開館時間 午前10時〜午後6時
▷展示 「2018年度文学賞受賞作品」=2月8日〜4月3日

日生図書館

開室日 日曜日=3・10・17・24日
水曜日=6・13・20・27日
金曜日=1・8・15・22日
土曜日=2・9・16・23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?

毛糸屋のフワフワさんは、お客さんの注文の品を編んだり、編み物教室を開いたりもしています。フワフワさんが注文にあわせて1つひとつ丁寧に編んだ作品はどれもすてきでも、時には失敗も…。一生懸命編み直す彼女と、それを見守る2人の友だちの様子ややさしいイラストで描かれ、ほっこりする絵本です。【幼児〜36ページ】



樋勝朋巳/作・絵 福音館書店

フワフワさんはけいとやさん

さむがりのとかげの子、ちよろりんは、店先で見つけた春のはらっぱ色のセーターが欲しくてたまりませんが、おかあさんには買ってもらえませんでした。そこで、じいちゃんの手づくりを手伝い、お金をためてお店へと急ぎます。



ちよろりんのすてきなセーター

降矢なな/作・絵 福音館書店

古アパートに住み、編み物の製作や講師をして暮らすさみ子。失恋で半年引きこもった生活を送っていた彼女が、アパートの人々や編み物教室の仲間との交わりの中で、徐々に日常をとり戻していく様を描いた小説。ほどこいなりしながら二目ずつ編みすすめていく編み物と、彼女の再生の様子とが重なるような、静かでゆったりとした作品です。【一般・210ページ】



こいなりの雲

石田千/著 講談社

転校で親友と離れ落ち込んでいた中学生のアミコは、図書室で偶然手にとった編み物の本から、おそろいのマフラーを編むことを思い立ちます。本のカバー裏に書かれたニッソカフェを訪ねると、そこには魔法使いのような先生とたくさんの猫、それにラブラブハート少女やひつじ少年など個性的な生徒たちが。編み物から広がる新たな出会いの物語。【高学年・224ページ】



ラブ・ウール100%

井上林子/作 のだよしこ/絵 フレーベル館

いながわの 星空

冬のダイヤモンド

冬の夜空には大きなダイヤモンドがあるのをご存知でしょうか。

この時期、南の夜空のおおいぬ座のシリウス、こいぬ座のプロキオン、オリオン座のベテルギウスの3つの一等星を結んだ「冬のダイヤモンド」は有名です。

このシリウス、プロキオンに、オリオン座のリゲル、おうし座のアルデバラン、ぎょしゃ座のカペラ、ふたご座のポルックスの6つの一等星を結んだ大きな六角形を「冬のダイヤモンド」と言います。

また、「冬のダイヤモンド」を構成する6つの星座は、人並み外れた頑丈な体と美しさを兼ね備えた巨大な狩人とされたオリオン座、その猟犬ともいわれるおおいぬ座とこいぬ座、

大神ゼウスが化けた白牛といわれるおうし座、二輪馬車で勇ましく戦ったアテナイの王といわれるぎょしゃ座、仲の良い兄弟といわれるふたご座と、ギリシア神話でも有名な星座で構成されています。神話の中でもきらりと輝く、まさに「冬のダイヤモンド」ですね。



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

7〜11日 冬のダイヤモンドを観よう!

▷問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)