



## いきいき健康ライフ 口から始めるアンチエイジング

口の中がきれいな人は、何でもおいしく食べることができ、会話も弾みます。笑顔もステキです。精神的にも落ち込むことが少なく、健康的な生活を送ることができます。また歯や口腔周囲の働きを活性化することで老化を抑制し、若々しさと美しさを取り戻すこともできます。注意点をいくつか挙げます。

◆噛み合わせが悪いと、残りの歯や顎に負担がかかります。また、頭痛や肩こりなど

が起こります。顔がゆがんだり、顔の筋肉がたるんで老けた顔になってしまいます。

◆歯が抜けたままになっていると、しっかりかむことができなだけでなく、自信がなくなり自然な笑顔を作ることができません。

◆口を動かし、口腔周囲の表情筋と言われる筋肉を動かすことで、小顔効果やシワ対策になります。

◆口が渴くと、唾液の中の活性酸素が多くなります。活性

酸素はシミやシワなどの老化を引き起こすと言われていません。しっかりとよくかみ、唾液を出すことでも老化防止につながります。

◆口の中には健康の妨げとなる細菌がたくさん存在します。その数を減らすことで感染症や心臓疾患、脳梗塞、糖尿病などの発症や進行のリスクを下げることができます。

全身の健康があってこそそのアンチエイジングです。口の健康には、十分に留意しましょう。

(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28年6月9日～平成28年8月10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	25日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成27年8月15日～平成27年10月16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	17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)	9日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成27年1月16日～平成27年3月10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	11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)	23日(火) 10:00～11:30

保健センター

### \* 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名) 肝炎ウイルス検査 (料金:1,000円 定員:10名)	19日(金) 12:15～13:15
★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	24日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	18日(木) 13:30～14:45

保健センター

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始(1日が土・日・祝日の場合は翌日)

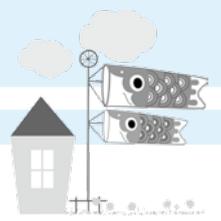
### \* その他 \*

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、9:30～17:30)】

★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

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



## お知らせ

### ◎個別健診が開始されます

- ▷ 期間 5月1日～平成30年2月末日
- ▷ 実施医療機関 平成29年度健康づくり年間予定表参照
- ▷ 実施健診項目 特定健診・健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮頸がん検診
- ※医療機関によって受診できる項目が異なります
- ※町で実施する特定健診・健康診査、がん検診は、いずれも年度内に1回の受診です

※個別健診または集団健診のいずれかの受診になります  
 ≪県伊丹健康福祉事務所より≫

### ◎食育・健康講座

- 「いずみ会リーダー養成講座」
- ▷ 期間 5月から月2回程度・全13回、午前10時～午後1時※開講式＝5月17日(水)午後1時30分～
- ▷ ところ 同所ほか
- ▷ 内容 健康づくり・食育推進・ボランティア活動の講義、グループワーク、調理実習など
- ▷ 対象 町内在住で健康や食生活に関心が高く、地区組織活動に意欲のある人
- ▷ 申込期限 5月10日まで

### ◎地域活動栄養士協議会入会講座

- ▷ 期間 6月から全7回程度
- ※開講式＝6月6日(火)午前10時～
- ▷ ところ 川西こども家庭センターほか
- ▷ 内容 健康づくり・食育推進・公衆栄養活動の講義、グループワーク、調理実習など
- ▷ 対象 町内在住で公衆栄養活動に協力する意欲がある管理栄養士・栄養士
- ▷ 申込期限 5月26日まで
- いづれも▷ 定員 先着20人
- ▷ 参加費 教材費など実費負担
- ▷ 申込・問合せ 同所健康管理課 (☎ 785 - 7861)



## 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23年4月2日～平成24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30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。保健センターまでお問い合わせください。

情報  
ポケット

お  
募  
集

イ  
ベ  
ン  
ト

え  
?の相談室  
!?ホンマ!?

子  
育  
て

健  
康  
づ  
く  
り

消  
費  
書  
生  
活  
館

私  
オ  
ス  
ス  
メ



# とよかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

図書館の催し	とき	内容
絵本の時間	4・18・25日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
こどもの時間	6日 (土)	紙しばい 出演=ポテト
おはなし おはなし	13日 (土)	語りなど 出演=やまばと・KID'S
おはなし会	20日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	27日 (土)	語りなど 出演=やまばと・KID'S

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

◇日生図書館◇  
◎開室日  
日曜日 7・14・21・28日  
水曜日 10・17・24・31日  
金曜日 12・19・26日  
土曜日 6・13・20・27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)

▽休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、館内整理日11日(木)  
▽開館時間 午前10時～午後6時  
▽展示 「2016年度文学賞受賞作品」5月31日まで

新茶のおいしい季節。今月はお茶が身近に感じられる本を紹介しします。他にもお茶のいい方本などいろいろありますので、あわせてどうぞ。

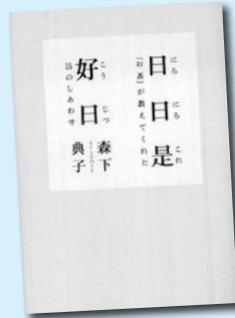
## こんな本 いかが？

【高校生】  
描いた青春小説。



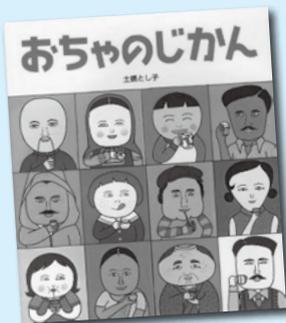
雨にもまげず粗茶一服 上・下  
松村栄子／著 ポプラ社  
遊馬は弓道、剣道、茶道を伝える東京の武家茶道の家元の長男だが、茶の道を継ぐのが嫌で大学受験を放棄して家出。でも気が付けば、なぜか一番嫌っていた茶道の本場京都で、お菓子作りが趣味の坊主や公家装束を着る高校教師など個性的な茶人たちに囲まれることに。改めて茶道と関わる中で、自分の道を見つけ、いく主人公を描いた青春小説。

【一般】  
しくは本文を。



日是好日 「お茶」が教えてくれた15のしあわせ  
森下典子／著 飛鳥新社  
「なぜ？」と問わずにまず形から、という茶道に戸惑いを覚えた習い初めから25年。お稽古を続けるうちに著者が気づいていった、自然とのつながりやお茶の心などを素直な文体で綴ったエッセイ。日常を豊かにするヒントに満ちており、お茶に堅苦しそうなイメージがある人におすすです。タイトルは禅語、詳しくは本文を。

【低学年】  
ね。世界共通です。



おちゃのじかん  
土橋とし子／作 佼成出版社  
おじさんたちがアルゼンチンみやげに持ってきてくれたマテ茶をきっかけに、ミントティー、中国茶、ロシアンティーなど、みんなが体験した世界のお茶の思い出話が広がる絵本。茶道具や作法はそれぞれ違っても、みんなが集まってお茶とお菓子とおしゃべりをゆつくり楽しむ「おちゃのじかん」の心は世界共通ですね。

【中学年】  
役立ちます。



おしゃれさんの茶道はじめて物語  
永井郁子／作 淡交社  
おしゃれが大好きなまっちゃん、かわいいう着物がきっかけでお茶の稽古を始めました。ある日、友だちとケンカをしたままお稽古に行ったら、なぜかその友だちが平安時代のお姫様姿で現れて…。茶道の作法や心を、物語仕立てで子どもにわかりやすく伝えるシリーズ本。巻末のイラスト解説も役立ちます。

# い～な！ ごはん

## たけのこ とうのはなあえ 筍の卵の花和え

(エネルギー 63kcal、食塩相当量 0.9 g)

春の味覚を代表するタケノコは、竹の地下茎から出てくる若芽であり、竹の子どもなので「竹の子」と呼ばれています。成長が早く、10日(旬内)で竹になることから「筍」の字があてられたそうです。

タケノコは低カロリーで、食物繊維が豊富です。また、ドーパミンなどの原料となるチロシンがあります。ドーパミンが増えて脳が活性化するとやる気や集中力が高まるといわれています。茹でたタケノコを切ったときに出てくる白い粉のようなものが、チロシンの正体です。取り除かずに、食べましょう。

### 【材料 (4人分)】

茹でタケノコ 150g、A (出汁 200ml、みりん 20ml、薄口醤油 20ml)、セリ (または三



つ葉) 1/2 束、おから 60g、B (卵黄 1/2 個分、酢 30ml、砂糖 大さじ 1 強)

### 【作り方】

- ①茹で筍は長さ 4～5 cm の薄い短冊切りにし、A の煮汁で煮含め、冷ましておく。
- ②セリは塩茹でて水に取り、3 cm の長さに切り水気をよく絞る。
- ③おからは B の調味料とよく混ぜ合わせてから、火にかけ、ぱらぱらになるまで炒め、冷ましておく。
- ④①の汁気を切り、セリと共に③のおからで和える。

### ◆たけのこの下処理方法

たけのこは通常、やわらかくなるまで皮ごとしっかりと、ぬか湯がきをしてアクを除き、さらにぬか抜きのため水によくさらします。

季節や環境の変化などから「五月病」に悩まされることがあります。気分転換をし、ストレスをためないよう心がけることが大切です。3食を規則正しく、楽しんで食べることも、栄養をとるだけでなく心も豊かにしてくれます。

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)

### 猪名川町でも多発！ 電話勧誘は要注意！！

最近、次のような相談が多発しています。「インターネットのプロバイダー接続料金が今より安くなると電話で言われて契約したが、前の会社の契約内容と違うことが判明した。解約したいが契約書もなくどこに連絡していいかわからない。」(80歳代・男性)

「大手通信会社と思われる会社から電話で、インターネット回線料が安くなるというので契約したが、後で書類を見たところ、違う会社であることが分かった。解約したいが何回電話をかけてもつながらない。」(50歳代・女性)

#### 【回答】

「大手通信会社と連携している」、「大手通信会社の子会社で」など、大手通信会社関連のような巧みな言い回しで電話勧誘を受けたという相談が増えています。

プロバイダー接続料やインターネット回線料が今より安くなるなどと持ちかけ、後日、消費者が不審に感じて契約を解除しようとする

と、連絡先がわからない、電話をかけてもつながらないということがあります。解約を申し出たら違約金を支払うよう言われたという相談もありますが、契約書が渡されていない場合は契約自体が成立していないことが多く、この場合、違約金は発生しません。

業者に電話がつかない場合は、契約解除通知はがきなどを出す必要があります。手続きがわからない場合は消費生活相談コーナーにお問い合わせください。

電話勧誘の場合は簡単に契約をせず、書類を見てから決めることが重要です。契約する場合は会社名・部署名・担当者の氏名を聞き取り、まわりの人に相談してから決めるようにしましょう。

★ 10 ページもチェック!

