



★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

◎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28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

◎無料検診、受けていますか?

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

してください。

▷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 ▲予定表はこちらから

※集団検診、保健センターでの検診は、事前申し込みが必要です



▲予定表はこちらから



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(麻疹・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

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは何ですか?

超高齢社会を迎えたわが国の現状と将来推計では、2030年には高齢化率(65歳以上人口の割合)は31.8%となり、高齢者世帯に占める独居高齢者の割合は36.2%に達し、全世帯の14%が高齢単身世帯となるため孤立死・孤独死の増加が危惧されています。

もともと医療およびケアは患者さんの意思を尊重し、尊厳ある生き方を実現することが目的であるとの観点から、アドバンス・ケア・プランニ

ング(ACP)という考え方が生まれ、「患者の意思決定支援計画」と訳されています。

ACPの基本は、患者さんの意思が一番と考え、家族および医療・ケア関係者が集まって話し合いを行います。話し合われる内容は、代理意思決定者を決める(家族あるいは近き友人)、将来受けたい医療やケア、将来受けたくない医療やケア、希望する見取りの場所、患者本人の価値観(人生観・死生観)や宗教感についてなど様々

です。話し合いは一度で終わりではなく、患者さんの状態・考え方が変化するたびに何度も行われ修正されます。

リビングウィル・事前指示書は広く知られていますが、ACPの認知度(医者約20%、国民3.3%)は低く、今年の11月10日(土)地元医師主催の第16回市民医療フォーラム(詳細は10月号)のテーマとして取り上げますので、興味のある方はご参加ください。

坂田診療所 坂田 哲啓

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30年3月6日~平成30年5月7日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	22日(水) 13:15~14:15	保健センター
3歳児健康診査	平成27年6月21日~平成27年7月31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	16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)	7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)	28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)	1日(水) 8日(水) 13:15~13:30 29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)	24日(金) 12:15~13:15	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)

い〜な! ごはん

そうめんチャンプルー

(エネルギー 356kcal、食塩相当 2.9 g)

夏の日のお昼に、沖縄の郷土料理はいかがでしょう。色んな具材を混ぜ合わせたシンプルな味付けの「そうめんチャンプルー」は、ボリュームもあって満足感が得られます。また、炒めてもさっぱりと食べられて、冷やしそうめんと違った味わいが楽しめます。上手につくるコツは、そうめんをかために茹でること、流水でよくもみ洗いしてぬめりをとること、そして短時間で炒めることです。



【材料 (4人分)】

そうめん 4束、玉ねぎ 1個、にんじん 2/3本、ピーマン 2個、もやし 1袋、ツナ缶小 1缶、卵 2個、A (塩少々、砂糖小さじ 1/2)、塩 小さじ 1、酒 大さじ 1、しょうゆ 大さじ 1、こしょう 少々、サラダ油 大さじ 1 と 1/2

【作り方】

- ①玉ねぎは 1cm幅にくし形に切る。にんじんは 5mm幅、長さ 4cmの短冊に切る。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、3mm幅の薄切りにする。もやしはひげ根を除く。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、袋の表示より 1分ほど短めにそうめんを茹で、流水でよくもみ洗いし、ザルに上げて水気をきる。ポウルに入れて、ツナ缶 (オイルごと) を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③卵を割りほぐして A を混ぜる。フライパンにサラダ油大さじ 1 を入れて熱し、卵液を流してざっと混ぜ、炒り卵にして取り出す。
- ④フライパンをふいて、サラダ油大さじ 1/2 を足して熱し、強めの中火にし、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやしを順に加えながらその都度炒め、塩をふって炒め合わせる。
- ⑤②を加え、酒、しょうゆを鍋肌から入れ、こしょうをふり、③を戻して手早く全体を炒め合わせる。

食のあれこれ〜うどんとそうめん類〜

うどんに似たそうめんや冷麦。違いはご存知ですか? 材料や作り方は同じ (中力粉・水・塩を混ぜてこねた生地をのばし、細長い線状に切ったもの) ですが、太さによって名称が違ふようです。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



とよかん通信

▷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	4日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
絵本の時間	9・16・ 23・30日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし おはなし	11日 (土)	語りなど 出演=やまばと・KIDS
おはなし会	18日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	25日 (土)	お楽しみ劇場 出演=みきやん

- ▷休館日 毎週月曜日、館内整理日2日 (木)
- ▷開館時間 午前10時~午後6時
- ▷展示 「平和を考える」=9月5日まで

日生図書館

開室日 日曜日=5・12・19・26日
水曜日=1・8・15・22・29日
金曜日=3・10・17・24・31日
土曜日=4・18・25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?

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。この機会にどうぞご覧ください。

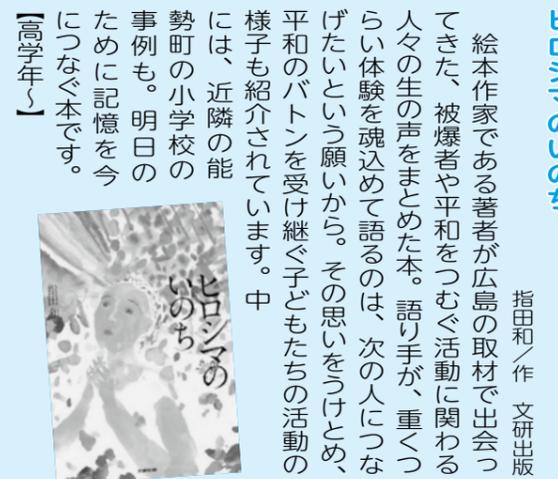
希望への扉
渡辺有理子/作 小淵もも絵 アリス館
故郷のミャンマーを追われ、タイの難民キャンプにたどりついた少女マナポの一家。高校を卒業するころ、この地に日本のNGOの支援でリロダ (図書館) がつくり、彼女は図書館員として働き始めます。読み聞かせや民族の昔話の紙芝居など、初めは子どもだけのものと思われていたリロダが、次第に民族の過去と未来、そしてキャンプの内と外をつなぐ、皆の心の支えとなっていく様子を描いた物語。【高学年~】

ながわちひろ/訳 廣瀬あかつき
たくさんの人たちがにらみあうニュースを見てこわくなった女の子。こんないやだ、どうしたらいいの? と尋ねる女の子を、おとうさんとおかあさんは外へ連れ出し、人と人との間、そして自分の心の中にある小さな壁を越える方法を教えてくれます。世界をすてきにするのはそんなに難しいことではないと呼びかける絵本。【幼児~】



戦争とおはぎとグリーンピース
婦人の新聞投稿欄「紅血」集
西日本新聞社
西日本新聞の女性投稿欄「紅血」に昭和29年から10年間に寄せられた原稿から、戦争に関する42編を収録。帰国船が着くたびおはぎを抱えて息子の帰りを待つ母の話、古鍋に刻まれた母の半生の思い出…。戦中・戦後の日本で、ささやかな日常を守ろうとした女性たちの、暮らしの息づかいと平和への思いがふれる一冊です。

指田/作 文研出版
絵本作家である著者が広島島の取材で出会ってきた、被爆者や平和をつむぐ活動に関わる人々の生の声をまとめた本。語り手が、重くつらい体験を魂込めて語るのには、次の人につなげたいという願いから。その思いをうけとめ、平和のバトンを受け継ぐ子どもたちの活動の様子も紹介されています。中



いながわの 星空

やぎ座

南の夜空に、2等星より暗い星々がいびつな三角形に並んだ「やぎ座」が昇ってきます。「やぎ座」は、上半身がやぎ、下半身が魚と変わった生き物で描かれています。

「やぎ座」は、ギリシア神話ではヘルメスとニンフの間に生まれたパーンが元になっています。パーンは牧場と森の神で、上半身が人間、下半身がやぎの姿をしていました。

陽気で宴が好きで、ある時ナイル川のほとりで他の神々と一緒に宴会を催し、シュリンクスの笛を吹き鳴らして楽しんでいたら、怪物テュフォンが襲ってきました。

驚いた神々はそれぞれ動物の姿に身を変えて逃げ出しましたが、パーンは慌てていたため、魚に変身するつもりが、上半身がやぎ、下半身

が魚というおかしな姿になってしまいました。その姿が星座に描かれています。

ちなみに「パーン」は「パニック」の語源といわれています。

「やぎ座」の隣には、7月31日に地球へ大接近した火星が煌々と輝いています。

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
8月18日は「いながわ星まつり」を開催!
▷問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)

