

お知らせ

◎メンズフッキング

▷とき 9月29日（木）午前10時～午後1時30分

▷ところ 保健センター

▷内容 調理初心者でも簡単に楽しくつくれる健康料理の調理実習と講話

▷講師 いずみ会

▷対象 町内在住の男性

▷定員 先着16人

▷参加費 500円（実習材料費など）

▷持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

▷申込・問合せ 9月23日までに同会事務局（保健セン

ター内）

◎食事をおいしく、バランスよく

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。主食・主菜・副菜をバランスよくとることは、健康な食事の第一歩。この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直しましょう。

◆毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは、日本人の平均摂取量にもう1皿（約70g）加えた量に相当します。

忙しいときは電子レンジを使って簡単調理！温野菜にすると、野菜そのものの味や食感も変化し、食事自体が豊かになるので、おすすめです。

◆毎日おいしく減塩マイナス2g

目標は現在の摂取量から－2g。柑橘類、香辛料などを使って、おいしく減塩しましょう。



阪神北こども急病センター

☎ 770－9988



子どもの急な病気に休日夜間の診療で対応

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3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22年4月2日～平成23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2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
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29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。	

マウスガードで肩こりや頭痛を緩和

通常、上下の歯は噛みこむ位置が決まっています。頭部は背骨と首、肩周りの筋肉に支えられていて、顎の周囲の筋肉はそれらとつながっているため、しっかりと噛みしめ、顎の筋肉をある程度緊張状態にすることで頭がしっかり固定されます。

歯が顎や筋肉に適切な位置でない場合、肩こりや頭痛、めまい、顎関節症などの症状が出ることがあります。このような場合は、マウスガード（マウスピース）を装着することで、緩和されることもあります。

マウスガードは主に上顎の

みに装着され、多くは弾力のある素材でできています。スポーツにおいては、口腔内の粘膜の裂傷や歯の外傷を軽減するだけでなく、衝撃による脳震盪を防ぐ効果もあるといわれており、ボクシングやア

いきいき健康ライフ

メリカンフットボールだけでなく、装着を義務化する競技が増えてきています。また、外傷の予防だけでなく、射撃やアーチェリーなどでは平衡感覚が向上し、体の揺れが抑えられ、成績が向上するとい

うことで使用されることがあります。

マウスガードは市販のものと歯科医院で各人に合わせて作るカスタムメイドのがあります。前者は適合がさほど良くないので、外れやすい、えづきやすい、顎関節の不調が起きる可能性があるなどといった不都合があります。そのため、しっかり歯型を採って作る、歯科医師の調整と管理を受けたカスタムメイドをお勧めします。
（一社）川西歯科医師会

* 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
9・10カ月児健康診査	平成27年10月13日～平成27年11月30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	15日(木) 13:15～14:15	
1歳6カ月児健康診査	平成26年12月5日～平成27年2月20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(水) 13:15～14:15	
あいあい教室	平成26年5月21日～平成26年7月7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	8日(木) 9:15～10:15	
★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)	20日(火) 9:30～11:30 個別に時間指定します。	
★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)	20日(火) 10:00～11:30	

* 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名) 肝炎ウイルス検査 (料金:1,000円 定員:10名)	30日(金) 12:15～13:15	
★精神保健相談	医師による引きこもりや老人性認知症などの相談	28日(水) 14:00～	
★歯科健康相談	歯科医師による口腔内の相談	29日(木) 13:30～14:45	

* 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)】



ご飯にあう空芯菜と厚揚げの炒め物

(エネルギー 206kcal、塩分 1.1 g)

近頃、お店でもよく見かける空芯菜は、若い葉と茎を食べる野菜で、シャキシャキした食感のある茎と、少しヌメリをもつ葉が特徴です。栄養価が高く、エネルギーの代謝を助けるビタミンB1・B2、抗酸化作用のあるβ-カロテンを多く含み疲労回復にも役立ち、夏の疲れが残る体にはおすすめの食材です。他にも、ビタミンE、鉄、カルシウムなどが豊富です。癖がなく食べやすく、和食では、天ぷらやお浸し、和え物などで使いますが、中華やエスニック料理では炒め物が人気で、白ごはんとの相性ピッタリです。

材料 (4人分)

厚揚げ 2枚、空芯菜 1束、パプリカ 1/2個、にんにく 2かけ、しょう油 (あれ



ば、ナンプラー) 大さじ 1/2、酒 大さじ 1、酢 小さじ 2、塩 小さじ 1/2、砂糖 小さじ 1、サラダ油 大さじ 1

(作り方)

- ①空芯菜は茎と葉を分けて長さ5cmに切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、厚さ5mmに切る。パプリカは半分に切ってヘタと種を取り除き5mmの薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを入れ、中火にかける。
- ③にんにくの香りがたってきたら、パプリカを加え炒める。
- ④厚揚げを加え炒め、しょう油、酢、塩、砂糖を加えよく炒める。
- ⑤空芯菜の茎を先に入れ炒め、葉の部分も加え炒め、しんなりしたら火を止める。
- ⑥器に盛り付け、完成。



▲空芯菜

ポイント 空芯菜は、シャキシャキ食感が残るよう、さっと炒めましょう。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



図書館の催し	と き	内 容
こどもの時間	3日 (土)	童謡 出演=ひばり
絵本の時間	8・15・22・29日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし おはなし	10日 (土)	語りなど 出演=やまばと
おはなし会	17日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	24日 (土)	かみしばい 出演=ポテト

※いずれも午前11時～、料金無料

としょかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238



▽休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、館内整理日1日(木)
▽開館時間 午前10時～午後6時
▽展示 「夏目漱石没後100年」10月5日まで

◆日生図書館◆
◎開室日
日曜日 4・11・18・25日
水曜日 7・14・21・28日
金曜日 2・9・16・23・30日
土曜日 3・10・17・24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?

リンダーグ 空飛ぶネズミの大冒険
トーマス・クルマン／著 ブロンズ新社
ドイツに住む知りがりやで本好きの小ネズミが、仲間たちを探しに飛行機を作ってアメリカに渡るうとするお話。ネコやフクロウに狙われる場面、試行錯誤を重ね飛行機を作り上げていく様子など、大胆な構図と繊細な絵で臨場感に満ち、ドキドキします。大人も見ごたえのある美しい本。【中学年】



とべーちいさいプロペラき
小風さち／作 山本忠敏／絵 福音館書店
まだ空を飛んだことのない小さいプロペラ機。大きいジェット機を見て自信をなくしてしまいましたが、ジェット機に励まされ、翌朝はいよいよ初めて空へ飛び立つ日です。さあ、胸をはって! 読んでいる子どもも、プロペラ機と一緒に広い空をすすむような、のびやかな気持ちになれる絵本です。【幼児】

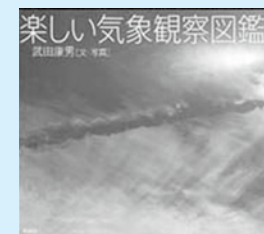


9月20日は「空の日」。元々の起源は戦前の「航空日」だったそうです。今月は、空や飛行機にまつわる本を紹介します。

グッド・フライト、グッド・ナイト
パイロットが誘う最高の空旅
マーク・ヴァンホーナッカー／著 早川書房
最も心動かされる上空からの眺めは? 空を飛ぶとどんな感じ? ボーイング機のパイロットが、一般の人は知らないその日常や、旅の思い出、自然現象など、空の魅力をあらゆる角度から感性豊かに綴ったエッセイ。写真がないためかえってイメージがふくらみます。次の飛行機ではぜひ窓側の座席へ。【一般】



楽しい気象観察図鑑
武田康男／文・写真 草思社
雲や雨、大気の色などさまざまな気象現象を美しい写真で紹介し、その理由や見つけ方までわかりやすく解説した本。時々見かける、雲間から光が射し込む幻想的な光景の名前や、「晴れ」か「曇り」かの判断基準など、興味深い話がいっぱい。空を見上げるのが楽しくなる一冊です。【中学生】

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)

『何年も前に会員契約の解約をしたのに、突然会費請求が来て困っています』

14年前、旅行クラブお誘いのハガキが届き、担当者と話をすることになりました。入会すると旅行費用などが安くなり、ブランド品のバッグを進呈すると言われたので入会しました。その際50万円のDVDも一緒に契約することになったほか、毎月3,000円の会費を銀行引き落としすることになりました。その後、「退会したい」と電話すると自筆でそのことを書いて送ってほしいと言われ、郵送しました。

今年になって、「今までの滞納会費は放棄するので、退会前提の清算金として37,000円を送金してほしい」と請求されました。当時の銀行通帳も退会時送った手紙のコピーもないのですが、どうしたらよいですか。(30歳代・女性)

【回答】事業者の契約書の規約によれば退会は本人の申し出によってできるとなっています。今回の請求は退会手続がされておらず、現在まで会費の支払いを果たしていないことと

なっていました。通常、最後の支払月から5年で事業者の請求権がなくなるため、契約銀行に通帳記録の提供を依頼し、そこから交渉していくことになります。

【解説】全国的に同様の会費請求が多発しています。特徴として、①契約から相当時間が経過している ②入会時にDVDなどの教材を買わされる ③会費の説明がされていない ④会報誌や会費の請求書、督促状も届かない、などがあります。

裁判所から支払督促がくる可能性もありますが、その時は異議申し立てなどを行う必要もあるかもしれませんが、不可解・納得できない請求は過去の記憶を整理し、周りの人や消費生活相談コーナーに相談してください。

