



## お知らせ

### ◎特定医療費（指定難病）受給者証の更新申請について

▷対象 有効期間が平成29年9月30日までの人

▷受付期間 6月12日～8月10日※土・日・祝日を除く  
耐震補強工事のため、8月下旬に事務所が移転する予定です（来所の際は要事前問合せ）

▷その他 対象者には申請書

類を郵送しています。届いていない人はご連絡ください。

▷問合せ 伊丹健康福祉事務所 地域保健課（☎785-7462）※移転後も変更なし

### ◎集団健診（検診）の申込について

平成29年度特定健診・健康診査・がん検診集団健診申込書を集団健診（検診）受診を希望する人で、申込みがまだの人は、受け付けしています。申込書の希望する検診に○をして、同封の封筒で返送してください。

※当初の申し込み期日はすでに過ぎていたため、日程案内が遅れますので、ご了承ください

▲申込書

## いきいき健康ライフ

### スマホ老眼ってなあに？

今、TVやインターネットなどで話題になっている「スマホ老眼」は10～30代のスマートフォン（以下スマホ）を多用する年代に、「手元の文字が見難い」「近くのものにピントが合わない、視界がぼやける」という老眼のような症状が出ることをいいます。これは、近距離のスマホを見続けることにより、近くにピントが合うためです。初期段階では、目の充血、目

の濁き（ドライアイ）目の奥が痛い、今まで眩しいと感じなかった程度の明るさでも眩しいと感じるようになり、頭痛肩こり、首の痛みなどを生じることもあります。

症状が進むと、体内のリズムが崩れ、睡眠障害や自律神経の乱れを起こすこともあります。改善策としては、眼を酷使しないことが基本ですが、以下のようなことに気を付けることが大切です。

- ①スマホやパソコンでの作業中に定期的に休憩する
- ②スマホとの距離を40cm

以上離す  
③疲れを感じたら目の周りを温める（血行が良くなり筋肉の緊張がほぐれる）

④意識的に瞬きをすることで、ドライアイの予防にもなる

⑤眼の筋肉の緊張を和らげる、涙の補充の目薬を使うなど

子どもの場合スマホやパソコン、ゲームなどの習慣の改善が大切です。

少しでも目の異常を感じたら、できるだけ早く眼科を受診するようにしましょう。  
井之上眼科  
院長 井之上 恵子

## 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。保健センターまで問い合わせください。

### \*乳幼児健康診査\*

種別	内容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児健康診査	平成29年1月5日～平成29年3月6日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	21日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成26年4月20日～平成26年5月28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	15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)	13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6組程度)	22日(木) 10:00～11:30
母親学級	1回目:歯の健康、栄養指導 2回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 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)	7日(水) 14日(水) 13:15～13:30 28日(水)

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人) 肝炎ウイルス検査 (料金:1,000円 定員:10人)	2日(金) 12:15～13:15

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



## そら豆と玉ねぎのかき揚げ

(エネルギー 328kcal、食塩相当量 0.1 g)

今が旬のそら豆と玉ねぎを使ったかき揚げはいかがでしょうか。かき揚げをおいしく作るコツは、風味や食感の異なる素材を組み合わせる、食材や衣をよく冷やしておく、衣をつける前に食材に打粉をする、少量ずつ揚げるなど、いくつかあります。ご家庭でもサクサクのかき揚げ作りに挑戦し、ぜひ揚げたてをご賞味ください。



### 【材料 (4人分)】

そら豆(さやつき) 10本(正味90~100g)、玉ねぎ1個、桜えび15g、衣(小麦粉1カップ、冷水1カップ、卵1個)、小麦粉適量、サラダ油適量、塩(お好みで)

### 【作り方】

①そら豆は薄皮もむく。玉ねぎは皮をむいてヘタ

を切り落とし、縦半分に切って、5mm幅の薄切りにする(③まで冷蔵庫で冷やしておく)。

②ボールに卵を割り入れて溶き、冷水、衣用の小麦粉を加えて、菜箸で粉っぽさが残る程度にさっくりと混ぜ、衣を作る。

③バットなどにそら豆、玉ねぎ、桜えびを入れ、茶こしなどを使って、小麦粉をふり、まぶす。

④②のボールに③を加えて、軽く混ぜ合わせる。

⑤揚げ油を中温(170~180℃)に熱し、小さめのお玉に④を1個分すくって鍋肌からそっと油に落とし入れる。浮き上がって衣が固まったら、返しながらカリッとするまで約2分揚げる。同様にして、7つ作る。塩はお好みで!

「食」は健康長寿の基本です。家族や友人と楽しく食卓を囲むこと、はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につけることなど、身近なことも「食育」につながります。6月は食育月間です。この機会に健康な生活の基礎を築く「食育」に取り組みしましょう。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

## いながわの 星空

### へびつかい座

東の空に昇ってくる「さそり座」の上に、五角形の星の集まりを見つけることができます。「へびつかい座」です。

「へびつかい座」は、へびを両手でつかんでいる星座で、星座絵では一体化して描かれていますが、つかんでいるへびは「へび座」として独立しています。この「へびつかい座」はギリシアの名医アスクレピオスの姿とされています。

アスクレピオスが名医と呼ばれたのは、へびの毒を使った治療でついには死者をもよみがえらせることができたようになったためです。

アスクレピオスは、あまりにも死者をよみがえらせたために冥界に人がいなくなり、冥界の王の怒りを買って殺されました。使命に忠実だったためなのに殺されたことを不憫に思い、天に輝く星座となったとされています。

今年はへびつかい座の足元にユニークな環をもつ土星が輝いています。今年の4月には、

土星の衛星の1つである「エンケラドス」に生命が存在する可能性があると発表されました。



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

▶イベント 土星を見よう 6月22日~

▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)



# としよかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

催し	とき	内容
こどもの時間	3日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
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
ゆめっこ劇場	10日(土)	かげえ 出演=ザ・とんぼ
おはなし会	17日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
おはなし おはなし	24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 11:4~14:11  
水曜日 11:7~14:11  
金曜日 11:2~16:23  
土曜日 11:3~17:24  
日曜日 11:3~17:30

◎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(木)

▽開館時間 午前10時~午後6時

▽展示「科学のとびら」6月2日(金)~7月5日(水)

## こんな本 いかが?

今月の図書館展示テーマは「科学」。その中で、最近進歩のめざましい「ロボット・人工知能」に関する本を紹介します。

**弱いロボット(シリーズ ケアをひらへ)**  
岡田美智男/著 医学書院

ただごとしくしゃべるロボットに子どもたちが世話焼いたり、ゴミを見つけても拾えないゴミ箱ロボットを手助けしたり...。著者は、不完全で他力本願なロボットを開発する研究の中で、「弱さ」が周囲の助けや関心を引き出し、また、お互いをつなぎ合わせるような力を持つことを明らかにします。逆転の発想のロボットを入口とした、コミュニケーションシミュレーション。【一般】



**コンピュータが小説を書く日 AI作家に「賞」は取れるか**  
佐藤理史/著 日本経済新聞社

人工知能(AI)などの応募作品も受け付けている、日本で唯一の文学賞「星新一賞」。第3回でついにAIの関わった作品が第1次予選を通過し、話題となりました。意思を持たないコンピュータに小説を書かせることは可能か、名古屋大学チームによる研究結果と応募までの顛末をまとめた本書。「AI作家」の作品が気になる人はぜひ一読を。【一般】



## ビブリオバトル in いながわ

テーマにそって発表者が本を紹介し、みんなで一番読みたくなった本を決定します。

▶とき 6月18日(日) 午後2時~

▶テーマ 小学生の部「ぼくのわたしのイチオシ」一般の部「涙」



発表者募集中!  
観覧者は申込不要

**ロボット・カミイ**  
古田定日/作 福音館書店

カミイは、たけしとよこが段ボールでつくったロボット。涙のものをビー玉が入っています。一緒に幼稚園に通いはじめたものの、いばりんぼでなきむしのカミイは、さまざまなき動を巻き起こして...。わがままだけどこか憎めないカミイと幼稚園児の交流を描いた幼年童話。紙芝居のシリーズ(童心社)もあります。【幼児】

