



★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

◎料理男子・料理女子になろう!「高校生クッキング」

フライパンで作るミートローフなど簡単でおいしく栄養バランスのよい料理
▷とき 11月25日(土) 午前10時～午後1時30分
▷ところ 社会福祉会館
▷対象 高校生
▷定員 先着16人

▷参加費 500円
▷内容 調理実習・講話
▷持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具
▷申込・問合せ 11月15日まで
にいずみ会事務局(同センター内)

◎食育講演会「有名パティシエから学ぶ『食』で育む豊かな心」
▷とき 11月28日(火) 午後1時～午後2時30分

(受付午後12時30分～)
▷ところ 中央公民館視聴覚ホール
▷対象 町内在住の人
▷定員 先着150人
▷講師 小山進さん(パティシエ)
▷参加費 無料
▷申込・問合せ 11月1～24日に同センター



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。	

いきいき健康ライフ 歯を磨かないと心臓が悪くなる？

歯を磨かないと黄白色のネバネバした物体が歯の表面に付いてきます。これは皆さんもよくご存知の通り、歯垢(プラーク)と呼ばれているものです。この歯垢は細菌でできていて、歯周病の原因となり、歯肉や顎の骨に害をおよぼします。歯磨きを怠ると歯垢が固まって歯石となってしまう、歯磨きでは取り除けなくなります。歯石の内部にも当然存在する細菌が、歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)で増殖を始めると、免疫力では身体を守りきれなくなり、歯肉が腫れて出血しやす

くなります。歯周ポケットの中で増殖した細菌は、数種類の細菌が混じり合った塊(バイオフィルム)となってしまいます。歯肉から出血すると、この細菌が血管の中に入って体内に侵入しやすくなってきます。そしてその細菌が心臓の弁に付着すると、まれにですが、心臓の弁が正常に働かなくなってしまうことがあります。そうなったら大変です。普通の切り傷などの場合、一度に数種類の菌に感染する事はまずありえませんが、歯垢

の場合は一度に何種類もの菌が入ってくるのです。また、歯垢は他にも細菌性心内膜炎や糖尿病、関節炎などの原因になったり症状を悪化させたりもします。最初は簡単に歯ブラシで除去できる歯垢ですが、放置し、体内に侵入すると大変怖い存在になってしまいます。日本の成人の約8割は歯周病を患っていると言われています。毎日頑張って歯磨きをしましょう。(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12月7日～平成29年2月15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	30日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成28年2月20日～平成28年4月4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(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)	14日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成27年7月14日～平成27年9月15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	16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)	14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
★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)	24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	29日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	16日(木) 13:30～14:45

★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)】



柿なます

(エネルギー 55kcal、食塩相当量 0.6 g)

木枯らしが吹きはじめるころ、柿は旬を迎えます。柿にはビタミン A やカリウム、タンニン、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。



特に、甘柿 100g 中にはビタミン C が 70mg 含まれ、ひとつ食べると一日の必要量を補えるほどビタミン C が豊富。ウイルスに対する免疫力や抵抗力を高め、風邪をひきやすいこの時期には、おすすめの食材です。ところが、たくさん食べ過ぎると体を冷やしたり、鉄の吸収を妨げるとも言われているので、1 日 1 ～ 2 個を目安に食べましょう。

今回は、柿の甘みと三杯酢のしみた大根がととてもよく合う、秋の香りの酢の物です。食欲の秋、箸休めの一品にいかがでしょうか。

【材料 (4 人分)】

柿 1 個、大根 4cm、塩 少々、三杯酢 A (酢 大さじ 2、砂糖 小さじ 2、薄口しょうゆ 小さじ 2)

【作り方】

- ①柿は 4 つに切り、皮をむいてヘタを切り落とし、種があれば種を取り、幅 5mm の細切りにする。
- ②大根は皮をむいて幅 5mm の輪切りにし、さらに細切りにする。塩で軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ボールに A の調味料を入れ、よく混ぜ、①、②を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

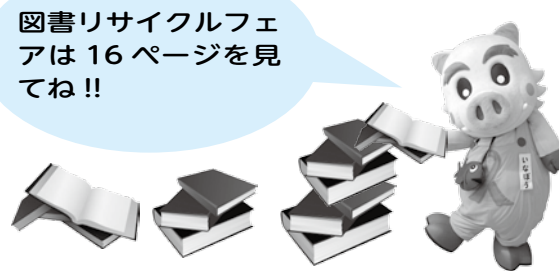
「和食」を見直してみませんか？

和食には、日本人が持つ「自然を尊重する心」が大切に活かされています。

日本は南北に長く、海・山・里と表情豊かな自然が広がり、各地では地域に根差した四季折々の食材が利用されています。これらの多様な素材の味わいを活かすための調理技術や道具も発達しており、「和食」は世界無形文化遺産に指定されています。世界も注目する「和食」。その素晴らしさを、改めて見直してみてください。

▷ 問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

図書リサイクルフェアは 16 ページを見てね !!



としょかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

◆日生図書室◆

◎開室日

日曜日 = 5・12・19・26 日
水曜日 = 1・8・15・22・29 日
金曜日 = 10・17・24 日
土曜日 = 4・11・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)

開館時間 午前 10 時～午後 6 時
休館 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)
館内整理日 2 日 (木)
◆展示「読書郵便」この本おすすめ◆
12 月 6 日 (水) まで

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・KID'S
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)	ミニ人形劇 出演 = ぼんた

※いずれも午前 11 時～、料金無料・申込不要

合唱コンクールや音楽会など音楽に親しむ機会の増える季節。今月は、その中でももっとも身近な「歌」に関連する本を紹介します。

長崎の五島列島の中学校の合唱部に、産休の音楽教師の代理でやってきた女性顧問当てるに、男子たちが次々と入部。部内の対立や、家庭の事情などさまざまな問題と向き合いながら NHK の合唱コンクールを目指す部員たち。課題曲「手紙」にちなんでそれぞれが「15 年後の自分にあてた手紙」に綴った秘めた思いとは？
合唱を力にして成長していく生徒たちの姿が爽やかな青春小説です。「中学生」



くちびるに歌を

こんな本
いかが？

どんぐりころころ おやまへかえるだい
さくせん スギヤマカナヨ / 作 赤ちゃんとママ社
おなじみの童謡「どんぐりころころ」で、泣いてどじょうを困らせたどんぐりはどうなった？どんぐりのその後が気になった著者が創作したのがこの絵本。どんぐりの大冒険が、曲にのせて歌い進められるようになっていきます。これをきっかけに、童謡の続きを親子でつくってみるのも楽しいですね。「幼児」



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 12 月 3 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 = 「冒険」
▶募集締切 11 月 15 日 (発表者)
※詳細は図書館ホームページ

観覧者は申込不要



みいちゃんの秋 (はじめてみよう老人
ケアに紙芝居) シリーズ 遠山昭雄 / 監修、ピーマンみもと脚本・絵 雲母書房
歌や音楽は、高齢者福祉の現場でもその効用が注目されています。「赤とんぼ」など季節の童謡と一緒に歌いながら楽しく演じるこの「みいちゃん」紙芝居シリーズは、高齢者向け紙芝居の中でも使いやすいと好評です。また、歌に身体活動を加えた「高齢者のための音楽療法的音楽活動入門」(ひかりのくに)などの本も図書館にあります。「一般」

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)

自分の預金が勝手に送金されていた?!

【相談事例】

インターネットバンキングの申し込みをして以来、全く使っていない銀行口座から、何もしていないのに知らない人へ約 50 万円の送金が行われているのに気がついた。すぐに銀行へ連絡し、警察に被害届を提出した。

数カ月後、不正送金された金額のうち、4 分の 3 のみが銀行により補償された。(70 歳代男性)

【アドバイス】

インターネットバンキングにおける不正送金被害が 2015 年に 1495 件、被害額約 30 億 7300 万円と全国的に横行しています。

不正送金の手口は大きく分けて 2 つあり、1 つはメールなどで不正なサイトに誘い込み、アカウント情報を盗み取る「フィッシング詐欺」、もう 1 つは「不正送金ウイルス」です。

今回の事例では銀行を通じて一部が返金され

ましたが、すべての場合において返金されるわけではありません。

利用している人は、次のように被害防止対策をしてください。

- ①定期的に記帳する
- ②定期的に暗証番号を変更する
- ③ウイルス対策ソフトを使用し、定期的にウイルス検索を実施する
- ④金融機関の担当者による日常の対策を相談する

また、普段と違う入力画面を発見した場合は、ID・パスワードなどを入力せず、金融機関や警察に通報してください。

