



★ほっとライン24
★阪神北こども急病センター ☎ 770・9988
☎ 0120・024・995

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時間無料に対応
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

◎年末年始献血推進強調期間

冬季は献血者が減少する傾向にあります。必要な人へ血液を供給することができるようご協力をお願いします。

▷とき 12月26日(火) 午前10時～正午、午後1時15分～4時

▷ところ 町役場本庁舎ロビー

▷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

◎「いながわ100万歩チャレンジ！」最終報告を！

「いながわ100万歩チャレンジ！」は11月末で終了です。参加者は、6月4日～11月30日までの歩数の合計を、配布している「歩数記録表」に

添付の最終報告書でご報告ください。※報告結果は平成30年1月20日の結果発表会および広報いながわ、町ホームページなどで発表予定

▷報告期間 12月1～8日

▷提出方法 各施設(役場住民保険課、保健センター、日生住民センター、ふらっと六瀬など)へ提出、または保健センターまで郵送もしくはFAX。



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。	

いきいき健康ライフ

いつのまにか骨折

「いつのまにか骨折」をご存知ですか。骨折と呼ぶからにはさぞ痛いものだろうと思いますが、この骨折は痛みを伴わないことが多いのです。最近、背丈が縮んだり背中が丸くなったなどと感じることがあれば、「いつのまにか骨折」かも知れません。これは骨粗しょう症が原因で脊椎の骨(背骨)が徐々に上下方向に圧迫されて骨が縮んで起こっています。

骨粗しょう症は年齢とともに骨の吸収と形成にアンバラ

ンスが生じて起こりますが、特に閉経後の女性に多くみられ、現在約1,300万人が骨粗しょう状態と推測されています。そのような状態では、ほんの軽微な転倒などでも、脊椎の圧迫骨折や大腿骨近位部骨折(足のつけ根の骨折)などをきたし、長期の入院や手術が必要となってしまうことがあります。

つまり、骨粗しょう症は何はともあれ早期診断と適切な治療を行い、骨折を未然に予防することが必要です。近年

はDXA法(レントゲンを撮影するのと同じような簡単な検査)を用いて脊椎と大腿骨近位部の骨密度を正確に測定できますので、一度検査を受けることをお勧めします。検査の結果、治療が必要な方には薬物療法が中心となりますが、その人に合ったいい治療法がきっと見つかりますので遠慮なく整形外科医にご相談ください。

やながわ整形外科
リハビリクリニック
院長 柳川 哲司

＊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
3・4カ月児健康診査	平成29年7月4日～平成29年9月5日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	20日(水) 13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成26年9月9日～平成26年12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(木) 13:00～14:30	
★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)	12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)	26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)	6日(水) 13日(水) 13:15～13:30 27日(水)	

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

＊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

ぶり 鰯のソテー・たっぷり野菜添え

(エネルギー 309kcal、食塩相当量 1.7 g)

ブリは成長とともに名前を変える縁起のよい「出世魚」として知られています。

栄養が豊富で良質のたんぱく質はもちろん、動脈硬化予防など生活習慣病予防にも役立つとされる不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサエン酸）を多く含みます。旬で脂がのったブリをたっぷりの野菜とともにいただきます。

【材料（4人分）】

ブリの切り身 4切れ、玉ねぎ 1個、ほうれん草 1束、人参 1/2本、塩コショウ 少々、小麦粉 大さじ2、バター 20g、サラダ油 大さじ1、ポン酢しょうゆ 大さじ4

【作り方】

①ブリに塩・コショウをふって、全体に小麦粉を



まぶしておく。

②玉ねぎは皮をむいて薄切り、ほうれん草はさっと下茹でし、茎を切り落とし4cm長さに切る。人参は皮をむいて細切りし、さっと茹でる。
③フライパンにバター半分を入れて熱し、ほうれん草・人参を炒め、塩・コショウで味付けして盛り皿に取る。

④残りのバターを加えて熱し、ブリの両面がカリッとなるまで中火で焼いて③の皿に盛る。

⑤フライパンの油分をふき取り、サラダ油を加え、玉ねぎを炒め、しんなりしたらポン酢しょうゆを入れサッと煮立て、④の上にかけていただく。

縁起のよい食べ物

年中行事などのお祝い料理（お節料理など）には、吉兆や縁起を担いだ食材が使われます。大晦日の年越しに白ごはんとともにそえる「年取り魚」として鰯は西日本の代表格です。

また、「めでたい」の鯛や「よろこぶ」の昆布などダジャレのような言葉遊びのものもあり、庶民も食を楽しむようになった江戸時代に広まったようです。改めて、食べ物の意味を考えてみるのも面白いですね。



▷問合せ 保健センター（☎ 766 - 1000）

いながわの 星空 カシオペア座

この時期、北の夜空を眺めると「W」の形をした星の並びを見つけることができます。「カシオペア座」です。

「カシオペア座」は、北極星を探すために使われる有名な星座ですが、ギリシア神話では古代エチオピア王家の王妃として描かれています。

カシオペア王妃は、ケフェウス王との間に生まれた王女アンドロメダ姫を溺愛し、我が娘が世界一美しいと神々にふれて回ったことで、海の神ポセイドンの怒りを買いました。

アンドロメダ姫は、ポセイドンから送られてきたお化けクジラの生贄になりますが、勇者ペルセウスに命を助けられます。

一方で、カシオペア王妃は、罰を受けて椅子に縛りつけられてしまいました。

星座絵でも「カシオペア座」は椅子に縛りつ

けられた状態で描かれているのもそのためです。

「カシオペア座」にはNGC457という散開星団があり、望遠鏡で観ると「ET」が両手を挙げてバンザイしているように見えることから、ET星団という愛称で呼ばれています。



そうだ！

週末は、猪名川天文台へ行こう！

▶開館日・時間 毎週末～日・祝日、午後1時30分～9時30分※12月29日～1月3日は閉館

「ET星団を観よう」12月15～17日

▶問合せ 同天文台（☎ 769 - 0770）

12 がつ としょかん通信

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	2日（土）	童謡など 出演＝ひばり
おはなし おはなし	9日（土）	語りなど 出演＝やまばと・KIDS
絵本の時間	14・21・ 28日（木）	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし会	16日（土）	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ劇場	23日（土）	かみしばい 出演＝ポテト

こんな本 いかが？

【一般】

自分の気持ちに
ぴたりとはまる
一冊をどうぞ。



気軽に読んで笑えるだけでなく、「そうそう」と思わず頷き共感できるのが川柳のおもしろさ。新聞公募3万5千句から厳選した作品を集めた本書の内容は幅広い年代向けでバラエティに富んでいます。他に、シルバー、サラリーマン、女子会、方言などさまざまな設定で集めた川柳本もあります。仲畑貴志／編 毎日新聞社

万能川柳20周年記念ベスト版

【幼児】

毎日ここに暮らしているおふくさんたちのところに、ある日こわいおにがやってきました。でもおふくさんたちはへっちゃら。こわい顔はつまらない、一緒に笑いましょ、と次々におもしろいことを考えます…。おふくさんたちと一緒にみんな楽しく笑ったら、家に福がやってくるかもしれませんね。【幼児】



おふくさん

服部美法／文・絵 大日本図書

【一般】

船場の呉服屋に嫁いだものの、店を潰した道楽者の夫を早くに亡くし、残された寄席と借金を抱えて笑いの商いに奔走する女商人の一代記。今NHKの朝のドラマでも話題の、吉本興業の創始者吉本せいをモデルにしたと言われる作品で、才覚と根性で商いを広げていく主人公の情熱にひきこまれます。大正から戦後にかけての大阪の寄席の変化もよくわかります。



花のれん

山崎豊子／著 新潮社

冬のおたのしみ会

- ▶とき 1月5日（金）
午後2時～3時30分
- ▶内容 絵本の読み聞かせ
ミニ工作など
- ▶対象 町内在住の小学生
- ▶定員 先着15人
- ▶受付 1日から電話または図書館

