



★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

◎個別検診が開始されます

▷とき 5月1日～平成31年2月末日

▷実施医療機関 平成30年度健康づくり年間予定表参照※広報いながわ4月号と同時配布済み

▷実施健診項目 特定健診・

健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮頸がん検診

※医療機関によって受診できる項目が異なります

※町で実施する特定健診・健康診査、がん検診は、いずれも年度内に1回の受診です
※個別健診または集団健診のいずれかの受診になります

◎集団健診(検診)の申込について

集団健診(検診)受診を

希望する人で、申込みが済んでいない人は、「平成30年度特定

健診・健康診査・がん検診・集団健診申込書」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。ご了承ください



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=年間を通して実施※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

むし歯はどうしてできる?

糖質が含まれる物を食べると、口の中にいる細菌がそれを栄養にして粘着性のあるグルカンという物質をつくり出します。ネバネバとしたグルカンは歯にくっつき、さらに増えていきます。この細菌とグルカンのかたまりが歯垢です。

歯垢は歯の表面にまとわりつき、細菌がつくりだす酸は、歯の硬いエナメル質を溶かし、むし歯をつくり出します。特に子どもの歯は、永久歯でも大人の歯に比べて、表面が

薄く軟らかいため進行が早く数か月で、あるいはもっと早く神経まで進むこともあり、治療も困難になります。甘いものばかりをだらだら食べたり、きちんと歯を磨かないと、むし歯になりやすくなります。

むし歯にならないためには食べたら歯を磨く習慣をつけましょう。できないときはブクブクうがいをしておき、後で出来るだけ早く歯磨きをしましょう。

子どもの場合は、自分できちんと磨けるようになるまで、大人が手伝ってあげましょう。栄養のバランスや、規則正しい生活を心がけることも大切です。小さい頃から「よく噛んでゆっくり食べることを意識して身につけるようにしましょう。歯質を強くするフッ素もむし歯予防に有効です。3か月から半年に1度、歯科医院での定期検診を受けましょう。

(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29年6月8日～平成29年8月2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	24日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成28年8月1日～平成28年10月15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(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)	8日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成28年1月15日～平成28年3月16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	17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)	22日(火) 9:15～10:15

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名) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10名)	18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	9日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	17日(木) 13:30～14:45

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



グリーンアスパラガスのスティック春巻き

(エネルギー 317kcal、食塩相当 1.4 g)

甘み、風味、歯ごたえが特徴のグリーンアスパラガスは、今が旬。色鮮やかなグリーンが美しく、春の香りをしっかりと味わうことができます。栄養成分として見逃せないのが、名前の由来となったアスパラギン酸です。新陳代謝を促し疲労回復に効果があるといわれており、スタミナアップに役立ちます。主に穂先に含まれるルチンは、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。他にも、βカロテン、葉酸、カリウムなどが含まれます。茹でたり、炒めたり、焼いたり、揚げたり、多彩な料理に使えるグリーンアスパラガスを今回は、スティック状の春巻きにします。パリパリ食感とともに、グリーンアスパラガスのジューシーさが楽しめる一品です。



【材料 (4人分)】

グリーンアスパラガス 16本、ハム 8枚、とろけるチーズ 4枚、春巻きの皮 8枚、A (小麦粉 大さじ2～3、水 適量)、揚げ油 適量

【作り方】

- ①グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむいて半分に切る。ハムを半分に切る。とろけるチーズを縦長に4等分に切る。春巻きの皮は対角線で半分に切り三角形にする。
- ②Aを、のり状になるまでよく混ぜ合わせる。
- ③春巻きの皮を広げ①のハムとチーズ各1枚を重ねてのせ、その上に①のグリーンアスパラガスを2本乗せ両端を折る。
- ④手前からくるくると巻き、巻き終わりに②をつけて留める (同様に15本作る)。
- ⑤170℃くらいの油で④をきつね色になるまで揚げる。



グリーンアスパラガスは、色が濃く、はりがあり、穂先がつぼんでいるものがおいしいです。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

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)

賃貸住宅退去に関するトラブルにご注意!!

【事例】

先日、約5年間住んだ賃貸マンションを退去した。退去にあたって、貸主・工事業者と現場で立ち合いを行い、内部の汚れや破損について修繕をする旨の説明があった。普段からきれいに掃除しており、目立つ破損もないことから、大きな修繕の必要はないと思っていたので、敷金の半分は返ってくると期待していた。ところが、後日部屋のクリーニング代、和室の畳総替え費用が必要とのことから、結局敷金は返ってこなかった。(30代、家事従事者、女性)

【回答】

以前よりトラブルが増し、大きな問題となっている民間賃貸住宅の退去時における原状回復。そのため、国土交通省は原状回復に関する契約関係、費用負担のルールを『原状回復をめぐるトラブルとガイドライン』として発表しています。

原状回復は、借りた当時の状態に戻すもの

ではないということを明確にし、居住・使用により、発生した借主の故意・過失などによる損耗・毀損を復旧することとしています。住んでいる間の経年劣化や、通常使用の損耗などの修繕費用は元々契約した賃借料に含まれます。借主が通常の清掃をしていたのであれば、ハウスクリーニングは貸主が次の新しい借主を確保するための販売促進が目的となるため、原則として貸主負担とされています。借主の手入れが悪くて発生・拡大したような場合は借主負担となる場合もあるため、借主・貸主の間でよく話し合う必要があります。また、畳の表替えについては、次の新しい借主のためのものであるため、支払う必要がない場合が多いとされています。



とよかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

16ページで「絵本講座」を紹介してるよ!!

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要



- ▷休館日 毎週月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)、館内整理日10日 (木)
- ▷開館時間 午前10時～午後6時
- ▷展示 「2017年度文学賞受賞作品」=6月6日まで

日生図書館

開室日 日曜日=6・13・20・27日
水曜日=2・9・16・23・30日
金曜日=11・18・25日
土曜日=12・19・26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

図書館の催し	とき	内容
絵本の時間	3・17・24・31日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
こどもの時間	5日(土)	童謡など 出演=ひばり
おはなし おはなし	12日(土)	語りなど 出演=やまばと・KIDS
おはなし会	19日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	26日(土)	おはなし 出演=まつぼっくり

こんな本 いかが?

鳥の巣つくろう

鳥の巣は、鳥の家とは違っていると知っていますか?では、形や場所がさまざまな巣は何のために作られるのか。この本は、その解だけでなく、いろいろな材料を使った巣や卵の作りもできる楽しい本です。実際に作ってみることで、鳥がどんな気持ちで巣を作っているか想像できるかもしれません。【低学年】

鈴木まもる/作 岩崎書店



まちでツバメを見かける季節になりました。5月10～16日の愛鳥週間にあわせて、今月は鳥に関する本を紹介します。

こすずめのぼうけん

飛べるようになったばかりのこすずめは、おもしろくなってひとりでもどろんどろん飛んでいきました。そのうち疲れて休もうとしますが、見つけた巣にはどれも他の鳥がいて、鳴き方が違うと中に入れてもらえませんでした。あたりが暗くなってきた頃、向こうからやってきたのは…。こすずめの気持ちになって不安になった子も最後はほっと安心できるおはなし。親子でぜひ。【幼児】

堀内誠一/絵 福音館書店



リボン

小学生の私と祖母のすみれちゃんやんが卵から大事に育てたオカメインコのリボン。ある日外に飛び立ってしまったりリボンは、行く先々で様々な名前が呼ばれながら、哀しみを抱える人々の人生に寄り添います。小鳥を中心とした切なく優しい連作短編集。小鳥の視点から描いたもうひとつの短い物語『つばさのおくりもの』とあわせてどうぞ。【一般】

小川糸/著 ポプラ社



ちんちん千鳥のなく声は

鳥の鳴き声をつつすことばには、カラスの「カアカア」のように実際の鳴き声を再現する「写声語」と、「アホアホ」など意味のある語にあてはめる「聞きなし」とがあります。ウグイスやホトトギスなど、なじみ深い鳥の声を日本人は時代や地方によってどのようなことばで聞きなしてきたのか、万葉集から童謡までその歴史をひも解く本書。そこから日本人と鳥の関係が見えてきます。【一般】

山口仲美/著 講談社学術文庫

