



★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

いきいき健康ライフ

発達障害について

発達障害という言葉に耳にされたことがありますか？

平成17年4月1日施行の発達障害者支援法には「発達障害者とは、発達障害（脳機能の障害で、通常低年齢で発現する障害）がある者であって、発達障害及び社会的障壁により、日常生活または社会生活に制限を受けるもの」と定義されています。この定義には「日常生活または社会生活に制限を受けるもの」という説明があります。これは同

じ特性でも生活に制限を受けなければ障がいとは定義しないという意味が含まれます。その他の障がいとはその点が大きく異なります。程度にもよりますが、その人の持つ、社会生活での制限の原因となる特性でも、人間関係を含めた環境整備により「障がい」という定義からはずれる可能性があります。すなわち主に個人や医学のみで取り組む障がいと異なり、社会全体の取り組みが障がいに対する大き

な要素となることを理解することが必要です。

猪名川町障害者自立支援協議会は発達障害への理解を深めるために、発達障がい啓発パンフレット「みんなで支えあい一緒に考えてみませんか？」を作成しました。町内の医療機関や役場などに置いてあります。ぜひ一度ご覧になり地域社会全体の問題として考えてみませんか。

たのうえこどもクリニック
田上 久樹院長

* 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	
3・4カ月児健康診査	平成30年1月4日～平成30年3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	保健センター
3歳児健康診査	平成27年4月19日～平成27年6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) 13:00～14:15	
★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)	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	
★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	保健センター

* 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)】

健康づくり

▷問合せ 保健センター
(☎766-1000)

お知らせ

◎6月4～10日は歯と口の健康週間 ～のぼそよ 健康寿命 歯みがきで～

歯と口の健康は、全身の健康状態と深く関わっており、健康に生きていく力を支えるものです。いつまでも健康な歯を保ち、8020(80歳になっても20本以上の自分の歯を保つ)を目指し、食べたらす

ぐ歯をみがく習慣をつけましょう。また、定期的に歯科検診を受け、歯周病の予防や歯と口腔の健康づくりを心がけましょう。※6月3日(日)開催の健康福祉まつりで、無料歯科検診を実施(詳細は8ページ)

【歯と口の健康のために】

◆ていねいに歯みがきをし、必要に応じて歯間ブラシなども使いましょう

◆歯に不都合がなくても、年に1回は歯の健診を受けま

しょう

◆どの年代の人も、よく噛んで食べましょう

◆幼児・児童は永久歯に生えかわる時期です。大人の手で、仕上げみがきをしましょう



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。	



糸寒天と鮭の混ぜずし

(エネルギー 399kcal、食塩相当 1.3 g)
「寒天」は、江戸時代初期にところてんの残りを寒い屋外に出しておいたところ、自然に凍って偶然できたものと言われています。カルシウム・鉄・カリウムなどのミネラルも含んでいますが、主要な栄養素は何と言っても食物繊維です。エネルギーを気にせず料理にボリュームを出し、不足しがちな食物繊維を補給することができます。



猪名川町でも作られている糸寒天は、蜜豆、ようかん、ゼリーなどの甘味材料以外にも和え物やスープ、ご飯と一緒に炊いてもおいしいです。今回は、蒸し暑いこの時期にもさっぱりとして食べやすい「糸寒天と鮭の混ぜずし」をご紹介します。糸寒天がキラキラと輝き、見た目も美しい一品です。

【材料 (4人分)】

米 2 合、鮭 (甘塩) 2 切れ、糸寒天 8g、青じそ 10 枚、白ごま 大さじ 2、合わせ酢 (酢 大さじ 4、砂糖 大さじ 2、塩 小さじ 1/2)

【作り方】

- ①合わせ酢の材料を合せておく。
- ②米は洗って、少し水を控えてかために炊き、炊き上がったら①を回し入れ、切るようにさっくりと混ぜ合わせる。
- ③糸寒天はたっぷりの水に 10 ～ 20 分浸して戻す。ザルに上げて熱湯を回しかけ、すぐに冷水にとって水気を絞って、粗みじん切りにする。
- ④鮭は焼いて、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ⑤青じそは、粗みじん切りにする。
- ⑥②に③・④・⑤・白ごまを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

6月 は 食育月間！ ～食育は毎日の食卓から～

『『食育』なんて忙しくてできない』 と思っていませんか。朝ごはんを毎日食べる、誰かと一緒に食卓を囲むなど、ちょっと意識すれば、日常生活の中で取り組めることはたくさんあります。食育をもっと身近に感じて、今の取り組みにプラス1の「食育」を実践しましょう。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

いながわの 星空

たて座

この季節、南東の夜空を見上げると「いて座」と「わし座」の間に挟まれた天の川にスモールスタークラウドと呼ばれる星が集まった領域が双眼鏡で楽しめます。

この星の集まりの中に3つ、3等星程度の星が並んでいます。「たて座」です。

「たて座」は、暗い星の集まりなので結ぶのは大変困難な星座です。17 世紀の天文学者ヨハネス・ヘベリウスによって作られた新しい星座で、実在の人物ソビエスキーが持っていた盾をかたどったとされています。

ソビエスキーは、オスマントルコ帝国を打ち破ったポーランドの王様です。ヘベリウスは、当時ポーランドから経済支援を受けて天文学を研究していたため、「ソビエスキーのたて座」と

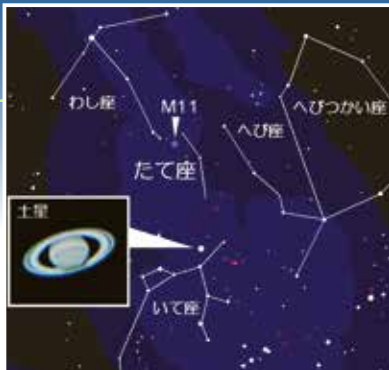
していましたが、最終的には「たて座」とされました。

「たて座」には、M11 散開星団があり、望遠鏡で観るとまるで鴨が並んで飛んでいるように星が集まっていることから野鴨星団とも言われています。

そうだ！週末は、猪名川天文台へ行こう！

▷開館日・時間 毎週木～日・祝日、午後 1 時 30 分～ 9 時 30 分
「木星と金星と土星を観よう」6 月 21 ～ 24 日開催

▷問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)



としかん通信

▷問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日7日（木）、26日(火)～7月1日(日)
▷開館時間 午前10時～午後6時
▷展示 「郷土再発見! ～兵庫県政150周年～」=7月4日まで

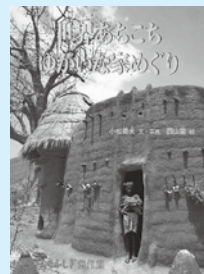
日生図書館

開室日 日曜日=3・10・17・24日
水曜日=6・13・20・27日
金曜日=1・8・15・22・29日
土曜日=2・9・16・23・30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？

【中学年～】
フ感があります。



世界あちこちゆかいな家めぐり (たくさんのおふしぎ傑作集)
小松義夫／文・写真 西山晶／絵 福音館書店
まるく輪になった建物に300人で暮らす家、屋根に目のある家：著者が訪ねた世界中の変わった家の写真がまず目をひく本です。そして、外観写真の次のページには、家の中の様子がイラストで詳しく描かれ、その地方の風土に合わせて工夫された暮らしの様子がよくわかるようになっていきます。家の中を想像しながらページをめくるワクワク感があります。

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10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=歴史

観覧者は申込不要



蔵書点検による臨時休館

▷とき 6月26日～7月1日
▷その他 点検に伴い5～24日は1人15冊、4週間の特別貸出になります
※日生図書室は通常通り開室

※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）	かみしばい 出演＝ポテト
絵本の時間	14・21日(木)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	9日（土）	語りなど 出演＝やまばと・KIDS
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）	影絵 出演＝ザ・とんぼ

雨で家にいることが多くなる今月は、「家」をキーワードにした本を紹介します。家でゆっくりお楽しみください。

【幼児～】



【一般】



家日和
奥田英朗／著 集英社
家にいる人々と家族を題材にしたこの短編集の登場人物は、ネットオークションにはまる専業主婦、失業して主夫になった会社員、家員と共に妻に出ていかれた男…こう書くとしリアスな話かと思いきや、読むうちに話は想定から少し意外な方向に…。身近にありそうな家族の話に共感できる部分も多く、タイトル通り、全体にほのぼのとした読後感のある一冊です。