



★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時間無料で対応
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

◎健康づくりのため栄養教室「薄味ってどれくらい？減塩について知ろう」

▷ とき 10月11日 (木) 午前10時～午後1時

▷ ところ 同センター

▷ 定員 先着 16人

▷ 対象 町内在住の人

▷ 内容 講話、調理実習など

▷ 参加費 無料



▷ 申込 28日まで同センター

◎9月は自殺対策月間です!! 「ゲートキーパー」って知っていますか?

自殺対策には社会的な取り組みが必要です。家族や友人など、身近な人の不調や異変に「気づき」、「声をかけ」、「話を聴き」、「必要な相談窓口につなげ」、「見守る」ことが、悩んでいる人の心を軽くしたり、問題の解決につながる可能性があります。

このような役割を果たす

人のことを「ゲートキーパー」といいます。

1人でも多くの人に、ゲートキーパーとしての意識をもっていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことで自殺対策につなげましょう。

※ゲートキーパーについて、詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください



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』をご覧くださいか、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

気になる、歯の変色の原因

鏡に写ったご自分の歯を見て、「毎日こんなに磨いているのに、歯が汚いなあ」と、ため息をついている人はおられますか？

私たちの歯は、もともと少し黄色っぽい色をしています。歯の内側の象牙質の黄色が、外側の半透明のエナメル質に透けて見えているからです。

年齢を重ねるにつれ、象牙質の色はさらに濃くなり、歯の内側に変色物質が入り込むことによって、さらに濃くなります。歯を白くきれいにしたいから

と、過剰に歯ブラシで歯をこする人がいます。歯をこすって落ちるのは、コーヒーや茶渋、たばこのヤニなどによる表面の着色汚れだけなのです。元の歯の色より白くなることはありません。

歯をごしごしと過剰にこすることにより、歯の表面のエナメル質が削れて薄くなってしまふと、象牙質の濃い色が透けやすくなる上、知覚過敏を誘発することもあります。

歯の変色には様々な原因があります。例えば、治療後の詰め

物によって歯の色が変わることがあります。神経がない歯や気づかないうちに神経が死んでしまった歯は、時間の経過とともに少しずつ黒ずんできます。

口が乾燥すると歯に着色が起こりやすくなりますし、薬剤の中には歯に変色を起こすものもあります。歯の寿命に関わりまふので、ホワイトニングを含めて、歯の変色に関することは、歯科医師の診断を受けたうえで解決していきましょう。

(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10月12日～平成29年12月5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	20日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成28年12月8日～平成29年2月19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	19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)	11日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成28年5月19日～平成28年7月13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	13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、要予約)	25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)	28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	26日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	13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

じゃが芋ときのこのガレット ～お好み焼き風～

(エネルギー 871kcal、食塩相当 4.3 g)

秋の味覚でもあるじゃが芋は、「世界5大食用作物」のひとつで、世界各国でもお馴染みの食材です。フランス語で「大地のりんご」といわれるほどビタミンが豊富で、特にビタミンCは熱に強く、調理中の損失が少ないのが特徴です。また、体のむくみをとる、高血圧や動脈硬化の予防にもよいとされるカリウムも含まれます。



蒸したり、煮たり、揚げたり、また生食もでき、多様な料理に用いることができるのも、じゃが芋の魅力。今回は、同じく秋の味覚のきのこと一緒に、丸く薄く焼いてガレットにします。味付けは、関西人好みのお好み焼き風でいかがでしょうか。

【材料 (4人分)】

じゃが芋 400g、塩 小さじ 1/2、きのこ 100g、青ねぎ 1/2 束、こしょう 少々、オリーブ油 50ml、お好み焼きソース 大さじ 1、マヨネーズ、紅しょうが、青のり、削り節 (お好みで) 適量

【作り方】

- ①きのこは一口大に切り分ける。青ねぎは小口切りにする。
- ②じゃが芋の皮をむき、スライサーで薄く切ってから太めの千切りにする。塩をふり、軽く水分を絞って①と共にボウルに入れる。オリーブ油半量とこしょうを加えて混ぜる。
- ③フライパンに残りのオリーブ油を熱する。
- ④②を入れて円形に整え、中火でじっくりと焼く。底面全体がきれいに色づいたら裏返す。
- ⑤裏面もきれいに色づいたら器に盛り付け、ソースをぬって好みのトッピングをする。

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよく摂る秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせることで、この機会に、ご自身やご家族の食生活を見直しましょう。

▷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)

インターネット通販の落とし穴

インターネットが広く利用される今、「注文して、料金を支払ったのに商品が届かない」「商品の返品や代金の返金に応じてもらえない」など、インターネット通販による詐欺被害が増加しています。

被害に遭わないためにはどうすれば良いか、また、万が一被害に遭った場合、どうしたら良いのかを考え、必ず事前の対策を身につけておきましょう。

【詐欺サイトの特徴】

- ①商品広告で長所、便利さ、返品制度、限定・希少価値が極端に強調されている
- ②商品価格が相場より極端に安い
- ③支払方法が選べない、支払方法が少ない、振込先が個人名であるなど
- ④表示や日本語表現が不自然である、文字フォントがおかしいなど
- ⑤連絡先にフリーメールアドレスを使用している

- ⑥ URL 欄に「保護された通信 (SSL 暗号化通信導入)」である表示がない
- ⑦ 口コミ情報・評判が極めて良くない
- ⑧ 会社名・所在地・電話番号・代表者名の表示がない、連絡方法がメールだけ

【注文する前に気をつけよう】

- ①注文前に会社に電話をかけて不自然かどうかを見極める
- ②注文前にサイトの表示・表現に不自然さはないかを調べる
- ③注文前にサイトの評判を確かめる

【注文後おかしい…と思ったら】

- ①消費生活センターへ連絡する
- ②警察に連絡する
- ③振入の場合は、銀行に連絡する
- ④クレジット契約の場合、クレジット会社に連絡し支払停止抗弁書を提出 (ただし必ずお金を取り返せるとは限らない)



とよかん通信

▷問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)

- ▷休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)、館内整理日6日 (木)
- ▷開館時間 午前10時～午後6時
- ▷イベント 「認知症の人にやさしい図書館」=9月22日 (土) 午後1時～啓発カフェや読み聞かせなど、30日まで関連本の展示あり

日生図書館

- 開室日 日曜日=2・9・16・30日
水曜日=5・12・19・26日
金曜日=7・14・21・28日
土曜日=1・8・15・22・29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

※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	1日 (土)	ミニにんぎょうげき 出演=ぽんた
おはなし おはなし	8日 (土)	語りなど 出演=やまばと・KIDS
絵本の時間	13・20・ 27日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし会	15・29日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	22日 (土)	かみしばい 出演=ポテト



こんな本 いかが?

140ページ



1ページ



1ページ

明治36年9月20日に京都でバス事業が開業したことから、この日は「バスの日」だそうです。バスといってもいろいろ。ちょっと変わったバスの本はいかがでしょう。

「パイパーさんのバス」

小宮由/訳 徳間書店

ねずみたちをのせて、いもほりバスが出發。このバス、ただものではないのです。ねずみのスコップでは掘り出せない大きないもを見つけて、おもしろい方法でバスが大変身!大きないも、どうなるかな。ユーモアたっぷりこのシリーズ、他に「いただきますバス」など全4冊刊行されています。【幼児向け】

「いもほりバス」

藤本ともひこ/作・絵 鈴木出版



「失恋バスは謎だらけ」

森沢明夫/著 双葉社

寂しい名所や粗末な宿を巡り、とことん落ち込むことで傷心から立ち直ろうという「失恋バスツアー」は、経営危機の旅行会社の意外な名物企画。ところが、今回の参加者は癖のある個性豊かな面々の上、企画者である添乗員まで失恋したばかり。ハプニング連続のこのツアーの行方は? ちよっとおかし、でも心優しい登場人物たちの言葉が胸に残る一冊。【一般】

「ぼくらのバス」

大島真寿美/作 ポプラ社

