



★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



摂取が必要です。また運動が大切で、中でもレジスタンス（筋力強化）運動が効果的です。
ただ、腎機能低下などの基礎疾患のある方は注意が必要です。主治医と相談してください。加齢だからと言わず、ちょっと工夫・努力してみませんか。
森田内科医院
院長 森田安重

えることができます。したがってサルコペニアは、健康寿命を伸ばそうという観点からも注目すべき問題です。どのようにすれば予防し改善が図れるでしょうか。病気が原因であれば、それを治すことが第一です。
でも加齢による衰えだけでなく少しはなんとかかなりそうです。栄養摂取は基本です。高齢者は若年者に比べ筋蛋白合成能力が低下しており、十分な蛋白・アミノ酸の

いきいき健康ライフ

歳をとると筋肉が減る ～サルコペニア～

誰もが知っているように歳をとるとともに筋力が衰え、身体の機能が低下してきます。50歳を過ぎると年に1～2%の割合で筋肉の量が減少し、脂肪に置き換わるとも言われています。
このような加齢にともなう筋肉量の減少はサルコペニアと呼ばれ、高齢者の日常生活に大きな影響を及ぼします。一定水準以上に筋肉量が減少すると転倒・骨折の要因になり、要介護状態の前段階と捉

* 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9月6日～平成29年11月6日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	21日(水) 13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成26年12月21日～平成27年2月14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(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)	13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)	22日(木) 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)	7日(水) 14日(水) 13:15～13:30 28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)	16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

◎健康長寿はみんなの願い！健康づくり教室

◆乳がんについて～正しい知識をもって命を守ろう～

▷とき 3月9日(金)午後1時30分～3時
▷講師 坂田 哲啓さん(坂田診療所 院長)

◆糖尿病と腎臓について～糖尿病から腎臓を守ろう～

▷とき 3月15日(木)午後1時30分～3時
▷講師 森田 安重さん(森田内科医院 院長)

◆薬の正しい使い方

▷とき 3月29日(木)午後1時30分～3時
▷講師 三橋 隆夫さん(薬剤師)
いずれも▷定員 先着40人

▷持ち物 筆記用具

▷申込 同センター

◎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 2月27日(火)午前10時～午後1時

▷内容 講話と調理実習など

▷定員 16人

▷参加費 無料

▷申込 21日までに同センター



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。	



鶏肉とこんにゃくの味噌煮

(エネルギー 254kcal、食塩相当 2.7 g)
弾力性があり、プリプリした食感が特徴のこんにゃくは、家計に優しい食材の一つです。低カロリーであるほか、食物繊維、カルシウムが豊富で、日本人に不足しがちな栄養素もとれるため、健康づくりに大いに役立つ食品です。おいしく食べるには塩もみして茹でると臭みが消えて味がしみやすくなります。茹でた後はザルに上げ、しばらく置くと余分な水分が抜けて、しっかりと味がしみします。今回は、鶏肉や旬の野菜と一緒に、存在感のあるこんにゃくをこってりとした味わいの味噌煮にします。寒い時季におすすめの料理です。



【材料 (4人分)】

鶏もも肉 300g、塩・コショウ 各少々、片栗粉大さじ 1/2、こんにゃく 1丁、塩小さじ 1、大根 1/4本、

人参 1/2本、白ねぎ 適量、だし汁 300cc、㊿ (酒大さじ 1、砂糖大さじ 1/2、しょうゆ小さじ 2)、味噌大さじ 1、ごま油小さじ 2、七味唐辛子 (お好みで)

【作り方】

- ①大根と人参の皮をむき、2mmのちょうちりまたは半月切りにする。
- ②こんにゃくをスプーンで一口にちぎり、塩を揉み込む。沸騰したお湯で3分茹でてザルに上げる。
- ③鶏肉を 1.5cm角に切り、塩・こしょうを振って、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、③を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら①②を加えて軽く混ぜる。
- ⑤だし汁を加え落とし蓋をし、中火で 15 分煮込む。水分が少なくなってきたら㊿の調味料を加えてとろみがつくまで炒める。器に盛り、小口切りにした白ねぎとお好みで七味唐辛子をかける。

四国をはじめとした各地域で、節分にこんにゃくを食べる風習があります。昔の人は、こんにゃくを「胃のほうぎ」「腸の砂おろし」と呼び、豊富な食物繊維が体内の掃除をして毒素を取り除いてくれると、大晦日や節分、大掃除の後に食べていたそうです。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

2 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	3日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
絵本の時間	8・15・22 日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	10日 (土)	語りなど 出演＝やまばと・KIDS
おはなし会	17日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ劇場	24日 (土)	かみしばい 出演＝ポテト

▷休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)、館内整理日1日 (木)
※電気点検のため26日 (月) 午前9時～正午は図書館ホームページは利用できません
▷開館時間 午前10時～午後6時
▷展示 「幕末から明治維新」＝2月2日～4月4日

日生図書館

開室日 日曜日＝4・18・25日
水曜日＝7・14・21・28日
金曜日＝2・9・16・23日
土曜日＝3・10・17・24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？

いたずらおばあさん
えらい洋服研究家のおばあさん、エラババ先生は、とうとうすばらしい服を発明しました。それは、1枚着ると1歳若くなる透明な服！弟子のヒョコルさんと一緒に何十枚もの服を重ねて8歳の女の子になり、ふたりは町に出て大活躍。
子どもに戻ってわくわくする様子が大人も共感できる、楽しいおはなし。【中学年】



いたずらおばあさん

おじいちゃんのコート
洋服の仕立て屋のおじいちゃんが結婚式に着た大切なコート。やがて子どもが生まれ、孫も生まれていくなかで、コートは上着やベストなどに次々と姿を変えて、人生に寄り添います。そして最後に残ったものは…。温かな絵で描かれるおじいちゃんのコートの一生の物語に、とても満ち足りた気分になります。【幼児】



おじいちゃんのコート

ランウェイ
有名ブランドのショップ店員からバイヤーに抜擢された真昼。買い付けの仕事に手ごたえを感じる彼女に、二度目に行ったミラノで思わぬ人生の選択肢が…。東京、パリ、ニューヨークと世界のファッション業界を舞台にした、スピード感あふれる仕事と恋の物語。チャレンジを続ける主人公に元気がもたらえます。【一般】



ランウェイ

着飾る自分、質素な自分
NHK「課外授業ようこそ先輩」製作グループ＋KTC中央出版／編 KTC中央出版
哲学者でファッション学の著作も多い鷲田清一さんの、小学生への特別授業の記録。「服装」をキーワードに、子どもたちが「自分」としての自分と「他人」としての自分について考えていきます。服と自分との関係について興味を持った人は、「ひとはなぜ服を着るのか」(鷲田清一／著 ちくま文庫)もどうぞ。【中学生】



鷲田清一 着飾る自分、質素な自分

いながわの 星空

とも座

「とも (鱸)」とは、船尾を意味し、ギリシア神話に登場する巨大船アルゴ号の船尾をかたどった星座です。

もともとアルゴ号だけで大きな星座でしたが、あまりに巨大であったために「とも座」・「りゅうこつ座」・「ほ座」・「らしんばん座」の4つに分割されました。

アルゴ号は、船大工アルゴスが建造したことから命名された巨大船です。

この巨大船は、イオルコス国のイアソン王子が黄金の羊毛を取り返す冒険に出るために造られました。アルゴ号の乗組員には、ヘラクレスをはじめ、ふたご座のカストルとポルックスといった名だたる勇者たちが集まったとされています。

アルゴ号の船尾から船首に延びる「りゅうこ

つ座」には、日本からほとんど見られない1等星の「カノープス」があり、この星は中国では南極老人星と呼ばれ、福祿寿のモデルになったものです。



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
「カノープスチャレンジ」2月22～25日、3月1～4日
▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)