



★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

◎高齢者のインフルエンザ予防接種

希望者に予防接種を実施します。

▷自己負担額 1,500円

▷対象 本町に住民登録がある人、接種時に①満65歳以上②満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス

による免疫の機能に障がいをもつ人（身体障害者手帳1級または同程度の診断書がある人）

▷接種方法 指定医療機関（平成29年度健康づくり年間予定表8・9ページ）に直接予約のうえ接種

※他市町村での接種を希望する人は、必ず接種1週間前までに保健センターに申請（接種後に手続きを行うことはできません）

▷期間 10月15日～平成

30年1月31日

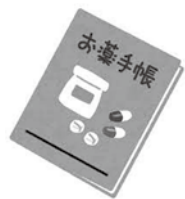
◎10月17～23日は
薬と健康の週間

「お薬手帳を持ちましょう」

◆薬の記録を持つことで、あなたの使用する薬の情報を的確に伝えることができます。

◆薬の重複投与の防止や相互作用の確認ができます。

※薬の相談は、医師、薬剤師など専門家に！



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。保健センターまで お問い合わせください。	

いきいき健康ライフ

気になる足のむくみ

足の浮腫の原因はいろいろあります。一日中または夕方に悪化するのか、片方だけ、または両方なのか、色の変化の有無なども原因に関係します。原因は大きく分けて二つあります。①リンパの流れが悪くなるもの ②全身の病気や静脈の流れが悪くなるものです。

①は生まれつきのものや、がんの術後・放射線の治療・捻挫などの外傷・フィラリア

などの感染が原因になります。

②では、心臓・腎臓・肝臓・甲状腺の病気、貧血や栄養不良で低タンパク血症、薬剤などが原因になり、静脈瘤や静脈血栓を合併することがあります。

長時間立ち仕事をしている人や、高齢者で一日中座っていたり同じ姿勢で動くことが少ない状態ではむくみやすくなります。根本的な治療はな

く、足がむくむと皮膚が傷つきやすくなり感染をおこしやすくなります。予防としては、スキンケア（保湿、保温、清潔を保つ）、弾性ストッキング（医療用）の着用、適度な運動、マッサージ、寝たまま足で心臓より高く挙げるなどあります。足のむくみが気になったら、まずは医師に相談してみてください。

船田医院 院長 大江 さつき

＊乳幼児健康診査＊

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5月2日～平成29年7月3日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	18日(水) 13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成26年8月17日～平成26年9月8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(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)	10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6組程度)	26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)	4日(水) 11日(水) 13:15～13:30 25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)	27日(金) 12:15～13:15	

★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)】



焼ききのこの混ぜご飯

(エネルギー 351kcal、食塩相当量 0.9 g)

秋の味覚といえば、きのこ。種類も豊富で、旬の季節に食べたい食材の一つです。

きのこは低カロリーで、豊富な食物繊維は体内の余分なコレステロールを体外へ排出したり、食後の血糖値をゆっくり上昇させるなど、生活習慣病の予防・改善に役立ちます。今回は、きのこをたっぷり入れた混ぜご飯をご紹介します。焼くことで、きのこの香りを立たせるのがおいしさのポイントです。

【材料 (4人分)】

米 2 合、生しいたけ 4 枚、しめじ 1/2 パック、エリンギ 2 本、しょうゆ 小さじ 2、すだち (レモン) 1/2 個、三つ葉 1/2 束、薬味ねぎ 6 本、プロセスチーズ 4 枚



【作り方】

- ①米は洗って炊く。
- ②きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンを火にかけ②を入れて炒める。しんなりしたら、しょうゆとすだち (レモン) のしぼり汁を絡める。
- ④三つ葉は 1cm に刻む。薬味ねぎは小口切りにする。チーズは 1cm 角くらいに切る。
- ⑤ご飯が炊きあがったらほぐし、③のきのこ、④の三つ葉、薬味ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ、盛り付ける。

一食あたりのご飯の目安量 (単位 = g)

10 月はひょうご食育月間

皆さんは、自分専用のご飯茶碗を持っていますか。器の大きさはご自身の手の大きさ、食べる量に合っていますか。何でもいいではなく、「大きさが丁度よい」ものを使いましょう。

※おにぎり 1 個 = 100 g

幼児	小学生	中学生	高校生	成人	高齢者
100 ～ 160	160 ～ 200	200 ～ 250	250 ～ 300	200 ～ 250	150 ～ 200

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

いながわの 星空 ペガサス座

秋の南の夜空を見上げると、明るい星が少なく、星座を探す基準として使われる「秋の四辺形」と呼ばれる 4 つの星を見つけることができます。

秋の四辺形は「ペガサス座」の胴体にあたる星の並びで、ギリシャ神話では翼をもつ天馬ペガサスとされています。

ペガサスは、勇者ペルセウスによって討たれたメドゥーサの首から落ちた血液から生まれた翼をもつ天馬です。ペガサスは、ペルセウスがメドゥーサの住む洞窟から乗って逃げるのに使われました。その後、ペガサスは、コリントスのペイネレー泉で喉をうるおしているところをベレロポンに黄金の手綱で捕獲されました。

ベレロポンは、神の一員となるためにペガサスに乗って天を目指しますが、1 匹のアブがペガサスのお尻を刺し、暴れたペガサスから落馬して片足を失います。ペガサスは暴れた勢いで

天に昇り、星座となりました。

暗い夜空では、「ペガサス」のへそに当たる星から縦に 3 つ、横に 3 つたどった先に薄くぼんやりとした星のようなものが見つかります。「アンドロメダ銀河」です。

「アンドロメダ銀河」は、すぐ近くにある系外銀河で、肉眼で見える最も遠い天体です。

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
「アンドロメダ銀河を観るイベント」多数開催！

▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)



としょかん通信

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 5 日 (木)

▷開館時間 午前 10 時～午後 6 時

▷展示 「読書郵便～この本おすすめ～」 10 月 6 日 (金)～12 月 6 日 (水)

催し	とき	内容
こどもの時間	7 日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
絵本の時間	12・19・26 日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	14 日 (土)	語りなど 出演＝やまばと・KID'S
おはなし会	21 日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ 劇場	28 日 (土)	語りなど 出演＝やまばと・KID'S

※いずれも午前 11 時～、料金無料・申込不要

◇日生図書室◇

◎開室日

日曜日＝1・8・15・22・29 日

水曜日＝4・11・18・25 日

金曜日＝6・13・20・27 日

土曜日＝7・14・21・28 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)



下半期 巡回 予定 と 定号	コース	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
					10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	A	杉生自治会館 柏原公民館 旭ヶ丘ひまわり公園	水	14:10～14:30 15:00～15:15 15:40～16:10	4	1	6	10	7	7
	B	杵原公会堂 消防署北出張所 アイディタウン入口	水	14:10～14:30 14:55～15:15 15:40～16:00	11	8	13	17	14	14
	C	楊津小学校	火	13:40～15:45	17	14	5	16	6	6
	D	大島小学校	金	13:25～15:45	6	10	8	19	16	9
	E	荘苑自治会館前	木	15:40～16:45	26	30	21	25	22	22
	F	東山自治会東山公園 伏見池公園前	金	14:00～14:30 15:15～16:00	27	24	22	26	23	23

こんな本 いかが？

10 月 16 日は国連の「世界食料デー」。これをきっかけに、身近な食生活から見直してみませんか？図書館 2 階視聴覚ホールで関連映画の上映会もあります (詳細は 17 ページ)。

賞味期限のウソ 食品ロスは何で生まれるのか

井出留美／著 幻冬舎新書

賞味期限が迫って販売できないなど様々な理由で、まだ食べられる大量の食品が廃棄される、この「食品ロス」を生む社会構造とは？食品業界、小売店、消費者の現状を明らかにし、改善策を提示した本書。すぐ食べるなら賞味期限の近いものを選んで買うなど、家庭ですぐに取り組める 10 カ条が役立ちます。【一般】



南極料理人の使い切りレシピ

西村淳／著 光文社

限られた食材を使い切り、残り物を余すことなく別料理に…。南極観測隊という特殊な環境で腕をふるってきた著者ならではの、簡単アイデア料理の数々。南極での食材工夫のエピソードも満載で、読むのも楽しい一冊です。他に、『使い切る。』レシピ 有元葉子／著 (講談社) などもあります。【一般】



いただきます！

二宮由紀子／文 荒井良二／絵 解放出版社

目の前のおいしそうな料理、どうやってここに並んだのかな？肉も野菜も元は生きていたこと、おいしく食べられるようにたくさんの人が携わっていることなどが、小さい子にもわかりやすく軽やかに描かれています。「いただきます」の言葉の意味がずっと心に入ってくる絵本です。【幼児～】

