



★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（健康づくり室）
☎766-1000

◎6月4～10日は歯と口の健康週間～いつまでも続くけんこう歯の力～

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



ぐ歯を磨く習慣をつけるとともに、定期的に歯科健診を受け、歯周病の予防や歯と口腔の健康づくりに取り組みましょう。

※6月2日(日) イナホールで開催予定の健康福祉まつりでは、無料歯科健診コーナーもあるので、ご参加ください(詳しくは8ページ)

◎成人風しんの予防接種

公的に風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性(昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれ)に、

無料の抗体検査・予防接種を実施します。

対象者には抗体検査・予防接種に必要なクーポン券を4月下旬に発送しています。職場の健康診断や医療機関などで、まずは抗体検査を受けてください。

4月以降に猪名川町に転入された人やクーポン券をお持ちでない人にも同券を送付しますので、保健センターへお問い合わせください。



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25年4月2日～平成26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歳以上となる人 令和2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。

いきいき健康ライフ

腎臓の働きって？

腎臓の働きってご存知でしょうか。そう、もちろん尿をつくることですね。それ以外にも実は腎臓は様々な働きをしてくれています。尿をつかって老廃物を排泄し、身体の水分量、電解質の調整をし、ホルモンをつかって赤血球を増やしたり、血圧を調整したり、ビタミンを活性化してカルシウムの吸収を助けたりと、日夜休まず大活躍してくれています。ところが最近、腎臓を患う方が増えてきています。原因はいろいろあります。まず、

誰でも年を重ねると次第に腎臓の働きが悪くなっていきます。糖尿病、高血圧、動脈硬化などがそれに拍車をかけます。腎臓の機能低下は急に出現することもあります。当初は全く症状がなく、進行するにつれ集中力の減退や意欲の低下、味覚や嗅覚の異常、頻尿、食欲不振、嘔気、皮膚のかゆみ、むくみ、貧血、高血圧など多彩な症状がでてきます。もし腎臓が悪くなってしまった時、腎臓の働きを代行してくれる治療のひとつが血液透析です。

血液透析って縁遠いと思われる方も多いかもしれませんが、血液透析の進歩は目覚ましく、この治療のお陰で腎臓の働きが悪くても普通の生活を続けることができます。もちろん仕事も続けられますし、旅行、テニス、ゴルフなどを楽しむことも可能です。腎臓病は誰でも患う可能性があります。腎臓に不安がある方は是非お近くの医療機関にご相談ください。

ふるさと透析診療所 院長 吉村 久

* 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31年1月3日～平成31年3月4日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	19日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成28年4月5日～平成28年5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	20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)	11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)	25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)	4日(火) 12日(水) 13:15～13:30 26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)	21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。
成人歯科健診	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「歯科健診受診券」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(健診無料)。
妊婦歯科健診	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科健診受診券」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(健診無料)。
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、9:00～17:00)

い〜な! ごはん



ねじり糸こんにゃくの牛肉巻き

(エネルギー 261kcal、食塩相当 1.4 g)



こんにゃくの約97%は水分なので、とても低カロリー。主成分のグルコマンナンは食物繊維の一種で、胃の中で水を吸って膨らむ性質があり、満腹感を与えるほか、便通を改善する効果もあります。また、糖やコレステロールの吸収を抑える働きもあるので、生活習慣病の予防・改善効果が期待できます。

今回は、ねじり糸こんにゃくを牛肉でくると巻いて、ごはんがすすむ甘辛い味付けにしました。

【材料 (4人分)】

牛もも肉 (薄切り) 5枚、ねじり糸こんにゃく 20本、塩・こしょう 少々、小麦粉 大さじ2、サラダ油 大さじ1、A (酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、しょうゆ 大さじ2)

【作り方】

- ①牛もも肉は、縦・横をそれぞれ半分に切る。ねじり糸こんにゃくは熱湯に通して臭みを抜き、ザルに上げる。
- ②①の牛肉を広げて塩・こしょうをし、小麦粉を薄くふりかけ、ねじり糸こんにゃくを巻く。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、巻き終わりを下にして並べ、中火で全体に焼き色がつくまで焼く。
- ④Aを加え、煮汁が少なくなるまで、からめながら焼く。

～6月は国の食育月間～

健全な食生活で心身ともに健康に過ごしましょう。1日3食食べることで、誰かと一緒に食事すること、感謝して食べ物をいただくこと、行事食を食べること、米や旬の食材で地産地消を意識することなど、各ご家庭でできることから実践しましょう。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



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6日 (木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「読む映画」=6月7日(金)～7月3日(水)

日生図書館

開室日 日曜日=2・9・16・23・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)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
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 おはなし	8日 (土)	語りなど 出演=やまばと・KIDS
おはなし会	15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)	影絵 出演=ザ・とんぼ
子ども上映会	29日 (土)	「みつばちマーヤの大冒険」(約90分)

こんな本 いかが?

カレー男がやってきた
赤羽じゅんこ/作 岡本順/絵 講談社
うまいカレーを探して、訪れた家々のカレーの味見をしていくというカレー男の話。題で1年1組はもちきり。うまいけれど求めている味ではない、と言っているキャラメルを置いていくカレー男が満足するのはどんな味なのか。気になる「ぼく」は、ひとりではじめてカレーをつくってみることに。【低学年】79ページ



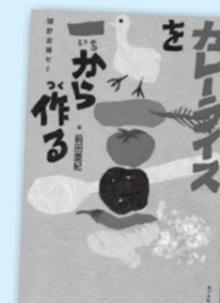
カレーライス
小西英子/作 福音館書店
「カレーライス、さあ、つくろう!」の言葉とともに、野菜とお肉を切っておなべで炒めて...とカレーライスができてあがるまで丁寧な絵とリズムカルな音で描いた絵本。おいしくてわくわく! 読みながら一緒に料理をしている気持ちになります。【幼児】24ページ



アンソロジー カレーライス!!
阿川佐和子(他)/著 PARCO出版
「カレーライス」か「ライスカレー」か。本書に収録のエッセイ33編の中で、その違いにこだわる作家の多いこと!日本の国民食ともいわれるカレーには、皆特別な思い出や熱い思い入れがあることがわかります。所々に写真も挟まれたカレー色のページをめくれば、カレーが食べたくなること必至です。【一般】239ページ



カレーライスを一から作る 関野吉晴セミ
前田亜紀/著 ポプラ社
カレーを一からというと、ルーを手作り!と思えますが、この本では、材料の野菜や米を植え、肉になる家畜を育て、更に器もスプーンも一から作るのです。探検家の関野氏と大学生たちがおこなった、9ヶ月間のゼミ活動の記録。普段あたりまえと思っ



いながわの 星空

へび座

この頃、東の空に昇ってくる「さそり座」の北東側に五角形の星の集まりから細長く伸びる星の並びを見つけることができます。「へび座」です。

星座絵では、「へび座」と「へびつかい座」は1つに描かれていますが、2世紀の天文学者クラウディオス・プトレマイオスによって別々の星座として扱われています。

蛇と聞けば、ニョロニョロ動く不気味な姿に嫌悪感を抱かれる人もいるかもしれませんが、しかし、ギリシア神話では、「へび座」を両手で掴んでいる「へびつかい座」は名医アピレオスといわれており、蛇は医療の象徴とされています。

また、「へびつかい座」と「へび座」は、

旧約聖書にあるモーゼが神の言葉に従って青銅の蛇を作り、人々を毒蛇から助ける姿であるという説もあります。怖い蛇の見方が少し変わりますよね。

猪名川天文台では、6月に入ると太陽系で最も大きな惑星、木星が見えてきます。

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

▷問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)

