

お知らせ

◎町成人歯科健診の対象年齢が広がります

令和2年度から、20歳以上の人が毎年度1回町成人歯科健診を受診することができるようになりました。

▷対象 令和2年度中に20歳以上になる人

▷費用 無料

▷その他 受診の際は、健康保険証を持参

◎高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種

肺炎球菌による肺炎は、成人肺炎の25～40%を占めます。肺炎にかかると、特に高齢の人は重篤化してしまう場合があります。肺炎球菌ワクチンは、肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、重症化防止などの効果が期待されます。

▷期間 令和3年3月31日まで

▷対象 下表のとおり（対象者には案内を送付）

▷費用 4,000円

▷その他 町の指定医療機関以外での接種希望者は、保健センターに要事前申請※接種後の手続きはできません

いづれも▷ところ・申込 令和2年度健康づくり年間予定表の町成人歯科健診実施医療機関は7ページ、高齢者肺炎球菌ワクチン指定医療機関は8～9ページに記載の医療機関に直接予約のうえ、同機関にて受診

令和2年度健康づくり年間予定表は「広報いながわ4月号」と同時配布しています。



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3～12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26年4月2日～平成27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、6～12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・70・75・80・85・90・95歳、または100歳となる人 令和3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	

▷問合せ 保健センター（☎766－1000）
※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、各種行事は中止・延期の場合があります。変更などは町ホームページでお知らせします。

いきいき健康ライフ メタボ解消のため歩きましょう！（第2弾）

平成28年8月に続いての第2弾（山登り）です。

自分自身の健康の保持、増進のため、特定（メタボ）健診が始まる前年の平成19年末から歩き始めました。当初は平地、ついで峠越え、最近は山登りが中心です。

平地ウォーキングは、背筋を伸ばし、両腕の力を抜いて前後に振りながら、両足はかかとから着地し、出来るだけ大腿でピッチを早めて歩きましょう。ただ山登りでは、急坂になるほどかかとや爪先からではなく足底全体で地面に平行に着地するのが原則です。

山登りといっても、猪名川町や能勢町には、近くに美しい山々が沢山あり、わざわざ

遠出する必要はありません。杉生診療所近くには、大野山、高岳などが、能勢町では、剣尾山、三草山、歌垣山などがあります。

靴、ザック、ストックなどを揃えると多少費用がかかりますが、体重や腹囲を減らすためには必要経費です。スポーツドリンク、軽食を準備し、私は、およそ10分（約1km）毎に小休憩を取るように心がけています。

自分の体調、力量にあった速度、距離などを考え、天候も考慮し、時には途中で引き返す勇気も必要です。

皆さんも挑戦してみませんか？

杉生診療所 所長 真下 一彦

※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	令和元年11月5日～令和元年12月31日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	15日（水）13:15～14:15
3歳児健康診査	平成29年2月7日～平成29年4月15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	16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）	14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食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）	28日（火）10:00～11:30
★母親学級	1回目 妊娠・出産・産後の話、栄養について 2回目 歯の健康について、妊婦歯科健診 3回目 赤ちゃんとの育児・産後の話、沐浴実習、妊婦体験 ※1・3回目はパートナーと参加可、2回目は1週間前までに予約	1日（水） 8日（水）13:15～13:30 22日（水）

※いながわサロンは21ページへ

※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）	9日（木）13:30～14:15

※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	20歳（年度末）以上が対象で、年度内（4月から翌年3月末日）に1人1回受診することができます。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。医療機関は健康づくり年間予定表7ページ、ホームページでご確認ください（健診無料、健康保険証持参）
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）】

ときめき

瞬

「今」「この瞬間」輝いている
＊あなたを応援します＊

夢に向かって

僕がサッカーと出会ったのは、幼稚園（年長）の時です。友達と一緒に遊んだことがきっかけで、サッカーの楽しさを知り、小学4年生から地元のサッカークラブ、「猪名川FC」に所属しました。同世代との実戦形式の試合を経験したことで、試合に出て活躍することの楽しさを感じたのはこの頃からです。

その後、中学時代には「セレッソ大阪U-15」に加入。プロチームの下部組織ということもあり、周りのレベルも高く、初めて試合に出られない経験をしました。試合に出られない悔しさから、もっと上手になりたいと強く思うようになり、がむしゃらに練習に取り組みました。練習や試合で上手く

林田 魁斗さん
(18歳・つつじが丘)



つつじが丘小学校→
猪名川中学校→興国
高校→筑波大学



▲林田さん（右）



いかなかった時、向山公園の壁を使ってボールを蹴っていたことを思い出します。これらの経験があったからこそ、練習に取り組む姿勢が変わり、またメンタルも鍛えられました。

その後、「セレッソ大阪U-18」に昇格したものの、高校2年生の時はケガで試合に出られない日々が続きました。きついリハビリを乗り越え、試合に出られるようになってからは、Jリーグセレッソ大阪U-23の練習にも参加し、昨年3月J3アスルクラロ沼津戦で目標としていたプロデビューを果たしました。公式試合年間23試合に出場したことで周りの人



たちから評価いただけたことなどもあり、これまで以上にしっかりとサッカーと向き合い、もっと上手になりたいと思うようになりました。

また、「U-18日本代表」にも選出していたが、AFCU-19選手権では練習試合含め8試合出場、センターバックとして守備に貢献し、首位で予選突破することが出来ました。試合前の国歌斉唱の時は改めて日本を代表する選手としての誇りが芽生え、国を代表して戦うことの重みを感じました。

この4月からは大学に進学します。4年後はプロサッカー選手となり、再びJリーグの舞台でサッカーをする姿を見せることが、今までお世話になった方々や親への恩返しだと思っています。今年は「U-20ワールドカップ」の最終予選も控えているので、まずはメンバーに選ばれるように努力します。猪名川町のみなさんに応援していただけるよう頑張ります。

「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中です。
※詳細は町ホームページ募集情報より
▶申込・問合せ 企画政策課広報戦略室 （☎ 766 - 8707）



4

がっ

としょかん通信

問合せ 図書館 （☎ 766 - 3238）

▷休館日 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
▷開館時間 午前10時～午後6時
▷展示 「文学賞受賞作品」＝4月1日～6月3日

日生図書館	開室日	日曜日＝5・12・19・26日 水曜日＝1・8・15・22日 金曜日＝3・10・17・24日 土曜日＝4・11・18・25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	4日（土）	かみしばい 出演＝ポテト
絵本の時間	9・16・23・30日（木）	絵本の読み聞かせ 出演＝ぐるんぱ
おはなし おはなし	11日（土）	語りなど 出演＝やまばと・KIDS
おはなし会	18日（土）	絵本の読み聞かせ 出演＝図書館職員
ゆめっこ劇場	25日（土）	童謡など 出演＝ひばり



こんな本いかが？

うそだあ！

サトシン／作 山村浩二／絵 文芸堂

おなががすいてバナナの皮をむいたら、チョコバナナ!? ジュースをぐくぐく飲んだら…？あり得ない話が次々飛び出して、聞いている方が思わず「うそだあ！」を連発してしまう絵本。子どもと声をそろえて突っ込むのも楽しいかも。でも、これって本当に嘘だったのでしょうか？【幼児～・32ページ】



うその楽しみ（中学生までに読んでおきたい哲学3）

松田哲夫／編 あすなろ書房

本書は、星新一のショートショートから始まり、柳田 国男、井伏 鱒二ら様々な作家の嘘にまつわる体験談や小説、そして落語「饅頭怖い」まで、嘘に関する19編のバラエティに富んだアンソロジー。タイトル通り、奥の深い嘘の世界が楽しめます。大人も読みごたえのある一冊。【中学生～・245ページ】



イナくるっと号巡回予定		ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
					4月	5月	6月	7月	8月	9月
A		大島わはは小屋①	水	12:00～13:00	8	13	10	8	12	9
		柏原公民館		13:20～13:40						
		消防署北出張所		14:00～14:20						
		大島わはは小屋②		14:40～15:30						
B		楊津小学校	火	13:40～15:30	21	19	16	21	未定	15
C		杉生自治会館	金	13:00～13:15	17	29	26	10	未定	11
		大島小学校		13:25～15:20						
D		朽原公会堂	水	14:40～15:00	15	20	17	15	19	16
		アイディタウン入口付近		15:20～15:50						
E		東山自治会東山公園	金	14:00～14:30	24	22	19	17	21	25
		伏見池公園前		15:15～16:00						