



★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

◎子どもの予防接種週間

3月1～7日までの7日間は、子どもの予防接種週間です。

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、予防接種を受けましょう。※接種の場合は、事前に医療機関に予約をして必ず母子手帳を持参ください

町個別接種実施医療機関

は、ホームページや健康づくり年間予定表に掲載しています。※指定医療機関以外で接種の場合は、同センターへ事前に届け出が必要

◎健康づくり教室

▷とき 3月16日(土) 午後3時～

▷内容 眼科と目のはなし

▷講師 木戸啓さん(みどりの眼科クリニック院長)

▷持ち物 筆記用具

▷定員 先着40人

▷申込 同センター (☎ 766 - 1000)

◎3月は「自殺対策強化月間」～声でも文字でも。少しずつでも。あなたの今の気持ちを聴かせてください。～

国では、例年、月別自殺者数が最も多い3月を「自殺対策月間」と定めています。悩みを抱えた人たちに広く支援の手を差し伸べていくことにより、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指しましょう。



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。	

いきいき健康ライフ

診療のデジタル化

歯科では、レントゲン写真など、様々な分野でデジタル化が進んでおり、治療方法を根本的に変えつつあります。その中から今回は、歯の型取りの方法についてお話しします。

従来、歯の型取りの方法は、お口の中に型取りの材料をいれて、材料が硬化したら取り外します。材料の硬化時間は、種類によって違い、2～5分かかります。さらに、反対側の型取りも必要なので、両方を合わせると10分近くかかる場合もあります。

患者さんは、お口の中に異物が入ったまま長い時間我慢するわけですから、とても辛いものがあります。嘔吐反射をお持ちの人ですと、材料の硬化を待つ間に吐き気を催す場合もあります。

一方、デジタル化された歯の型取りというのは、光学スキャナーがついたカメラを用います。この方法は、お口の中に小型のカメラをいれて、必要な部位を撮影します。上下の撮影時間は約1分なので、患者さんにとっては、大きな

負担軽減になります。そして、撮影したデータをもとに、コンピュータでお口の中を再現し、詰め物やかぶせ物などの人工の歯を作製するのです。

ただし、現在のところは、保険適用できる症例が限られたり、型の精密さに少し問題が残ったりと、いいことづくめではありません。今後、他の分野でもデジタル化が進み、歯科医療全体として正確性、均質性が向上し、みなさんの健康により貢献できるでしょう。

(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30年4月10日～平成30年6月13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	28日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成29年6月17日～平成29年8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(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)	12日(火) 9:30～11:30
あいあい教室	平成28年11月18日～平成29年1月14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	14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)	26日(火) 10:00～11:30

保健センター

* 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)	29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	6日(水) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	14日(木) 13:30～14:45

保健センター

★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
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、9:00～17:00)】



えび入り花しゅうまい

(エネルギー 292kcal、食塩相当 3.0 g)



春の訪れを知らせる菜の花。菜の花畑を思わせる花しゅうまいはいかがでしょう。しゅうまいの皮の代わりに錦糸卵をまぶし、包まずに作ります。タネにえびを入れて馳走感もあり、おもてなしにもなるおしゃれな一品です。

【材料 (4人分)】

豚ひき肉 200g、えび 100g、玉ねぎ 150g (小1個)、干ししいたけ 2枚、片栗粉 大さじ3、卵 3個、グリーンピース 24個、**A** (酒 大さじ1、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、ごま油 大さじ1、塩 小さじ1/4、卸し

生姜 少々)、**B** (塩 小さじ1、砂糖 大さじ1・1/2)、サラダ油 適量

【作り方】

- ①えびは、皮と背わたをとり除き、粗く刻む。干ししいたけは、水で戻して、軸をとり除き、みじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- ②ボウルに豚肉と **A** を入れてよく練り合せ、**①**と片栗粉 (大さじ2) を加え、さらに混ぜ合わせ、24等分に丸める。
- ③フライパンにサラダ油をひき、**B** を加えた卵で薄焼き玉子を作る。冷めたら、細切りにし、錦糸卵にして片栗粉をまぶす。
- ④**②**に**③**をまぶして、中心にグリーンピースを乗せる。
- ⑤フライパンにクッキングシートを敷き、**④**を並べて置き、水大さじ4杯を入れて蓋をして10～15分間蒸す。

春になると暖くなり、体も心も軽くなる一方、日々の気温差や昼夜の温度差が激しく、体の不調が現れやすい季節でもあります。早寝・早起きをして生活リズムを整え、1日3食、主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事を心がけましょう。

▷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)

契約時は冷静に！ ～屋根・外壁塗装工事契約時の実例より～

最近相談のあった実例

インターネットで探した屋根・外壁塗装工事業者に塗装工事を発注した。専門知識がないので、契約書の内容や値段についても高いのか安いのかよくわからない。また、約束した工程表・色見本も持ってこず、業者からの連絡もないので不信感が募っている。解約したいと思



相談の回答

今回の相談のように、業者と電話連絡がつかない場合の解約方法は、書留ハガキで「希望により解約をしたい」旨の意思を伝えるとい

い、こちらからインターネットに記載の電話番号にかけても連絡がつかない。どうすれば解約できるのか？

う方法があります。

また、今回は契約書類、価格、業務内容などよくわからない点が多くありました。見積価格や工事内容は、相場などがつかみにくいため、必ず複数事業者を比較して価格を確認し、何度か事業者電話して不審な点がないかなどを確かめてから契約書に署名・捺印することをおすすめしています。

買い物や契約の際に衝動的に決めてしまうことは誰しもあることです。「契約や金銭支払いの際には様々な危険がひそんでいる可能性がある」ということを認識しておきましょう。すぐに決めてしまわず、人に相談したり、調べるなど、十分に確認してから冷静に判断するようにしてください。

困った...



3 がつ としよかん通信

▷問合せ 図書館

(☎766-3238)

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日
7日(木)

▷開館時間 午前10時～午後6時

▷展示 「2018年度文学賞 平成のベストセラー」=4月3日まで



日生図書館

開室日 日曜日=3・10・17・24・31日
水曜日=6・13・20・27日
金曜日=1・8・15・22・29日
土曜日=2・9・16・23・30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	2日(土)	かみしばい 出演=ポテト
絵本の時間	14・21・ 28日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし おはなし	9日(土)	語りなど 出演=やまばと・KIDS
おはなし会	16日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	23日(土)	人形劇 出演=ぼんた
こども上映会	30日(土)	科学アニメ「忍たま乱 太郎の宇宙大冒険」 (50分)

こんな本
いかが？

ラジオ・ガガガ
ケアハウスに入居した深夜ラジオ歴35年の女性、異国で仕事に失敗し進退に悩む青年...いろいろな事情を抱えた彼らが耳を傾けるのは、オールナイトニッポンなど実在するラジオ番組。傍でそっと寄り添うラジオという存在に励まされながら、ひたむきに生きる人々の姿を描いた短編集です。【一般・265ページ】



ラジオ・ガガガ

1925年3月22日、日本で初のラジオ放送が行われたことからこの日が「放送記念日」となりました。これにちなみ、ラジオにまつわる本を紹介します。

うさぎのラジオ

ある日、ちなみが飼っているミニうさぎの耳から、小さな黒い箱のようなものが飛び出しました。なんと、それはうさぎのラジオ！ちなみはひろったそのラジオを借りたまま、うさぎたちの楽しい番組をきくのを楽しみにしていました。突然ラジオから臨時ニュースが。聞いたちなみが走り出した先は...。【低学年・78ページ】



ラジオのお仕事

ふだん耳にしているラジオの舞台裏はどうなっているのか。ニュース情報番組、音楽番組、野球中継、街頭レポート...それぞれ特徴的な4番組の現場解説から、ラジオショッピングや交通情報などラジオ局の外側から番組に関わる人々へのインタビューまで、丹念に紹介した本。読めばラジオがもっと身近に感じられます。【一般・239ページ】



本の森たんけん隊



クイズを解きながら図書館探検してみよう！
▶とき 3月26日(火) 午後2～3時
▶対象 町内在住の小学生
▶定員 先着20人
▶申込 1日から同館 (☎766-3238)