



★ほつとライン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

## お知らせ

### ◎高齢者のインフルエンザ予防接種

▷期間 10月15日～令和2年1月31日  
▷自己負担額 1,500円  
▷対象 本町に住民登録があり、インフルエンザの予防接種を希望する次のいずれかの人  
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

を有する人（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 町の指定医療機関（最新の情報は町ホームページより）に直接予約のうえ接種※上記以外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（接種後の手続きはできません）



### ◎10月17～23日は薬と健康の週間

「お薬手帳を持ちましょう」  
◆自分の使用する薬の記録を持ちましょう。  
◆あなたの薬の情報を、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。  
※薬についての相談は医師、歯科医師、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。保健センターまで問い合わせください。

## いきいき健康ライフ

### アニサキス症について

昨年の事でしたか釣り船でメジロを釣り上げ、尾のつけ根を切って血抜きと神経締めをしてもらい持ち帰ろうとしたところ、切ったところから糸くずのようなものが出てきうごめいているのを見つけたが、内臓を処理し1日冷凍したのち、塩焼きや煮つけにして食べました。

胃の寄生虫のアニサキスですが、本来クジラやイルカ・アシカなどの消化管に生息する線虫です。成虫が産卵した

卵が便とともに排泄され、オキアミなどが食べ体内で幼虫に成長します。これをサバやイカ・サケ・サンマなどが食べ、幼虫が内臓に寄生します。釣られて魚が死ぬと、アニサキスは筋肉などに移動しました。そして人が幼虫の入った刺身などを生で食べることで、アニサキス症が発症してしまいます。食後数時間で胃に差し込むような痛みが出現し、一定の間隔で痛みが襲ってきます。同時に発熱や蕁麻疹などのアレルギー症状を伴うことがあります。発症

後4～5日で胃痛は消えますが、食べた可能性があれば胃カメラをして、虫体を取り除けば痛みはすぐに収まります。釣りの醍醐味の一つは生きのいいお刺身を食すことですが、アニサキスにはご注意ください。なお養殖の魚には殆んどアニサキスが寄生することはありません。また鯖ずしなどの加工品は一度冷凍処理されているので、安心して食べてください。

クリニックヤマガミ  
院長 山上 威

### \* 乳幼児健康診査 \*

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5月7日～令和元年7月1日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	16日（水）13:15～14:15
3歳児健康診査	平成28年8月22日～平成28年10月5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	17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）	8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）	15日（火）10:00～11:30
母親学級	1回目 歯の健康、栄養指導 2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） 3回目 妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操	2日（水） 9日（水）13:15～13:30 30日（水）
★いなすくサロン	妊婦および産後1年未満の産婦対象。グループワークを通じた交流など（定員先着10組、31日までに要予約）	11月5日（火）10:00～12:00

### \* 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）	18日（金）12:00～12:45

### \* 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、誕生日に「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	5日(土)	かみしばい 出演=ポテト
絵本の時間	10・17・ 24・31日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
おはなし おはなし	12日(土)	語りなど 出演=やまぼと・KIDS
おはなし会	19日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	26日(土)	童謡など 出演=ひばり

# 10 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(祝日の場合は、その翌日)、館内整理日3日(木)  
▷開館時間 午前10時～午後6時  
▷展示 「この本おすすめ!」=10月4日(金)～12月4日(水)

## 日生図書館

**開室日** 日曜日=6・13・20・27日  
水曜日=2・9・16・23・30日  
金曜日=4・11・18・25日  
土曜日=5・12・19・26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～な! ごはん

## 鶏ささみの「みの揚げ」

(エネルギー 159kcal、食塩相当 0.2 g)



さつま芋がおいしい季節になりました。煮物やサラダ、天ぷら、スイーツなど、幅広い料理に利用できる魅力的な食材です。栄養は食物繊維のほか、ビタミンB1・C・E・カリウムなどが豊富です。特に、さつま芋のビタミンCは熱に強く、また皮には抗酸化作用のあるポリフェノールがたくさん含まれているので、色々な健康効果も期待できます。今回は秋をイメージし、みのをまとったようにさつま芋の衣をつけて揚げる、みの揚げを紹介します。作って、見て、食べて、秋を感じてみませんか。

### 【材料 (4人分)】

さつま芋 1/2本、小麦粉 大さじ1強、鶏ささみ 4本、A (塩 小さじ1/6、酒 大さじ2)、

卵白 1個分、揚げ油 適量

### 【作り方】

- ①ささみは筋を取り除き、1本を4つに切り、Aをまぶしておく。
- ②さつま芋は皮つきのまま、細いせん切りにして水にさらし、水洗いをして水気をよくふきとり、ペーパータオルに広げて乾かす。
- ③卵白は泡立てないように溶きほぐす。
- ④ささ身の水気をふいて小麦粉を薄くまぶす。卵白にくぐらせて余分な卵白をきり、②のさつま芋を縦に揃えてまわりにつけ、手で押さえてはがれないようにする。
- ⑤揚げ油を175℃に熱し、④を入れ、ときどきそっと返しながら、さつま芋がカリッとなるまで揚げ、油をよくきる。

### 『10月はひょうご食育月間』

食べ物を通じて実りの秋を感じ、農産物の恩恵に感謝しましょう。また、みんなで食育活動に取組みましょう。

みんなで囲む心豊かな食卓。迷い箸、涙箸、刺し箸、舐り箸、寄せ箸などの箸使いをいませんか? マナーに気を付けて食事を楽しみましょう。

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

## こんな本 いかが?

明治28年10月19日に日本初の本格的なバーゲンセールを東京の呉服店が行ったことから、この日を「バーゲンの日」としています。今月は買い物に関する本を紹介します。

**「ピッピ、お買い物ごっこ」**  
アストリッド・リンドグレーン/作 イングリッド・ニーマン/絵 いしいとこ/訳 徳間書店

世界一強い女の子「ピッピ」は、金貨をポケットにいっぱい入れて、友だちのトミーやアニカと買い物にでかけました。おかし屋でもおもちや屋でも、ピッピの買い物方は豪快!そして気がよくて、わくわくします。最後に彼女は薬局に行きますが…。ゆかいな「長くつ下のピッピ」のお話から抜粋した絵本版。「低学年」24ページ

**「ねぼすけスーザのおかいもの」**  
広野多珂子/作 福音館書店

いつもねぼすけのスーザが、今日は一緒に住むマリアおばさんが目をさます前に起きて、ひとりでもちにでかけました。働いてためたお金で一番好きなものを買うために。オレンジ、人形、首飾り…いろいろな品物を見てまる中で、スーザは赤い目と目をとめますが…。スーザのすてきな買物の結末に笑顔になります。  
【幼児】32ページ

**「買川(買った)り」**  
日本ペンクラブ/編 林望/選 光文社

「人は、極言すれば「なにかを買ったために」生きているのだと言ってもあながち間違いではない」という選者が選んだ買物話の数々。初めてのお年玉で母へのプレゼントを買いに行く青木玉の話、消費税3%最後の日に買い物に奔走する浅田次郎の話など、バラエティに富んだアンソロジ!  
【一般】365ページ

**「なぜ「それ」が買われるのか?」**  
情報爆発時代に「選ばれる」商品の法則 博報堂買物研究所/著 朝日新聞出版

選択肢や商品情報があり過ぎる現代では、比較に疲れ果て、買物が昔のように「幸せ」ではなくなっている、という本書の分析にうなずく人もいるのでは? そんな社会の中で企業がモノを売る方法について提案した本ですが、買う側にとっても、自身の買い物スタイルを見直す参考になる一冊です。  
【一般】225ページ

## いながわの 星空

### さんかく座

アンドロメダ座とおひつじ座の間に細長い二等辺三角形に並んだ星があります。「さんかく座」です。

「さんかく座」は、2世紀の天文学者クラウディオス・プトレマイオスが作った48星座にもある古くから知られている星座ですが、ギリシア神話や伝説には一度も登場したことがありません。ギリシア文字の「△(デルタ)」に似ていることから「デルタ座」とも呼ばれていました。

「さんかく座」には、M33という渦巻き銀河があります。肉眼で観ることは難しいですが、見かけの大きさは満月の2倍ほどです。

10月17～20日、24～27日までの8日間、「M33」と「M31(アンドロメダ銀河)」2つ

の渦巻き銀河を対比して観ることのできるイベントを行います。

また、10月17～20日は水星を観るイベントを同時開催。是非ご家族やお友だちなどと遊びに来てください。

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)

