



★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（健康づくり室）
（☎766－1000）

お知らせ

◎「いながわ100万歩チャレンジ！」最終報告を！

「いながわ100万歩チャレンジ！」は12月23日で終了します。参加者は、9月15日～12月23日の歩数の合計を、結果報告書に記入し、提出してください。あわせて、結果発表会の参加の有無も報告ください。



※結果は令和2年2月1日の結果発表会および広報いながわ、町ホームページなどでお知らせします

▷**報告期間** 24日～1月6日
▷**提出方法** 保健センターへ持参、郵送、FAXのいずれかで提出、または住民保険課、日生住民センター、ふらっと六瀬、スポーツセンター、生涯学習センターへ持参

◎ヘルスアップ教室

気温の低いこの時期は、体温を保つために基礎代謝が上がるので、運動するとより代謝を上げることができ、痩せ



やすい時期です。この時期に、無理のない範囲の運動を取り入れませんか。

▷**とき** 12月3日（火）、令和2年1月20日（月） いずれも午後1時30分～3時
▷**ところ** 保健センター
▷**定員** 先着5人

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

五十肩にご用心

中高年に生じた肩関節痛を、五十肩と呼ぶ事がよくあります。しかしこのなかには、腱板損傷、凍結肩、石灰沈着性腱板炎などが含まれ、これらは自然に治ることは少なく、何カ月も何年も疼痛に苦しむ病気で、放置すれば勝手に治ると考えることは危険です。

元々、五十肩は人生50年といわれた江戸時代にできた通称であり、正確な病名ではありません。平均寿命が80歳を超える現在では、「四十から八十肩」というべきでしょうか。欧米では凍結肩（frozen

shoulder）と呼ばれており、最近では日本でも特に疼痛と可動域制限が強くなった段階で使用するようです。原因は関節の骨、軟骨、腱、靱帯の老化がベースにあって生じると考えられています。症状は肩だけでなく、上腕におよぶことがあり、二の腕がおかしいのではないかと思う人もおられます。症状はその時期によって、3段階に分けられます。これらは急性期（激しい疼痛のある時）、慢性期（疼痛は軽くなるが運動制限がある時）、回復期（運動制限が回復

する時）となります。五十肩は肩関節を動かせばよくなるものではありません。急性期に行うと、かえって症状が悪化してしまいます。時期によって、治療法が異なっています。急性期には安静に努め、疼痛を改善するため、消炎鎮痛剤や注射などが有効です。急性期が過ぎれば、温熱療法や理学療法を行うことになります。五十肩と決めつけず、他の病気が隠れていないか、整形外科を受診しましょう。こたけ整形外科クリニック 院長 小竹 俊郎

* 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	保健センター
3・4カ月児健康診査	令和元年7月2日～令和元年9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28年10月16日～平成28年12月18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10組程度）	24日（火）10:00～11:30	
母親学級	1回目 歯の健康、栄養指導 2回目 妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 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）	5日（木） 11日（水）13:15～13:30 25日（水）	
★いなすくサロン	妊婦および産後1年末満の産婦対象。グループワークを通じた交流など（定員先着10組、26日までに要予約）	1月7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	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）	20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歳になる人を対象として、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）



旬の大根を使った 2 品

寒さが増すたびに甘くなる大根。根の部分は、水分が多く低カロリーで、アミラーゼなどの消化酵素や大根特有の辛味成分でがんを抑制する働きがある酵素イソチオシアネートなどを含んでいます。辛味成分は根の先端に近づくほど、そして中心部よりも皮に近いほど多いため、部位を使い分けると料理が一層おいしくなります。

★大根バターしょうゆ焼き

(エネルギー 69kcal、食塩相当 1.4 g)



【材料 (4 人分)】

大根 16cm 程度、バター 大さじ 2、しょうゆ 大さじ 2、かつお節 適量

【作り方】

- ①大根は皮を厚めにむいて 2cm 厚さに輪切りにし、茹でる
- ②フライパンにバターを入れて、中火で熱し

大根を並べ、両面に焼き色がついたらしょうゆを回し入れ味をからめる

③器に盛りつけ、上にかつお節をのせる

★大根チップス

(エネルギー 64kcal、食塩相当 0.2 g)



【材料 (4 人分)】

大根の皮 1 本分、小麦粉 大さじ 6、揚げ油 適量、塩 少々

【作り方】

- ①大根の皮は 5cm 程度の長さの細切りにしてボウルに入れ、小麦粉と水 (大さじ 1) を加えてからめる
- ②揚げ油を中温 (170℃) に熱して、①を少量ずつまとめながら入れ、カラッと揚がったところに塩を少量振りかける

寒さに負けない体づくり

- ◎朝ごはんを食べて体温を上げる
- ◎肉・魚・卵などからたんぱく質をすることで筋肉量を増やし、基礎代謝を上げる
- ◎野菜でビタミン A・C をとり風邪を予防する

▷問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

12 月号 としょかん通信

▷問合せ 図書館 (☎ 766 - 3238)



※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

▷休館日 毎週月曜日、館内整理日5日 (木)
▷開館時間 午前10時～午後6時
▷年末年始のお知らせ 12月29日 (日) ～ 1月3日 (金) 休館
12月28日～1月4日 返却ポスト利用不可
12月8日～1月10日 貸出期間4週間 (15冊貸出)
▷展示 「ゆく年くる年」 = 12月6日～1月8日

日生図書室

開室日 日曜日=1・8・15・22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

図書館の催し	と き	内 容
こどもの時間	7日 (土)	童謡など 出演=ひばり
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・KIDS
ゆめっこ劇場	21日 (土)	語りなど 出演=やまばと・KIDS
おはなし会	28日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員

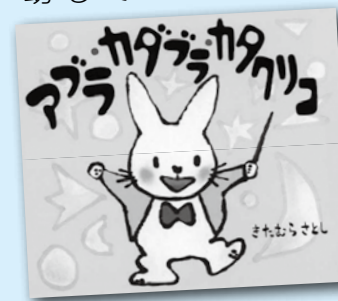
こんな本 いかが?

ルソンバンは、かつて、誰にも真似できない雷のマジックで劇場のスターでした。でも、一度の大失敗で全てを失い、今は細々とカフェで手品をする毎日。そんな彼が、少年と野良犬との出会いをきっかけに、少しずつ自信を取り戻していきます。みんなのピンチを助けるルソンバンのすてきなマジックとは？
「中学年」・「140ページ」
牡丹靖佳 著 福音館書店



ルソンバンの大奇術

12月3日は「奇術の日」。「1・2・3」の掛け声からきているそうです。今月は奇術・手品に関する本を紹介します。
うさぎのハティが、魔法のことば「アブラカダブラカタクリ」となると、ぼろの中からネコがとび出した！次は、どんな動物が出てくるかな。みんなで呪文をと覚えてみましょう。帽子からちらっと見える絵をヒントに、小さな子でも当てっこを楽しめる絵本です。「幼児」・「32ページ」
きたむらさし 作 B1出版



アブラカダブラカタクリ

冬のおたのしみ会

▷とき 12月27日 (金) 午後2時～3時30分
▷ところ 図書館
▷内容 絵本の読み聞かせ、ミニ工作など
▷対象 町内在住の小学生
▷定員 先着 15人
▷申込 1日から電話または同館窓口まで



午前零時のサンドリヨン
僕が高校で一目惚れしたクラスメイトの西野初は、無口で地味な女子だが、実はバイト先のレストランバーでは鮮やかなマジックで活躍するマジシャンだった。彼女に惹かれる僕に巻き込まれ、人間関係に不器用な初がマジックテクニクを通して高校で起こる不思議な謎を解き明かしていく、青春ミステリー。「一般」・「332ページ」
相沢沙呼 著 東京創元社



午前零時のサンドリヨン

いながわの 星空

きりん座

今回は、間違いにより命名された星座「きりん座」のお話です。「きりん座」は、北極星に近く 1 年中北の空に見えますが、冬に空高く昇るため、冬の星座として紹介します。

「きりん座」は 4 等星以下の暗い星からなるため見つけにくい星座ですが、北極星とおおぐま座の間に細長く並ぶ「きりんの首」を見つければ、ぎょしゃ座の方向に三角形に並ぶ「きりんの体」を見つけることができます。

もともとは、オランダの天文学者ブランシウスが 1613 年に「ラクダ座」として作ったとされています。その後ドイツの天文学者バルチウスが旧約聖書に登場するイサクの妻リベカが嫁いでくる時に乗っていたラクダと

して「ラクダ座」を世間に広めました。ところが、バルチウス死後に出版された星図において「ラクダ座」とするところを「きりん座」と間違えて表記され、今に至るまで訂正されることなく定着してしまいました。

12～15日は「冬の1等星の色比べ」と題し、「きりん座」とは違って、冬の夜空に明るく輝く1等星を観るイベントを行います。

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)

