

情報  
ポケット

お知らせ  
募集

イベント

？の相談室

子育て

健康づくり

瞬間  
図書館

私のオススメ



### Topics

#### 登録子育てグループ会員募集中♪

グループの皆さんと一緒に親子で思いっきり遊んでみませんか？活動の見学や体験もしていただけます！

- ▷**ところ** 子育て支援センターや公民館、公園など
- ▷**内容** 親子遊び、季節の行事など
- ▷**対象** 町内在住の就園前の子どもと保護者
- ▷**申込・問合せ** 同センター (☎ 766 - 7800)

※詳細は町ホームページ



#### 子育て支援センター

☎ 766 - 7800 (柏梨田)

##### ①子育て相談 (電話可)

とき 月～土曜日 9:00～17:00

##### ②特別子育て相談 (電話可)

とき 火・木曜日 9:00～17:00 ※予約来所優先、子どもを遊ばせながらの相談可

##### ③つどいの広場

とき 月曜日 10:00～17:00、火～金曜日 12:00～17:00、土曜日 10:00～16:30  
 ※月・土曜日は、施設内の消毒と換気のため 12:00～13:00 利用不可

**対象・内容** 就園前の子どもと保護者の交流  
 ◆阪神北広域こども急病センター看護師ミニ講座「発熱時・熱性けいれん時のホームケア」  
 とき 3日(月) 10:30～11:30

##### ④赤ちゃん交流会

とき 27日(木) 10:00～11:00

**内容** ふれあい遊びや絵本の読みきかせ、子育ての話など

**対象** 町内在住の令和元年8月～令和2年5月生まれの乳児と保護者

**定員** 8組(託児4人)

##### ⑤ふたごみつご交流会

とき 28日(金) 10:00～11:00

**内容** ふれあい遊びや交流など

**対象** 町内在住の就学前のふたごみつごと保護者および出産予定の人

※④・⑤いずれも要電話予約・先着順(3日～)・託児要予約

検温してから体調の良い時に遊びに来てね☆



## いなっ子絵本プレゼント♥

絵本を読んで、心豊かに。赤ちゃんと寄り添う素敵なひととき。家族とのきずなを深めませんか？

▶**対象** 3・4カ月児健診対象の赤ちゃん

▶**受取** 健診時に配布される絵本引換券を子育て支援センターに持参してください。絵本2冊をプレゼントします！

※引換期間を過ぎた場合、引換券を紛失した場合は相談ください

▶**問合せ** 同センター (☎ 766 - 7800)



### 「ホッ♥」とひと息…

#### 夏はやっぱり…おばけ～!!

月おばけなんてなーいさ おばけなんてうーそさ  
 ねーおばけーたひーとが みまちがーえたーのさ月

子どもから大人まで、みんなのちょっと気になる存在のおばけ！こわいような、でもちょっぴり会ってみたいような…。

かわいいおばけやおもしろいおばけは、子どもたちのヒーロー★おばけが出てくる絵本をみたり、親子でドロドロ～とおばけごっこをしてあそびませんか？楽しい声にさそわれて、おばけもあそびにきちやうかもしれませんよ♪



#### 猪名川保育園 ☎ 766 - 0292 (若葉1)

##### ♪のびのびひろば

◆ 5日(水) お誕生日会に参加しよう

**持ち物** お茶、上靴

◆ 25日(火) 水あそびをしよう

**持ち物** お茶、帽子、着替え、タオル

**いずれも時間・対象・定員・申込** 10:00～11:00、就園前の子どもと保護者、先着5組、1日～前日までに電話予約

#### 認定こども園 YMCA しるがねこども園

☎ 765 - 3611 (白金3)

##### ♪子育てサロン

とき 月～金曜日 10:00～15:00

※ 11～14日は休館

**対象・内容** 就園前の子どもと保護者の交流

#### 星見園七夕 ☎ 765 - 0770 (伏見台1)

##### 相談専用ダイヤル (☎ 765 - 0880)

##### ①まちの子育てひろば

とき 月～土曜日 10:00～15:00

**対象・内容** 就園前の子どもと保護者の交流

##### ②ほしの広場

◆ 1日(土) 世代間交流

◆ 3日(月) プール開放

◆ 5日(水) ベビーマッサージ (対象は3カ月～1歳)、初期・中期の離乳食試食会

◆ 11日(火) 遊戯室開放

◆ 19日(水) お誕生会

**いずれも時間** 10:00～11:00(試食会のみ 11:00～12:00)

##### ③あそびの広場

とき 26日(水) 10:00～11:00

**内容** 体験保育(寒天あそび)

※②・③いずれも前日までに電話予約

#### 保健センター ☎ 766 - 1000 (紫合)

##### ♪いなすくサロン

とき 9月1日(火) 10:00～11:30

**ところ** 子育て支援センター

**内容** 同時期の出産予定・月齢の子を持つ母親同士の交流、産前産後のヨガ、ベビーマッサージなど

**対象** 町内在住の妊娠中から産後1年未満の妊産婦

**定員** 先着5組

**申込** 27日までに保健センター

#### シルバー人材センター (社会福祉会館)

☎ 766 - 8686 (紫合)

##### ♪親子遊びの広場

あつい・あつい夏 水遊びで思い出をいっぱいつくろう～

とき ①7日(金) ②24日(月)

**いずれも時間** 10:00～11:30

**ところ** ①社会福祉会館 ②ふらっと六瀬

**内容** 水遊び(水鉄砲づくり、ヨーヨーつり)

**対象** 就園前の幼児と保護者

**持ち物** タオル、着替え





## お知らせ

### ◎食育・健康講座(いずみ会リーダー養成講座)

▷とき 8月18日～12月、全9回(月2～3回程度)、午前10時～午後1時

▷ところ キセラ川西プラザ食育推進ルームほか

▷対象 町内在住で健康や食生活に関心が高く、ボランティア活動に興味のある人

▷内容 健康づくりや食育推進、ボランティア活動などについての講義・グループワーク、調理実習など

▷定員 先着15人

▷参加費 テキスト代2,000円※別途、調理実習材料費実費負担あり

▷申込・問合せ 11日までに電話で伊丹健康福祉事務所健康管理課 (☎ 785 - 7861)

### ◎献血の実施について

▷とき 9月1日(火) 午前10時～正午、午後1時15分～4時

▷ところ 役場玄関前

▷対象 次の①②のいずれにも該当する人

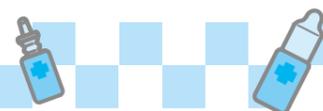
①体重50kg以上の男性17歳・女性18歳～69歳※65歳以上の人は60～64歳の間に献血経験がある人

②年間献血回数が男性3回、女性2回以内の人

▷その他 ご協力いただける人は密集を避けるため、事前に電話にて混雑状況の確認をお願いいたします



## 保健だより



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) 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日生まれて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	小学6年生～高校1年生相当年齢の女子(現在積極的接種勧奨の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 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。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 「動脈硬化と超悪玉コレステロール」に注意!

動脈硬化とは、文字どおり「動脈が硬くなる」ことです。血管が硬くなると、もろく破れやすくなり血管が狭くなったり詰まってしまう心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。

血液中には中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールなどが流れています。LDLコレステロールは血管の壁に入り込み動脈硬化を進行させるので悪玉コレステロールと呼ばれています。一方、HDLコレステロールは、余分なコレステロールを回収し血管壁にたまったコレステロールを取り除く働きをするので善玉コレステロールと呼ばれています。また、血液中にはLDLコレステロールとは別の悪玉が潜んでおり、悪玉コレステロールの中でも小型で血液中に長く留まりや

すいうえ、小さいので血管壁の中に入り込みやすく、有毒化しやすいことから超悪玉コレステロールと呼ばれています。中性脂肪は悪玉を小型化するので、中性脂肪の多い人ほど超悪玉を多く持っている可能性が高くなります。インスリンの効きが悪く血糖値が高い場合や高血圧、肥満も悪玉を小型化することがわかっています。血液検査で「non(ノン)-HDLコレステロール」という値をチェックすることがあります。悪玉コレステロールとは別の悪玉を含めた総悪玉といえるものです。

崩れた脂質バランスを改善し動脈硬化の進行を抑え、心筋梗塞や脳梗塞といった病気から身を守りましょう。  
植田循環器内科クリニック 院長 植田 充典

★印…予約・申込が必要 ※いなすくサロンは21ページ

種別	内容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児健康診査	令和2年3月7日～令和2年5月1日生まれの人 ※身体計測、診察など	19日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成29年3月21日～平成29年5月1日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科健診など	20日(木) 13:00～14:15
★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	11日(火) 9:30～11:30
★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	25日(火) 10:00～11:30
母親学級 ※7日前までに要申込、パートナーと参加可	① 妊娠・出産・産後の話、栄養について ② 赤ちゃんとの育児・産後の話、沐浴実習、妊婦体験	① 12日(水) 13:15～13:30 ② 26日(水) 13:15～13:30
相談 ★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)	6日(木) 13:15～14:00
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	
成人歯科健診	20歳以上(年度末現在)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。直接、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、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)	