



情報
ポケット

お
知
募
集

イ
ベ
ン
ト

え?
!?の相談室

子
育
て

健康
づくり

図
星
書
館

私
オ
ス
ス
メ

お知らせ

◎県小児救急電話相談の電話番号が変わりました

旧番号から新番号への自動転送サービスが間もなく終了になります。保存版「健康づくり年間予定表」「こんなときどうする? (ステッカー)」などの修正をお願いします。
▷ **新番号** ☎ 078-304-8899 (ははきゅうきゅう)
※旧番号は青字部分が731
▷ **相談時間** 午後6～翌午前

0時(日・祝、年末年始は午前9時～翌午前0時)

▷ **相談内容** 子どもの急な病気、けがで医療機関に受診した方がよいかなど、看護師などが相談に応じます(必要に応じて医師が対応)。

◎年末年始献血推進強調期間

冬季は献血者が減少する傾向にあります。必要な人へ血液を供給することができるようご協力をお願いします。

▷ **とき** 平成29年1月10日(火)午前10時～正午、午後1時15分～4時

▷ **ところ** 本庁舎ロビー

▷ **対象年齢** 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験があること

▷ **体重** 50kg以上

▷ **年間回数・総献血量** 男性3回以内=1200ml、女性2回以内=800ml



保健だより

阪神北こども急病センター

☎ 770-9988



子どもの急な病気に休日夜間の診療で対応

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 (麻疹・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22年4月2日～平成23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(平成28年4月1日以降生まれの児) |
| 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29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。

長引く咳に注意

最近、咳がなかなか治まらず、長引くことが増えていきます。咳はかぜなどでよく出る症状ですが、様々な原因で起こります。比較的短期間の咳で、発熱を伴う場合は、感染症が原因のことが多く、代表的なものはいわゆるかぜで、少し長引く場合には、肺炎、マイコプラズマ感染症、百日咳、クラミジア感染症や結核などが原因として考えられます。3週間以上咳が続くときは、喘息(咳喘息)、アトピー

咳、感染後遷延性咳嗽(かぜのような症状の後に続く長引く咳)、逆流性食道炎、副鼻腔炎や後鼻漏(鼻水がのどに流れる症状)に伴う咳なども原因として加わってきます。さ

いきいき健康ライフ

らに8週間以上咳が続くなら、感染症以外の原因が多くなり、肺炎、間質性肺炎、心不全、COPD、胸膜炎、肺血栓塞栓症、気管異物なども疑われます。感染症に対する咳には適

切な抗菌薬を使用しなければ治らない場合もあります。特に結核は特殊な薬でないと治りません。その他の疾患では、例えば、喘息の場合は吸入ステロイド薬や抗アレルギー剤を使い、肺がんの場合は手術や抗がん剤の点滴や服薬により、治療することになります。

いずれにしても、まず1週間以上咳が続くなら、医療機関を受診し、特別な原因がないかどうか診察してもらうことをお勧めします。

中村内科クリニック
院長 中村 多一

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 | 平成28年7月5日～平成28年9月6日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など | 21日(水) 13:15～14:15 |
| 3歳児健康診査 | 平成25年10月4日～平成25年12月14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 | 15日(木) 13:00～14:30 |
| ★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) | 13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) | 20日(火) 10:00～11:30 |
| 母親学級 | 1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 2回目:歯の健康、栄養指導 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) | 7日(水) 14日(水) 13:15～13:30 22日(木) |

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) | 2日(金) 12:15～13:15 |

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。 |
| 成人歯科検診 | 今年度、満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70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、9:30～17:30)】 |

い〜な! ごはん



ごま風味の「お事汁」

(エネルギー 129kcal、塩分 1.6 g)

事八日に食べられる「お事汁」は、6種類の具を入れて作ることから「六質汁」とも呼ばれます。具は地域によっても様々ですが、芋類、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、小豆で6種類とし、だし汁と味噌で調味する、野菜たっぷりの味噌汁です。野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維と、味噌の良質なたんぱく質を一緒にとることで、腸内環境が整い、免疫力を高める効果もあります。小豆には、まめまめしくなりますように、との願いも込められています。寒い季節「お事汁」を食べて体を温め、健康と長寿を願いませんか。



材料 (4人分)

里芋 4個、大根 5cm、人参 1/3本、ごぼう (細) 1/2本、小豆 大さじ4、こんにゃく 1/2枚、だ

し汁 4カップ、味噌 大さじ3弱、白すりごま 大さじ1と1/3、刻みねぎ 適宜

作り方

- ①里芋はよく洗って皮をむき、厚さ1cmの輪切り。
- ②大根は皮をむき、厚さ7mmのいちよう切り。
- ③にんじんは皮をむき、厚さ5mmの半月切り。
- ④ごぼうは皮をこそげ、食べやすい大きさの乱切り。
- ⑤小豆はさっと水で洗う。
- ⑥こんにゃくは熱湯でさっとゆでてアクを抜き、一口大に手でちぎる。
- ⑦鍋に①から⑥の具を入れ、だし汁を注ぎ入れ火にかける。沸騰したら弱めの中火にして、具が柔らかくなるまで25分ほど煮る。
- ⑧具が煮えたら、味噌を溶き入れ火を止める。
- ⑨器に盛り、ごまをふりかけ、ねぎを添える。

事八日は、陰暦2月8日をお事始め、12月28日をお事納めとする、ものを大事にしようという心がけを表した行事です。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

いながわの 星空 「いっかくじゅう座」

「いっかくじゅう (一角獣) 座」は4等星より暗い星で結ばれた星座ですが、冬を代表する「冬の大三角」の中に横たわっているの比較的見つけやすい星座です。「いっかくじゅう座」は昔からあった星座ではなく、近代17世紀の初頭に作られた新しい星座でもあります。

「いっかくじゅう」はあまり耳にしない名前ですが、「ユニコーン」と言えば想像がつかかと思えます。美しい翼の生えた白馬「ペガサス」と同じく、一本の鋭い角が生えた馬が「ユニコーン」と呼ばれる空想上の動物です。

旧約聖書に出てくる「ユニコーン」の角は、汚れた水を浄化したり、解毒作用を持ちますが、性格は狂暴で自身より大きな象にも立ち向かうとされています。

「いっかくじゅう座」には写真で撮るとその形がバラの花のように見えるバラ星雲と呼ば

れる星雲があります。冬の星座には見やすい星雲、星団がたくさんあるので、澄んだ冬の夜空を眺めに天文台へぜひお越しください。



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 ※12月26日〜1月4日は閉館

▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)



としよかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

| 図書館の催し | とき | 内容 |
|--------------|------------------|----------------------|
| こどもの時間 | 3日 (土) | かみしばい 出演=ポテト |
| 絵本の時間 | 8・15・ 22日 (木) | 絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ |
| おはなし おはなし | 10日 (土) | 語りなど 出演=やまばと |
| おはなし会 | 17日 (土) | 絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員 |
| ゆめっこ劇場 | 24日 (土) | かみしばい 出演=ポテト |

※いずれも午前11時〜、料金無料・申込不要

◇日生図書館◇
◎開室日
日曜日 4:11・18:25
水曜日 7:14・21:28
金曜日 2:09・16:16
土曜日 3:10・17:24
◎開室時間 午前10時〜午後5時 (土曜日は午後0時30分まで)

▽休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌日)、館内整理日 (木)
▽開館時間 午前10時〜午後6時
▽展示 「ゆく年くる年2016」
2017年12月2日〜1月4日まで
▽年末年始のお知らせ 12月29日 (木) 1月3日 (火) 休館、12月28日 (水) 1月4日 (水) 返却ポスト利用不可、12月8日〜28日は貸出期間が4週間となります。

こんな本 いかが?

灯 (百年文庫31)

夏目漱石 (他) 著 ポプラ社

「灯」をキーワードに、漱石とラフカディオ・ハーンの小説、正岡子規の随筆が収められた短編集。少し怪談めいた提灯の灯、病床で見つめる幻想的なランプの灯など、三者三様の「灯」の味わいが楽しめます。漢字一文字が各巻タイトルのこのシリーズは全百巻。その時の気分に合わせて選んだ漢字から、次々と思いがけない作品と出会えるのが魅力です。【一般】



ちいさな赤いとうだい

ヒルデガルド・H・スウィフト / 作
リンド・ウオード / 絵 B1出版

冬本番、暗い中ひとつの灯りが心もぼつとあかるくしてくれる季節です。今月は「灯」にまつわる本を紹介します。

「低学年」

ハドソン川沿いに建つ小さな赤い灯台の事は、ピカッピカッ!と船に安全の合図を送ること。ところが、ある日川に大きな橋がかかり、その塔からもっと強い光が輝き始めたのです。自信をなくしたその夜、嵐が起つて…。小さな灯台の心の動きに共感を覚える子ども多いのではないうでしょうか。



ろうそくいっぽん

市居みか / 作 小峰書店

今日は大事な大事な日。ろうそくいっぽん火をつけて、夜の道をいそいでいると、動物たちが次々と「火をかりてください」とよびとめます。さて、ろうそくは「大事な日」に間に合つかない。楽しい気持ちになる、すてきな灯りがいろいろ出てきますよ。【幼児】



ビブリオバトル in いながわ

テーマにそって発表者が本を紹介し、みんなで一番読みたくなった本を決定します。

- ▶とき 12月11日 (日) 午後2時〜
- ▶ところ 中央公民館 2階視聴覚ホール
- ▶テーマ 小学生の部「わたしのぼくのイチオシ」、一般の部「夢」

発表者募集中! ※観覧者は申込不要

冬のおたのしみ会

▶とき 12月21日 (水) 午後2時30分〜3時30分

- ▶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20人
- ▶申込 12月1日から電話または窓口へ

