

お知らせ

◎「減塩スキルアップ」料理講習会

- ▶とき 2月21日（火）午前10時～午後3時
- ▶内容 健康づくりセミナー（軽い運動や調理実習あり）
- ▶対象者 町内在住の人
- ▶定員 先着20人
- ▶参加費 500円
- ▶持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具
- ▶申込・問合せ 2月15日まで
にいずみ会事務局（同センター内）

◎食育講演会「日本人の食文化～次世代へつなぐ家庭の食卓～」

- TVドラマの中での食卓の移り変わりを通して、大正から平成に至るまでの日本人の優れた食文化を学びます。
- 食育の基本となる家庭の食卓を見直してみませんか。
- ▶とき 2月28日（火）午後1時～2時30分
（受付＝午後0時30分から）
- ▶ところ 中央公民館視聴覚ホール
- ▶対象 町内在住の人
- ▶定員 先着100人

広里貴子先生の料理監修などを手がける！

▶講師 広里 貴子さん（ごちそうプロデューサー）
▶参加費 無料
▶申込・問合せ 2月1～24日に同センター



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（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。	

いきいき健康ライフ

真菌（カビ）による副鼻腔炎（蓄膿症）

副鼻腔は、鼻の奥にある空洞で、鼻の中の空気の交換や入ってきた微生物やほこりなどを除去するところです。副鼻腔の粘膜が様々な原因により炎症を起こすことを副鼻腔炎といい、鼻水・鼻づまり・頬の痛み・頭痛・後鼻漏（喉の奥に鼻水が流れ込む）・臭覚低下（臭いがわかりにくい）などの症状があります。副鼻腔炎は、急性・慢性・好酸球性・菌性上顎洞・真菌性の5つに分類され、なかで

も、真菌が副鼻腔に繁殖する症状を真菌性副鼻腔炎といいます。真菌は、人の皮膚や粘膜にあるもので、普段は免疫の力で悪さはしませんが、身体が弱ると菌が増殖し、様々な症状を引き起こします。真菌性副鼻腔炎は、一側性、チーズ様物質が鼻汁に混じる、悪臭鼻汁といった特徴があり、特に高齢者や抗生剤長期使用者は、免疫力の低下などから、かかりやすくなります。他の副鼻腔炎と見分けるためには、CT、MRI といった

検査が必須になり、放っておいても治らないため、すみやかな受診がオススメです。治療は、真菌に効果のある薬は無く、手術になります。手術による体への負担が少ないといわれる内視鏡下手術（ESS）が普及していますが、それでも副鼻腔炎以外にも疾病のある患者さんなどに病院を紹介する時は、「無事に手術を乗り越えてくださいね」と念じるばかりです。前田クリニック耳鼻咽喉科 院長 前田育子

* 乳幼児健康診査 *

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	平成28年9月7日～平成28年10月31日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	15日(水) 13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成25年12月15日～平成26年1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	16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）	14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6組程度）	23日(木) 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）	1日(水) 8日(水) 13:15～13:30 22日(水)	

* 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）	3日(金) 12:15～13:15	

★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、9:30～17:30）】



大豆とじゃこの炊き込みごはん

(エネルギー 337kcal、食塩相当量 0.9 g)

節分には欠かせない大豆。栄養素の約30%がたんぱく質と肉に匹敵することから「畑の肉」と呼ばれます。骨の材料(骨粗しょう症予防)となるカルシウム、血の材料(貧血予防)となる鉄など、子どもの成長や大人の健康維持・増進に欠かせない栄養素もたくさん含み、神経伝達物質のアセチルコリンをつくる時に必要なレシチンは、記憶力や学習能力の向上にも役立つと言われています。

【材料(4人分)】

米 2 合・水 360cc、酒 大さじ 1、塩 小さじ 1/2、A(炒り大豆または乾燥大豆 40 g、ちりめんじゃこ 10 g、黒ごま 小さじ 2)

【作り方】

①米を洗い、水に 30 ～ 60 分ほど浸してザル



にあげる。

②❶を炊飯器に移し、酒と塩を入れ、炊飯器の2合の目盛まで水を加えてひと混ぜする。

③Aを加えて、炊飯する。

④蒸らしたあと、全体をよく混ぜ合わせる。

【ポイント】

乾燥大豆の場合は、フライパン(弱火で10分ほど炒る)か、電子レンジ(耐熱の平皿に広げ、ラップをせずに600Wで2分加熱。皮が割れていない豆があればさらに30秒加熱)でもできます。

季節の変わり目は邪気が入り込みやすいと考えられていました。豆まきは邪気を払って福を呼び込む行事です。魔の目(魔目)に豆をぶつけて魔を滅する(魔滅)などから由来し、豆まきには炒った大豆(福豆)を使います。豆まきが終わったら自分の年齢の数またはプラス1粒だけ食べると、その年の厄をはらい、病気にならないと言われています。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



いながわの 星空 「こいぬ座」

「こいぬ座」は冬を代表する冬の大三角の1つプロキオン(1等星)と3等星の2つで形作られた比較的見つけやすい星座です。

プロキオンは、おおいぬ座にあるシリウス(Dog Star)が昇ってくる前に現れることから、ラテン語で犬の前(Pro cyon)が語源となっています。

「こいぬ座」は、おおいぬ座と一緒にあってうさぎ座を追いかける猟犬とされていますが、忠犬としても神話では描かれています。

「こいぬ座」は、アテナイの王イカリオスの娘が飼っていたマイラとされており。イカリオスは、酒神バックスから授かったワインのおいしさを領民たちに教えようとしますが、ワインを飲んでひどく酔ってしまった領民たちは、イカリオスに毒を飲まされたと勘違いし、イカリオスを殺してしまいます。イカリオスの帰りが遅いので心配になった娘は、忠犬マイラ

とともに捜しに出て、マイラがイカリオスを見つけるという悲しいお話です。天文台では、プロキオンをはじめ、冬の1等星を観るイベントを開催しております。

そうだ!

週末は、猪名川天文台へ行こう!

▶開館日・時間 毎週末～日・祝日、午後1時30分～9時30分

★2月13日(月)～28日(火)は天体望遠鏡システム改修工事のため閉館します。

▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)



としょかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	9・16・23日(木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
こどもの時間	4日(土)	かみしばい 出演=ポテト
おはなし おはなし	11日(土)	語りなど 出演=やまばと
おはなし会	18日(土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	25日(土)	かげえ 出演=ザ・とんぼ

※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 11:00～12:19
水曜日 11:00～12:22
金曜日 11:00～12:24
土曜日 11:00～12:25
◎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2日(木)
▽開館時間 午前10時～午後6時
▽展示 「宮沢賢治の世界」 2月3日～3月1日

こんな本 いかが?

鬼譚

今昔物語集の説話から、手塚治虫の漫画、馬場あき子の評論・研究、田辺聖子の小説に至るまで、古今の様々なジャンルから15作を集めた「鬼」のアンソロジー。怪物の鬼、人の心の奥底に潜む鬼など、多様な鬼の姿にイメージが広がります。もつと民俗学的に学ぶには、様々な論稿を集めた「鬼(怪異の民俗学 4) 小松和彦/責任編集(河出書房新社) もあります。【一般】



鬼の橋

伊藤遊/作 福音館書店
平安時代、妹を亡くし失意の日々を送る少年は、ある時古井戸からあの世の入り口へ迷い込みます。死後も都を守る坂上田村麻呂に助けられこの世に戻りますが、次は五条橋の上に田村麻呂に角を折られた鬼の非天丸が現れ…。地獄に出入りしたという伝説がある、実在の人物小野篁の少年期を描いた歴史ファンタジー。登場人物たちの葛藤と成長に、児童書ながら大人もひきこまれます。【中学校】



おにのパンツ(わらべうたえほん)

鈴木博子/構成・絵 ひさかたチャイルド
「おにのパンツ」のうたがかわいい絵本になりました。赤おに青おにと一緒に動物たちもやってきて、最後はみんな、おにのパンツ姿でにっこり。楽譜もついているので、一緒に歌ったり踊ったり、親子で思い切り楽しめる一冊です。【幼児】



鬼が出た(たくさんのふしぎ傑作集)

大西廣/文 梶山俊夫ほか/絵 福音館書店
鬼といえばこわいもの? この本では地獄の鬼、神の鬼、人間が鬼になる物語など、人間の想像が生み出してきた様々な鬼を昔の絵巻や図版をたくさん使って紹介し、鬼とはどういうものかを探っていきます。二つの図の比較から、鬼ごっこの起源も明らかに! 目からウロコの、見て楽しめる鬼百科。【中学年】

