



## お知らせ

### ◎健康づくりのための栄養教室

Good バランス 500kcal 献立 料理講習会～作って、食べて、学ぶ！健康をサポートする食事～

▶とき 3月24日（金）午前10時～午後1時30分

▶対象 町内在住の人

▶定員 先着12人

▶内容 講話＝①自分にあつた食事量（エネルギー）とは  
②栄養バランスの考え方について、調理講習・試食＝主食・主

菜・副菜と嬉しいデザートつき

▶持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

▶申込 3月17日までに同センター

◎MR（麻しん・風しん）第2期予防接種のワクチン接種は3月末までに！

幼稚園・保育園年長組にあたる1年間に接種することになっています。昨年4月以降接種していない人はお早めに！ワクチン不足により、医療機関で予約がとれない場合は同センターに連絡ください。

▶対象者 平成22年4月2日

～平成23年4月1日生まれ

▶期間 平成29年3月31日まで※1回限り、期間後は法定接種は受けられません（任意接種で、有料となります）

指定医療機関以外で接種する場合は同センターに届け出が必要です。

◎3月1～7日は子ども予防接種週間

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもたちを救うため、必要な予防接種を受けましょう（母子手帳必須、要事前予約）。

接種医療機関は町ホームページ参照。



## 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<br>◆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<br>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）<br>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<br>初回接種：20日以上の間隔で3回<br>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<br>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<br>◆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）<br>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）<br>2期：9歳の誕生日前日～13歳の誕生日の前日までに1回<br>※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<br>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。<br>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<br>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。<br>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

### インフルエンザも？お口ポカンに要注意！

インフルエンザは例年12月から3月に流行します。予防には「ワクチン接種」「手洗い、うがいを徹底する」「マスクをする」などありますが、みなさんにぜひやってもらいたいのが「鼻呼吸」です。

他県のある小学校では、数年前まで40％近い児童がインフルエンザにかかっていたが、昨年には5％以下になったそうです。そこで導入されていたのが「口呼吸」を「鼻呼吸」に変えるトレーニングです。

子どもの様子を観察してみ

てください。お口がぽかんと開いていませんか？「口呼吸」では冷たく乾いた空気が直接のどや気管に送られてしまうため、粘膜が乾いてインフルエンザにかかりやすくなります。それを「鼻呼吸」に変えれば、吸い込んだ空気中の汚れが鼻の粘膜や繊毛によってキャッチされ、さらに鼻の中の湿り気と温度で、ウイルスの生存率が下がります。

つまり「口呼吸」から「鼻呼吸」にすることで、風邪をひきにくくなり、インフルエンザにかかりにくくなりま

す。その他、呼吸が深くなることで疲労を軽減できたり、質の良い睡眠がとれるようになったり、代謝が活性化され、ダイエットの効果まで期待できると言う人もいます。

さらに口を閉じて呼吸することで、口周りの筋肉を引き締め、小顔効果まであります。いいことずくめの「鼻呼吸」。「おしゃべりしていないときには、お口を閉じていようね」と繰り返し言ってあげるだけでも効果はあります。

（一社）川西市歯科医師会

### \*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 |
|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 9・10カ月児健康診査 | 平成28年4月12日～平成28年6月8日生まれの人<br>※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話や歯磨き指導 | 23日（木） 13:15～14:15 |        |
| 1歳6カ月児健康診査  | 平成27年6月18日～平成27年8月14日生まれの人<br>※身体計測、診察、歯科検診、栄養および歯の話など | 15日（水） 13:15～14:15 |        |
| ★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（定員：10組、時間指定あり）                   | 7日（火） 9:30～11:30   |        |
| あいあい教室      | 平成26年11月19日～平成27年1月15日生まれの人<br>※身体計測、歯磨き指導、絵本の読み聞かせなど  | 16日（木） 9:15～10:15  |        |
| ★ぱくぱく食事相談   | 管理栄養士による乳幼児の栄養・食事に関する相談など（定員：6組程度）                     | 21日（火） 10:00～11:30 |        |

### \*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<br>前立腺がん検診（料金：1,000円 定員：10名）<br>肝炎ウイルス検査（料金：1,000円 定員：10名） | 10日（金） 12:15～13:15 |        |
| ★精神保健相談 | 医師による心の相談。<br>引きこもりやこころの悩み、老人性認知症など                                             | 22日（水） 14:00～      |        |
| ★歯科相談   | 歯科医師による口腔内の相談                                                                   | 16日（木） 13:30～14:45 |        |

★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。<br>問合せ：同センター【☎757-0418（月～金曜日、9:30～17:30）】     |



## ほうれん草のカッテージチーズ和え

(エネルギー 63kcal、食塩相当量 0.7 g)

骨を作る材料として知られるカルシウム。牛乳・乳製品はカルシウムをとりやすい食品の代表的なもので、カルシウムの含有量が多いだけでなく吸収率も高い食品です。例えば、牛乳コップ1杯(200ml)には約220mgのカルシウムが含まれ、日本人の1日に必要な量(約700mg)のおよそ1/3にあたります。今回は、牛乳・乳製品を使った料理を紹介します。今が旬のほうれん草をコクのある洋風白和えに仕上げます。カッテージチーズもご家庭で簡単に作れますので挑戦してみてください。

### 【材料(4人分)】

ほうれん草 1束、人参、1/3本、A(すりごま 大さじ1、淡口しょうゆ 大さじ1、砂糖 小さじ2)、カッテージチーズ 120g※



### 【作り方】

①ほうれん草はゆでて軸を切り落とし、4cmに切る。人参は皮をむいて4cmのせん切りにしてゆでる。

②ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせる。

③②に水気を切った①を加えて和え、器に盛る。

※カッテージチーズの作り方  
①鍋に牛乳(400ml)を入れて火にかけ、沸騰直前に火を止め、レモンの絞り汁(小さじ2)を加えて軽く混ぜる。

②固形と水分に分離してきたら、キッチンペーパーを敷いたザルでこす。キッチンペーパーに残ったものがカッテージチーズ、液体はホエー(乳清)です。カッテージチーズは塩少々を混ぜてサラダに、ホエーは栄養成分もたくさん残っているので、捨てずにお味噌汁などに入れて利用しましょう。

毎月17日を町の食育推進デー「いなの日」と定めています。「いなの日」には、家族みんなでおいしいごはん(米)を朝・昼・夕の三食とも食べましょう!

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

## しまった・こまった・たすかった! ~困った時の消費生活アドバイス~ 消費生活相談コーナー (☎ 766 - 1110)

### 猪名川町内でも事例アリ! 還付金詐欺にご注意を!

#### 【事例】

公的機関を名乗る相手から、「1年間の医療費の還付金があるので、今からお伝えする番号に電話をかけて受け取ってほしい」と電話がありました。教えられた番号にかけると、「還付期限は本日までなので、携帯電話とキャッシュカードを持って金融機関のATMに行ってください」と言われました。ATMの前で電話をかけ、指示通りにATM画面を操作した結果、相手にお金を送金されており、そのことに気が付いたのは帰宅してからでした。(70歳代・女性)

#### 【回答】

公的機関や金融機関の職員が、還付金などの受け取りのためにATMの操作を行うよう連絡することは絶対にありません。「還付期限は本日まで」などと急かされても、慌てずに冷静に対処してください。

#### 【ポイント】

還付金詐欺などの悪質な詐欺の特徴は、次のとおりです。

①「お金が返ってくる」などと、被害者が得をしようと思わせる誘い文句がある。

②「被害に気付いても、3万円位なら被害届を出さないだろう」という予想をもとに金額を設定している。

このような電話があったらすぐに行動せずに、周囲に相談してみよう。

不審電話があったら、消費生活相談コーナーへ!



#### 本の森たんけん隊

- ▶とき 3月28日(火) 午後2～3時
- ▶内容 クイズを解きながら図書館探検
- ▶対象・定員 町内在住の小学生、先着20人
- ▶申込 3月1日から同館

| 図書館の催し       | と き            | 内 容                   |
|--------------|----------------|-----------------------|
| 絵本の時間        | 9・16・23・30日(木) | 絵本の読み聞かせ<br>出演=ぐるんぱ   |
| こどもの時間       | 4日(土)          | 絵本の読み聞かせ<br>出演=ぐるんぱ   |
| おはなし<br>おはなし | 11日(土)         | 語りなど<br>出演=やまばと       |
| おはなし会        | 18日(土)         | 絵本の読み聞かせ<br>出演=図書館職員  |
| ゆめっこ劇場       | 25日(土)         | ぶんちゃん劇場<br>出演=荒木 文子さん |

※いずれも午前11時～、料金無料・申込不要

別れあれば出会いあり。新年度、新生活に向けてこの時期多い「引っ越し」をキーワードにした本を紹介します。

【中学生】  
中学3年の洋輔は、親友が転校してしまっ  
てから何もやる気がおきず、クラスでも写真  
部でも芽えない毎日。しかし、長い長い写真  
が撮れる回転式のカメラと出合ったのをきつ  
かけに、個性的な周囲の人々に刺激を受けな  
がら、再び日常  
が輝き出す。何  
をやるうか迷っ  
ている人におす  
すめの青春小  
説。【中学生】

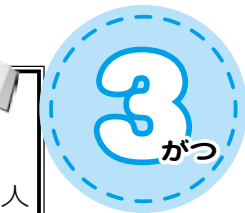


嘗田哲也/著 光文社

【高校生】  
知らない町にひっこしてきたばかりのかねえ。  
玄関の郵便受けの方で「とん ことり」と音が  
して、みるとすみれの花束  
が。次の日にはたんぽ  
ぽ、次は手紙。次に音か  
した時、急いでドアを開  
けてみると…。新しい環  
境での子どもの心の揺れ  
を繊細に描いた温かい絵  
本です。出会いの多いこ  
の季節にぜひ。【幼児】



筒井頼子/作 林明子/絵 福音館書店



## としょかん通信

問合せ 図書館 ☎ 766 - 3238

|                                 |                                 |                      |
|---------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| ▽休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、館内整理日2日(木) | ▽開館時間 午前10時～午後6時                | ▽展示「電車にのって」3月3日～4月5日 |
| ◆日生図書館◆                         | ◎開室日                            |                      |
| 日曜日 5・12・19・26日                 | 水曜日 1・8・15・22・29日               | 金曜日 3・10・17・24・31日   |
| 土曜日 4・11・18・25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) |                      |

## こんな本 いかが?

### 引っ越し大名三千里

生涯に七度の国替えをさせられ「引っ越し大名」と呼ばれた松平直矩だが、今回は姫路播磨から豊後日田への国替えを命じられた上、石高も半減。しかも、経験豊富な「引っ越し奉行」が亡くなり、役目を継がされたのは書庫に引きこもりの若侍。どうやってこの危機を乗り越える?藩士たちの知恵と努力の奮闘をコミカルに描いた、軽快な時代小説です。【一般】



### ニレの木広場のモモモ館

高橋万子/作 千葉史子/絵 ポプラ社  
引っ越してきたばかりの5年生のモモは、同じ転校生のモモ、4年生のカンタと偶然出会い意気投合、3人で児童館の壁新聞「モモモ館」を作りはじめます。取材するうちに町の様々な事件に巻き込まれ…。仲間と一緒に活動するワクワク感がいっぱい。見守る大人たちの姿も素敵です。【高校生】

