



お知らせ

◎献血にご協力を

- ▷とき 5月2日(火) 午前10時～正午、午後1時15分～4時
- ▷ところ 本庁舎1階
- ▷対象年齢 男性17～69歳



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

◎高齢者用肺炎球菌ワクチン対象者

右記に該当する人は、法律で決められた予防接種として、町の指定医療機関で高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種できます。平成29年4月1日時点で本町に住民票がある人には、個別通知します。

※指定機関以外で接種希望の人は保健センターで事前手続きが必要

- ▷接種期間 平成29年4月1日～同30年3月31日
 - ▷対象 同期間内に①65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を持つ人(上記疾患の身体障害者手帳1級または同程度の診断書を有する人)
- ※①②に該当しても過去に接種したことがある人は対象外

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23年4月2日～平成24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歳の人 平成30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

がん検診のすすめ

医者の不養生とよく言われますが、私も例にもれずがんにかかりました。「残念ながら先生は腹の中にがんができていたようですね」。5年前、ある病院で内科の一番偉い先生から私はこう宣告されました。それも、5年後の生存率が8.2%という、一番性質の悪い場所のがんでした。

いつ死んでも良いつもりで生きてきましたが、まだ生きているのが不思議です。早期発見で、

いち早く名外科医に手術していただき、命を救ってもらいました。いかに早期発見が大切か骨身にしみて思います。

猪名川町でも大人のがん検診をしています。肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん、肝臓がん、さまざまな検診を毎年受けることをお勧めします。ただ、これだけでは完全ではありません。もし心配な症状があるなら、CTとかMRIとか

腫瘍マーカーといった、より詳しい検査を専門医で受けることが大切です。毎年自分自身の健康に少しのお金を投資してください。現在、日本人の2人に1人は生涯のうちで1回はがんにかかり、亡くなる人の3人に1人はがんで亡くなっています。

がんは、珍しい病気ではありませんよ!
森内科小児科医院
院長 森 幸三郎

乳幼児健康診査

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11月1日～平成29年1月4日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	19日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成26年1月19日～平成26年4月19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	20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)	11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)	27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)	5日(水) 12日(水) 13:15～13:30 26日(水)

保健センター

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)	7日(金) 12:15～13:15

保健センター

★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・75・80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



キャベツメンチカツ

(エネルギー 497kcal、食塩相当量 1.3 g)

キャベツは一年中出回っており、色々な料理に使われます。また、キャベツは美肌効果が期待できるビタミンCや腸内環境を良好に保つ食物繊維が豊富です。キャベツ特有のビタミンUも多く、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける働きがあると言われています。今回は、シャキシャキした歯ざわりや甘さが人気のキャベツをたっぷり使って、ヘルシーながらもボリュームのある「キャベツメンチカツ」をご紹介します。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめ!



【材料 (4人分)】

合いびき肉 300g、卵 1個、塩 小さじ2/3、こしょう 少々、キャベツの葉 300g、玉ねぎ 1/2個、パン粉 1カップ、牛乳 大さじ2、小麦粉 1カップ、

A (溶き卵 1個分、水 2/3カップ)、パン粉 1カップ、揚げ油 適宜、ウスターソース (お好みで)

【作り方】

- ①キャベツと玉ねぎをみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、卵、塩、こしょうを入れて、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
- ③②に①とパン粉、牛乳を加えて、まんべんなくよく混ぜて、8等分にする。
- ④③を1個分手に取って丸め、小判形に整える。小麦粉を全体に薄くつけ、混ぜ合わせたAにくぐらせ、パン粉をまぶしつける。残りも同様に。
- ⑤フライ鍋 (またはフライパン) に高さ3cmまで油を入れ、中温 (160～170℃) に熱する。表を3分、裏返して2分ほど、衣がきつね色になるまで揚げ、網などに取って油を切る。
- ⑥器に盛り、お好みでソースをつけて食べる。つけ合せには、春キャベツのせん切りなどがおすすめです。

新生活が始まる時期です。規則正しい生活習慣や食習慣は、健康づくりの第一歩。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べ、一日元氣よくスタートしましょう。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

4 がつ

とよかん通信

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6日 (木)
- ▷ 開館時間 午前10時～午後6時
- ▷ 展示 「2016年度文学賞受賞作品」4月7日 (金)～5月31日 (水)

子ども読書の日 上映会

- ▷ と き 4月23日 (日) 午後2時～2時45分
- ▷ ところ 中央公民館視聴覚ホール (図書館2階)
- ▷ 内容 まんが世界昔ばなし (「はだかの王さま」ほか)
- ▷ 定員 100人 (無料・申込不要)

図書館の催し	と き	内 容
絵本の時間	13・20・27日 (木)	絵本の読み聞かせ 出演=ぐるんぱ
こどもの時間	1日 (土)	童謡・わらべうた 出演=ひばり
おはなし おはなし	8日 (土)	語りなど 出演=やまばとKID'S
おはなし会	15・29日 (土)	絵本の読み聞かせ 出演=図書館職員
ゆめっこ劇場	22日 (土)	紙芝居 出演=ポテト

※いずれも午前11時～、料金無料

◇日生図書室◇

- ◎開室日
日曜日 = 2・9・16・23・30日
水曜日 = 5・12・19・26日
金曜日 = 7・14・21・28日
土曜日 = 1・8・15・22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)



上イ 半ナ 期く るつ と定 号	コース	ステーション名	曜日	時間帯	巡回日					
					4月	5月	6月	7月	8月	9月
A		杉生自治会館 柏原公民館 旭ヶ丘ひまわり公園	水	14:10～14:30	5	10	7	5	2	6
				15:00～15:15						
				15:40～16:10						
B		栢原公会堂 消防署北出張所 アイディタウン入口	水	14:10～14:30	12	17	14	12	9	13
				14:55～15:15						
				15:40～16:00						
C		楊津小学校	火	13:40～15:45	18	9	6	4	未定	12
D		大島小学校	金	13:40～15:45	21	19	9	7	未定	15
E		荘苑自治会館前	木	15:40～16:45	27	25	22	27	24	28
F		東山自治会東山公園 伏見池公園前	金	14:00～14:30	28	26	23	28	25	29
				15:15～16:00						

こんな本 いかが?

4月23日は「子ども読書の日」。また、4月23日～5月12日は「こども読書週間」です。今月児童コーナーでは、イソップ、グリム、アンデルセンの絵本を展示します。その中で今回は、図書館でおたずねの多いイソップの絵本を紹介します。

きつねがひろったイソップものがたり 1・2

安野光雅 / 作 岩波書店

おなじみのイソップの話がたくさんつまった絵本ですが、この絵本を子ギツネがひろったという設定で、字の読めない親ギツネが絵を見て勝手に考え出したもう一つの話が本の下部に進むという、大人にも楽しめる仕掛けがユニークです。ちなみに、有名なアリとキリギリスの話はこの本では「セミとアリ」。同様に、イソップは有名な話でも本によって題が少しずつ違って探しにくいことがあるので、みつからなければ気軽におたずねください。【低学年～】



イソップものがたり ライオンとねずみ

ジェリー・ピンクニー / 作 さくまゆみこ / 訳

光村教育図書

表紙には迫力いっぱいのライオン! その視線の先を追っていくと…。実はこの絵本には、文がほとんどなく、動物たちの息遣いまで聞こえてきそうな臨場感あふれる絵がストーリーを雄弁に物語るとい、絵本ならではの魅力にあふれた1冊です。最後の見返しまでつづくお話の世界を、隅々までじっくり楽しんでください。【幼児～】



いながわの 星空

りょうけん座

北斗七星のヒシャクの柄の右隣、かみのけ座との間に2つの明るい星の並びを見つけることができます。「りょうけん座」です。「りょうけん座」は17世紀におおぐま座から分かれて、新しくできた星座です。「りょうけん座」は、牛飼いが大熊と小熊を追い立てるために放った2匹の猟犬アステリオンとカラといわれています。おおぐま座から分かれた星座なのに、その大熊を追いかけるとは、皮肉ですね。りょうけん座には2つの渦巻き銀河が腕を結び、まるで子連れのように見える子持ち銀河や、コル・カロリと呼ばれる二重星があり、見どころの多い星座です。猪名川天文台では4月27日から30日まで、りょうけん座にある子持ち銀河 (M51) やおおぐま座にある回転花火銀河 (M101) 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 毎週木～日・祝日、午後1時30分～9時30分
▶問合せ 同天文台 (☎ 769 - 0770)