

お知らせ

◎冬のヘルスアップ教室

体力測定とその結果説明やヨガをとり入れた体操を、運動指導士を講師に迎えて開催します。

▶**とき** 2月2・9・16・23日※いずれも月曜日、午後1時30分～3時

▶**ところ** 保健センター

▶**内容** 1回目＝体力測定・足底分析、2回目＝測定結果説明、3・4回目＝室内でできるヨガをとり入れた運動

▶**定員** 先着10人

▶**対象** 町内在住※必ず全4回参加できる人

▶**参加費** 無料

▶**申込み** 同センター

◎「減塩」と「毎食野菜を食べよう」料理講習会

▶**とき** 2月13日(金)午前10時～午後3時

▶**ところ** 保健センター

▶**内容** 健康づくりセミナー(軽い運動や調理実習)

▶**対象** 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

ル・三角巾・筆記用具

▶**申込み** 1月23日までにいずみ会事務局(同センター内)



いきいき健康ライフ

歯ぎしりの音は非常に大きく、まるで目覚まし時計が鳴っているように感じることもあります。

さて、そんなに音がするのに歯は問題を起こさないのでしょか？



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

周りに歯ぎしりをしている人はいませんか？

歯ぎしりは寝ている間に無意識に上下の歯がこすれ合せて起こります。歯はとても固いのですが、歯が現れてはきませんが、歯がすり減ったり(咬耗)、歯が割れたりする原因となります。

咬耗が進むと、歯がしみるようになってきたり、根元がくびれてきたりします。口全体の歯がすり減るとかみ合わせの高さがおかしくなり、前歯の歯並びがガタガタになってきたり、出っ歯になってきたりすることもあります。また、歯が割れると割れ方によっては、神経を取らなければいけなくなったり歯を失ったりする原因にもなります。

ここで大事なことが「音のする歯ぎしりをする人だけが歯がすり減るわけではない」ということです。歯ぎしりの音はしないけれど上下の歯を食いしばって寝ている人は大勢います。そして、その無意識の食いしばりによって咬耗は進んでしまいます。

すり減った歯は元には戻りませんが、それ以上すり減らないように対策して自分の歯を守っていくことはできます。

気になる人は、一度かかりつけ医にご相談ください。

(一社)川西市歯科医師会

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3回目終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回
DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風) ※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、1期初回:20日以上の間隔で3回 1期追加:1期初回3回目終了後6カ月以上あけて1回、2期:11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前々日までに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20年4月2日～平成21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2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歳の誕生日の前々日までに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
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 ※平成26年度に限り3歳～5歳未満への経過措置あり
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歳の人および平成26年度に限り101歳以上の人は平成27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。

いながわ健康・医療相談 ほっとライン24

電話による救急時の相談・健康相談・医療相談に対し看護師、保健師、医師が24時間無料で対応します。

☎0120-024-995

阪神北こども急病センター 子どもの急な病気に休日夜間の診療で対応 ☎770-9988

* 乳幼児健康診査 *

種別	内容	とき・受付時間・ところ
9・10カ月児健康診査	平成26年2月12日～平成26年4月6日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話など	22日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成25年3月19日～平成25年6月20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	21日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成24年9月20日～平成24年11月14日生まれの人 ※身体計測、歯磨き指導、絵本の読み聞かせなど	15日(木) 9:15～10:15
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)	13日(火) 9:30～11:30
★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)	28日(水) 10:00～11:30

* 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・医師による相談等を行います。 前立腺がん検診(料金:1,000円 定員:10名) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10名)	20日(火) 13:30～14:30
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	15日(木) 13:30～14:45

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始となります(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。(1回の健診につき5,000円、最大14回まで)※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象として、誕生日に「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。(検診料は、無料です。)
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。(検診料は無料です。)
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方(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

17

『鶏そぼろのビビンバ丼』

(エネルギー 543kcal、塩分 1.8 g)

お正月におせち料理などのご馳走が続くと、スパイスの効いた料理が欲しくなりません。今回はお正月に不足しがちな野菜をたっぷり食べられるビビンバ丼を紹介します。



(材料 2 人分)

ご飯 お茶碗 2 杯分、ほうれん草 100g、にんじん 40g、大豆もやし 1/2 袋、調味料 A (塩少々、ごま油 小さじ 2、白すりごま 大さじ 1) 干し椎茸 4 枚、調味料 B (しょうゆ 小さじ 1、砂糖 小さじ 1)、鶏ひき肉 100g、ごま油 小さじ 1、にんにく・しょうが 各 1/2 かけ、調味料 C (しょうゆ 大さじ 1、砂糖 大さじ 1、酒 小さじ 1)、コチュジャン 適宜

(作り方)

- ①ほうれん草は塩ゆでし、冷水にとり水気を絞って 4 ~ 5cm の長さに切る。
- ②にんじんは細切りにし、塩ゆでし、ざるに広げて冷ます。
- ③大豆もやしはひげ根をとり、鍋に入れ、かぶるくらいの水と塩ひとつまみを入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら火を弱め、豆が柔らかくなったらざるに広げて冷ます。
- ④①~③の水分をよくとり、調味料 A で味をつける。
- ⑤干し椎茸は水で柔らかくなるまで戻す。石づきをとって 5mm 幅に切り、鍋に戻し汁と調味料 B を入れて中火で煮込む。細切りにして戻し汁と調味料 B で炊く。
- ⑥フライパンにごま油を入れ、鶏ひき肉・みじん切りにしたにんにくとしょうがを入れてパラパラに炒める。全体が白くなったら、調味料 C を入れて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑦器にご飯を盛り、④~⑥を彩りよくのせ、コチュジャンを添える。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)



いなが♡輪

どちらの団体も、
随時会員募集中!

猪名川荘苑ボランティアクラブ



猪名川荘苑ボランティアクラブは、平成 21 年 4 月に発足しました。母体はそれ以前から行っている旧阿古谷小の児童登下校の見守りが起源です。

荘苑住民の高齢化に伴い、困難な作業の応援、ひいては環境美化の活動を通じて「美しい荘苑」をキャッチフレーズとしています。

5 年半の具体的な活動は、児童の登下校の見守りはもとより、21 ヲ所あるごみ箱の修理とメンテナンス、周辺の樹木伐採、空き地の除草などを継続的に行っています。本年度は地主の好意を得て、子どもの遊び場、災害非難などの多目的広場の建設をしました。また、対外的には、阿古谷夏まつりの設営、旧阿古谷小の草刈りをはじめ、松尾台幼稚園などの遊具製作にもあたりました。

これらの活動が評価され、平成 24 年度には、町長より表彰を受けました。現在、会員は森代表を中心に 18 人 (内、女性 2 人) で、様々な技術やノウハウを持った人達の集団で、和気あいあいと楽しく作業に勤しんでいます。会員の高齢化が悩みであり、後継者の育成が課題です。

ボランティアは、対価を求めず奉仕の精神が大切で、何より会員の活動には、自主性を重んじて行っています。

問合せ 代表 森保夫 (☎ 766 - 7934)

旭ヶ丘コスモスクラブ

私達コスモスクラブは北部新興住宅にあり 30 人前後のクラブです。会員は任意で加入しお互いに意思の疎通が良好です。

活動ですが老人大学を受講しています。仲間と笑い、時には真剣に楽しく学んでいます。年間を通し 3 回の食事会とその際『出前講座』を開催しみんなに好評です。町消費生活相談員のお話で『悪徳商法にご注意』おれおれ詐欺について聞き、我々高齢者は直ぐ舞い上がらず、まず身内に相談をしてからでも遅くないことを学びました。

食事会には自慢の歌を披露しい、会員同士の話で盛り上がりします。料理講習会は特技を持っている方を講師にして開催し、楽しんでいきます。あとの試食会がまた楽しいです。毎月第 4 火曜日に歌を楽しむ会を開催、今では持ち歌も出来、みんなで腹の底から声を出し楽しんでいきます。

健康と体力づくりの為にグラウンドゴルフをしています。米寿を超えても尚現役! 時には大会で好成績を上げみんなで喜ぶこともあります。

11 月に入るとコスモス菊遊会の会員の皆さんによる菊花展を開催。皆さん力作で旭ヶ丘の住民の方々も楽しみにしています。

今一番悩みの種は新規加入がない事です。旭ヶ丘の広報誌に募集をしたり、口コミで探したりですが、なかなか難しいです。今後も他のクラブの良いところを取り入れて前進して行きます。

問合せ 町老人クラブ連合会事務局 (ゆうあいセンター内 ☎ 766 - 1200)



『「日鑑」にみる幕末の世情』

元治 2 (1865) 年 (4 月に慶応と改元) 正月から閏 5 月までの日記があります。最後の銀山役人秋山良之助 47 歳の日記『日鑑』。暦の記載から始まるこの日記には幕末の不安な世情も記されています。正月 29 日の項には「尾州様 (尾張徳川家義宣) 越前様 (松平慶永※ 1) 淀候 (稲葉正邦※ 2) 他 17 大名が武装して芸州 (現広島県西部) へ行き、長州の家老 3 名が道中は武装してきたが幕府陣営では礼服麻袴で恭順したので『御平和』となったこと」「山口新城取り壊しにも淀候と尾州家老衆が行かれ、帰りには厳島神社等へゆつたりと参詣したらしい」「旧冬より水戸烈公 (徳川斉昭) 八男様 (※ 3) が浪士千人余を従え入京」「旧冬は一橋殿一行に会津候の討手が向かったのに、今は一橋殿と加賀の家老が水戸一行の前後を固めて入京。度々様子が変わる事との噂」「浪士 2 ~ 3 千人が入京するとか、長州が 2 万の軍勢で来るらしい」「今上様 (※ 4) が遷幸 (※ 5) されるとか讓位されるとかの噂」「大坂江戸堀の旅籠 (※ 6) にいた浪士 20 人を会津藩士 50 人が召し取った。京都に詰める会津藩士は 1 万 6 千人といい、猛々しく必死なので

人々は会津をよけて道を通っている由」などとあります。激動の世を気にしながらもまだこの年は、同輩の郡司氏と親しくし、家族揃って自宅での花見や月見、虫見などささやかな幸せをかみしめている秋山でした。

※ 1 = 春岳 ※ 2 = 京都所司代、老中 ※ 3 = 八男松平直侯は文久元年 (1861 年) 死去しており、これは七男一橋慶喜のこと。元治元年に禁裏御守衛総督就任 ※ 4 = 現在の天皇。孝明天皇を指す ※ 5 = 御所を移動させること ※ 6 = 旅籠

問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

▲ 「日鑑」 (悠久の館展示)



歴史ウォーク NO.142

豊かな緑に包まれた、明るい公園墓地

宝塚すみれ墓苑

宝塚市立 安心の市営墓地 所在地: 宝塚市下佐曾利字大谷 1-66
日生中央駅から車で約 25 分 (県道・川西三田線) ☎ 0797-77-2146
阪急山本駅から路線バス運行 (原則第一日曜日) ※ 受付時間 平日 9:00~17:30

宝塚市役所 生活環境課 〒665-8665 宝塚市東洋町 1 番 1 号
http://www.city.takarazuka.hyogo.jp 宝塚すみれ墓苑 検索

どなたでも応募いただけます 猪名川町の方もぜひご検討を

宝塚トリプル周年記念

3/31まで キャンペーン

新規申込者に
記念品を
進呈

先着順で 使用者募集中!!

2m² (1区画) **48万2千円~**

3m²・4m²・6m²・芝生区画もあります。お気軽にお問い合わせください。