

お知らせ

◎男の料理教室

- ▷ **とき** 2月20日(金)・27日(金)の2回コース、いずれも午前9時30分～午後0時30分
- ▷ **ところ** 保健センター
- ▷ **テーマ** 『和食で生活習慣病を予防しよう!』
- ▷ **講師** いずみ会
- ▷ **対象** 町内在住の男性
- ▷ **定員** 先着12人
- ▷ **参加費** 2000円(2回分)
- ※1回目に徴収します

▷ **持ち物** エプロン・タオル・三角巾・筆記用具
▷ **申込・問合せ** 2月2日～12日までに同会事務局(保健センター内)

◎節分の豆まきと大豆の効用とは?

豆が「^ま魔^め滅」の音に通じることから「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをするならわしがはじまりました。数え年で自分の歳の数(地方によっては歳よりひとつ多い数)の豆を食べると、健康になるといわれています。

◆大豆たんぱく質
植物性たんぱく質で「畑の肉」と言われ、血中コレステロールを下げ血圧を下げてくれます。

◆レシチン
情報伝達物質。多く含み、記憶力・集中力を強化します。



いきいき 健康ライフ

新聞やテレビなどで、乳幼児の重い肺炎や気管支炎の原因となるRSウイルスの流行の拡大が続き、過去最悪を更新しているとの報道がありました。RSウイルスは年齢を問わず感染する呼吸器感染症の代表



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

「RSウイルス感染症について」

的なウイルスであり、時には高齢者の気管支炎、肺炎の原因になることもあります。特に乳幼児期においては非常に注意すべきウイルスで、肺炎、細気管支炎の50%以上の原因病原体であるとの報告もあります。11月から1月にかけての流行が報告されており、インフルエンザの流行期と重なるため、二つのウイルス感染の鑑別が一般診療のうえで大切となります。厄介なことに小児においてはインフルエンザとRSウイルス感染症は症状、診察所見だけでは鑑別できないことを多々経験します。近年では、インフルエンザウイルス感染症同

様、抗原検出による迅速診断キットが一般診療でも利用できるようになり以前よりは診断の精度は向上してきました。

RSウイルスの主な感染経路は飛沫感染と接触感染ですが鼻および眼からも感染することも考えられています。すべての年代で健康上の問題となるウイルスですが診断方法、治療法は日々進歩しており、正しい知識を持ち冷静に対応することが最も重要です。

たのうえこどもクリニック
田上久樹院長

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
3・4カ月児健康診査	平成26年9月2日～11月2日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	18日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成23年12月18日～平成24年1月16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	19日(木) 13:00～14:15
★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)	10日(火) 9:30～11:30
★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:10組程度)	24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:育児に関すること、沐浴実習(ご両親で参加可能) 3回目:歯の健康、栄養指導	4日(水) 10日(火) 13:15～13:30 25日(水)

* 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)	24日(火) 13:30～14:30

★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

『れんこん豆腐バーグ』

(エネルギー 248kcal、塩分 2.0 g)

れんこんは、晩秋から冬にかけてが旬で、ビタミンCや食物繊維、ポリフェノールが豊富な冬の根野菜です。れんこんをすりおろすことでモチモチした食感となり、豆腐を加えることでフワフワのハンバーグに仕上がります。



(材料 4人分)

木綿豆腐 300g、れんこん 300g、鶏ひき肉 200g、長ねぎみじん切り 1/3本(30g)、片栗粉 大さじ1、生姜汁 小さじ1、塩 小さじ1/3、薄力粉 適量、醤油 大さじ2、みりん 大さじ2、酒 大さじ2、大根おろし 300g、青じそ 8枚

(作り方)

- ①豆腐は大きいくずして1~2分ゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ②れんこんは皮をむいて酢水(酢は分量外)に放し、半量を12枚の薄切りに、残りはすりおろして水気をきる。
- ③輪切りのれんこん以外のたねの材料をよく混ぜて、れんこんにに等分にのせて丸く形を整える。
- ④薄力粉は薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンにれんこんを下にして並べる。中火できつね色になるまで焼き、裏返してこんがり焼き色をつける。しょうゆ、みりん、酒を入れ、鍋を揺らしながら両面に味をからめる。
- ④皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

毎月17日は「いなの日」です。

猪名川町の「いな(17)」、稲作の「いな(17)」、いなぼうの「いな(17)」の語呂を合わせて、毎月17日を「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!



保健センター (☎ 766 - 1000)

『文政十二年、炭販売の取り決め』

槻並の民家に、文政12(1829)年2月に書かれた「炭一件村方約定一札」という古文書が残されています。

これは、池田本町の炭問屋辰巳屋善兵衛と村方の生産者達が、炭の販売について取り決めをした証文です。文末には「右之通り郷中一統取極之趣承知仕、一同連印仕候」とあり78人の名前と印があります。

内容を見ると「この度の上炭と諸炭の売り捌きについては、昨年11月に一同立ち会いで村々が取り決め辰巳屋善兵衛方へ炭を納品することになっていた」と始まります。続けて「ところが村によっては徹底せず、自然とほかの村でも約束が守られないこととなってしまった。幕府への納税にも差し支えが出て、辰巳屋も、約束通り納品されないのなら店を引き払うと度々言ってきた。そうすると炭の値段も必ず下がってしまうだろう。であるから、再度一同で取り決めたことはそのまま村々でも規則として厳守するように。今後1駄でも別業者に売る者があれば村方で注意し、聞き入れなければ組合・郷合から役所へ届け出て裁決してもらうこと。」などと取り決めていきます。また取り決めを守らない者

で、「山を持っていない者には以後用材を売らないこと。山持ちには郷合で協議の上、役所の指示を仰ぐこと。」「先金・敷銀を借用しながら、炭を出さない者は、村役人が吟味し、きちんと納品させるように。」ともあります。

町周辺は多田銀銅山の製錬用薪炭が大量に必要なとされたこともあり薪炭生産が盛んで、元禄期には40数軒も炭屋があったという池田から「池田炭」として流通していました。

しかし文政期には生産者と問屋との対立が表面化、文政11年には広根村他が売方自由となり、価格を抑える池田より大坂の炭問屋との直接取引をしていくようになるのです。

問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

▲炭の運搬 (『摂津名所図会』より)



歴史ウォーク NO.143

いなが♥輪

どちらの団体も、随時会員募集中!

猪名川体操協会 健康エアロビクス

健康エアロビクスは、体育協会のスポーツ教室として年に一回開催されていましたが、リピーターも多く通年教室での開催を望まれ発足しました。



軽いウォーミングアップから始まり、有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチ・クールダウンと1時間しっかり身体を動かします。シンプルだけれど、楽しく、しっかり身体を動かせるよう考えてありますので年齢を問わずいつからでも手軽に始められます。



をしませんか?! たくさんの新しいお仲間をお待ちしています。

*いつでも見学・無料体験できます 毎週金曜日の午前10時~日生公民館(会場は変更する場合があります)

問合せ 猪名川体操協会指導者 久保美弥(スポーツプログラマー)(☎ 766 - 4394)、櫻井かほる(健康運動指導士)(☎ 766 - 1641)

北田原老人クラブ



北田原老人クラブは地区の中に木喰仏で有名な東光寺や、風光明媚な屏風岩がある、自然豊かな田園地域にあります。会員数は75人を数える、町内でも大きな老人クラブです。人数は多いですが、みんな顔見知り地域の中でのつながりを大切にしています。

会長などの役員は2年に1回、選挙で決めています。役員は必ず1期(2年)で交代しています。それは、とどまることの無い様にクラブの中に常に新しい声を取り入れるためです。

一番楽しみにして活発に活動しているのはグラウンドゴルフ同好会です。月2回集まり練習に勤しんでいます。町老連のグラウンドゴルフ大会には必ず参加して、ほかの地区の人達との交流も楽しみにしています。今年は「北田原すみれAチーム」が準優勝しました。来年こそ優勝を目指します!

ウォーキング同好会もあり、3~4キロの道のりを1時間ほどかけて皆で話をしながら、季節を感じながら楽しく歩いています。

ほかにゆうあいセンターの水中エクササイズに参加する仲間を増やしたりなど、体を積極的に動かしていきたいと思っています。

北田原老人クラブも高齢化が進んでいますが、日ごろの仲の良さを生かして皆で楽しく、支え合って、やさしいクラブを目指して頑張っていきたいと思えます。

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)

猪名川町の皆さんへ

当院、脳神経外科では脳血管の破綻による脳内出血、脳動脈瘤破裂によるくも膜下出血、脳血管の閉塞による脳梗塞などの脳卒中はもちろんのこと、激しい顔面の痛みの三叉神経痛、顔面がピクピクする片側顔面痙攣、髄膜腫、聴神経鞘腫等の脳腫瘍など、あらゆる脳疾患に対し豊富

な経験のある脳神経外科医師が治療にあたっています。また上腕より手にかけてしびれる、握力が低下する、歩行障害などの症状を呈する頸椎疾患、歩行数分でふくらはぎの疼痛がおこり休息を必要とする腰椎疾患などの脊椎疾患に関しても経験豊富な医師が治療しています。

医療法人協和会協立病院 脳神経外科

☎ 072-758-1131(代表) 川西市中央町16番5号