

お知らせ

◎平成 26 年度子どもの 予防接種週間

3月1～7日までの7日間は、子どもの予防接種週間です。ワクチンで防ぐことができる病気から子ども達を救うため、必ず事前に医療機関に予約をしてワクチンの接種を受けてください。実施医療機関は、町ホームページに掲載します。

◎花粉症と生活リズム

日本では、花粉症は1970年代前半から急に増加し、食

高齢者用肺炎球菌予防接種はお早めに！

平成 26 年度の接種対象者の接種期限は、平成 27 年 3 月 31 日までです。4 月 1 日以降、対象者が変更され、接種することができません。また、平成 26 年度に限り 101 歳以上の人も接種できますので、かかりつけ医にご相談ください。

※接種対象者には昨年 10 月に個別通知しています。詳しくは同センターまで。



生活などの生活習慣が欧米化したことが花粉症患者の増加に影響しているとも言われています。欧米型の食事は脂肪とたんぱく質が多く、花粉症の悪化する要因と考えられています。日頃から栄養バランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

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。保健センターまで問い合わせください。

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。

24時間 急々ゴ
☎0120-024-995

いきいき 健康ライフ

むし歯予防としてよく耳にするフッ素ですが、フッ化ナトリウムなどの溶液のフッ素イオンが歯のカルシウムと反応して強化することにより効果が望めます。その濃度は



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

フッ素で安全にむし歯予防

500ppm 以上は必要と言われています。950ppm 程度のフッ化物配合歯磨き剤が歯科医院で売られているので、これくらいがおすすめです。

市販されているものも同様で、一般的に使用されているため安全性が確保されていることが分かります。ただ、フッ素の危険性についてよく聞かれますので、ここでその心配を払拭しておきましょう。

確かに、フッ素も取り過ぎると体に悪いことは知られており、その濃度は体重 1 kg あたり 2 mg までで、体重 20kg の子どもなら 40mg です。歯科医院の歯磨き剤なら約 40g ですので、一気に飲

み込まなければ大丈夫です。ただ、うがいのできない低年齢児には念のためフッ化物の濃度の低い磨き粉の使用が推奨されますので、低年齢児向けのフッ化物配合歯磨き剤を選ぶといいでしょう。

現在、フッ化物配合歯磨き剤に加え、フッ化物配合ジェルを使用するという、フッ素の能力を最大限生かした方法も推奨されています。正しく常識的な範囲で使用すればまず心配ないので、かかりつけの歯科医師と相談のうえ使用し、むし歯を予防していきましょう。

(一社)川西市歯科医師会

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4月7日～平成26年6月10日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話など	26日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成25年6月16日～平成25年8月17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	18日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成24年11月15日～平成25年1月18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	19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)	10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)	24日(火) 10:00～11:30

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
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	19日(木) 13:30～14:45
★精神保健相談	精神科医師による心の相談	27日(金) 14:00～16:00

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)】

い~な! ごはん

『ちらしずし』

(エネルギー 415kcal、塩分 3.0 g)

80歳になっても20本の歯を保ち、一生自分の歯で食べようという「8020(はちまる・にいまる)運動」が提唱されています。海藻・きのこ・野菜と具沢山で、しっかり噛めるちらしずしを紹介します。



【材料 4人分】

酢飯 = ご飯 600g、合わせ酢(酢 大さじ2・2/3、砂糖 大さじ1・1/3、塩 小さじ2/3)、A【ひじき(乾) 12g、干し椎茸 4枚、きくらげ 4枚】、B【エリンギ 60g、ごぼう 40g、にんじん 60g】、ちりめんじゃこ 39g、だし汁 300cc、干し椎茸の戻し汁 適量、しょうゆ、みりん 各小さじ1、甘酢れんこん = れんこん 300g、調味料A(酢

小さじ2、塩 小さじ1/6、砂糖 小さじ1・1/3、だし汁 小さじ2/3)、いり卵 = 卵 2個、塩 少々、まぐろ = 赤身、刺身用 160g、調味料B(しょうゆ 小さじ1・1/3、おろしわさび 適量)、きゅうり 1本、塩小さじ1/2

(作り方)

- ①【酢飯】材料を合わせ、炊きたてのご飯に回しかけてサックリと混ぜ、冷ましておく。
- ②Aの材料を水で戻し、Bの材料は粗みじんに切る。
- ③鍋にだしと戻し汁を入れて温め、②を入れて煮立ったら火を弱める。しょうゆ・みりんを加えて、汁けがなくなるまで煮る。
- ④【甘酢れんこん】れんこんは薄切りにし、酢少々を加えた熱湯でゆで、調味料Aであえて味をなじませる。
- ⑤【いり卵】卵を割りほぐし、砂糖と塩を混ぜポロポロになるまで炒る。
- ⑥まぐろは小さめの角切りにし、調味料Bであえる。きゅうりは塩もみし、ラップをかけ1時間おき、洗って小さめの角切りにする。
- ⑦①に汁けをきった③とちりめんじゃこを混ぜて器に盛り、④⑤⑥を彩りよく飾る。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『川辺郡中谷村六瀬村合併に関する申請書』

猪名川町は来る4月10日に町制施行60周年を迎えます。昭和30(1955)年3月15日付の町制施行申請書が、翌16日に兵庫県に提出されました。町が保存する文書の添付書類目録には、1.申請書 2.理由書 3.町村合併の実施希望期日 4.関係町村の議会の合併する旨の議決書 5.関係町村の議会の財産処分の議決書 6.関係町村議会の会議録抄本 7.関係町村議会の模様 8.合併に関する調書、とあります。



中谷村六瀬村両村長連名の申請書は「兵庫県川辺郡中谷村及び兵庫県川辺郡六瀬村を廃し、その区域を以って新たに猪名川町を設置したいから、別紙必要書類を添え関係村長連署を以って申請致します。」と書かれています。

そして理由書には、「地方分権が強化され町村行政も複雑多様となり、弱小町村の運営が困難となってきた。郷土の将来を考え、民情・風俗・産業も合致する両村が合併して強

固な自治体を築き飛躍的發展を期す”などとあります。

同3月15日に開かれた中谷村議会、六瀬村議会では中谷村15人、六瀬村16人の全議員が出席し、村有財産の取り扱いなどについて質問が出たものの、満場一致で合併原案が可決されました。なお、両議会ともに村長の提案において東谷村(現川西市)、西谷村(現宝塚市)、長尾村(同)との合併希望が叶わなかった事に触れています。

新町名選定は、「両村和合の精神で百年の将来を考慮して」一般公募となり「郷土の仙境を清流する猪名川が、最も老若男女を問わずなつかしいもの」として両村満場一致で決定されました。

問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.144



▲新町発足を祝う小学生の旗行列

いなが♥輪

どちらの団体も、随時会員募集中!

猪名川木喰会



地域デビューしてみませんか?猪名川木喰会は、猪名川町の木喰仏群が県指定重要文化財に指定されたのをきっかけに発足したグループです。今年で15年目になります。木喰仏をはじめ猪名川町やその周辺の文化財、歴史についての学習会や見学会などを通じて、みんなで楽しく勉強しています。

年1回のバス見学会は、他県の木喰仏や個人ではちょっと行きづらいお寺、重要文化財、ミュージアムなどを解説者付きでめぐっています。機関紙「すまいる」は、毎月発行しており、後からもう一度学習した内容を確認するのに、大変役立っています。

道の駅いながわの「木喰そば祭り」の際には、手作り紙芝居を上演したりして町を元気にするお手伝いをしています。また、江戸時代に盛んに行われた「享保の六地蔵巡り」を再興し、今年で第五回目を迎えました。町内の隠れた観光ポイントを、わいわいがやがや言いながら、今年一年の招福と健康を願って歩きました。

◎活動日時: 毎月第2日曜日 午前10時~正午

◎年会費: 3,600円 家族会員 1,800円

◎活動場所: 猪名川町生涯学習センターほか

問合せ 代表 岡本信司さん (☎ 090 - 9545 - 0934)

清水 清寿会



昔は、ほとんどの人が近所で深く濃い付き合いをしていましたが、今では近隣の交流が希薄になって来ています。

そのような時代に繋がりを広め会員を増やし、若い世代の人や新しく自治会員になられた人達と親睦をはかるためにグラウンドゴルフ部会を立ち上げました。共に楽しむ事から始めようと週1回、活動をしています。

練習をする当地区の児童公園は整備が悪かったのですが、草の根を一本一本抜き、根気よく整備して、今では見違えるほどすばらしい公園に甦りました。整備してくれた人には、隅々まで行き届いた気配りに感謝で頭が下がります。

春には大木になった桜の花が咲き誇り、夏には涼しい木陰を作り、秋には前方に広がる山並みに紅葉の衣替えと、四季折々の自然の営みと一体になって癒しの場所ともなっています。このような環境の下、グラウンドゴルフをしていますので、徐々に成果も出て、大会で賞を受賞できるまでになりました。

人と人との寄り添いでぬくもりも安心感も芽生えます。一人でも多くの会員さんの勧誘と若い世代との交流を目指して頑張りたく思っています。

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)

豊かな緑に包まれた、明るい公園墓地

宝塚すみれ墓苑

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

平成26年度使用者募集締切迫る(3月31日まで) 広告

先着順で **使用者募集中!!**

2㎡ (1区画) **48万2千円~** 3㎡・4㎡・6㎡・芝生区画もあります。お気軽にお問い合わせください。

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