

# お知らせ

## ◎食中毒を防ぎましょう

夏場は、湿度や気温が高く細菌が増えやすいので、細菌性の食中毒に注意が必要です。食中毒予防の3原則をしっかり守りましょう。



### ①菌をつけない

食材には、さまざまな菌がいます。特に、肉や魚、卵を取り扱う前後には石けんでしっかり手を洗い、原因となる菌が食材から手や調理器具を通してほかの食品にうつらないように注意しましょう。

### ②菌を増やさない

細菌の多くは、低温で増殖を抑えられます。残ったものは冷蔵庫(10℃以下)か冷凍庫(-15℃以下)で保存し、肉や魚、惣菜なども買ってきたらすぐに冷蔵庫に入れましょう。

### ③菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱すれば死滅します。調理するときは、中心までしっかり火を通すことが大切です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

# いきいき 健康ライフ

日本では、年間5万人が胃がんで死亡し、胃がんの99%以上はヘリコバクター・ピロリ菌保菌者で、先進国の中でも際立って高い感染率です。50歳以上では約80%の



# 健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

## 「胃がん撲滅～ピロリ菌をやっつけろ!～」

人が感染しているといわれ、感染経路は乳幼児期に母子感染でうつる事が多く、放置すると慢性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、胃がん、胃マルトリリンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病などさまざまな病気の誘因となります。

最近の保険制度の変更により「ピロリ菌感染胃炎」と診断されれば除菌治療が受けられますが保険規則で決められた手順があり、胃カメラで慢性胃炎と診断されることが原則です。次にピロリ菌感染の有無を6種類の検査法(内視鏡による検査3種・血液・呼吸・検便)のどれか1つを使って診断し、感染が確定すれば

一次除菌(胃薬1種・抗生剤2種を7日間服用)を行ない4週間以上経過後6種類の検査の1つを使って除菌の成否を判定します。失敗した場合は二次除菌(抗生剤を変えて同様に7日間服用)を行ない4週間以上経過後再度判定します。保険適応は二次除菌まで可能で除菌率が90%前後、今年発売の新薬を使うと98%まで上がります。除菌に成功すれば胃がんの発生率が激減し、また次世代への感染源を断ち、感染率の低下は胃がん撲滅へとつながっていくのです。

坂田診療所 坂田 哲啓 院長

## 保健だより

### 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

### \*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歳の誕生日の前日まで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1回 2期:平成21年4月2日～平成22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歳の誕生日の前日まで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歳の人が平成28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。

### 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27年1月1日～平成27年3月1日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	17日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成24年4月1日～平成24年5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	18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)	9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)	26日(金) 10:00～11:30
母親学級	1回目:歯の健康、栄養指導 2回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 3回目:育児に関すること、沐浴実習(ご両親で参加可能)	3日(水) 9日(火) 13:15～13:30 23日(火)

### \*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)	16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。(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

## 『野菜たっぷり和食パエリア』

(エネルギー 444kcal、塩分 1.6 g)

私たち日本人が一番身近に感じるお米の調理方法は「炊く」ことだと思います。炊きたての真っ白なご飯は、いろんなおかずとあわせて食べるのがおいしいですよ。世界では、それぞれの地域ごとの持ち味を活かしたお米が生み出されていますが、その食べ方はさまざまです。スペインの代表料理であるパエリアは、「炒める」ことでお米の香ばしさがより引き立ちます。今回はフライパンひとつでできるパエリアを和風にアレンジしました。

(材料 4人分)

米(洗わない) 2合、生姜(みじん切り)



大さじ1、オリーブ油 大さじ1、昆布だし 400cc、薄口しょうゆ 20cc、玉ねぎ(みじん切り) 中 1/2 個、鶏もも肉(一口サイズ) 150g、塩・こしょう 少々、トマト缶 100g、なす(1cm角切り) 1/2 本、椎茸(1cm角切り) 2枚、ピーマン(細切り) 2個、赤パプリカ(細切り) 1/2 個、黄パプリカ(細切り) 1/2 個、あさり(酒蒸し) 1パック

### (作り方)

①フライパンにオリーブ油を熱し生姜を炒める。香りが出たら玉ねぎ、鶏肉(塩・コショウで下味をつける)、トマト缶を入れる。お米を入れ透き通るまで焦がさないように炒める。

②①になすと椎茸を入れて、さらに炒める。昆布だしを入れてピーマン、赤黄パプリカ、あさりを上に並べる。(水分量は米がちょうど浸る量)

③中火にかけ2分間。沸騰したら弱火にして蓋をして12分炊く。水分が残っていたら蓋をあけて中火で2分間。できあがったら、そのまま10分程度置いて蒸す。

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!

## 絵本の会 ぐるんぱ



毎週木曜日の11時、図書館の「おはなしのへや」には小さいお友だちがベビーカーに乗ったり、おうちの人に手を引かれたりして集まり賑やかになります。自分で選んだ出席シールがたくさん集まるのも楽しみのひとつです。

「一本道 てくてく」かわいいくまちゃん人形の登場で『絵本の会 ぐるんぱ』の「絵本の時間」が始まります。嬉しそうなキラキラした目で子どもたちに見つめられるだけで、読み手の私たちはワクワクします。「子どもたちと楽しめる絵本を!」「もっと面白い絵本を!」と心がけています。

この地域で育つ子どもたちが、人生の始まりの時期に、たくさんの絵本と楽しい出会いを経験し、本を友にして育つことができるよう、これからも活動を続けていきたいと思えます。大人の方だけでも「読んでもらう心地よさ」を感じに、どうぞいらしてください。

また、『絵本の会 ぐるんぱ』はいろいろな子育てグループや保健センターの3・4か月健診でも絵本読みを行っています。※毎月第1木曜日は図書館が休館のため、「絵本の時間」もお休みです

問合せ 代表 越野 美和子さん (☎ 766 - 0333)



## 杉生老人クラブ



北部に位置する杉生地区は、世帯数90戸、65才以上の老人クラブ会員数94人です。「杉生老人クラブ」は老人相互の親睦を図り、教養を高め、互いに助け、励まし合い娯楽・慰安・奉仕作業を行ない高齢期を健康で明るく豊かにすることを目的に活動しております。

3月総会には、多くの会員が自治会館に集まり、議事終了後、昼食、語り合い、カラオケ、と楽しい時を過ごしました。クラブ活動内容として、年10回、神社・自治会館の清掃作業、その後自治会館で健康測定とお話などを保健センターと地区の健康づくり支援員の協力で実施しています。杉生地区を縦断する県道の両側歩道に設置のプランター90基に、年2回の花植えを実施。年中花が咲きドライバーの事故防止に一役買っているのではと、皆さん熱心に水やりをしています。

その他、老人大学・カラオケ教室・手芸教室・男女料理教室・観音講・グラウンドゴルフ、年1回の親睦旅行を実施。また、八坂神社の農村歌舞伎「練り込み」では、時代劇の役柄に合った着物の着付けを老人クラブの女性が担当しています。杉生地区も少子高齢化が進む中、今後も地域の発展と貢献に努めていきたいと考えています。

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)

## 『民田千軒と関戸慶治』

明治維新によって、多田銀銅山の運営も大きく変わる事となりました。維新直後には幕府の鉱業政策を踏襲した明治政府でしたが、明治2(1869)年には「開坑規則」を、同3年「鉱山心得」、同6年「鉱山其他諸坑業の規則」=日本坑法と、法制も整備していきます。「開坑規則」によって民行鉱山開発の許可・管理は諸藩県に委任され、「鉱山其他諸坑業の規則」によって借区制が導入され、政府の監督権限が明確になりました。

多田銀銅山の変化については「139回明治初期の銀銅山」でふれましたが、「一八七七年の主な鉱業人」(武田晴人『日本産銅業史』)の第5位には民田村で稼行する関戸慶治の名があげられており、地元には明治8(1875)年民田村の地主と関戸慶治との契約に際し作成された間歩絵図付きの約定書が2通残されています。1通は「民田村字平井」の東西300間南北500間、もう1通は「民田村山内」の東西500間、南北700間におよぶものです。「字平井」は15年間の借地料が30円、更新は15年ごと30円、「山

内」地所は年7円で15年契約、更新時も同様となっています。同18(1885)年ごろには民田村で3坑を稼行し、銀山町とその周辺

でも5か所を借区しています。

関戸慶治は、本名「由義」字名「良平」といい、生年不詳ですが明治21年8月17日の没年が刻まれた墓石が神戸市追分墓園に屹立しています。九鬼隆義、小寺泰次郎、福沢諭吉らと近しかったため三田藩士説もありますが、越前福井出身説が正しいようです。

藩士だったのか動乱期に取り立てられた商家出身なのか不明ですが、開港直後の神戸に着目し、渡米経験を活かして神戸の都市計画や様々な学校の設立・維持に尽力した実業家でした。

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

## 歴史ウォーク NO.147



▲民田周辺

広告

どちらの飛翔殿をご希望ですか?

お問い合わせ ご相談はお気軽に ☎ 0120-70-0042 【年中無休・24時間体制】

メモリアルホール 川西池田 飛翔殿 遠方からのご会葬の方に便利な阪急・JRの駅から徒歩3分の会館

メモリアルホール 川西多田 飛翔殿 四季折々の花々と滝のせせらぎ大駐車場完備の閑静な立地の会館

株式会社 セレナス 日生中央 飛翔殿(仮称) 2015年着工予定! セレナス

小児歯科レオ 検索 広告

とくなが小児歯科クリニック

小児歯科専門医院

医療法人社団 とくなが小児歯科クリニック

川西市役所斜め前 中央ビル4F TEL 072-758-8264