

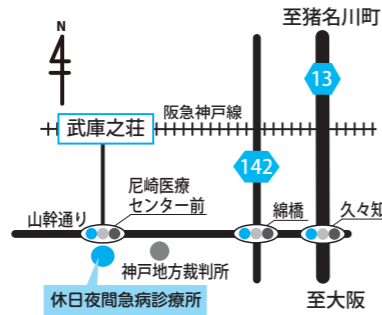
# お知らせ

## ◎献血にご協力を

▷とき 8月17日(月) 午前10時～正午、午後1時15分～4時  
 ▷ところ 役場1階ロビー  
 ▷内容 400ml献血  
 ▷対象 ①男性17歳・女性18歳～69歳までの健康な人(65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人) ②体重が50kg以上の人 ③年間献血回数が男性3回以内、女性2回以内の人 ④年間総献血量が男性1200ml以内、女性800ml以内の人

## ◎町民が利用できる尼崎医療センターの名称変更

新県立病院「兵庫県立尼崎総合医療センター」が7月に開設されたことに伴い、「尼崎医療センター 休日夜間急病診療所」の名称を「休日夜間急病診療所」に変更しました。



▷問合せ 同診療所 (☎06-6436-8701)



# いきいき健康ライフ

日本人の高齢化に伴い認知症の人は平成24年には462万人、平成37年(2025年)には約700万人(約5人に1人)になるとうまっています。昨年10月東京での認知



# 健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

## ふれあいカフェについて

症G7サミットで安倍首相は「国の認知症施策を加速するために政府一丸となって戦略を策定する」と宣言しました。これは『新オレンジプラン』と命名され、その目的は『認知症高齢者等にやさしい地域づくり』で、七つの柱を掲げています。認知症への理解、予防、治療、介護などがありますが、その中に「認知症の人やその家族の視点の重視」があります。

猪名川町・川西市の取り組みでは「つながりノート」で認知症本人の症状などをかかりつけ医や地域包括支援センターなどと情報共有し、適切な医療や介護を受けることが

できます。「ふれあいカフェ(認知症カフェ)」では家族が互いに顔を合わせて実体験などを話し合いながら、安心と認知症に関する知識を得られるのです。「認知症カフェ」とせず「ふれあいカフェ」としたのは、だれでも気軽に参加できるからです。認知症の人と家族が社会とつながることができ、孤立化を防ぐ役割も担っています。実現には運営スタッフ、資金面、場所などでいろいろ問題はありますが全国的にも徐々に広がっています。

医療法人晴風園 今井病院 院長 松尾 功啓

# 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。保健センターまで問い合わせください。

## 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3月1日～平成27年5月3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24年5月17日～平成24年7月24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	乳幼児の身長及び体重測定・育児に関する相談(定員:10組、時間指定あり)	4日(火) 9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳食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)	27日(木) 10:00～11:30
母親学級	1回目:歯の健康、栄養指導 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:妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操	5日(水) 12日(水) 13:15～13:30 26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)	4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

## 『イワシの梅酒煮』

(エネルギー 151kcal、塩分 2.1g)

煮魚は面倒なようで、時間がないときにはぴったりのスピード料理です。圧力鍋があれば、骨まで柔らかく煮ることもできます。

イワシにはカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが両方含まれており、骨粗しょう症予防にもおすすめの食材です。

### 【材料 3人分】

イワシ（頭、肝を除いたもの） 3尾、水 1/2カップ、昆布（5cm×4cm）1枚、梅酒 1/2カップ、醤油 20ml、ごぼう 1/3本、生姜 1かけ

### 【作り方】

①ごぼうは皮をこそげ落とし、乱切りにして



- 水にさらす。
- ②イワシは頭と尾を落として腹ワタを除き、水で洗って紙タオルなどで押さえて水気をふく。
- ③鍋に水と2～3cm角に切った昆布と調味料と生姜を入れ中火、①のごぼうの水気を切って入れる。
- ④ひと煮立ちしたらイワシを並べ、落とし蓋をする。
- ⑤煮立ったら弱火にし、ときどきスプーンで煮汁を上からかける。煮汁が1/4になったら火を止める。
- ⑥器にイワシ、ごぼうを盛り、生姜を添えてできあがり。

## 『誰かと一緒に食事をしていますか？』

家族や友人、地域の人など、誰かと共に食事をすることを「共食」といいます。複数人で食べることで、一人だけの好みに偏ることなく食品や料理の種類なども豊富になり、栄養バランスが良くなることにもつながります。



問合せ 保健センター ☎ 766 - 1000

## 『多田銀銅山の銅と壬生寺の鐘』

伝承によると、多田銀銅山での銅の採掘が始まったのは神亀・天平の頃（724～749年頃）といわれています。武蔵国秩父で、日本初の天然の純銅が発見された慶雲5（708）年（注1）からさほど経っていません。また、東大寺の大仏造立に多田銀銅山の銅が使われたとも伝わります。ですが、多田銀銅山での銅採掘に関する確実な史料は、最も古いものでも11世紀なかばの採銅所関係のものです。「採銅所」とは、当時の国家・政府による鉱山支配の拠点です。多田銀銅山を管轄した摂津国採銅所は現在の能勢町野間にあつたと推定されています。（次回参照）

さて、「壬生狂言」や新撰組の屯所（注2）が置かれたことで有名な京都の壬生寺に「壬生寺縁起」が伝わっています。その上巻に「壬生寺撞鐘を鑄ること」という一文があり、摂津国採銅所の銅が使われたことが記載されています。

ある時、壬生寺の本尊である地蔵菩薩が平政平という人の夢に現れ「壬生寺には鐘と鐘楼がないので造るように」と告げられました。鐘を撞くと「すべての悪いことや苦しい

ことが無くなる」といわれます。そこで広く寄付を募り、男女や位の高低、貧富に関わらず沢山の物品・金銭が寄せられました。なかでも摂津国採銅所からは16斤6両（注3）もの赤銅（注4）が納められ、大きな力になったと伝わります。鐘と鐘楼は弘長2（1262）年閏7月15日に完成しました。



▲「現在の壬生寺鐘楼と梵鐘（嘉永年間に再建）」

問合せ 教育振興課 ☎ 767 - 2600

## 歴史ウォーク NO.149

- （注1）銅の発見のため、同年1月11日から和銅と改元
- （注2）兵士などが詰めている場所
- （注3）1斤=16両、16斤6両はおおよそ10kg
- （注4）銅に少量の金・銀を加えた合金。仏像・装飾品などに用いている。

# いなが♡輪

どちらの団体も、随時会員募集中!

## 東山すみれ会



「♪すみれの花～♪咲く頃～」と、宝塚歌劇団に憧れた乙女たちも、今では加齢に悩まされる年となりましたが、リハビリを兼ねて始めた民謡が楽しくて、すっかり虜になっています。北から南から、全国どこにでもある民謡。「手」「足」「頭」を使い、認知症予防にも効果絶大だと感じています。音楽が流れ、踊り始めると痛いはずの足のこともすっかり忘れていきます。「ハイ！手をあげて、ストレッチ！」と、明るい先生の指導のもと、10人の会員が、終始笑い声の絶えることなく踊っています。



最近では老人会や小学生と一緒に「猪名川音頭」を踊る機会も増えてきました。8月29日（土）には、大人も子どももみんなと一緒に踊ろうと「東山公園」で「盆踊り」を東山クラブ（老人会）が企画してくれています。大好きな踊りをみんなと一緒に踊ることが元気の秘訣であり、楽しくて仕方ありません。楽しい楽しい「すみれ会」。皆さんもぜひ、一緒に踊りましょう！

★お稽古＝毎月第2・第4火曜日、午前10時～正午、東山自治会館にて  
問合せ 代表 岩崎 三保さん ☎ 768 - 1480

## 広根ニューハイツ老人会 あすなる会



平成18年に「あすなる会」が発足してちょうど10年目を迎えますが、町老人クラブ連合会に41番目に入会した歴史の浅い老人クラブです。熟年同志が仲良く語り合い、励まし合って、潤いのある人生を楽しく生き、長い人生から得た知恵を積極的に提供して地域づくりのお手伝いをしたいという目標を掲げ、会員25人で活動しています。

活動として、やはりウォーキングが人気で、当初は、るり溪、有馬富士公園など人気のスポットでしたが、最近は月1回、町内のコースを足より口を動かして歩くことにしており、「こんな所（物）知らなかった」など新しい発見をワクワクしながら楽しんでいます。

月2回のグラウンドゴルフ、毎日行うラジオ体操、日帰り旅行、老人大学への参加、公園の清掃と花の育成などの美化活動、そして趣味の絵画、書道、写真、手づくり工芸品など創作意欲が高まるよう、いながわまつりで積極的に発表しています。

近年、生活習慣に加え、人と人との「つながり」が健康寿命を延ばすと云われていますが、「あすなる会」の活動を通して広く地域にも貢献できるよう努めたいと思います。

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）

**宝塚飛翔殿**  
（宝塚市小林5丁目）

**日生中央飛翔殿**  
（猪名川町伏見台1丁目）

宝塚市、猪名川町、それぞれの地に相応しい落ち着いた雰囲気ある行末のホールがオープンします。会館施設、接客サービス、ともに自信を持ってお迎えできるメモリアルホールにご期待ください。

**今冬オープン予定!**

**来春オープン予定!**

ご葬儀はやっぱり安心と低価格の**セレナス**ですわ!

MBS 毎日放送テレビ「ちんぷいぷい」木曜日番組スポンサー (CM放映中)

葬儀から創儀へ。感謝と感動を生み出すご葬儀を創造します。

FUNERAL NETWORK 株式会社 **セレナス** お問い合わせ・資料請求は ☎ 0120-70-0042

〒666-0021 兵庫県川西市栄根2丁目6番36号