

お知らせ

◎メンズフッキング

▷とき 9月14日(月) 午前10時～午後1時30分
▷ところ 保健センター
▷内容 初心者でも簡単においしく作れる健康料理の調理実習と講話
▷講師 いずみ会
▷対象 町内在住の男性
▷定員 先着16人
▷参加費 1,000円
▷持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具
▷申込・問合せ 9月1～7日に同会事務局(保健センター内)

◎みんなで自殺を防ごう

命の大切さを理解し、自殺の危険を示すサインに気付きましょう。

みんなで取り組む、いのちを守る自殺対策
自殺予防週間 9/10～9/16



気づきの輪、もっと広げよう。

◆相談が必要なときは…
兵庫県ホームページ「ゲートキーパー手帳要約版(平成26年度作成)」



いきいき 健康ライフ

歯周病(歯槽膿漏)は、日本の成人の約8割以上がかかっていると言われる病気です。原因はプラーク(歯垢)や歯石に存在する細菌とそれらが作り出す毒素によるもので



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

歯周病と全身疾患

す。しかも恐ろしいことに、その菌や毒素は口の中だけにとどまりません。高齢者は、飲み込みがうまくいかなかったり、咳をする力が弱くなるため、口の中の細菌が気管に入っても押し出すことができず、肺に入り込んでしまい、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

また、歯周病と糖尿病は相互に関係合っています。糖尿病は血管や神経を痛める病気です。糖尿病により毛細血管がもろくなると、歯周病の細菌に対する防御力が低下し、細菌感染を受けやすい状態となり、ますます歯周病は悪化します。また逆に、歯周

病によりつくられた炎症物質(サイトカイン)が、糖分を分解するインスリンの働きを抑制するため、糖尿病が悪化します。しかし歯周病を治療することにより、血糖のコントロールが改善するという報告があります。

以上のように、歯周病と全身の病気には密接な関わり合いがあり、歯周病も全身の病気も両者ともに治療していく必要があります。身体と同じように歯科でも定期検診を受け、歯周病、むし歯などのチェックをし、必要があれば早めに治療をすることが重要です。

(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:11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日までに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
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 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』をご覧くださいか、保健センターまでお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 急ぎごと
☎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10月8日～平成26年12月1日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話など	17日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成25年12月15日～平成26年2月15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	16日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成25年5月16日～平成25年7月23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	24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)	8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)	15日(火) 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)	8日(火) 13:30～14:30
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	24日(木) 13:30～14:45
★精神保健相談	精神科医師による心の相談	30日(水) 14:00～16:00

★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

【なすの田楽】

(エネルギー 64kcal、塩分 0.8 g)

秋野菜の楽しみのひとつは、やっぱり、なす。日中の残暑との気温差によって実が締まり、美味しくなります。90%以上が水分できているなすは、体を冷やす効果があり、暑気払いによいとされています。



(材料 4人分)

なす 2本、調味料 (みそ 大さじ3、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、酒 大さじ1、だし 小さじ1)、ごま 少々、大葉 2枚

(作り方)

①なすはガクとヘタを切り落とし、4等分の輪切りにする。果肉の両面に包丁で格子状に切り込みを入れ、しばらく水につけておく。

- ②調味料を混ぜ合わせ、電子レンジで30秒(600W)加熱する。
- ③水気をふいたなすをトースターで8分焼き、切り口に②のたれを塗って、再度トースターで焼き目をつける。
- ④焼けたら、すりごまと刻んだ大葉を上飾る。

【9月1日は防災の日、災害時の食の備え】

大規模な災害が発生した時、ガスや水道が使えずに調理ができない期間が続く可能性があります。いざという時、自分や家族の健康を守るため、飲料水や食料品を最低3日間、できれば1週間分を買い置きするよう心がけましょう。

【備蓄しておきたいもの】

飲料水 (最低限必要な量は1人1ℓ/日)、主食 (保存性の高い米を中心に乾麺など)、主菜 (魚・肉・豆・卵などの缶詰やレトルト食品)、副菜 (フリーズドライタイプの乾燥野菜・即席汁物、野菜や果物ジュース・缶詰など)、家族の状況に合わせた食品 (赤ちゃん、高齢者がいる家庭、食物アレルギーのある人)、調理なしで食べられる気分転換にも使える食品 (ゼリー飲料、栄養補助食品など)



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!

クラシックギター そよ風



私たちはクラシックギターを愛好する熟年グループ「そよ風」です。

ジャンルにこだわらず、クラシックから童謡・民謡・演歌・ポピュラーと日本や世界の名曲に挑戦しています。大好きなギターを弾ける喜び、幸せを感じながら月3回土曜日の午前に中央公民館で練習に励んでいます。

「目がかすんで楽譜が見えない」「指がつつた」「すぐ忘れてしまう」など、笑うに笑えない加齢によるトラブルと闘いながら、それでも熱心に指導してくださる先生とともに気長に頑張っています。

主な活動は、11月3日のいながわまつり、12月23日のクリスマス図書館コンサート、3月の公民館フェスタでの演奏。この時ばかりはメンバーの気持ちを一つにして発表します。ボランティア活動にも積極的に参加しています。毎月訪問するゆうあいセンターでは顔見知りの方も多く、男性陣がひやかされたりします。また、やわらぎの里やせいふうさんにも何度かうかがい、交流を深め楽しませていただいています。

そよ風の演奏を「一度聴いてやろう」と思われた方は、いながわまつりのステージでお待ちしております。また「一緒にギターを楽しもう」と思われた方はいつでも歓迎します。

問合せ 代表 伊藤昌慶 (☎ 765 - 0123)

東山クラブ

わが東山はスポーツセンターとふるさと館の中間に位置しています。楊津小学校の校区で、緑あふれる静かな住宅街でありながら少子高齢化の時代に現在19人の子どもたちが通っています。全116軒中住居者は85軒で、現在東山クラブの会員数は44人(女性23人・男性21人)です。

昨年、8月には子供会と初めてコラボして本格的なソーメン流しを楽しみ、子どもたちはスイカ割り、スーパーボールすくいなどを、大人たちは囲碁ボールを楽しみ、珍プレー・好プレーで大いに盛り上がりました。



11月には東山自治会創立40周年行事で「いなぼう」が登場し、猪名川音頭を東山クラブ民謡同好会と一緒に踊り大好评でした。



今年4月の花見は東山公園で初めての花見を開催し子どもたちと猪名川音頭、また、炭坑節を踊り、大変楽しい花見でした。

今後も季節折々には、メンバー手作りでの軽食・和菓子を頂きながら、出前・教養・歴史各講座も取り入れメンバー間の絆を深めていきます。また男性陣による料理教室にも挑戦する予定です。

今年は新しく60歳台の入会も2人あり、これからも活気あふれる元気な東山クラブにしていきたいです。

「この町と、いつまでも。いながわ」

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)

『能勢郡の独立と摂津国採銅所』

「摂津国」や「川辺郡」のように〇〇国や〇〇郡という制度がととのったのは7世紀頃、天武天皇から文武天皇の頃と考えられています。猪名川町域は摂津国川辺郡に属していました。また8世紀の初頭には、まだ能勢郡はなく、現在の能勢町や豊能町は川辺郡に含まれていたのです。川辺郡の行政機関「郡衙」は現在の伊丹市あたりにありました。『続日本紀』和銅6(713)年9月19日の記事に「河辺郡玖左佐村(現能勢町宿野、能勢町役場周辺)は山や川に遠く隔てられ、道路も険しく、大宝元(701)年に支所のような建物を建てていたが、このたび郡司(郡役人のトップ)を置き、あらたに能勢郡とした」という内容が書かれています。

元は同じ川辺郡であった能勢に「摂津国採銅所」が置かれた経緯は、わずかながら京都に近いというものだったのでしょか。

摂津国採銅所の推定地は能勢町野間出野や片山、豊能町川尻などがあげられています。

国営の鉱山採掘・製錬の機関である採銅所は現在の山口県や福岡県などにもありました。

摂津国採銅所は「壬生官務家(注)」と呼ばれた小槻氏が代々管理・運営を行っていた

ようです。古代・中世の多田銀銅山に関する史料のほとんどは、この壬生官務家が残した「壬生家文書」と呼ばれる膨大な記録の中にあります。

今、壬生寺の境内には、近藤勇の遺髪塚などのある新撰組墓地がありますが、その一隅に「壬生官務家の墓」が2基祀られています。

(注)官務家=朝廷の文書の発給と管理をする家。小槻氏は平安中期頃から大学の算博士(算術を教授する人)と官務家を世襲した。

歴史ウォーク NO.150



▲「野間の大けやきから採銅所推定地の一つ、野間出野を望む」

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

宝塚飛翔殿 今冬オープン予定!
(宝塚市小林5丁目/中津浜統治)

日生中央飛翔殿 来春オープン予定!
(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、気品ある佇まい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。

ご葬儀はやっぱり安心と低価格の **セレナス** ですよ!

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。 株式会社 **セレナス** 0120-70-0042

感謝と感動を生み出すご葬儀を創造します。 〒666-0021 兵庫県川西市栄根2丁目6番36号