

お知らせ

◎高齢者のインフルエンザ予防接種

自己負担額が1,500円になります

▷対象者 本町に住民票がある人で、接種時に①満65歳以上 ②満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(身体障害者手帳1級または同程度の診断書の所持者)

▷期間 10月15日～平成28年1月31日

▷接種方法 事前に指定医療機関へ予約し、接種を受けてください※他市町村で接種を

希望する人は、必ず接種1週間前までに、保健センターに申請

▷自己負担 1,500円(他市町村で接種される場合は、この限りではありません)

▷指定医療機関 平成27年度健康づくり年間予定表8・9ページの予防接種「高」に○となっている医療機関

◎第13回市民医療フォーラム～これからの介護は地域の絆で～

▷とき 11月7日(土)午後2～4時

▷ところ みつなかホール(川西市小花2丁目7-2・駐車場はありません)

▷内容 講演「みんなで創り上げる『地域包括ケアシステム』～在宅で過ごし続けることの意義～」など

▷定員 先着480人

▷参加費 無料

▷その他 手話通訳・託児ルームあり(要事前予約)

▷申込方法 10月28日までに町内および川西市内の各病院の窓口で直接、または郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・職業を記載しハガキかFAXで川西市医師会(〒666-0016川西市中央町12-2、☎757-5301)

▷問合せ 同会(☎759-6950)

いきいき健康ライフ

今や、生活習慣病の中でも糖尿病にかかっている人がどんどん増えています。これはまさに飽食の時代の象徴と言えるでしょう。このまま放置しておいてはいけませんね。飽食の



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

飽食の時代の食べ方

時代に合う食べ方があるので

す。日本料理と言えば、懐石料理があります。懐石料理は多種類の食材を使い、素材の味を活かしています。よけいな油などは使わないため、世界的にも「健康食」と言われています。

糖質(炭水化物)・脂質・たんぱく質は三大栄養素とされています。懐石料理を見たときに、見事にこれらが調理されています。前菜・煮物・揚げ物・焼き物・鍋物などの後にごはんや汁物が出てきます。このようにまず野菜、魚、肉など糖質以外のものから食べ、最後に糖質を食べるのが

良いとされています。

この食べ方をすると、血糖の上がり方が大変緩やかで、しかもインスリンの分泌も少なく済み、糖尿病に適した食べ方になります。

例えば、朝食ではコーヒーとパンという人には、まずレタスなどの野菜や目玉焼きなどを付け加えると良いでしょう。カレーライスでも、野菜サラダなどの一皿を付け加え、サラダから食べるのはどうでしょうか。

皆さんのちょっとした工夫で、ずいぶん良い食生活になると思います。

貴田医院 貴田 誠院長

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歳の入 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に対応

☎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5月4日～平成27年7月5日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	21日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成24年7月25日～平成24年9月10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	15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)	6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)	22日(木) 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:歯の健康、栄養指導 3回目:育児に関すること、沐浴実習(ご両親で参加可能)	7日(水) 14日(水) 13:15～13:30 28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)	6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

17

『しいたけの肉詰め』

(エネルギー 124kcal、塩分 1.2g (2 個分))

しいたけは猪名川町の特産品の一つです。低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富なため、生活習慣病予防や便秘の人にはオススメの食材です。また、しいたけに含まれるエルゴステロールという成分は、紫外線(太陽光)に当たるとビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症を予防してくれます。



【材料 6 個分】

しいたけ 6 個、鶏ひき肉 100g、木綿豆腐 100g、長ねぎ 1/3 本、片栗粉 小さじ 2、生姜 1 かけ、塩・コショウ 少々、サラダ油 小さじ 2、ポン酢 適量、大葉 6 枚

【作り方】

- ①椎茸の軸、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ②豆腐は水きりをして、キッチンペーパーで包んで、水気をぎゅっと絞る。
- ③鶏ひき肉に①と②、塩・コショウ、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ 6 等分にする。
- ④椎茸に片栗粉(分量外)をまぶして、均等に分けた②をしっかりと詰める。
- ⑤サラダ油を引いたフライパンを熱し、肉の面から強火で焼いていく。
- ⑥焼き目がついたら蓋をして、弱火にする。火が通ったら、ひっくり返して軽く焼き目をつける。
- ⑦ポン酢をかけて、大葉を添えてできあがり。

『10 月はひょうご食育月間です』

地元でとれた農産物を地元で食べることを地産地消といい、昔から「その地域で育まれた旬の農林水産物を食べるのが健康によく、おいしい」という考え方があります。地元産の農産物を優先して選びましょう！
【猪名川町で生産されている農産物(10 月)】
生しいたけ(原木栽培)、黒大豆枝豆、ほうれん草、なすなど

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『長寿のご褒美』



敬老会での高齢者表彰

先月イナホールで行われた「敬老会」には 570 人が参加し、楽しいひとときを過ごしました。

さて、『健康長寿のまち猪名川町』ですが、今からおおよそ 150 年前に長寿を祝って江戸幕府の役所から褒美をもらったことが記された文書が町北部に残されています。万延元(1860)年 11 月付のこの文書は宛先が書かれていませんが、内容からみて猪名川町域を管理していた高槻役所に宛てて書かれた書状の写しとみられます。それによると、「藤助という人の祖母・元が長寿であること褒美として「青銅 1 貫 500 文(注)」をもらったこと」、「村人や村役人たちが喜び、村のために各戸が負担する労役を免除したこと」、「これは大変ありがたいことと祖母も大喜びし、これからは養生に励む」ということが書かれています。そしてそのお礼を藤助が書き、村役人たちが添え書きをしています。

ここには祖母の年齢は書かれていませんが、澄んだ空気と清流猪名川に囲まれた当地域は長命の人も多かったようです。たとえば現代の戸籍簿にあたる「人別帳」を見ると元禄 3(1690)年の木津村の最高齢は 78 歳と 77 歳のご夫婦です。天明 4(1784)年の民田村では、50 代が 18 人、60 代が 22 人、70 代が 7 人で最高齢は 79 歳男性です。江戸時代は乳幼児死亡率がとても高く平均寿命は 20 代とも 30 歳位ともいわれているのですが、無事に成人した人はおおむね 60 歳前後で世を去ったようです。有名人では松尾芭蕉は 50 歳で亡くなり、伊能忠敬は 50 歳で隠居し 73 歳で亡くなっています。猪名川町を訪れたことのある木喰明満上人は 93 歳の長命でした。元さんももしかすると 90 代だったのかも知れません。(注) 銅と錫の合金。銭を青銅という場合があります、ここでも 1 貫 500 文とあるので銭を拝領したものと思われる。幕末の 1 貫 500 文は現代の約 7,500 円に相当する。

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.151

猪名川町の実は...

え!?! ホンマ!?!

今月号から新しくスタートしたこのコーナーは、町の取り組みの中で意外と知られていないことや、おすすめの情報などを紹介します!

子育て

今年の 4 月、役場に新しく「こども課」が誕生しました。

0 歳から 18 歳までの子どもを対象に、子どもに関する様々な申請手続きや相談などの窓口を一本化し、今まで以上にスピーディー

で、親切・丁寧な対応ができるようになりました。

今回は、子育てに関する猪名川町の様々な取り組みの中から、就園前の子どもと親が気軽に遊べて、親同士が交流したり、子育てについて学べる楽しい施設、「子育て支援センター」を紹介します。

子育て支援センター

土曜日も開いています!

毎週月曜日から土曜日まで、毎日開館しています!

「いつでも遊びに行けてうれしい」「土曜日も開いてるからうれしい」と、最近利用が増えています。おかあさんばかりで行きづらいのではと、思っているおとうさん、安心してください。おとうさんの利用も増えています。

さらに、「センターに園庭があるのは珍しい」ということをご存知ですか? 敷地内にあるため、普通の公園とは違う安心感があり、思いっきり外遊びができます。まだ行ったことがない人はぜひ、行ってみてください。

みんなで子育てを応援します!

子育て支援ボランティア、猪名川保育園保育士、保健センター管理栄養士、救急アドバイザーなど、センターには様々な人が関わっているので、いろんな話が聞けますよ!

子育てコンシェルジュを配置!!

子育て支援センターに「子育て支援相談員(子育てコンシェルジュ)」を配置しています。保育園と幼稚園で働いた長年の経験と子育て経験を活かしてアドバイスします。子育てに悩んでいる人、ちょっと疲れてる人など、どんなことでもお気軽におたずねください。

子育ての楽しさ、喜びや悩みなど、気軽にお話ししましょう! 電話や来所をお待ちしています。

子育て支援相談員 橋口 佐和子 副主幹

▶ 問合せ こども課 (☎ 767 - 7477)
子育て支援センター (☎ 766 - 7800)
住所 柏梨田字イクシ 124 - 1
開館時間 午前 9 時 ~ 午後 5 時
今月のイベント情報は 21 ページ!

宝塚すみれ墓苑

宝塚市が管理する安心の市営墓地です

新規 使用者募集中!!

宝塚市役所生活環境課

お問い合わせ/資料請求は

☎ 0797-77-2146

宝塚すみれ墓苑

検索

※受付時間 平日 9:00 ~ 17:30

現地説明会開催!!

10/10(土)・11(日)

※現地説明会開催日は、JR 中山寺駅、阪急山本駅から無料送迎バス(要予約)あり
説明会参加者には、「宝塚ダリア園(花つみ券付)の無料入場券」と「牡丹のお香」をプレゼント!!

所在地 日生中央駅から車で約 25 分(県道・川西三田線)
宝塚市下佐富利字大谷 1-66 阪急山本駅から路線バス運行(原則第 1・3 日曜日)