

# いきいき 健康ライフ

10月は  
「ひょうご食育月間」

## ～朝食に「おにぎり」はいかがですか？～

「おむすびころりん」など日本の昔話にも登場するおにぎりは、作り置きができ、持ち運びしやすく、手づかみで食べられるという簡単・便利さから、行事・行楽弁当や子どものおやつなど家庭料理として、また、日本人の主食であるご飯（米）の優れた栄養補給法として、子どもから大人まで、様々な場面で広く食べられています。

このようなおにぎりの魅力に着目し、町の食育推進において、朝食の欠食者を減らし、朝食にご飯（米）を食べる人を増やす取り組みの一つとして、「おにぎりの具を工夫し、栄養バランスのよい朝食を手軽にとること」をすすめる目的で、平成24年度阿古谷校区食育事業・平成25年度健康福祉まつりにおいて、「あなたのおすすめるおにぎりアンケート」を実施し、42名の方に回答いただきました。

### 【アンケート結果のまとめ】

- 人気 → 梅干し、かつお節、昆布などを中に入れ、のりを巻いた昔ながらのもの
- 簡単・おいしい → ごま塩、ゆかり、ふりかけ、鮭フレークと刻み大葉・鮭とごまを混ぜたもの

■栄養面を考えた → ちりめんじゃこや菜っ葉類、自家製の漬物などを混ぜたもの

■今風 → 唐揚げ、天ぷら、焼肉、ウインナー、玉子焼き、ツナマヨネーズなどを入れたボリュームがあるもの、散らし寿司の素を使ったもの

■形について → 三角形や俵型に握ってのりで巻いた定番もの、薄焼き卵やレタスで巻いたもの

「おにぎり」は、日本が誇る食文化です。代々食べ続けたい「おふくろの味」として、みんなで大切に守っていききたいですね（25ページにおすすめるレシピを紹介）。

保健センター 管理栄養士

▽とき 10月22日（火）午後1時30分～3時30分

▽ところ 伊丹健康福祉事務所会議棟

▽内容 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の治療とリハビリテーションについて

▽講師 刀根山病院神経内科井上貴美子医師

▽対象 阪神圏域在住の脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者とその家族

▽申込・問合せ 10月1～15日までに伊丹健康福祉事務所地域保健課（☎785-7462）

# 健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

## 秋のヘルスアップ教室

- ▽とき 10月25日、11月1・8・15日、いずれも金曜日午後1時30分～3時
  - ▽ところ 同センター
  - ▽定員 先着12人
  - ▽参加費 無料
- 第11回市民医療フォーラム  
考えよう！最期の迎え方  
～終末期のケアについて～

用）

- ▽料金 無料
- ▽定員 先着480人
- ▽その他 手話通訳・託児ルームあり（要事前予約）
- ▽内容 講演「このまちで、若いと病と生を考える」、パネルディスカッション
- ▽講師 高木宏明さん（諏訪中央病院在宅診療部長）
- ▽申込方法 各病医院（川西市内・猪名川町内）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、FAX

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

757-5301）  
759-6950）

▽問合せ 同市医師会（☎757-5301）

高齢者の季節性インフルエンザ予防接種について、感染予防するため希望者に対して予防接種を実施します。

▽対象者 本町に住居がある人で、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）

▽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

## 難病医療相談会

▽とき 10月22日（火）午後1時30分～3時30分

▽ところ 伊丹健康福祉事務所会議棟

▽内容 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の治療とリハビリテーションについて

▽講師 刀根山病院神経内科井上貴美子医師

▽対象 阪神圏域在住の脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者とその家族

▽申込・問合せ 10月1～15日までに伊丹健康福祉事務所地域保健課（☎785-7462）

# いなが♥輪

どちらの団体も、  
随時会員募集中！

## 陶芸クラブ 釉



私たちは、その名のとおり「陶芸を楽しむクラブ」で楽しい仲間の集まりです。粘土をこね作品を創る「作陶」から「素焼」、うわ薬をかける「釉薬かけ」、焼きあげて作品とする「本焼」に至る全ての工程を自分たちで行って本格的な作品を創造しています。

頭で考え、手を動かして造形を楽しむ、こうしてできた作品の良し悪しを皆で話し、切磋琢磨して次の作陶の糧とする。世界に一つの作品に「花を生け」、「料理を盛り付け」また「庭に置き」楽しんでいます。

これらの活動は、すべて「ふるさと館」で月2回行い、次は何を創ろうか？過去に見学した作家の作品にヒントを得て自分なりに頑張ってみよう。粘土はどれにしようか？その大きさは？釉薬は？など考えて努力してみます。

こうしてできた作品達の中から「いながわまつり・公民館フェスタ」に展示して、皆さんにお披露目、ご批評を戴いています。年末には「納会」と称して慰労会を、また年に一度は小旅行などで親睦を深めています。

現在、会員はベテランから新人まで幅広く和気あいあいと創作に励んでいます。第1・3木曜日午前10時から活動しています。是非一度見に来てください。そして仲間にお入りくださることを期待しています。

問合せ：藤丸 廣登さん（☎766-0643）

## 上野熟年サークル

上野熟年サークルは、町南部の役場周辺の上野地区で活動している会員数60人の老人クラブです。いろいろな行事や活動を通じて、会員相互の親睦を図り、健やかに暮らせるよう知恵を出し合っています。

会員の何よりの関心事は『健康』です。熟年サークルでは、「まずは歩く事から」と、週4回、声を掛けあってウォーキングに取り組んでいます。その成果を発揮するべく（?）、遠方までハイキングに出かけています（妙見山まで出かけたりします!）。

また、スポーツ21にも参加して、グラウンドゴルフなど楽しんでいます。さらに、町老連のグラウンドゴルフ大会に参加して町内の高齢者同士の交流を深め、情報交換を図っています。



春の花見、自治会館でのおしゃべり会など会員相互の親睦を深める集いも大事にしていますが、上野熟年サークル主催の年末の餅つき大会では、しめ縄作りを自治会全員に参加してもらって、安養寺の境内で餅をつき、上野自治会の全戸にお渡ししています。とんどの準備や秋祭りの太鼓神輿も会員が一番力を入れている行事の一つです。

クリーンアップ作戦、神社清掃などの自治会活動にも積極的に参加し、高齢者だけで孤立するのではなく、地域でいきいきと暮らしていきたいと思っています。

問合せ：猪名川町老人クラブ連合会事務局（ゆうあいセンター内 ☎766-1200）

※「いなが輪」の掲載団体を随時募集中。詳細は町ホームページの募集情報を参照してください。

子宝 漢方相談

漢方療法推進会 会員店

072-792-2098

川西市多田桜木 スーパーイスマヤ前 木曜日定休です

「赤ちゃん欲しい」と望んでも、なかなか恵まれない事があります。当店では、漢方的な考え方で取り組んでいます。けっして女性側だけの問題ではありません。ご主人もぜひ、一緒に考えましょう。

小児歯科レオ

小児歯科専門医院

小児歯科レオ クリニック

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

# い～な！ ごはん

## 『いなぼうの頭形おにぎり』

(エネルギー 240kcal、塩分 1.5g)  
おにぎりには、子どもの頃に食べていた母の味、家庭の味がつまっています。また、朝食で腹持ちの良いごはん(米)を食べるには、手軽にできて、パクッと食べられる「おにぎり」がおすすめです！



この度、猪名川町オリジナルのおにぎりを考案しました。町マスコットキャラクターいなぼうの頭の形をしたもので、栄養満点のおにぎりです。具だくさんのみそ汁と合わせると、朝食おすすめセットの完成です。

### 【材料 4 個分】

ごはん 400g、油揚げ 2 枚、小松菜 2 本、カリカリ梅干 4 個、しょうゆ 小さじ 2

### 【作り方】

①小松菜は茹でて、軸を除いて細かく刻む。カリカリ梅干しは、種を除いて細かく刻む。

- ②ボールに温かいごはんを入れ、①を加えて混ぜる。
- ③4等分にご飯を分ける。
- ④油抜きした油揚げの水分をキッチンペーパーでしっかり取り、縦半分に切る。
- ⑤油揚げを開いて、袋状にし、③のご飯をつめる。
- ⑥閉じている側の真ん中あたりをへこませて、いなぼうの頭形に形を整える。
- ⑦フライパンを熱し、⑥を両面焼く(両面に焼き目がつくまで)。
- ⑧仕上げに、両面に、ハケでしょうゆを塗る。

※「おにぎり」は、時間がある時にまとめて作って冷凍保存し、食べたい時に電子レンジなどで温めて食べても良いですね。

## 毎月 17 日は「いなの日」

猪名川町の「いな(17)」、稲作の「いな(17)」、いなぼうの「いな(17)」の語呂を合わせて、毎月 17 日を「いなの日」と定めています。「いなの日」には、家族みんなでおいしいごはん(米)を朝・昼・夕の 3 食とも食べましょう！



▶問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

## 『ニュータウンの地名』

皆さんはお住まいの地名の由来をご存じでしょうか。猪名川町には紫合や柏梨田のような難読地名が多くあります。古くからある地名の由来は、地形・地質や伝説などが考えられますが、多くは推測の域を出ません。

一方、新しく開発された地域の地名は由来が比較的はっきりしており、命名した人々の希望や思いを感じることが出来ます。

猪名川町北部の『旭ヶ丘』の名称には“太陽信仰”を見ることが出来ます。昇る朝日(旭)は生命の源であり、すべての始まりです。

今年伊勢神宮の 20 年に 1 度の「式年遷宮」の年ですが、天照大神は太陽神です。また魏の国から“卑弥呼”の字をあてられた邪馬台国の女王ヒミコは“日御子”であり“日巫女”とも考えられます。

ちなみに日向(宮崎県)は昇る朝日に対する地“ヒムカ”です。東方には太陽の生ずる所“陽の根の野”日根野(大阪府)があります。聖徳太子が日本を“日出る国”と称したように日本人は太陽を尊んできたのです。

町南部の『若葉』の名があらわすものは、

新緑であり、不老不死、生命の再生、永遠の生命の象徴です。『白金』の名称は、

猪名川町の特徴である多田銀銅山にちなんでいます。その中心地銀山地区に隣接し、「銀」は“しろがね”と呼ばれることから名付けられました。

『つつじが丘』は町の花「つつじ」が由来です。現在は紫陽花で有名な大野山も、以前は全山をつつじが彩り見事だったそうです。

猪名川町の玄関口、日生ニュータウンの『松尾台』は、古来「松ノ尾」と呼ばれていた所に開発された住宅地であることから付けられた名称です。万治 3 (1660) 年 2 月に作成された山境改証文に添付された絵図に記載されています。



▶問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

## 歴史ウォーク NO.127

# 保健だより

申込・問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

## 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 急ぐ☎0120-024-995

### \* 予防接種関係 \*

種別	内容
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で、三種混合ワクチンとポリオワクチンのいずれの予防接種も、まだ、一度も接種していない人 初回接種:20～56日の間隔で3回 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上あけて1回※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。
単独不活化ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人 初回接種:20日以上の間隔で3回 追加接種:1回目終了後6カ月以上あけて1回
BCG	生後3カ月～1歳に至るまでの間に、1回 ※ただし、標準的な接種期間は5～8カ月に至るまでの間
DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回:生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人(20～56日の間隔で3回)※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。 1期追加:1期初回終了後6カ月以上あけて1回 2期:11～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回
MR (麻しん・風しん)	1期:生後12カ月～2歳に至るまでの間に1回 2期:幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間に1回(平成19年4月2日～20年4月1日生まれ)
日本脳炎	1期初回:生後6カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で6～28日の間隔で2回※ただし、標準的な接種年齢は3～4歳(28日を超えた場合は法定接種でなくなる場合があります。) 1期追加:1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期:9～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回 ※積極的接種勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した人(平成7年4月2日～19年4月1日生)については、不足回数分が接種できます。
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
子宮頸がん予防ワクチン	小学生6年生～高校1年生相当年齢の女子※ただし、標準的な接種年齢は中学1年生の間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。

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。

### \* 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25年5月6日～6月30日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	16日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成22年8月22日～9月13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	17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)	8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)	22日(火) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊娠体操 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)	2日(水) 9日(水) 13:15～13:30 23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人) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10人)	23日(水) 13:00～13:30

### \* 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。費用負担は、介護保険または、健康保険の自己負担分が必要となります。問い合わせ:同センター

★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)。