

いきいき 健康ライフ

「歯周病」と「むし歯」は 予防できるのか？

平成 23 年度に行われた歯科疾患実態調査で、『8020 達成者（80 歳で 20 本以上の歯を有する人の割合）』は 38.3%で、平成 17 年度の 24.1%から大きく増加しました。

これは、国民の歯に対する意識の高さを示していると言えるでしょう。自分の歯で一生過ごしたいという思いが、数字になって表れた結果だと思えます。しかし、努力すれば歯を長持ちさせることができるのでしょうか？

同 17 年度に全国 2,000 余りの歯科医院での調査では、歯の喪失原因の 1 位は「歯周病」（42%）、2 位は「むし歯」（32%）で、いずれも細菌が原因と判明しています。

つまり、この原因となる細菌を増やさないことが「歯周病」と「むし歯」の予防になることから、歯科医院で定期的にお口のケアをし、悪い細菌を増やさないことが大切です。

予防が進んでいるスウェーデンで行われた研究で、成人全体では 15 年間に平均 3 本の歯を喪失するのに対し、定期的に歯科のメンテナンスを受けていた人たちが失った歯の数はわずか 0.2 本という結果が出ています。

この結果からも、歯を失わないために、メンテナンスは欠かせないということがわかります。歯科医院で適切なメンテナンスを受け、歯周病が進行しそうな所や磨けていない所をケアし、「歯周病」「むし歯」を予防し、一生自分の歯で過ごしていきたいですね。

（社）川西市歯科医師会

近年は、特別な「ハレ」と普段の「ケ」の食事の境がなくなってきたと言われていますが、その違いを楽しみながら食生活を送ることも、心と体の健康づくりにつながるのかもしれない。

こうした特徴を持つ素晴らしい日本の食文化を、親から子・孫に家庭や地域で受け継いでいきたいものです。

「ハレ」と「ケ」の食事は、身近で手に入る穀物・野菜・魚介類を使い、ご飯を中心とした主食・主菜・副菜が揃った日本型食事などです。

また、正月、祭り、人生の節目などの時に食べる「ハレ」の食事は、行事に合わせた特別な料理で、晴れ着を着て、酒を飲み、餅、赤飯、ご馳走を食べながら、みんなで特別なことを祝ったり、祈ったりします。

なお、日本の主な行事食は、正月のおせち料理に始まり、七草粥、節分、雛祭り、土用のうなぎ、お月見団子、冬至（かぼちゃ）、年越しそばなど、四季折々の季節感あふれるものがあります。

健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

- ▽とき 1月18日（金）午前10時～午後3時
- ▽ところ 保健センター
- ▽対象 町内在住の人
- ▽定員 先着30人
- ▽参加費 500円
- ▽主催 町いずみ会
- ▽内容 健康づくりセミナー（軽い運動や調理実習あり）
- ▽持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具
- ▽申込・問合せ 11日までに保健センター

糖尿病予防のための料理講習会



阪神北広域こども急病センター
設立5周年記念フォーラム

「いま一度、子どもの救急医療を考える」

- ▷とき 2月7日（木）午後2～4時
- ▷ところ いたみホール6階中ホール
- ▷内容 ①阪神北圏域における、小児救急医療体制について②阪神北広域こども急病センター設立5年目の総括と展望③基調講演「子どもの心とからだを守ろう」
- ▷講師 稲垣由子さん（甲南女子大学人間科学部教授）
- ▷その他 参加無料、託児あり（要予約）
- ▷問合せ 同センター事務局 ☎ 770 - 9901
- Eメール jimukyoku@hanshink-kodomoqq.jp

日本の食文化 知っていますか？「ハレ」と「ケ」

日本人の伝統的な概念の一つに、民俗学者の柳田國男氏によって見だされた「ハレ」と「ケ」があります。「ケ」は、普段の生活の日常をさすのに対して、「ハレ」は、日頃とは違う非日常をさします。食事も、「ハレ」と「ケ」で区別することがあります。「ケ」の食事は、身近で手に入る穀物・野菜・魚介類を使い、ご飯を中心とした主食・主菜・副菜が揃った日本型食事などです。

また、正月、祭り、人生の節目などの時に食べる「ハレ」の食事は、行事に合わせた特別な料理で、晴れ着を着て、酒を飲み、餅、赤飯、ご馳走を食べながら、みんなで特別なことを祝ったり、祈ったりします。

なお、日本の主な行事食は、正月のおせち料理に始まり、七草粥、節分、雛祭り、土用のうなぎ、お月見団子、冬至（かぼちゃ）、年越しそばなど、四季折々の季節感あふれるものがあります。

いなが♥輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

^^ みみい〜な♥



2011年の町社会福祉協議会主催の第1回傾聴ボランティア入門講座受講生有志で、研修・ワークショップなどを経て、2012年4月設立・発足しました。現在、2期生も加入しています。

◆活動目的

高齢や障がいのある人々に向き合い、お話を聴くことにより、ひとときの間そばに寄り添うことで、その人の心が癒されるなら…と願っています。

現在、介護老人保健施設せいふう・障害者福祉施設すばる・ゆうあいセンター（デイサービス）を訪れ、入院されている人などに「聴くことのできる社会貢献」＝「傾聴ボランティア活動」を活発に展開しています。

今後は、高齢者の個人宅訪問などもしていきたいと思っています。

◆メンバーの声

現在、会員は31人ですが、活動を通して様々な感想を抱いています。

「最初は誰かの役に立ちたいと思っていたが、逆にたくさんの学びをいただいた」「話を聴いてくれてありがとう」と感謝されてうれしい」「誰も話し相手がいなくて、今日は夢のよう」「ずっと忘れていた子どもの頃の話ができて楽しかった」と言われた時、ボランティアをして良かったと思います。

問合せ：町社会福祉協議会ボランティア活動センター

（ゆうあいセンター内 ☎ 766 - 1200）

猪名川町老人クラブ連合会

猪名川町老人クラブ連合会（角勝美会長）は、地区クラブ41、会員数1,993人をもって構成されています。

平成24年に東京都天皇皇后両陛下ご臨席の元に開催された全国老人クラブ連合会50周年記念大会では、当会が優良クラブ表彰を受けました。

この表彰は、長寿の町いながわ、澄んだ空気、きれいな水、自然の有る里山、この良い環境の地で、私たち会員が元気で楽しく活動し、日々を送っている結果と確信しています。

当会は、総務部会のほか、文化部（広報・作品展）、保健部（旅行・健康づくり全般）、若手委員会（組織の将来を担う若手会員の育成）、女性部（女性のリーダー養成）、老人大学（様々な分野の講師を招き講演会を実施）など、多様な活動に取り組んでいます。

他にも、グラウンドゴルフ大会（約200人参加）、親睦旅行や健康づくり事業（ウォーキング・体操など）を毎年実施しています。

また、自治会・地域活動や幼稚園・小中学校などへの行事に積極的に参加し、私たちの積み重ねた知識や経験を伝え、役立ててもらえるように活動しています。

私たちクラブ員は、生活に夢を持ち、希望に満ちた活動を念頭に、今後も元気で親しまれるクラブを益々発展させていきます。

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）



植木された椎茸原木を
いながわまつりりで販売

朝日新聞地域情報紙 **ぶんぶん走る会**

地元ランナー向けの練習会 初心者歓迎

健康のため、レースを目指して、走る皆さん、また今年走り始めてみようと思っている方へ、『ぶんぶん走る会』と一緒に練習しませんか？

毎月一回、猪名川町や川西市、宝塚市がいわいで練習会を実施。マラソン達人のコーチが様々な疑問にお答えします。

1月の練習会は19日（土）9時～
着替えは川西市の石道温泉更衣室ロッカーを使用

練習後は温泉に入っのんびり。そのあと希望者は大食堂で親睦会。

日時：1月19日（土）午前9時集合～12時ごろ
集合場所：川西・石道温泉（ロビーで受付）
参加費：一人1500円（温泉入館料は別途1000円）
（練習後、自由参加の食事会あり。別途実費）
■申し込みはぶんぶん072・755・5227
インターネットでも受付 <http://bnbn.info>

「頼りになる」と言ってもらえる司法書士に

司法書士・土地家屋調査士の浅田英範さん（34）。自宅は川西市、奥さんは猪名川高校出身。猪名川町が弁護士や司法書士の人口対比が低い、司法過疎地だということを知り、「これは私が行くべきなのだろう」と動いていた司法書士事務所を辞め、独立。今年7月、イオンモール猪名川向いで「あさだ事務所」（三栄パークタウンビル3階）を開いた。

不動産の相続登記や遺言書作成、成年後見制度で親の財産を守りたいなど、「頼りになる」と言っていた地域の司法書士を目指します。まずはお電話いただければ、何でもご相談させていただきます。司法書士あさだ事務所072・743・3739

新年あけましておめでとうございます [広告]

当館は、御陰様で本年開館5周年を迎え、様々な企画展などの開催を予定しております。また「三浦啓子資料館」としての役割も担い、広く公開していくこと致しました。皆様のご来館を心よりお待ちしております。

新年は1月15日（火）より開館
1月・2月は金曜・土曜休館

■ギャラリー ジクウ22
猪名川町旭ヶ丘1の238 P有
10時30分～17時（金曜休）
072-767-5288
<http://jiku22.jp>

い～な! ごはん

『冬を味わうカラフルみぞれ和え』

(エネルギー: 77kcal 塩分 0.5g)

みなさんは、どんなお正月を過ごされましたか? 正月のご馳走料理で、『胃』が疲れモードではないでしょうか? 今年も1年、健康で元気に頑張れるよう、新年早々、疲れた胃にとっても優しい一品をご紹介します。

大根には、食物の消化を助けるジアスターゼという消化酵素が含まれます。また、辛み成分の殺菌作用とビタミンCで、風邪に効くと言われていています。いずれも熱に弱く、効果的に食べるには、大根卸しが一番です。大根卸しに、ほっくりと甘いさつまいも、弾力のある生しいたけ、しゃきしゃき歯ごたえのきゅうりやりんごを混ぜて、口の中で色々な食感や味を楽しみましょう。

【材料 4人分】

・大根 300g ・さつまいも 1/2本 ・きゅうり 1本 ・生しいたけ 4枚 ・りんご 1/2個 <調味料> ・酢 大さじ4 ・塩 小さじ1/3

砂糖 大さじ1弱

【作り方】

- ①大根は、卸してザルにあげる。ボールに<調味料>を入れ、卸した大根を加えて混ぜる。
- ②さつまいもは1cm角のサイコロ状に切り、電子レンジにかける。
- ③きゅうりは1cm角に切る。
- ④生しいたけは軸を取り、グリルで焼いて1cm角に切る。
- ⑤りんごは皮をむいて1cm角に切り、塩水につけて水気を切る。
- ⑥食べる直前に、①のボールに②～⑤を加えて混ぜる。

みぞれの雨と雪が混じった様を大根卸しに見立てて、大根卸しを使った和え物を「みぞれ和え」と呼んでいます。みぞれ和えを作るコツは、大根卸しをザルなどに入れてしばらく置き、水気を自然に落とすことです。手で絞ると、旨味も抜けてしまいます。



問合せ: 保健センター ☎ 766 - 1000

保健だより

申込・問合せ: 保健センター ☎ 766 - 1000

* 予防接種関係 *

種別	内容	とき・受付時間	ところ
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: 3～8週間の間隔で3回 追加接種: 初回3回目終了後6カ月以上あけて1回 ※8週間を超えると法定接種ではなくなる場合があります。	年間を通じて実施 ※時間は医療機関によって異なります。	町ホームページをご覧ください
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回目初回終了後6カ月以上おいて1回		
BCG	生後3カ月～6カ月に至るまでの間に、1回		
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 (3～8週間の間隔で3回) ※8週間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12～18カ月に1回 2期: 11歳～13歳未満(誕生日の前々日まで)		
MR (麻しん・風しん)	1期: 生後12カ月～2歳に至るまでの間にある人 2期: 幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間 (平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ) 3期: 中学校1年生に相当する1年間 (平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ) 4期: 高校3年生に相当する1年間 (平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)	年間を通じて実施 ※時間は医療機関によって異なります。	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。
日本脳炎	1期: 3歳～7歳6カ月に至るまでの間にある人 1期初回: 6日～28日の間隔で2回接種 (28日を超えた場合は、法定接種ではなくなります。) 1期追加: 1期初回終了後、おおむね1年後に1回接種 2期: 9歳～13歳未満 (誕生日の前々日まで) ※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6月1日生～平成19年4月1日生) の不足回数分が接種できるようになりました。		

* 乳幼児健康診査 *

9.10カ月児健康診査	平成24年2月8日～平成24年4月9日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話や歯磨き指導	24日(木) 13:15～14:15	保健センター
1歳6カ月児健康診査	平成23年4月11日～平成23年6月5日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、栄養及び歯の話など	16日(水) 13:15～14:15	
あいあい教室	平成22年7月15日～平成22年9月16日生まれの人 ※身体計測、歯みがき指導、絵本の読み聞かせなど	17日(木) 9:15～10:15	
すくすく相談 ※申込必要	乳幼児の身長及び体重測定・育児に関する相談 (定員:10組)	10日(木) 9:30～11:30 個別に時間を指定します。	
ぱくぱく食事相談	乳幼児の栄養・食事に関する相談など (定員:6組)	22日(火) 9:30～11:30 個別に時間を指定します。	

* 検診・相談など *

メタボチェック健診 ※申込必要	対象: 35歳～39歳の人 内容: 問診・診察・身体測定・腹囲測定・血圧測定・血液検査・尿検査 (料金: 1,000円 定員: 20名)	30日(水) 13:00～13:30	保健センター
健康相談 ※要予約	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)	30日(水) 13:00～13:30	
精神保健相談 ※申込必要	心の悩みや認知症などの相談に専門医が応じます。	22日(火) 14:30～16:30	

* その他 *

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、誕生日に「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。)		
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。問合せ: 同センター		☎ 757-0418 (月～金曜日、9:30～17:30)

『慶応四年、銀山役所の正月』

広根の民家に、慶応4(1868)年正月に、最後の銀山役人秋山良之助が書き留めた控帳が残されています。その内容は正月3日に始まった戦い(戊辰戦争)のこと、銀山役人から高槻役所へ出された嘆願書の控、参与(新政府)からの触書の写などです。

冒頭には「慶応四戊辰年今年正月三日より奉恐入候 御戦事と相成、衆庶方向を失ひ時事紛更之際、彼是二於而無辜之災厄二罹り候人々も少なからざる由、追々伝聞候事」とあり、人々が右往左往する有様が銀山にも伝えられています。

続けて、会津・桑名両藩が伏見・鳥羽において官軍へ敵対したから徳川慶喜公が朝敵の汚名を着せられたとし、いとこの革嶋兵庫が征討將軍仁和寺宮の奉行に列せられて従軍したこと、幕府の臣下はすべて捕縛されて殺されたという風説などが書かれています。

また、12、13日頃には三田九鬼家への征伐隊が銀山を通るとの噂には、恐れおののき覚悟しつつ評議したともあります。14日には高槻役所へ飛脚を立て銀山役人連名で嘆願書を出しています。「以書付奉歎願候」で始まる一文は多田銀銅山の「神亀・大平

のむかし」に始まる来歴と現状を記し、御一新の後もこのまま召し置いて頂ければ「碎身の御奉公可仕」

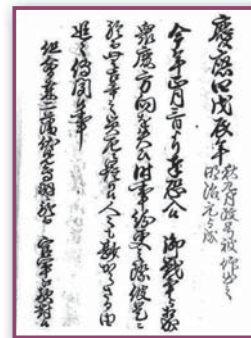
もし噂の通り幕臣が「善悪之無差別」召し捕られ切り捨てられるなら、自分達3人に自殺を命じて、老人・妻子、敷回り2人を助命願いたいと、高槻役所から新政府へ伝えてほしいと、「幾重にも奉歎願候」ひたすら「奉懇願候」というものです。

慶応4(明治元)年の正月は、郡司、秋山、藤井の銀山役人達が決死の覚悟で家族や下役を守ろうとした正月でした。その後、新政府会計事務役所から「当分の間」これまで通りの勤務を命じられ、銀山役人達は翌2月から、多田銀銅山再興を願って諸方面への運動を開始します。

銀山役所にとって、また銀山で生まれ育った秋山良之助にとって怒涛の一年が始まろうとしていました。

問合せ: 生涯学習課 ☎ 767 - 2600

NO.118 歴史ウォーク



秋山良之助の控帳