

ウイルス感染症

今年もインフルエンザとノロウイルス感染症が流行っています。各々呼吸器、消化器（胃腸炎）に炎症をおこす代表的ウイルスです。

普通の細菌が原因の肺炎（肺炎球菌など）や胃腸炎、食中毒（ブドウ球菌、大腸菌など）に対しては抗生物質がよく効きます。一方、ウイルスに対して抗生物質は効きません。

では、我々生体はどうやって防衛するのでしょうか。生体は自分以外の侵入者に対し免疫反応を起こし排除しようとする。ウイルス侵入に対しても反応をおこします。ただし、この反応が有効になるには日数を要します。

そこで水際作戦といえますか、すばやく反応させる手段としてワクチンが利用されています。しかし敵もさるもの、次々と自ら変異（姿を変える）を起こしてワクチンに耐性を獲得してしまいます。殊にインフルエンザウイルスは変異を起こし易いし、ノロウイルスに対するワクチンは開発途中です。

しかし、変異したウイルスにもワクチンはある程度有効といわれており、免疫力の不十分な老人や幼児にはインフルエンザワクチン接種が推奨されています。

そして一番大事なことは自分本来の抵抗力を損なわないことです。つきなみですが生活習慣を正しくし、過度な飲食、寝不足、過剰運動を控えること。糖尿病などの管理がうまくいっていないと免疫力が落ちてしまいます。

感染症が流行っている折には、人の密集する場（映画館など）は避けるのが賢明でしょう。

生駒病院 佐藤友信先生

健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

平成25年度特定検診などの申込

▽内容 特定健診・健康診査・がん検診（集団健診）の申込
実施する集団健診事業について各世帯主宛に申込書を送付します。

▽内容 集団健診を希望される人は、必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で4月12日までにお申込ください。後日、健診の日程案内を送付します。

HIV検査の実施

HIV検査を匿名・無料で実施します（要予約）。
梅毒、B・C型肝炎ウイルス検査も受けられます。

▽とき 4月10日（水）、24日

（水）9時～9時45分
▽ところ 伊丹健康福祉事務所

▽問合せ 同所
健康管理課 ☎ 785・2371

献血にご協力を！

▽とき 4月11日（木）午前10時～午後1時15分
▽ところ 町役場玄関前

▽内容 400ml献血

▽対象 ①18～69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男女とも体重50kg以上
③年間総献血量が男性200ml、女性80ml以内



お知らせ

◆歯科検診

①成人歯科検診 = 今年度、満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人を対象に誕生月に「歯科検診受診券」を送付します。歯の健康を維持するために受診しましょう。

②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。母子の健康のため妊娠安定期の体調が良いときに受診しましょう。

いずれも = 川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約のうえ、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（月～金曜日、9:30～17:30、☎ 757 - 0418）

いなが♥輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

NISSEI 乙女



私たちは、平成18年8月5日に結成した、よさこい鳴子踊りチーム「NISSEI 乙女」です。よさこい鳴子踊りを習得するだけではなく、地域のイベントへの参加、ボランティア活動を通して、チームメンバーと地域との交流、まちづくりの活性化、健康増進を目的としています。

いながわまつり、いながわ桜まつりなどへの出場や、年間20回以上町内外のデイサービスや障害者福祉施設、病院などを訪問し演舞することで皆さまに大変喜んでいただき、心待ちにしてください。このことは、チーム一同の大きな励みになっています。

よさこいを始めた頃は踊りをおぼえるのに必死でしたが、今ではリズムにも乗れるようになり、踊るのが楽しいです！！

これからも体力の続く限り活動していきたいとチーム一同願っています。

是非、ご一緒に踊りましょう！！
問合せ：NISSEI 乙女代表 西岡 直美さん
☎ 795 - 0883

西畑老人会

西畑老人会は、町北部の西畑地区で活動している老人クラブです。

町無形文化財指定「練り込み」の舞台となる杉生の八坂神社や地元の西畑神社で、清掃や催しを中心として会員同士の親睦を深めてきました。

ご多分にもれず、当会においても会員の高齢化が進み、奉仕活動への参加が難しく、会員同士の親睦も深めにくくなってきました。

そんな中、会員が夢中になっているのは「健笑教室」です。「健笑教室」とは、文字通り「会員が心身ともに健康で、多くの笑顔を会の中に作っていきこう」と名付けました。

お茶を飲みながら孫の自慢話や趣味の話に花を咲かせたり、社会福祉協議会から講師を招いて開催する健康講座にも会員同士が声をかけ合って参加し、見聞を広める



ことの喜びを分かち合っています。

また、花壇の手入れに汗を流し、県花ののじぎくやアジサイの世話をしながら、地域の環境美化にも努めています。

まだまだ働き盛りなのに65歳になると老人会への入会を誘われ、「えっ、もう老人会？」と、抵抗があることと思われませんが、この集まりを大切にしながら、健康と笑顔をどんどん発信していきます。そして会員みんなで楽しめることを取り入れ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）



韓国語市民講座 広告

全12回受講料 入門クラス8,000円 (別途教材費2千円) 日韓文化交流特別企画

韓国ドラマ・K-POPがもっと楽しめる!!

川西会場 (川西能勢口駅徒歩5分) 4/10(水) 開講19:30~20:45

申込:(一財)ハナ韓国語講座 ☎0120-870-530 受付:10:00~18:00 (土日祝休)

定員:各30名(先着順)週1回 全12回 1回75分 (最少催行人数14名)

※韓国ドラマ講座、K-POP講座 梅田・堺で開催予定 ※入門クラスは、その他 梅田・なんば・阿倍野等で実施予定 ※韓国体験旅行・料理実習も随時実施中

移転します 感謝セール 広告

「普段着の家族写真」を半額セール 他にもいろいろ! H25年8月末まで

宝塚創業明治43年

岸田写真館 ポニースタジオ

川西市山下町 21-10 TEL072-794-6962

予約制・駐車場あり

三浦啓子展 Part II

4月20日(土)~5月19日(日)

※会期中無休

3月に開催された『アートフェア東京 2013』に出展した新作を展示します。ガラスとコンクリートを組み合わせた作品はグローバルに活躍する作家の新たな一面を見せてくれます。テーマは『悦び』。

「悦び(Delight)」各ブロック37×37×20cm

◆子どもアートプログラム

ーアートで育てる、こころからー

第1回 じっくり小さな絵を描こう

4月14日(日) 13時~15時

参加費 3000円 定員5名(一人でトイレに行くことができるお子様)

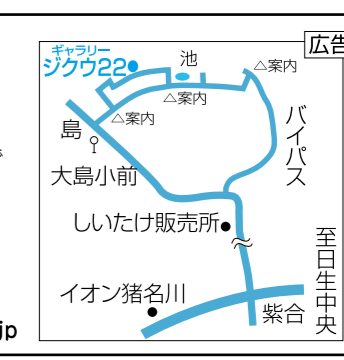
要予約

■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

『キャベツのおかか蒸し煮』

(エネルギー 18kcal、塩分 0.2g)
電子レンジを使って簡単に調理できます。忙しい朝にも料理初心者にも作りやすいメニューです。

(材料3人分)
キャベツ 2枚・玉ねぎ 1/4個
おかか 3g・ウスターソース 小さじ1 (作り方)

①キャベツは太めのせん切り、玉ねぎは薄くスライスし、耐熱性のボウルに入れ約2分加熱する。

②①のキャベツと玉ねぎを混ぜ、おかか、ウスターソースを和える。



<レシビ・情報提供:兵庫県阪神北県民局「農と食をつなぐ地産地消事業料理講習会」>

*キャベツの旬は3～5月と11～1月です。春系は巻きがやわらかで弾力があるもの、冬系は巻きがかたく重量感のあるものが良いです。葉がみずみずしく、根元の切り口が新しい物を選びましょう。

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

『春の里山』

春です。長い冬を過ごした山々にピンク色の桜が映える季節となりました。日本の桜の代表格はソメイヨシノですが、その母種は野生種のエドヒガンとオオシマザクラです。

猪名川町を含む北摂の里山では希少となったエドヒガンを見ることができます。「内馬場の森」や、川西市の黒川、国崎、水明台、妙見山などで保護活動が進められています。

里山とは集落の近辺にあって、古くからその下草は家畜の飼料や肥料になり、樹木は薪炭や建材、道具類の材料に利用され、きのこや果実などの山の幸も含め人々の暮らしを支え、人々が手入れをしてきた山です。

猪名川町周辺はエドヒガンをはじめ、茶道用高級炭「菊炭」の原料となってきた台場クヌギや、貴重な動植物の宝庫であり、日本の里山と称されています。

兵庫県では地域全体を「北摂里山博物館」として、景観と営みを守り伝えて行こうとしています(同博物館の関連記事を15ページに掲載)。

町内では県道68号線、12号線が「北摂里山街道」に指定されています。ルート沿い

には「朽原めぐみの森」など里山を楽しめるスポットがいくつもあります。

その一つ大野山には「鱧の森」と呼ばれる所があり、山の神が祀られています。

日本の伝承文化では、春になると山の神が里へ下り、田の神となり豊作をもたらします。

町内でも1月9日頃にはお迎え神事の「山神まつり」や、4月には「山遊び」「山行き」などが行われてきました。

明治の神仏分離の影響で少なくなったと思われるが、町内には今もなお十数カ所に山の神の祠が大切に祀られています。



▲エドヒガン(内馬場の森)

問合せ:生涯学習課 ☎ 767 - 2600

歴史ウォーク NO.121

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	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: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。	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カ月～8カ月に至るまでの間		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。保健センターまでお問い合わせください。
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～同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日～28日の間隔で2回 ※ただし標準的な接種年齢は3歳から4歳(28日を越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歳～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～同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(インフルエンザ菌b型)ワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前々日まで)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(誕生日の前々日まで)年齢により1～4回		
子宮頸がん予防(HPV)ワクチン	小学6年生～高校1年生(相当の年齢)の女子 ただし、標準的な接種年齢は中学1年生の間		



乳幼児健康診査

3.4カ月児健康診査	平成24年11月6日～平成25年1月1日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	17日(水)13:15～14:15	保健センター
3歳児健康診査	平成22年2月6日～同22年4月17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	18日(木)13:00～14:15	
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)	9日(火)9:30～11:30 個別に時間を指定します。	
もぐもぐ教室 ※申込必要	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)	23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、先輩ママを迎えて(両親での参加可能)	3日(水) 10日(水)13:15～13:30 24日(水)	

検診・相談など

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)	24日(水)13:00～13:30	保健センター
-----------	--	-------------------	--------

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。		
----------	---	--	--