

### 正しい入れ歯の使用を

歯のトラブルで最終的に頼ることになるのが入れ歯。これには「部分入れ歯」と「総入れ歯」があります。

部分入れ歯は残っている自分の歯にバネをかけたり、かぶせものをして入れ歯の保持・安定をはかります。残っている歯に負担がかかり、バネの部分からむし歯や歯周病になることがあり、特に念入りなブラッシングが必要です。

総入れ歯は顎の骨と粘膜で、保持と安定をはかります。ブラッシングには義歯用歯ブラシを使用してください。ブラシで食物の汚れをよく取り除いた後は、入れ歯の内面に入り込んだ歯垢（細菌）除去の為に市販の義歯洗浄剤を使うのが有効です。

初めて入れ歯を装着した時は、口の中が異物感でいっぱいだと思います。ここで外してしまうといつまでも入れ歯に馴染めないという悪循環に陥ってしまいます。

まずは2～3日我慢することが慣れる為に必要です。個人差がありますので、あせらず徐々に慣らしましょう。

入れ歯が当たって口の中に傷ができる事があります。自然には治りませんので、歯科医院での義歯の調整をおすすめします。何回か調整すると自分の口に合ってきて、物を食べる要領が分かるようになります。

寝るときは外して歯や粘膜の負担をなくし、安静と回復をはかります。その時必ず「水」に入れて、入れ歯の乾燥を防ぎましょう。

入れ歯を長持ちさせる為に、半年に1回くらいかかりつけの歯科医院で定期検診を受けることが大切です。

(社)川西市歯科医師会

# 健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

【伊丹健康福祉事務所からのお知らせ】  
◆小児慢性特定疾患医療受給者証更新申請について  
▽申込期間 5月1日(水)～6月10日(月)(土、日、祝日は除く) ※7月31日まで受付可能ですが受給者証が手元に届くまで、2カ月程度かかることもあるため、早めの申請を  
▽必要書類 更新交付申請書、医療意見書(医師が記載)、健康保険証の写、所得証明書類、世帯全員の住民票など  
※受給者証をお持ちの人に、

更新申請書類を郵送していただきます。まだ届いていない人は連絡ください。  
▽問合せ・提出先 同所地域保健課(☎785-7462)  
7時5分～17時  
◆このころのケア相談  
こころの悩みについて、専門医が相談に応じます。  
▽とき 5月16日(木)午後1時30分～3時  
▽申込・問合せ 同所地域保健課(☎785-7874)

門医が相談に応じます。  
▽とき 5月13日(月)午後1時30分～3時  
▽申込・問合せ 同所地域保健課(☎785-7874)  
※電話による事前申込必要  
◆HIV検査の実施  
HIV検査を匿名・無料で実施します。  
▽とき 5月8・22日(水)午前9時～9時45分  
▽申込・問合せ 同所健康管理課(☎785-2371)  
※電話による事前申込必要  
◆アルコール相談  
アルコールによるこころや身体の悩みについて、専門

### 「もったいない…」

～食品ロスについて考えよう～

日本の食料自給率は約39%、多くの食料を海外からの輸入に頼る一方、年間約1,788万トン(※)もの食品廃棄物が出されています。

この内、「食品ロス(食べられるのに廃棄される食品)」は、年間約500～800万トン(※)で、これは、国内の米の年間収穫量約813万トンにほぼ匹敵します。

また、食品ロスの約半分は、一般家庭からのもので、一人当たり試算すれば、一年間で約15kgとなり、60回(一度のご飯の量を250gと仮定)の食事分に相当します。

一人ひとりが「もったいな

い」を意識し、日頃の生活を見直しましょう。

### 【家庭でできる！食品・食材を無駄にしないワザ！】

・買い物に出かける前に、冷蔵庫をチェックし、無駄なく消費しましょう。

・食材の保存方法を確認し、適切に保管。肉は、使う分に分けて冷凍保存、野菜はゆでて冷蔵保存し、日付けも記載しましょう。

・大根の葉はお味噌汁や漬物、人参の葉は天ぷらにするなど、食材をまるまる使い切る。残った野菜炒めにカレー粉を加えエスニック風にするなど、ちょっとした工夫で、最後まで使い切りましょう。

(※)=平成21年度推計

### 「2013健康福祉まつり」

歯科検診・体力測定・骨粗しょう症検診や福祉団体による体験コーナーなど自分自身の健康と、高齢者・障がい者の福祉について考える楽しい催しがいっぱい！

▷とき 6月9日(日)午前10時～午後3時

▷ところ 文化体育館(イナホール)

▷詳細 6月初旬に折込チラシの配布および広報いながわ6月号に掲載



# いながわ♡輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

### NPO法人さわやか緑花クラブ

私たちは、猪名川町やその周辺にお住まいの皆さんに緑化活動の普及啓発を行い、潤いと活気ある町づくりに貢献することを目的に平成14年4月に結成しました。

日々の活動としては公園などの花壇づくりや街路樹の下の植栽、各地で開催される講演会などに参加する他にも、災害時などの安全確認のための「黄色い旗」づくりも行うなど、知識の習得や心の豊かさ深めることにも力を入れています。

今年オープンガーデン10周年を記念し、「第10回さわやかオープンガーデン」を5月24日(金)、26日(日)、28日(火)、午前10～12時、午後1～5時に町内および近隣市町の各地内で開催します。

開催期間中は、個人のお庭、お庭の外回り、お店や事業所、ファームなどの見学をしていただくことができ、毎年、遠くは北海道や和歌山などから約2,000人もの方々が訪問していただきます。

お客様に「今年も綺麗にされていますね」「ここへ来るとホッとします」などの声をいただき、喜んでいただくと、庭主たちは「よし、もっと綺麗にしよう！頑張ろう！喜んでいただこう！」と、益々気持ちが高まります。



庭主一同、心よりお待ちしておりますので、ぜひお越しください。今後も様々な活動を行っていきますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

問合せ：NPO法人さわやか緑花クラブ 顧問 鎌谷 篤 (☎794-3273)

### 北野熟年なかよし会

北野熟年なかよし会(井ノ末 利幸会長)は、平成4年『北野老人クラブお訪ね会』として発足し、今年21年目を迎えました。

当時は、老人会会長と婦人部長が高齢者宅を訪問して状況などを聞きに廻っていたようです。

平成13年度から『北野熟年なかよし会』と名称を変更して現在に至っています。

会の活動として  
①定期総会  
②臨時役員会  
③町の相談室や保健センターを通じて出前講座(健康講座・高齢者のトラブル問題など)を実施、その後食事会に入り懇親を深め、並行してカラオケを楽しむ



④春秋のお彼岸、お盆、お正月に合わせて墓地・六地蔵の供花も会として実施  
⑤美化活動としては周辺地域の掃除作業を努める  
⑥そして、カラオケ好きな有志で個々にカラオケも楽しむ

今後は、個々で活動しているものを集約して、全体でやれないかと考え、新規事業も検討中です。

これからは、町老人クラブ連合会および地区老人会の行事にも参加を呼びかけ、活動を広げていきたいと考えています。

町の全体的な規模としては少人数ではありますが、会員それぞれが高齢化社会に生きる一人として、健康づくり、生きがいづくり、人の輪づくりに積極的に取り組んでいきたいと思えます。

皆さんの参加をお待ちしています。  
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)

豊かな緑に包まれた、明るい公園墓地

宝塚市立 **宝塚すみれ墓苑**

安心の市営墓地 所在地：宝塚市下佐曾利字大谷1-66  
日生中央駅から車で約25分(県道・川西三田線) / 阪急山本駅から路線バス運行(原則第一日曜日)

2㎡(1区画) **48万2千円～**  
3㎡・4㎡・6㎡・芝生区画もあります。お気軽にお問合せ下さい。

●お問い合わせ先 ☎0797-77-2146  
※受付時間 平日9:00～17:30 時間外はFAX(0797-71-1159)へ

宝塚市役所 生活環境課 〒665-8665 宝塚市東洋町1番1号  
http://www.city.takarazuka.hyogo.jp

猪名川町の方 改葬・生前 どなたでも 応募いただけます

使用者募集!! 受付開始 5/17(金)～ (宝塚市民は5/10@～)

■現地説明会 5/25(土)・26(日) ※説明会開催日は、阪急山本駅から無料送迎バス(要予約)あり

# い～な! ごはん



## 『うどの皮のきんぴら』

(エネルギー 82kcal、塩分 0.5 g)  
うどは捨てる所のない、無駄なく食べられる山菜です。穂先、茎、皮、それぞれの風味や食感を生かし、一本で色々な料理が楽しめます。香りのよい皮はきんぴらにするとおいしく食べられます。今が旬の春うどを思う存分に味わいましょう。

### 【材料 2人分】

うどの皮 1本分・赤唐辛子 1本・ごま油 大さじ1・酒 小さじ1・みりん 小さじ1・砂糖 小さじ1/2・しょうゆ 小さじ1・ごま 適宜



### 【作り方】

- ①うどの皮を厚めにむいて千切りにし、酢水につける。
- ②フライパンにごま油を熱し、種を取り除いた赤唐辛子を1本入れて、色が変わったら取り出す。
- ③水気をよく切ったうどの皮を入れ、強火で炒める。しんなりしたら、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え、全体に味が回るまでさっと炒める。
- ④器に盛り、ごまをふりかける。



### 【うどの食べ方】

- ◆穂先…天ぷら、炊き込みご飯、汁物の具
  - ◆茎…和え物、サラダ、炒め物、煮物
  - ◆皮…きんぴら
- ※春に発芽するものを「春うど」、冬に発芽するものを「寒うど」と言い、風も無いところで自分から動いているように見えるので「独活」と書きます。

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

## 『京都への早駕籠 (はやかご)』

慶応4年(1868年。9月に明治と改元)5月に書かれた「江戸より京都迄人足賃銭帳」という文書が阿古谷に伝わっています。

これは戊辰戦争に参加し、新政府方として戦った多田院御家人達が組織した「多田隊」の小監察隊長であった仁部長左衛門が残したものです。

戊辰戦争において、新政府軍は「東山道」「北陸道」「山陰道」「東海道」に分かれて進軍しましたが、長左衛門は東山道征討に加わっています。東山道鎮撫総督は岩倉具視の第二子岩倉具定でした。

東山道総督府の大きな印鑑の押されたこの賃銭帳の冒頭には、総督府道中取締から「板橋宿より大津宿迄 宿々問屋役人中」にあてた「右者急 御用ニ付、江戸より京都迄早追二而通行被致候間、御定賃銭請取之宿々、書面之人足無滞可差出者也」という文面が書かれています。長左衛門と他1人が急ぎの任務を帯びて早駕籠で帰京した様子がわかります。

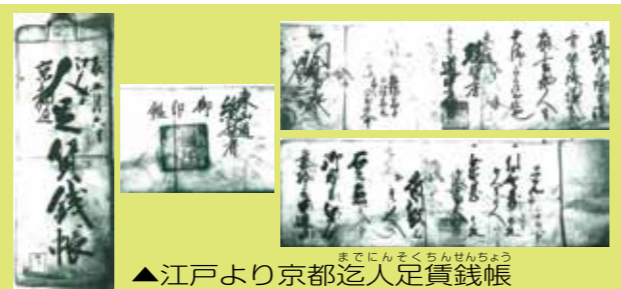
5月6日に板橋を出て16日には大津に到着、途中で洪水のため1日足止めされており、

通常の半分の日数でした。

「急用」がどのよう

なものだったかは不明ですが、長左衛門はこの後再び従軍しています。鳥羽伏見の戦いで征討大総督を務め、会津征討越後口総督となった仁和寺宮に従い北越征討に出征したのです。

この戦いでは多田隊からも1人の戦死者を出しており、重傷者1人は英公使館付医官ウィリアム・ウィリスの手術を受けています。多田隊のうち、東山道、北越の両方に従軍したのは仁部長左衛門ただ1人でした。



▲江戸より京都迄人足賃銭帳

問合せ：生涯学習課 ☎ 767 - 2600

## 歴史ウォーク NO.122

# 保健だより

申込・問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

## いなわ健康・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カ月～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～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

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。

### \*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24年6月14日～同年8月7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	23日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成23年8月1日～同23年10月14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(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成22年11月20日～同23年2月5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	16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)	7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人程度)	28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)	22日(水) 13:00～13:30
★精神保健相談	心の悩みや認知症などの相談に、専門医が応じます。	28日(火) 14:30～16:30

### \*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・おたきり状態など)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)

★印については、予約・申込が必要です。