

# いきいき健康ライフ

## 歯のコラム

皆さん、むし歯予防にフッ素が効果を発揮することは、聞かれたことがあると思います。では、フッ素とは何でしょうか？フッ素は、結合力が非常に大きく、身の回りにある土や水、植物や動物だけでなく、人間の身体にも含まれています。

私たちは、毎日、食事から「フッ化物」として身体に取り入れています。歯や骨を丈夫にするとはいえ、過剰に摂取すると中毒などが出る場合もあります。

むし歯予防のためのフッ化物の応用方法の一つに、直接歯の表面にフッ素を塗るといったものがあり、歯科医院でその処置を受けることができます。

フッ素は、歯の表面から取り込まれ、歯の結晶（アパタイト）の一部になり、フッ素を含んだ歯は、普通の歯よりも丈夫になり、むし歯菌の出す酸に対しても強くなって、むし歯を予防します。

また、歯のエナメル質のまわりにフッ素があると、一度むし歯で脱灰した歯の再石灰化を促進し、エナメル質の補修がしやすくなります。

ただ、注意して欲しいのは、フッ素塗布をしたからといって、むし歯にならないわけではないし、一旦むし歯になった歯が、治るわけではないということです。

大事なことは、むし歯になったらできるだけ早く治療を受けることと、むし歯にならない様に、毎日丁寧に、歯みがきをすることです。

フッ素によるむし歯予防については、歯科医院でご相談ください。

(一社) 川西市歯科医師会

# 健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

**9月は健康づくり強調月間**  
スローガン「自ら取り組もう！健康マイプラン」

【ひょうご健康づくり県民行動指標】

- ①生活習慣病予防等の健康づくり
- ②健康チエック 毎日セルフチエック 活かそう 健診機会とアドバイス
- ③からだの健康 通勤・通学・家事などで ちよとした工夫の運動を
- ④食の健康 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事
- ⑤たばこ対策 みんなの健康 たわむ心で たばこゼロ
- ⑥アルコール対策 アルコール飲めない人にはすすめない 飲める人も飲みすぎない

**食後や寝る前の歯みがきに 歯間清掃も習慣に**

◆口から始まる健康づくり 噛めば噛むほど元気なからだ

◆睡眠で保とう こころの健康 ◆悩みや不安があるときは まずは誰かに相談を

**ダニ媒介性感染症の予防について**

マダニ類やツツガムシ類は、病原体を持っていることがあり、咬まれると重症熱性血小板減少症候群、つづが虫病、日本紅斑熱やライム病などの感染症にかかる危険性があります。

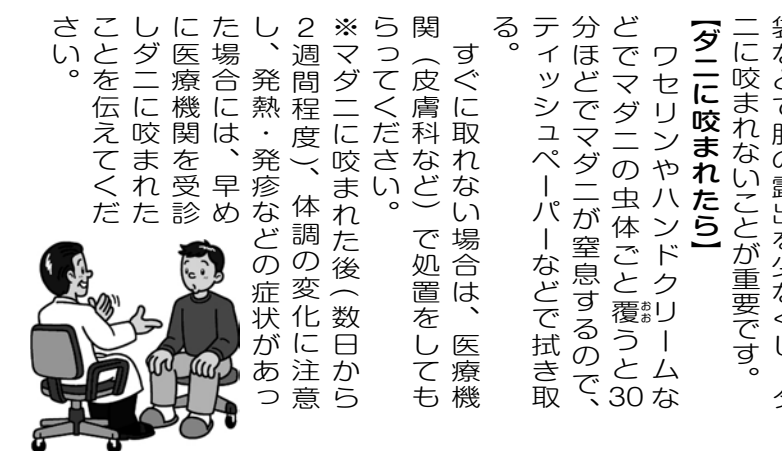
これらの疾患にかからないようにするために、野外で活動する際は、長袖・長ズボン、帽子・手袋などで肌の露出を少なくし、ダニに咬まれないことが重要です。

【ダニに咬まれたら】

ワセリンやハンドクリームなどでマダニの虫体ごと覆うと30分ほどでマダニが窒息するので、ティッシュペーパーなどで拭き取る。

すぐに取れない場合は、医療機関（皮膚科など）で処置をしてもらってください。

※マダニに咬まれた後（数日から2週間程度）、体調の変化に注意し、発熱・発疹などの症状があった場合には、早めに医療機関を受診しダニに咬まれたことを伝えてください。



# いなが輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

## 川辺バレーボールクラブ



川辺バレーボールクラブの活動目的は、もちろん試合で良い成績をあげることです。しかし、それだけではありません！その目的に向かって努力することにより得られた、素晴らしい感動を経験し、バレーボールの競技が持っている「思いやりのある心」を養っていくことも目的の一つとして重視しています。

昨年の4月は部員が3人でしたが、頑張っていて継続してきたことで、現在は、小学1年から6年まで男女あわせて11人の仲間が集まりました。

6月の阪神地区の予選では、経験の浅い子ども達がいる中で頑張って1位となり、近畿大会に出場することができました。

試合を通じて、本当に素晴らしい感動を子ども達自らが経験するとともに、私たち大人にも与えてくれています。

川辺の子ども達は『練習はウソをつかない』をモットーに頑張っています。それをパパさん達が見て、バレーボールの持つ面白さにはまっていて、とても楽しそうです♪その様子を見ているママさん達も楽しそうです♪

町の皆さんどうでしょうか？一度、体育館をのぞいてみてください。小学1年生の子ども達が、楽しそうにボール遊びをしています。ぜひ、その様子を覗きにきていただきたいと思っています。

問合せ：保護者会代表 (久原さん ☎ 766 - 1680)

## 若葉熟年クラブ

私たち若葉熟年クラブは、会員数が若葉地区の高齢者の約1割強（62人）にすぎませんが、高齢者に対するイメージを向上させるため、猪名小児童の下校時の見守りや、「いこいの家」の世話当番、若葉の夏祭り、文化祭での出店・販売・設営・撤去の手伝い、地区内清掃など…高齢者ができる事に限界はあるものの、気持ちを一つにして地域のために頑張っています。



また、年5～6回の子ども達との交流事業は、核家族化で高齢者と接する機会が少ない子ども達にとって、高齢者の豊かな体験や知識、優しいまなざしを肌で感じられる良い機会となっており、喜んでいただいています。

地域貢献をするためにも心身の健康や知識の習得は不可欠ですので、町老人クラブ連合会の「老人大学」や町の講座なども受講し、定期的に「頭の体操」をする事で、健康・長寿につなげています。

今後、若葉地区の高齢化がさらに進んでも、地域に貢献し、愛され、親しまれる高齢者であり続けたいという思いで、当クラブは、その先頭を切っていきたいと思っています。

※同じように地域に貢献している高齢者の方は多くいらっしゃると思いますが、組織、グループで活動するほうが、より継続的で効果的な地域貢献ができると思います。当クラブに興味のある方は、気軽にご連絡ください。

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しています。詳細は、町HPの募集情報を参照してください。

**新区画受付中** **1区画 13万5千円～** **日生中央駅より無料墓参バス運行中** [広告]

ベンチのある区画 巻石付 135万円～ (限定2区画)

猪名川霊園 永代供養制度あり 車：川西能勢口駅より約30分 墓参バス：日曜祝日運行 (要予約) 川西能勢口駅、日生中央駅ほか

公益財団法人 猪名川霊園 墓園普及会 ☎072-769-0543 水曜休

**大阪市内や和歌山の景色を一望!** [広告]

おかげさまでグループ55周年 特別懐石膳 4,200円相当を 好評につき2,950円(要予約)でご提供

9月18日～10月30日迄 ※平日限定昼30食

新儀有心京料理 明月記 営業時間 11時～15時 17時～22時 ☎ 072(757)3411 宝塚市雲雀丘山手2-10-11 雲雀丘ゴルフ倶楽部内 阪急「雲雀丘花屋敷」から車で3分。送迎バスあり。 http://www.meigetsu-hgc.co.jp/

**受講生募集!!** 兵庫県指定 **介護職員初任者研修** [広告]

※2013年度よりホームヘルパー2級は介護職員初任者研修に移りました。

期間 平成25年11月5日(火)～平成26年2月7日(金)

場所 川西市商工会館(能勢電鉄「網延橋」駅から徒歩5分)

費用 115,000円⇒(初回)79,000円(福祉・介護の職業を希望している方、この機会に受講しませんか)

定員 28名 ※応募多数の場合は抽選

※官製ハガキに、①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④生年月日⑤職業⑥習得目的・動機を記入し、下記まで申し込んで下さい。10月21日まで(消印有効)

プラスワン ケアサポート(株) 訪問介護員養成研修室 〒666-0016 川西市中央町7-18 ララグランデ7階 ☎072-758-1500



# い~な! ごはん

## 『ツナじゃが』

(エネルギー 331kcal、塩分 3.2g)  
お肌のケアや夏バテから早く回復するために欠かすことができないビタミンC。じゃが芋のビタミンCは、でんぷんで覆われているため、熱や水に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。いつもの肉じゃがのお肉をツナ缶に代えて作ることで、あっさりとした残暑にうれしい一品となります。

### 【材料 4人分】

じゃが芋 4個、ツナ缶(80g入り)2缶、人参1本、玉ねぎ1個、土しょうが(薄切り)4枚、大葉4枚、だし汁300ml、酒 大さじ4、調味料A=(みりん 大さじ4、砂糖 大さじ2、薄口しょうゆ 大さじ2)、しょうゆ 大さじ2

### 【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむき、大きめの一口大に切って水に放つ。人参は皮をむき、乱切りにする。玉ねぎは6つのくし切りにする。
- ②鍋に水気をきったじゃが芋、人参、玉ねぎ、土しょうが、だし汁、酒、ツナを油ごと入れて

強火にかける。  
③②が煮たってきたら中火にし、調味料Aを加えて落とし蓋をし、時々あくを取りながら15分煮る。  
④じゃが芋が柔らかくなったしたら、しょうゆを加えて味を調え、土しょうがを取り除いて器に盛り、千切りにした大葉を飾る。



※じゃがいもの選び方：じゃが芋は、年中出回っていますが、旬と言えるのは春の5~6月頃と、秋から冬の9~12月の年2回です。保存がきき、味も淡泊なため、煮物、炒め物、サラダ、フライドポテトなど、さまざまな料理で活躍します。  
\*ふっくらと丸みがあり、でこぼこが少なく、皮にしわや傷がないものを選ぶ。  
\*芽が出ていたり、皮が緑色のものは、有毒物質「ソラニン」が生成されているので避けること。

▶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

## 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 急ぎ  
☎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~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~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。 現在積極的接種勧奨を一時見合わせています。ただし、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。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10月10日~12月10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	26日(木) 13:15~14:15
1歳6カ月児健康診査	平成23年12月17日~24年2月17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	18日(水) 13:15~14:15
★あいあい教室	平成23年4月13日~6月18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	19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)	10日(火) 9:30~11:30
★ぱくぱく食事相談	栄養管理士による乳幼児の栄養・食事に関する相談など(定員6組程度)	24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)	11日(水) 13:00~13:30
★精神健康相談	専門医による、引きこもりやこころの悩み、老人性認知症などの相談	27日(金) 14:00~

### \*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。妊娠定期の体調の良し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。 問合せ:同センター ☎757-0418(月~金曜日、9:30~17:30)

★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)。

## 『9月の天災と猪名川町域』

9月に起こった日本の大災害でよく知られるのは、大正12(1923)年9月1日の関東大震災です。

猪名川町域の大災害については第17話「北摂の大水害」で「笹尾流れ」と「魔の二十八水」などにふれました。前者は明治29(1896)年8月30日夜の暴風と豪雨により死者29人を出し、笹尾を中心とした北部に大被害をもたらしました。後者は昭和28(1953)年9月1日の豪雨と25日の台風により、幸い死者は出ませんでした。六瀬地域の復興に7年もかかった大水害です。

猪名川の歴史をひも解くと、明治時代以降も多くの天災が9月に起こり、人々や農産物が被害を受けていることがわかります。明治40(1907)年9月25日には道路・橋梁が流失決壊する大水害が起こりました。

昭和25(1950)年9月3日には、ジェーン台風によって災害救助法の適用を受ける被害が出ています。同34(1959)年9月26日には、台風15号(伊勢湾台風)による被害1億6千万円。同40(1965)年には、9月10日に台風23号が、14~16日に秋雨前線による豪雨が、17日には台風24号がと、

天災が相次いで襲来し、柏原地区で大規模な地すべりが発生、町域の被害総額は約1億8千万円に達しました。

町ではこれらの災害を教訓として災害パトロールなどを強化し、河川や道路の改修も進み、砂防ダムも造られました。

90年前に起きた関東大震災の被害に対し、中谷村・六瀬村は義援金や衣類を贈っています。2年前の東日本大震災の被害に対しても猪名川町住民の志として4,848,519円の義援金が集まりました(平成25年8月現在)。歴史からも人と人のつながりや、助け合いの心をうかがい知ることができます。

「魔の二十八水」時の写真



▲清水東側より尾花橋下流護岸耕地流失

▲役場庁舎前

▶問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

## 歴史ウォーク NO.126