

いながわ 情報ポケット

講座・教室

「多田銀銅山遺跡について」PART II(ふるさと館文化財講座)

▶とき 11月24日(土)午後2時~同3時 ▶ところ ふるさと館催し会場 ▶講師 生涯学習課学芸員 ▶参加費 100円(保険代を含む)

▶定員 先着30人 ▶申込・問合せ 電話またはFAXで同館(☎・FAX768-0389 ※月曜休館)

草物・花物寄植講習会

▶とき 11月28日(水)午後1時~同3時 ▶ところ 静思館 ▶講師 大嶋誠治さん、中島ミナコさん(いずれも町盆栽同好会所属) ▶持ち物 スコップ、手袋、エプロン ▶参加費 1,800円(材料費込み) ▶定員 先着15人 ▶申込・問合せ 文化協会(静思館内 ☎・FAX766-0013)

美ボディストレッチ教室

▶とき 1月8日(火)~毎週火曜日午前10時30分~同11時30分 ▶ところ B&G海洋センター多目的室 ▶対象 16歳以上の男女 ▶定員 先着20人 ▶参加費 毎月4,500円 ▶申込方法 11月16日~印鑑を持参し、同センター窓口で申込 ▶問合せ 同センター(☎ 767-4100)

募集

第3回北摂3町ゴルフ大会(猪名川・能勢・豊能町)

▶とき 12月10日(月) ▶ところ 鳴尾ゴルフ倶楽部 ▶競技方法 18ホールズ・ストロークプレイ ▶参加費 15,000円(キャディ付きプレイフィ) ▶対象 町内在住・在勤者 ▶定員 先着120人 ▶申込 往復はがきに参加者全員の①氏名(フリガナ)②生年月日③住所④電話番号を記入し、同倶楽部 ▶問合せ 同倶楽部(☎ 794-1011 〒666-0155 川西市西畦野1-4)、町ゴルフ協会田尻さん(☎ 766-1713)

「こころ豊かにびょう」のばそう!ひょうごっ子」宝塚フォーラム

▶とき 2月17日(日)午前10時~午後2時 ▶ところ 宝塚大劇場 ▶内容 ①トーク「タカラジェンヌと夢を語ろう」②歌劇鑑賞 ▶対象

3歳以上~大学生・専門学校生とその保護者 ▶参加費 常座席料金から一人あたり一律2,000円補助 ▶募集人数 2,500人(多数抽選) ▶申込方法 11月30日(必着)までに、所定の申込書(阪神北泉民局ホームページからもダウンロード可能)に記入し、郵送またはFAXで申込 ▶申込・問合せ フォーラム実行委員会事務局(阪神北泉民局内 ☎ 0797-83-3138、FAX0797-86-4379)

阪神福祉事業団の看護師(正規)

▶採用職種 知的障害児施設、障害者支援施設、救護施設、特別養護老人ホーム、診療所の看護師 ▶募集人数 若干名 ▶応募資格 ①資格=看護師、准看護師免許所持者②60歳以下の人 ▶試験面接 ▶応募期間 12月3日~同7日 ▶採用予定日 平成25年1月1日予定(それ以外の日程については別途相談) ▶募集要項 請求・申込・問合せ 同事業団(☎ 078-903-1661)

お知らせ

ヘリコプターによる埋蔵文化財発掘調査現場の航空写真撮影

新名神高速道路工事に伴う広根地区の埋蔵文化財発掘調査現場の航空撮影を行います。騒音などで迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

▶撮影日時 11月20日(火) 正午~午後1時(内15分程度、当日中止の場合は同22日(木)に延期) ▶問合せ 公益財団法人兵庫県まちづくり技術センター(☎ 079-437-5561)

日本赤十字社社員募集のお礼

本年5月からの赤十字社員増強運動について、各自自治会のご協力のもと1,906,585円の社資が集まりました。この社資は、日本赤十字社兵庫県支部を通じ、難民救済、災害被災者の援護や地域医療の充実に役立たせていただきます。

▶問合せ 福祉課(☎ 766-8701)

犯罪被害者への支援について

被害者支援に精通した弁護士、臨床心理士、相談員などが相談に応じます。

▶電話相談 火・水・金・土曜 日(祝日を除く) 午前10時~午後4時 ▶面接相談 要予約(法律・心理関係) ▶申込・問合せ NPO法人ひょうご被害者支援センター(☎ 078-367-7833)

もしものときは・・・ 『いながわ健康・医療相談ほっとライン24!』

困ったときには、24時間・年中無休で看護師や医師に電話で相談できる「いながわ健康・医療相談ほっとライン24」をご利用ください。

町民ならどなたでも通話無料のフリーダイヤルで相談できます。

「不意のけがの応急手当について」「赤ちゃんの夜泣きがひどい」「ストレスで精神的に参っている」「薬の副作用は？」など、健康面での不安解消や医療機関の情報提供などにご利用ください。

いながわ健康・医療相談ほっとライン24

24時間年中無休 健康・医療相談

24時間 急マゴ

0120-024-995

通話料無料

(利用方法) 名前と年齢を告げて利用してください。



町内の医療機関一覧

病医院名	電話	所在地
生駒病院	☎ 766-0172	広根
今井病院	☎ 766-0030	北田原
貴田医院	☎ 766-0003	若葉1丁目
森田内科医院	☎ 767-2811	若葉1丁目
中村内科クリニック	☎ 767-2100	白金3丁目
たのうえこどもクリニック	☎ 765-1186	白金2丁目
船田医院	☎ 766-1300	松尾台3丁目
生駒クリニック	☎ 767-2555	松尾台1丁目
森内科小児科医院	☎ 766-0727	伏見台1丁目
クリニックヤマガミ	☎ 766-6368	伏見台4丁目
坂田診療所	☎ 766-5200	紫台
こたけ整形外科クリニック	☎ 767-2221	広根
杉生診療所	☎ 769-0015	鎌倉

*休診日・受付時間は、各病院にお問い合わせください。

これなが みさと

是永 海里ちゃん

1歳4カ月(松尾台)

かわいい海里♡いつも皆を幸せにしてくれてありがとう♡元気いっぱい育って行ってね!!

いりさわ うるは

煎澤 麗巴くん

1歳5カ月(つつじが丘)

好奇心旺盛の我が家の癒し系王子。大好きなお姉ちゃんと、いつまでも仲良くね。

はい！ポーズ

高齢者のインフルエンザの予防接種を

毎年11月~4月頃に流行するインフルエンザは、急に発症し、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が見られます。

多くの人は約1週間で治癒しますが、乳幼児、高齢者、基礎疾患のある人では、合併症や基礎疾患の悪化、細菌の二次感染による肺炎など重症化になることがあります。

インフルエンザの予防接種は、インフルエンザにかからなくするためのものではなく、かかったときの予防演習をさせることで、重症化を予防するために接種するものです。

予防接種の効果は接種後2週間程度で高まり、5~6カ月持続しますので、流行時期を迎えるまでに接種しておくことが効果的です。

▼対象 本町に住居票がある人で、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がいがある人(身体障害者手帳1級または同程度の診断書をお持ちの人)

※町外で接種を希望する人は、依頼書が必要ですので、必ず接種前に保健センターに申請してください。接種後の申請は、受け付けてきません。

▶期間 平成25年1月31日まで

▶自己負担額 千円(町外で接種する場合は、この限りではありません)

感染の予防

- 石けんでの手洗い・うがい
- 人混みを避ける
- 睡眠や栄養をとる
- 体を冷やさない
- 体を動かす

感染拡大の予防

- 外出を控える
- 咳エチケット(右参照)
- マスクの着用
- 帰宅したら外出着を脱ぐ

~寒さが起こす体の負担~

寒さは血管収縮による血圧の上昇、脈拍の増加など、体への負担も多くなります。

寒さは避けることはできませんが、寒い冬を元気に乗り切るためには、体の負担を増やさないように工夫をすることが大切です。体力や栄養を維持することで、病気を予防することができます。

①温度 室温は20度前後が適当とされます。普段過ごす部屋の温度も大切ですが、血圧の変化が起きやすい起床時や入浴時に寒さによる負担が重ならないように、寝室や浴室の温度にも配慮しましょう。

②体温

- ①食事を3食しっかりとる 熱の材料となるエネルギーを補給することができます。
- ②適度な運動をする 体を動かすことで筋肉が維持され、熱を作り出す力を保つことができます。

③衣類で保温する 薄着のまま外へ出るのを避け、あらかじめ、暖かい室内でコートやマフラーを着用してから外出しましょう。



気温が下がり、空気が乾燥する時期にはインフルエンザや胃腸風邪など、様々な感染症が流行します。日頃から病気になるための予防を心がけましょう!

できていますか?咳エチケット

- ①おさえる 咳やくしゃみをする時はティッシュで口と鼻を覆う
- ②すぐ捨てる 使用したティッシュは、袋などにいれ、ふた付きゴミ箱に捨てる
- ③マスクをつける 咳などの症状がある場合、人がいるところでは、マスクをつける
- ④こまめな手洗い 料理・食事前やトイレ・外出後だけでなく、咳やくしゃみをした後は、よく手を洗う

~病気の時の栄養のとりかた~

体調が悪い時には、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

胃腸炎でおう吐や下痢が続いている時

何も食べずにお腹を休ませてあげることが大切です。必ず受診し、必要な治療を受けましょう。

症状が落ち着き始めたら消化の良い食事を少しずつとりまします。お粥や、野菜をじっくり煮込んだスープ(具なし)などがよいです。一度にたくさん食べたり、冷たい飲み物を飲むと胃腸へ負担がかかりますので注意しましょう。

熱が高い時

脱水が心配されます。スープや常温のお茶やお水を一口ずつこまめにとりましょう。スポーツ飲料もよいですが、糖分が高いのでとり過ぎないように気をつけましょう。

猪名川町警察官表彰式を開催

町の治安維持や交通安全などに多大な貢献のあった川西警察署の警察官に対する表彰式を、11月6日に役場で開催し、次の警察官2人に感謝状を贈りました。

板井俊之警部補(写真左)、番、交通監視、巡回連絡などの実施による管内実態把握に赴任し、現在交通課交通指導係に配置され、交通事故の抑止活動に積極的に実施し、町内においての窃盗(オートバイ盗事件、酒気帯び事件の被疑者検挙や行方不明者の捜索などの功績によるもの。

藤橋祐康巡査部長(写真右) 平成22年3月川西警察署地域第一課木津駐在所勤務となり、常に住民の目線に立ったパトロール、保護立

平成21年3月川西警察署に赴任し、現在交通課交通指導係に配置され、交通事故の抑止活動に積極的に実施し、町内においての窃盗(オートバイ盗事件、酒気帯び事件の被疑者検挙や行方不明者の捜索などの功績によるもの。

定期間保管されますので必ず保管期間内に受け取ってください。

国保をやめるとき 国保以外の健康保険に加入した人は、国保の被保険者証は使えません。新しく加入した健康保険と国保の被保険者証を持参し、必ず同課で喪失の届出をしてください。

保険税の納付は(便利)口座振替を 保険税は国保を支える貴重な財源です。納付期限内に必ず納めましょう。また、納め忘れのないよう便利な口座振替をご利用ください。振替依頼書は役場や町内の金融機関・郵便局窓口にあります。

▶問合せ 同課(☎ 766-8700)

保健センター ☎766-1000