

お知らせ

◎食育・健康講座（いずみ会リーダー養成講座）

▷とき 【開講式】6月10日（水）午後1時30分～4時30分 【通常講座】6月から全13回（月2回程度）午前10時～午後1時（原則）【閉講式】平成28年2月頃（予定）
▷ところ 伊丹健康福祉事務所
▷内容 健康づくりや食育推進、ボランティア活動などについての講義、グループワーク、調理実習など

▷対象 町内在住で健康や食生活に関心が高く、地区組織活動に意欲のある人
▷定員 先着20人
▷参加費 無料（別途、教材費が年間3千円程度必要）
▷申込・問合せ 5月29日までに同事務所（☎785－7861）
◎個別健診が開始されます
▷期間 5月1日～平成28年2月末日
▷実施医療機関 平成27年度健康づくり年間予定表をご覧ください。
▷実施健診項目 特定健診・健康診査、肺がん検診、大腸

がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮頸がん検診（※医療機関によって受診できる項目が異なります）
町で実施する特定健診・健康診査およびがん検診は、いずれも年度内に1回の受診です。
個別健診または、集団健診どちらか一方の受診になります。

いきいき健康ライフ

今回は定期検診の重要性、予防歯科の考え方についてお話をします。



例えば奥歯の隙間などにごく小さいむし歯ができていても、自分ではなかなか分からない場

健康づくり

問合せ：保健センター ☎766－1000

むし歯が悪化する前に定期的な歯科検診を

合もあります。検診を受けないと、そのむし歯が長期間放置され、知らないうちに大きくなってしまいます。その結果、歯を大きく削ることになり、小さな詰め物での治療が不可能になります。大きな被せ物の治療になったり、場合によっては歯の保存すら難しくなり、抜歯に至ることもあります。失った噛み合わせの機能を回復させるため、ブリッジ、入れ歯、インプラントなどといった大掛かりな治療法を選択せざるを得ないこともあります。

また、悪くなってからの治療を繰り返すと歯はどんどん削られ、最後には歯を失うこ

ともなりかねませんし、その度に通院回数が多くなって通院期間も長くなり、治療費も高額になってしまいます。それを防ぐためにも定期的な検診（お口の状態にもよりますが数か月単位の周期）で、小さなむし歯を早く見付けて、小さい治療で短期間に治すことが大切だと考えます。

歯が痛くなくても、歯周病の予防、歯のクリーニング、予防歯科の観点からも定期的に歯科検診を受診しましょう。

（一社）川西市歯科医師会



保健だより

予防接種関係

種 別	内 容
BCG	生後3カ月になる前日～1歳になる前日までに1回 ◆ただし、標準的な接種期間は、生後5カ月に達した時から8カ月に達するまでの期間
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで 初回接種:20日以上の間隔で3回(できるだけ、生後3カ月～12カ月の間に受けてください) 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回
DPT(ジフテリア・百日せき・破傷風) ※四種混合接種者除く	生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで、1期初回:20日以上の間隔で3回 1期追加:1期初回3回終了後6カ月以上あけて1回、2期:11歳の誕生日の前日～13歳の誕生日の前日までに1回
単独不活化ポリオ ※四種混合接種者除く	生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで、初回接種:20日以上の間隔で3回 追加接種:初回終了後6カ月以上(できるだけ、1年～1年6カ月)あけて1回
MR (麻しん・風しん)	1期:1歳の誕生日前日～2歳の誕生日前日までに1回 2期:平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれで年長クラスに相当する1年間に1回
日本脳炎	1期初回:生後6カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで ◆ただし、標準的な接種年齢は、3歳～4歳（6日以上の間隔で2回） 1期追加:1期初回2回終了後、6カ月以上、標準的にはおおむね1年あけて1回 2期:9歳の誕生日前日～13歳の誕生日の前日までに1回 ※積極的接種勧奨差し控えにより接種を逃した人については、不足回数が接種可。
ヒブワクチン	生後2カ月になる前日～5歳になる前日まで、年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月になる前日～5歳になる前日まで、年齢により1～4回
水痘	生後1歳の誕生日前日～3歳の誕生日前日までに2回。 2回目は1回目から3カ月以上(できるだけ、6カ月～12カ月)あけて接種する
子宮頸がん予防 (HPV)ワクチン	現在積極的接種勧奨を一時見合わせています。 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。
高齢者用肺炎球菌	今年度の末日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人 平成28年3月31日までに1回※今までに接種した人は対象外
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。保健センターまで問い合わせください。	

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 急々ゴ
☎0120-024-995

* 乳幼児健康診査 *

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
9・10カ月児健康診査	平成26年6月11日～平成26年8月5日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話など	21日(木) 13:15～14:15	
1歳6カ月児健康診査	平成25年8月17日～平成25年10月19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	20日(水) 13:15～14:15	
あいあい教室	平成25年1月19日～平成25年3月4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	14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)	12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組程度)	26日(火) 10:00～11:30	保健センター

* 検診・相談など *

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
★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）	19日(火) 13:30～14:30	
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	14日(木) 15:30～16:45	
★精神保健相談	精神科医師による心の相談	27日(水) 14:00～16:00	

★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)。

* 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。(20,000円上限2回、8,000円上限4回、5,000円上限8回の合計14回)※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	妊婦健康診査助成申請された妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」を交付します。妊娠安定期の体調の良い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。費用負担あり。 問合せ:同センター【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】

い～な！ ごはん

『揚げない鮭の南蛮漬け』

(エネルギー 184kcal、塩分 1.4 g)

南蛮は揚げる人が多いですが、焼くことで調理が簡単になり、カロリーもぐっと抑えられます。また、味付けに酢を使うことで、塩味をいつもより強く感じるため、減塩にも効果的です。



兵庫県の玉ねぎの生産量は全国第3位。春に収穫される新玉ねぎは、通常の玉ねぎよりやわらかく、みずみずしいのが特徴です。玉ねぎの独特の辛みとにおいの成分である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けるので疲労回復や精神の安定にも効きますが、加熱すると成分が失われてしまうので、生で食べたり、火を通す時はサッと短時間にするなど

工夫して食べましょう。

(材料 2 人分)

生鮭(または甘塩鮭) 2切れ、新玉ねぎ 1/2個、人参 1/4本、ピーマン 1個、小麦粉 適量、サラダ油 小さじ1、【南蛮酢】昆布だし 100ml、酢 50ml、みりん・酒・薄口醤油 各小さじ2、砂糖 大さじ1、塩少々

(作り方)

- ①【南蛮酢】の調味料を鍋に合わせたものを一度沸騰させ、冷ましておきます。
- ②鮭は皮と骨を取り除き、1切れを3等分くらいに切り分けます。両面に塩・コショウ(分量外)をふります。
- ③新玉ねぎ、ピーマン、人参はせん切りにして炒めます。火が通った頃に塩・コショウ(分量外)で味付けをして南蛮酢の中に入れます。
- ④②で下味をつけた鮭に小麦粉を薄く全体的にまぶし、フライパンに油を入れて熱して両面焼きます。熱いうちに鮭を南蛮酢に漬け込みます。
- ⑤味がなじんだら、食べ頃です。保存する時は、冷蔵庫に入れてください。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

いなが♡輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

ふれあい体操クラブ



ふれあい体操クラブは、つつじが丘自治会館で第1、3月曜日(10時15分～11時30分)に楽しく体を動かして10年を迎えました。ストレッチから始まり、筋力トレーニング・ダンベル・ダンスそしてクールダウンというしっかり、しかも無理のないやり方でどなたでも続けられる内容です。お楽しみとして、年1～2回の食事会、時にはカラオケやハイキングなども盛り込んで親睦も深めています。

また私達は、猪名川町制施行60周年を記念して企画された「猪名川音頭」の動画投稿に参加しました。浴衣やエプロン、ジャージなど様々な衣装で楽しく踊りました。

ほかに、私達で考案した身体を動かす「体操バージョン」も踊りました。

ご一緒に楽しく体を動かし、仲間作りや健康づくりをしませんか？いつでも無料体験できます。

問合せ 担当 本間美恵子 (☎ 766 - 8240)

笹尾老人クラブ



笹尾老人クラブは、会員数75人(男36人、女39人)、自治会内には65歳以上は、114人在籍しています。高齢化が進み高齢化率は猪名川町は23.3%ですが、当自治会は35.1%ですますます高くなる状況です。

主な事業・行事は健康づくりの集いを年2回程度、保健センター、ゆうあいセンターで健康づくりの講話、川西警察署より防災、交通安全、詐欺の手口や実例の話聞きそれぞれが認識を深め、生き甲斐と健康維持増進に努めています。また当地域神社の清掃を毎月2回持ち回りで行うとともにクリーンアップ作戦に参加し美化活動に取り組んでいます。会員相互の交流を図るため1泊親睦旅行、新年会、グラウンドゴルフに参加し会員の絆、助け合いを深めたり、地域の方々との交流を図り活気、活力に満ちた地域となるよう取り組んでいます。

ある講演会で、「高齢者は、自宅に引きこもり1日中何も話さず生活すると、脳が老化し、認知症の原因になるので、積極的に外へ出て、喋ることにより脳を活性化させましょう。」と言われました。このような元気な会員、元気な老人会になるよう頑張っていきたいです。

問合せ 町老人クラブ連合会事務局 (ゆうあいセンター内 ☎ 766 - 1200)

『誕生当時の猪名川町』

昭和30年4月9日午後1時から行われた中谷村・六瀬村の解村式は、両村の議会議員、自治会長、自治功労者、青年団長、婦人会長、学校長らが集まり、県知事から両村長へ功績感謝状が贈られ、自治功労者表彰などの後、式を閉じました。翌10日(日)午前10時の猪名川町開庁式では、旧中谷村村長福原丈太郎氏が町長職務執行者として吏員へ辞令交付をし、午後1時から初町議会が開催され暫定的町条例を制定しました。新町長の選出は50日以内との規定により選挙が行われ、5月14日、福原丈太郎氏が初代町長に就任しました。町議会議員は10月1日に選挙が行われました。

6月1日には、町発足祝賀会が午前10時から中央公民館で開かれ、同時刻から町内の小・中・高校生らが約2千人参加した旗行列が行われ、奥村卓次氏作詞作曲の祝賀歌を歌いながら集合地の万善へ向かいました。各地域では演芸会や映画会が催され、新聞各社の飛行機から祝賀ビラがまかれ、町は祝賀モードに包まれました。

なお、猪名川町の町章は7年後の同37年に図案を公募し、町内外から163点の応募

があった中、福西完自氏の「[イナ川]を組み合わせたシンプルで力強いマーク」が選ばれ、4月10日の町制記念日に制定されました。

当時の住民の最大の関心は道路整備にあり、県道川西篠山線でも未舗装で雨が降ればぬかるんで難渋する状況で、新町の重要施策として道路改良が挙げられました。



▲解村式での中谷村職員

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.146

平成27年度 使用者募集開始!!

受付日 5月26日(火)～※宝塚市民は5月19日(火)～

所在地 日生中央駅から車で約25分(県道・川西三田線)
宝塚市下佐曾利字大谷1-66 阪急山本駅から路線バス運行(原則第1・3日曜日)
安心の市営墓地

宝塚すみれ墓苑

現地見学会開催!!

5/9(土) 10(日)
※現地見学会開催日は、阪急山本駅から無料送迎バス(要予約)あり
参加者に長谷牡丹園(墓苑すぐ)無料入場券プレゼント

まずは宝塚市役所生活環境課 ☎ 0797-77-2146 までお電話を! 詳しい資料を送付します。※受付時間 平日9:00～17:30