

むし歯でもないのに歯が溶ける？！

むし歯でもないのに、歯が溶けたり欠けたりする病気を「Tooth wear (トゥース・ウェア)」といい、むし歯患者よりも圧倒的に多く、軽度のものも含めると97%の日本人にみられ、歯の寿命を縮める「第3の歯科疾患」として注目されています。ひどくなると治療も大変ですので、原因を取り除くような生活習慣の改善や予防の方が重要になります。

「Tooth wear」は次の4つに分けられます。

1. 酸蝕…酸によって歯が溶けるもので、食べ物、胃の内容物の逆流、職業性環境が代表的です。pHが低い酸性飲食物をよく口にするとリスクが高くなります。また、嘔吐で胃酸が口に入ったり、仕事上酸を扱う場合や、プールで一日中泳ぐことで酸蝕になるケースもあります。

2. 咬耗…歯軋りなど歯と歯が接触することですり減る場合です。

3. 磨耗…歯磨きをし過ぎることなどによって歯が減ることです。

4. アブフラクション…歯軋りなどで歯肉との境目付近の歯がV字型に欠けることがあります。

「Tooth wear」の原因が複数絡まれば、単独よりも歯は大きく減りますし、むし歯を誘発することもあります。ライフスタイルを少し変えることで、進行を遅らせることもできます。皆さんもご自身のお口の中を覗いてみてください。生活習慣を見直すきっかけになるかもしれません。

(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

子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種費用の助成は、平成25年3月31日に終了します。

子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種助成の終了

3月1～7日の7日間、子ども予防接種週間です。接種にあたっては、必ず事前に医療機関に予約をして接種を受けてください。実施医療機関は、ホームページに掲載します。

子ども予防接種週間

※3月は医療機関が混雑する場合がありますので、接種を希望する人は計画的に接種を受けるようにしてください。

これに伴い、接種費用償還払い申請受付も3月31日までとなります。3月中に接種する人や以前の接種分の申請が終わっていない人が、償還払い申請をする場合は、申請期限に注意ください。▽申請期限 保健センター窓口は3月29日、郵送は同31日(消印有効)

見てみよう！食品の表示

皆さんは食品を購入するときに、何を買いいますか。一般消費者に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、名称、原材料名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者などが表示されています。また、輸入食品には原産国名や輸入者など、一部の加工食品には原料原産地名や個々の品目の特性に応じて、表示されている事項もあります。本来であれば安心して購入したい食品ですが、消費期限や産地などの偽装表示や添加物、無登録農薬や残留農薬、BSE(牛海綿状脳症)いわゆる狂牛病)など、「食」の安全・安心に関する問題が全国で相次いでいることから、消費者である私たちは、「食」に関する正しい知識と選択する力を養うことが必要です。より良い食生活を送るために、日頃から「食品表示」を確認する習慣をつけましょう。

加工食品の表示(国内で製造されたもの)例

Table with 2 columns: Item Name (豆菓子) and Details (Ingredients, Content, Shelf Life, Storage, Manufacturer).

【何から作られたかがわかります】

原則として使用したすべての原材料が記載されています。原材料・食品添加物とも、最も一般的な名称で使用した重量の多い順に記載されています。原材料の中にアレルギー物質を含む食品が使用されている場合には、注意喚起のために表示が義務化されています。

【いつまで食べられるかがわかります】

○消費期限…未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い保存された場合に、品質が保持される期限のことで、弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されており、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

○賞味期限…缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されており、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費・賞味期限は、開封後や決められた方法で保存していない場合、期限が切れる前でも品質が劣化していることがあります。

いなが♥輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

NPO法人 いながわふるさと塾

猪名川町が大好きなメンバーが、自分たちの住むまちの歴史や文化を知ってもらいたい、次世代の子どもたちへ伝承する機会を提供したいとの思いからNPO法人格を取得し、2009年に「特定非営利活動法人いながわふるさと塾」を立ち上げました。



他の団体や行政とも協働し、地域の交流や活性を目的に、これまで町検定、自然講座、まちづくり講座、練り込みナイトツアー、音楽ライブなどを企画・実施してきました。

2013年は町の最北部に位置する「天空パワースポット大野山」の魅力を発信し、皆さんと一緒に楽しめるイベントを企画中です。

来る3月20日には、第3回「猪名川町検定」を開催しますので、たくさんの方々の参加をお待ちしています(詳細は16ページに掲載)。

私たちの活動に興味ある方は、一緒に猪名川町の魅力を発信しませんか？



問合せ：NPO法人いながわふるさと塾 和田さん ☎ 072 - 769 - 0717 Eメール jimukyoku@ina-furusato.sakura.ne.jp ホームページ http://inagawa-furusatojuku.org/ フェイスブック https://www.facebook.com/inagawafurusatojuku

つつじが丘ダイヤモンドクラブ

ダイヤモンドクラブ(須賀原 治海 会長)は、つつじが丘地区の60歳になった皆さんに住みよい、楽しい、生きがいのある毎日の一助にと18年前結成された老人クラブです。「定例会」は年6回行われ、町の保健センター派遣の保健師による健康講座・血圧測定・輪投げ・カラオケ・多彩な雑談に花を咲かせ、楽しいひと時の後、毎回食事会を行っています。



また、フラダンス教室・グラウンドゴルフ同好会・カラオケ同好会などの同好会活動も盛んです。「フラダンスチーム」は白金プラチナ倶楽部とともに活動しており、昨年は町の敬老会で踊りを披露したところ、大変な好評をいただきました。



つつじが丘幼稚園児に紙芝居の読み聞かせをしたり、一緒に花壇の花植えなどの交流もしています。フラダンスを披露したり、音楽会に招かれたり、街角で「おばあちゃん、おじいちゃん」と声を掛けられることも度々です。



町老連の「老人大学」・グラウンドゴルフ大会・親睦旅行などにも参加しています。会費は1ヵ月250円。あとは自治会・県・町の助成金で運営しています。

皆さんの生きがい、健康づくり、仲間づくり、子どもの安全安心・みまもり、美化活動へ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)



『悦び』 - Delight -

宝塚市のベガホールや中山寺など国内外に数多くの作品が納められているガラスアーティスト三浦啓子。独自の手法『ロクレール』を確立。素朴なのにシャープで力強く、あたたかい光を表現した作品を精力的に創り続けています。三浦啓子資料館でもあるギャラリー・ジクウ22では、常設で代

表作を展示しています。また、3月22日(金)～24日(日)東京で開催される『アートフェア東京2013』に三浦啓子の個展として出展。テーマは『悦び』。4月20日(土)からはジクウ22で「三浦啓子展 Part II」が開催される。■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



広告

い～な！ ごはん



『しいたけづくしの簡単手づくりシューマイ』

エネルギー：110kcal 塩分：1.5g
猪名川町の特産である「しいたけ」は3～5月と9～11月が旬！

干しいたけが生しいたけより香り・旨味が強いのは、乾燥する過程で酵素と熱の働きにより、香り成分と旨味成分が増えるためです。そのため、干しいたけを使うことで、料理の風味が一段とよくなります。

【材料 4人分】 鶏ひき肉 100g、木綿豆腐 100g、玉ねぎ 1/4個、干しいたけ 2枚、生しいたけ 12枚、しゅうまいの皮 12枚、パプリカ各色適量、キャベツ大 2枚
<調味料> 【卸し生姜小さじ 1/2、片栗粉大さじ 1・1/2、しょうゆ小さじ 1、ごま油小さじ 1/2、塩小さじ 1/2、こしょう少々】
<たれ> ポン酢、からし（お好みで）

【作り方】
①豆腐はペーパータオルに包み、重石をして十分に水切りをする。
②玉ねぎはみじん切りにする。

- ③干しいたけは戻して、みじん切りにする。
- ④ボウルに①を入れ、なめらかになるまで手で崩し混ぜる。
- ⑤④に鶏ひき肉、②、③、<調味料>を加え、練り混ぜ、12等分にする。
- ⑥生しいたけは軸を取り、裏に片栗粉をふる。
- ⑦⑥に⑤をこんもりとのせる。
- ⑧しゅうまいの皮を細切りにしてのせ、真ん中に5mm角に切ったパプリカをおく。
- ⑨キャベツを食べやすい大きさに切り、フライパンの底が見えないように敷きつめる。
- ⑩⑧を並べ、水大さじ4（60cc）を入れ、蓋をし中火で1分加熱した後、弱火にし10分ほど蒸し焼きにする。
- ⑪しゅうまいとキャベツを皿に盛り、お好みでポン酢や、からしをつけて食べる。

*シューマイの具を皮で包む必要がなく、簡単に調理できます。
*キャベツの代わりに、もやしやチンゲン菜、白菜などを使ってもよいでしょう。

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 急ぐコー
☎ 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：3～8週間の間隔で3回 追加接種：初回3回目終了後6カ月以上あけて1回 ※8週間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：初回3回目終了後6カ月以上あけて1回		
BCG	生後3カ月～6カ月に至るまでの間に、1回		
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（3～8週間の間隔で3回） ※8週間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：生後7歳6カ月に至るまで 1期初回終了後：12～18カ月に1回 2期：11歳～13歳未満（誕生日の前々日まで）		
MR (麻しん・風しん)	1期：生後12カ月～2歳に至るまでの間にある人 2期：幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間（平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ） 3期：中学校1年生に相当する1年間（平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ） 4期：高校3年生に相当する1年間（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）	年間を通じて実施 ※時間は医療機関によって異なります。	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。
日本脳炎	1期：3歳～7歳6カ月に至るまでの間にある人 1期初回：6日～28日の間隔で2回接種（28日を超えた場合は、法定接種ではなくなります。） 1期追加：1期初回終了後、おおむね1年後に1回接種 2期：9歳～13歳未満（誕生日の前々日まで） ※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6月1日生～平成19年4月1日生）の不足回数分が接種できるようになりました。		

乳幼児健康診査

9.10カ月児健康診査	平成24年4月10日～平成24年6月12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	28日(木)13:15～14:15	保健センター
1歳6カ月児健康診査	平成23年6月6日～平成23年7月31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	27日(水)13:15～14:15	
あいあい教室	平成22年9月17日～平成22年11月20日生まれの人 ※身体計測、歯みがき指導、絵本の読み聞かせなど	21日(木)9:15～10:15	
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）	7日(木)9:30～11:30 個別に時間を指定します。	
ぱくぱく食事相談 ※申込必要	乳幼児の栄養・食事に関する相談など（定員：6組）	26日(火)9:30～11:30 個別に時間を指定します。	

検診・相談など

メタボチェック 健診※申込必要、3月で終了	対象：35歳～39歳の人 内容：問診・診察・身体測定・腹囲測定・血圧測定・血液検査・尿検査（料金：1,000円 定員：20名）	6日(水)13:00～13:30	保健センター
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）	6日(水)13:00～13:30	
精神保健相談 ※申込必要	心の悩みや認知症などの相談に専門医が応じます。	19日(火)14:30～16:30	

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。		
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・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。 問合わせ：同センター		【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】

『阿古谷小学校のあゆみ』

今春3月をもって町立阿古谷小学校が閉校となります。140年の歴史を持ち、地元の人々に愛され支えられてきた学校でした。

阿古谷小学校は明治6（1873）年2月12日、上阿古谷村の龍雲寺にて開校しました。教員は同寺の僧侶稲田玄光が任命されています。当時、すでに龍雲寺で寺子屋が開かれていたのかも知れません。

明治5年8月、明治政府は学制を公布し、それまでの藩校や私塾・寺子屋などを廃止して、小学校を全国に設置しました。

阿古谷小学校は上下阿古谷と民田の3村によって設立されました。学制では「学費八一切官給ヲ仰グベカラザルコト」として、建営費はすべて地元負担でした。

明治10年の阿古谷校は、教場8室、教員2人、生徒40人（男25人、女15人）で、授業料は徴収されました。同13年6月には新校舎が落成し新築経費327円50銭はすべて寄付金でまかなわれました。同33年に現在地に校舎を改築落成、旧紫合校の建材を再利用し敷地は寄付されています。

同35年、保護者会の始まり「教育懇話会」を開催、同38年「母の会」となり参加176

人、翌年には193人参加の盛況でした。

同44年の校舎増築時には、落成式後に相撲大会や蓄音機の演奏会が開かれ、地域の人々も共に楽しみました。

大正9（1920）年中谷・阿古谷農業補習学校を付設、同15年には青年訓練所を付設。昭和16年「国民学校令」公布により阿古谷も国民学校となり、同18年には勤労奉仕の法制化で阿古谷からも女子2人が園田村（現尼崎市）の軍事関連工場へ入所しています。

昭和22（1947）年には町域の学校に育友会が設置され、同30年の猪名川町発足時、阿古谷小学校は複式学級の2学級でした。

平成元年度には児童数91人6学級、24年度は児童数45人4学級となり、25年度から子どもたちは松尾台小学校へ通うことになりました。

問合せ：生涯学習課
☎ 767 - 2600

歴史ウォーク NO.120



▲阿古谷小学校沿革誌