お知らせ

◎メンズクッキング

▷**とき**　10月24日（金）午前10時～午後1時30分
▷**ところ**　保健センター

▷**内容**　調理初心者でも簡単においしくつくれる健康料理の調理実習と講話
▷**講師**　いずみ会
▷**対象**　町内在住の男性
▷**定員**　先着16人
▷**参加費**　1000円(材料費など)
▷**持ち物**　エプロン・タオル・三角巾・筆記用具
▷**申込・問合せ**　10月17日までに同会事務局（保健センター内）

◎第12回市民医療フォーラム～もっと知ろう 使おう 健診制度～

▷**とき**　11月8日（土）午後2時30分～4時30分
▷**ところ**　みつなかホール（阪急川西能勢口駅から徒歩6分・駐車場はないため公共交通機関を利用）
▷**内容**　講演「川西市医師会メディカルセンターにおける検診について～肺がんを中心に～」など
▷**講師**　富山 憲幸さん（大阪大学大学院医学系研究科教授）
▷**定員**　先着480人
▷**参加費**　無料
▷**その他**　手話通訳・託児ルームあり（要事前予約）
▷**申込方法**　10月29日までに町内および川西市内の各病医院の窓口で直接、または郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・職業を記載しハガキかFAXで川西市医師会（〒666－0016川西市中央町12－2、F 757－5301）
▷**問合せ**　同市医師会（☎759－6950）

健康づくり

問合せ：保健センター　☎766－1000

いきいき健康ライフ

睡眠と健康

成人の約20％が不眠を訴え、約4％が睡眠薬を服用していると言われています。

不眠は夜眠りたいのに眠れないことが苦痛であるうえに、昼間の眠気、倦怠感、集中力低下、イライラ感を引き起こし事故などの原因にもなります。また高血圧、糖尿病といった生活習慣病の誘因の一つであることがわかっており、うつ病との関連も指摘されています。

よく眠るためには昼夜のメリハリを付けることが大事です。昼間は日光を浴び、適度な運動習慣を身につけましょう。また眠る前にはカフェインなどの刺激物を避けリラックスし、床に就く1時間ほど前にぬるめの風呂に15分ほど入る、眠くなってから床に就く、20～30分の昼寝をする、同じ時刻に起床する、などを実践してみてください。

適切な睡眠時間は6～8時間と言われていますが、長すぎても短すぎてもよくありません。当然年齢によって熟睡できる時間は変わってきます。睡眠時間の長短を気にしすぎず、昼間の生活の質の改善を心がけましょう。

不眠だといって寝酒を飲むのは中途覚醒（ちゅうとかくせい）を増やし、睡眠を浅くし睡眠の質の低下を招きますので止めましょう。

睡眠は心身の健康に影響します。不眠を改善するためにはまず昼間の生活習慣の改善から考えてゆきましょう。

森田内科医院　森田　安重

保健だより

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　急々ゴー
☎0120－024－995

＊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歳の誕生日の前々日までに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:**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20年4月2日～平成21年4月1日生)
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歳の誕生日の前々日までに1回 ※積極的接種勧奨差し控えにより接種を逃した人（平成7年4月2日生～平成19年4月1日生）については、不足回数が接種できます。
ヒブ(インフルエンザ菌b型)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
子宮頸がん予防 (HPV)ワクチン	小学生6年生～高校1年生相当年齢の女子(標準的な接種年齢は中学1年生の間) ※ただし、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。

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』をご覧いただくか、保健センターまで問い合わせください。

阪神北こども急病センター　子どもの急な病気に休日夜間の診療で対応
☎770－9988

＊乳幼児健康診査＊

種　別	内　容	とき・受付時間・ところ
3・4カ月児 健康診査	平成26年5月5日～6月30日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	15日(水) 13:15～14:15
3歳児 健康診査	平成23年8月21日～平成23年9月30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	16日(木) 13:00～14:15
★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)	14日(火)　9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳中期における離乳食メニューの作り方や紹介(定員:10組程度)	29日(水)　10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊婦体操 2回目:歯の健康、栄養指導 3回目:育児に関すること、沐浴実習(ご両親で参加可能)	1日(水) 8日(水)　13:15～13:30 22日(水)

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
★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)	14日(火)　13:30～14:00

保健センター

★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。 (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

『きのこと栗の中華風おこわ』

（エネルギー 240㎉、塩分 1.2 ｇ）

炊飯器で簡単に炊ける、秋の味覚“きのこ”と“栗”を使った中華風おこわの紹介です。冷めてもおいしいので、行楽のお弁当にもどうぞ。

（材料３人分）

もち米　１合、豚ひき肉　50 ｇ、椎茸　１個、舞茸　１／４パック、しめじ　１／４パック、人参　30 ｇ、茹で筍　30 ｇ、むき栗　40 ｇ、生姜　小さじ１／２、調味料Ａ（鶏ガラスープの素　小さじ１、水　150㎖、酒　大さじ１、醤油　小さじ１、砂糖　小さじ１、胡麻油　大さじ１）

（作り方）

①もち米は洗い、ザルに上げて水気を切り、30 分おく。

②舞茸・しめじは小房に分ける。椎茸・人参・筍はそれぞれ５㎜角に切る。生姜はみじん切りにする。

③フライパンに胡麻油を熱し、豚ひき肉・生姜を炒め、肉の色が変わったら、人参・筍を加え火が通るまでサッと炒め、椎茸・舞茸・しめじを加え炒め、最後にもち米を入れ炒める。

④炊飯器に❸で炒めた、具材と調味料Ａを入れ混ぜ合わせ、むき栗をのせて炊く。

＜レシピ：兵庫県阪神北県民局「農と食をつなぐ　地産地消事業料理講習会」より＞

秋には冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、夏に弱った胃腸の調子を整えてくれる作用がある野菜や果物、きのこ類もおいしくなります。秋が旬のものを食べて、冬の寒さに備える体づくりをしましょう！

【10 月の旬の食材】

さんま、さば、さわら、かつお、にんじん、チンゲン菜、かぶ、じゃがいも、さつま芋、里芋、椎茸、栗、柿、ぶどう、りんごなど

問合せ　保健センター（☎ 766 － 1000）

歴史ウォーク NO.139

『明治初期の銀銅山』

明治６（1873）年元銀山役所が払い下げられた件については８月号に書きましたが、明治維新によって銀銅山の運営にも変化がおきました。

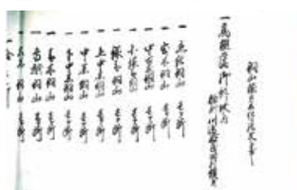
明治３（1870）年 10 月の「千軒立鉱銅山等稼方任せ証文」という文書が残っています。

これは民田村内 11 カ所の銅山（間歩）と建家を経営する権利を 600 両で譲るというものです。11 カ所の銅山とは、立鉱銅山の他、室ノ木・中古家（※）・小録青・録青・上中黒・中黒・下中黒・青木・鳥越・大黒の各銅山です。建家は、山下町領吹屋１・同所勘定１・千軒領勘定場３・同所半場（飯場）１・同所砕小家１・同所吹屋１の８カ所です。

これまでは山下町下財屋敷の角屋喜八が請け負って運営していたものを、大坂南久太郎町の近江屋嘉助に 10 年払いで任せる契約です。「当午ノ十月（明治３年 10 月）」から「辰ノ五月（同 13 年５月）」まで毎月金５両を支払い、１か月でも滞れば銅山他は返却、全額を払いきれば名義を書きかえるというものです。証人に銀山町の２人の名があります。

他にも同２（1869）年８月の「銀山町五着銅山稼方譲証文」では、五着銅山２カ所と小家１カ所を 250 両で銀山町喜兵衛が多田院村新助に譲っています。もし休山する時には返金なしで、譲り主に銅山を返す約束でした。同４年６月には槻並村大森銅山の稼業願いを、広根村福井久三郎が「鉱山御支配六人衆中」にあてて出しています。また、同８年３月には神戸の事業家関戸慶治が民田村の字平井を借地し、鉱山営業中は 15 カ年ごとに借地料 30 円を支払うという取り決めをしています。

このように、これまで銀山町や山下町の人が主に多田銀銅山の運営をしてきましたが、古文書から、明治維新を境にそれ以外の人に経営の権利などを譲り渡すような動きが出てきたことがわかります。



▲「千軒立鉱銅山等稼方任せ証文」より

（※）中古家＝「なかこいえ」あるいは「なかふるや」と読む

問合せ　生涯学習課（☎ 767 － 2600）

いなが♥輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

杉生・西畑練り込み保存会

杉生・西畑練り込み保存会は、杉生・西畑の氏神さまである杉生八坂神社の秋祭りに奉納される練り込みを保存するために、昭和 62 年 10 月に杉生・西畑の有志約 30 人により発足し現在に至るまで毎年活動を行っています。

保存会の活動は９月初めに役員会を持ち、その後各種団体（神社・杉生西畑自治会・子ども会・消防分団など）の打ち合わせを行い今年の予定を協議します。出演可能な子どもの人数把握を行い演目や場面を決定し、祭りの１週間ほど前に子ども達を集め配役を発表します。

練り子は「提灯持ち」「赤襦袢」「紋付」の３集団で構成されています。提灯持ちは、幼稚園までの幼児が親に付き添われて提灯を持ちます。赤襦袢は、小学３年生までの子が赤襦袢に刀や槍・なぎなたなどを、紋付は中学３年生までの子が歌舞伎の名場面を太鼓の音に合わせて所作を披露します。

子ども達は着物やかつらが重くて大変ですが、毎年ウキウキワクワク楽しみにしています。少子化により低学年の子ども達の人数がだんだん減ってきているので練り込みがいつまで続けられるか今後の課題となっています。昨年度に自治会で「宝くじの補助」をいただき衣装や鬘を新調し、化粧も専門の方に来ていただきメイクをしてもらっています。子ども達の晴れ舞台であり、今年は 10 月 17・18 日に祭りが行われます。午後７時すぎにぜひ杉生八坂神社へ見に来てください。

※関連記事 27 ページ

問合せ　会長　福田 康司（☎ 769 － 0134）

民田ひまわり会

民田は猪名川町の南東部に位置し、大阪府の能勢町・豊能町と隣接している自然豊かな地域です。民田老人クラブ「ひまわり会」は現在 21 人で活動しています。

会員が楽しみにしているのは「総会」および「健康づくり研修」と称して集まる会です。軽食を取りながら、皆でいろいろなことについておしゃべりをします。「身体のどこどこが痛いけど、お医者さんはどこに行ってる？」「こんなサプリメント飲んでんねん。あかんあかん、こっちの方がおすすめやで。」…やはり健康のことが一番気にかかり、それぞれがいろいろな方法を試しているので、健康については一番盛り上がりを見せます。みんなで時間がたつのも忘れて一所懸命話をして、笑って、またおしゃべりをして…それがなにより健康の元ではないかな、とメンバーの楽しげな顔を見ていて思います。婦人部はこの会とは別に年間７回、懇談会を開催しています。

また、地域の子ども達の登下校の見守りもしています。やはり地域で見守っていくことが必要だと感じています。旧阿古谷小学校の美化作業の応援も続けています。子ども達の声が響きわたる地域に、元気な私たちの姿があることを願い続けています。

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）

広告

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：宝塚市下佐曽利字大谷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）

●お問い合わせ先　☎0797-77-2146

※受付時間 平日9:00～17:30

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 宝塚すみれ墓苑 検索

どなたでも応募いただけます 猪名川町の方もぜひご検討を

随時・先着順で

使用者募集中!!

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。

■現地説明会　10/4(土)・5(日)　11/22(土)・23(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