お知らせ

◎風邪予防に効果的な食事をとりましょう

外から帰ったら「うがいと手洗い」は風邪予防の第一歩、そして風邪を寄せ付けないポイントは「栄養」と「休養」です。

栄養で気を付けるポイントは「バランスのよい食事を毎日続けること」が基本ですが、冬は体を冷やさない工夫も大切です。毎日の食事と休養でウイルスを寄せ付けない体力・免疫力をつけ、風邪知らずの冬を過ごしましょう。

【風邪予防に効く栄養素】

◆ビタミンＣ＝不足すると抵抗力がなくなります。ブロッコリーやピーマン、みかんやキウイ果物や野菜類に多く含まれる。

◆ビタミンＥ＝免疫力を高めます。カボチャやほうれんそう、赤ピーマン、アーモンド、胡麻、植物油に多く含まれる。

◆ビタミンＡ＝鼻や喉の粘膜を保護します。ほうれんそう、人参、カボチャなどの緑黄色野菜・うなぎ・鶏卵・チーズなどに多く含まれる。

◆亜鉛＝疲労回復、新陳代謝を活発にする。カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品などに多く含まれる。

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

良性発作性頭位めまい症

内耳が原因のめまいは『メニエール病』が有名ですが、最も多いのは『良性発作性頭位めまい症』で、内耳性めまいの４割といわれています。なでしこジャパンの澤穂希さんがかかり、知名度の上がった疾患です。

めまいの特徴は頭の位置を動かして２～３秒後に生じる回転性めまいです。朝起き上がった時、横になった時、寝返りの時、上や下を向いた時などにおこります。めまいは普通数秒から数十秒（１分以内）で消失しますが、頭を動かすと再びめまいが起こります。しかし繰り返し頭を動かしているとめまいは軽くなり、そのうち消失する自然治癒傾向の強いめまいです。悪心、嘔吐は伴いますが、難聴、耳鳴りは起こりません。

めまいが残っている時ならフレンツェル眼鏡を使った『頭位変換眼振検査』で特徴的な眼振を確認できますので、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。再発することもありますが、多くは良性のめまいで過度の心配は必要ありません。

病因の多くは内耳卵形嚢にある耳石が脱落し、後半規管に迷入して生じると考えられています。この耳石を半規管外に流出させるためには安静はよくありません。階段の上り下り・洗濯物を干すなどは良い訓練になりますが、階段は手すりを持って、洗濯物干しはどこかにもたれかかって危険の無いようにして動くことが大事です。

北村耳鼻咽喉科　北村 久雄

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

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

＊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**:平成20年4月2日～平成21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 ※平成26年度に限り3歳～5歳未満への経過措置あり
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歳の人および平成26年度に限り101歳以上の人は平成27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』をご覧いただくか、保健センターまで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
3･4カ月児 健康診査	平成26年7月1日～9月1日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	17日(水) 13:15～14:15
3歳児 健康診査	平成23年10月1日～平成23年12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(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)	9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)	25日(木)　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)	3日(水) 10日(水)　13:15～13:30 24日(水)

ところ：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)	9日(火)　13:30～14:30 ところ：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)】

いなが輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

ダンス・デ・フレンズ

『いながわまつり』にて

私達、ダンス・デ・フレンズは猪名川町を中心に活動し、ストリート･ダンスを通じて、リズム感を養い体力を向上させ、毎日健康で過ごす事を目的とした団体です。

メンバーの年齢構成は、下は２歳から上は制限なく、ダンスが初めての方も、皆で仲良く友達作りが出来るよう、年齢別に毎週練習しています。活動場所はイナホールで、地域のお祭り、いながわまつり、様々なイベントに参加しています。また、レベルアップを目指しチームを組んで色々なコンテストにも、挑戦しています。

『セルシーキッズダンスコンテスト』にて

今年、東京で行われた全国小中ダンスコンクールでは、『リトルチョッパー』と『J♡Soul hips』が出場し、『J♡Soul hips(写真左)』が金賞を受賞しました。結成７年でやっと手に入れる事ができた全国大会、東京行きの切符でした。会場と舞台を見ただけで胸がいっぱいになりました。これからも、楽しく踊っていけるよう頑張ります。

問合せ　平井さん（☎080－5317－5578）

下阿古谷老人クラブ

自然豊かな下阿古谷は、三草山に近く、地元で作られている寒天も自慢のひとつです。

老人クラブの構成メンバーは45人で、いろいろな行事の参加者は25人ほどです。呼びかけもしながら活動しています。

活動内容は、公園清掃を年３回、神社清掃を年１回会員の方々も協力して行っています。清掃後、皆さんと一緒にお茶を頂きながらの雑談も楽しみのひとつです。また、グラウンドゴルフは月２回、旧阿古谷小学校グラウンドを借りて練習を行っていて、試合には積極的に参加し頑張っています。

１月に行われる新年会では、老人クラブのメンバーによる大正琴の演奏に合わせて歌ったり、ビンゴゲームをしたりして楽しい一時を過ごします。

町老人クラブ連合会主催で月１回行われている老人大学への参加者も年々増えてきており、他の地域の方々との交流もあり大変刺激になっています。

同老人クラブのメンバーは、農業に専念されている方が多く、それが健康の源になっているのではないかと思います。

これからも皆と協力し合いながら、楽しんで活動を続けて行きたいと思っています。

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

原稿番号：2014-00045

iDEAL WATER
natural mineral water
Mt.FUJI 25
赤ちゃんや妊婦さんにも優しい軟水！
健康で安全な富士山の天然水100%！

初期費用無料

ウォーターサーバーの料金・初回事務手数料・初期費用全て無料です!!

※ご注文は2本から、偶数単位となります。※北海道は別途、ボトル2本あたり600円(税込648円)の送料をご負担いただきます。※沖縄県・離島は、お取扱い出来ません。※2年未満での契約解除の場合は、契約解除料12,500円(税込13,500円)お支払いいただきます。※事前にご連絡がなくお客様のご都合により配送後のお水を受け取りいただけなかった場合、お水の返送手数料として2本あたり1,000円(税込1,080円)を申し受けます。

12ℓボトル1本　1,785円(税抜)
高品質な富士の天然水が1ℓあたり149円

自由に選べる3カラー
アイスホワイト　ピンク　ブラック

お問い合わせ　株式会社INE　☎0120-299-204　受付時間 10:00～20:00

い～な！ごはん

『みぞれ汁』

（エネルギー 36kcal、塩分 1.1 ｇ）

いよいよ年末。忘年会、新年会などの機会が続き、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるのではないでしょうか。そんな時におすすめなのが弱った胃に優しい「みぞれ汁」です。大根は、ビタミンＣやでんぷん分解酵素アミラーゼを含み、風邪予防や消化を促進する効果があります。だしをしっかりきかせ、薬味と香味野菜をそえることで、塩分控えめでもおいしく食べられます。

（材料２人分）

生しいたけ　２枚、白ねぎ　１/４本、油揚げ　１/４枚、大根　１/６本、ゆず・みつば　各少々、かつお昆布だし　１カップ、塩　０.８ｇ、うす口醤油　小さじ１と１/３

（作り方）

①しいたけは軸をとり、白ねぎは2㎝の長さに切ります。焼き網でしいたけ、白ねぎ、油揚げを焼きます。
②焼きあがったら、しいたけは5㎜幅に切り、油揚げは3㎝の長さの短冊切りにします。
③三つ葉は2㎝に切ります。大根は皮をむき、すりおろします。
④鍋にだしを煮立て、塩･うす口醤油を加え、しいたけ、油揚げ、白ねぎを加えてサッと煮ます。大根おろしを汁ごと加え、煮立てて三つ葉を加えます。
⑤❹を器に注ぎ、そいだゆずの皮をのせます。

※大根おろしは加熱しすぎると、大根の旨みと風味がとんでしまうので、他の材料を入れてサッと煮た後、仕上げに加えるようにしましょう。

問合せ　保健センター（☎766－1000）

歴史ウォーク NO.141

『木村重成書状写』

今冬は大坂冬の陣からちょうど400年ということで「大坂の陣400年天下一祭2014冬の陣」が大阪城公園で開かれています（12月末まで）。来年は夏の陣にちなんだイベントがあるようです。

大坂冬の陣・夏の陣は遠い所のものではなく、冬の陣では多田院御家人達が徳川方として中之島の戦いに赴き、夏の陣では猪名川町域も戦場となって、上野や広根などの民家や寺院が焼失しました。また、町北部の個人宅には「木村重成書状写」といわれる古文書が残されています。木村重成とは、幼少時から豊臣秀頼の家臣として仕え、大坂の陣では勇猛果敢に戦った武将です。この書状がどの様なゆかりで町内に残されているのかは不明ですが、前書きによれば、大坂の陣後100年余が過ぎ、京都の多門院に縁あって持参された書状を写したとあります。その写しを更に写して現在まで残されたものでしょうか。

木村重成の書状とされる部分は、猪飼野左馬介宛で４月６日付、52行にわたります。内容は、大坂城内の様子を伝え、天下は家康のもの、城中は御母公（淀殿）の下知（命令）で動くが混乱があり鴫野出陣時も下知が届かなかった、一日も早い討死を覚悟し、家康の意を板倉勝重が度々伝えてくるが二心（裏切る気持ち）は無い事などです。

その最後部では、姉に香炉を届けてほしいこと、十三歳で元服した際家康から贈られた名刀を左馬介に残すこと、姉の恨み事にはうまく言い訳をしてほしいと書かれています。この１か月後５月６日に若江の戦いで戦死しました。時に24歳、180ｃｍ近い長身の美青年だったと言われています。

▲夏の陣の際、戦場となった上野遠景

問合せ　生涯学習課（☎767－2600）