

いきいき健康ライフ

歯と歯肉の境目や歯と歯の間も清掃を

患者さんのお口の清掃状態を見た時、多くの人に共通していることは、毎日きちんと歯磨きをしているのに、特定の部位にだけ、歯垢や歯石が付着しているということです。

歯全体ではなく、歯と歯肉の境目、歯と歯の間に限って、清掃不十分であることが多く見受けられます。磨き残しからできる歯垢や歯石を放っておくと、むし歯や歯周病が起こりやすいことはもちろん、全身に悪影響を及ぼすこともあります。

適切な歯ブラシを正しく使用することで、歯と歯肉の境目の汚れを除去することができます。歯ブラシを口に入れて、なんとなく動かすのではなく、どこに磨き残しがあるのかを把握し、どうすればそこに歯ブラシの毛先が当たるのかという専門的な指導を受けることが大切です。

また、歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシやデンタルフロスの使用が効果的です。歯並びや歯ぐきの状態によって、どちらを使用するのか判断します。歯間ブラシの場合は、適切なサイズを使用しなければなりません。

お口の中の状態の把握も、適切なブラッシング方法も、患者さん本人で判断することは困難です。歯科医院で検査や指導を受けていただき、お口をいつまでも健康な状態に保ちましょう。

(一社) 川西市歯科医師会

はし日本の箸文化

食事のときに箸を使うのは、中国、韓国、日本、ベトナムなどのアジア各国で、この内、箸だけを使って食べるのは日本だけとされています。

例えば、中国や韓国では、スープレは匙（レンジ・スプーン）ですくって、器はテーブルに置いたまま飲みますが、日本では、具は箸で食べ、汁は器を持ち上げてすすっていた多くのがマナーです。

箸の長さも、中国や韓国では料理が大皿に盛られ、遠くの料理や人の皿に届きやすいように長めになっていますが、日本では、料理は手の届く範囲に一人前ずつ置き、大皿に盛る場合は取り箸が用意されるので、比較的短くなっています。

形も、先の丸い中国の箸や平たい韓国の箸とは異なり、日本では先がやや尖った形になっており、骨のある魚などをほぐしたり、豆など小さ

なものをつまんだり、豆腐など柔らかいものを挟んで切りやすいなど、「つまむ、はさむ、押さえる、すくう、裂く、のせる、はがす、支える、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる」といったことがしやすくなっています。

また他にも、夫婦箸やこども用、家族それぞれ自分の箸があるのも「日本の箸文化」の特徴です。

さらに、日本の箸には、普段に使う一端だけ細い「片口箸」と箸の両端が細い「両口箸」とがあります。

お正月などの祝い事に使われる丸くて白い「柳箸」は両口箸の一つです。

これは日本には神と同じものを食すという「神人共食」の考え方があるためで、「両口箸」には一端で神様が、もう一端で人が食べるという意味がこめられています。

健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

年末年始献血推進強調月間 献血にご協力を！

平成25年12月1日
平成26年1月31日
は、年末年始献血推進強調月間です。
冬季は献血者が減少する傾向にあり、血液が不足しがちとなる年末年始に、献血への協力をお願いします。

▽とき ①1月7日（火）午前10時～正午・午後1時15分～4時 ②1月25日（土）午前9時30分～正午

▽ところ ①町役場玄関前 ②松尾台小学校

▽内容 400 ml 献血

「減塩」と「毎食野菜を食べよう」料理講習会！

▽とき 1月31日（金）午前10時～午後3時

▽ところ 保健センター

▽内容 健康づくりセミナー（軽い運動や調理実習あり）

▽対象 町内在住の人

▽対象 ◎男性17歳～女性18歳までの健康な人（65歳以上の人の献血は、60～64歳の間に献血経験がある人） ◎体重が50kg以上の人

◎年間献血回数が男性3回以内、女性2回以内の人 ◎年間総献血量が男性1200 ml以内、女性800 ml以内の人

▽定員 先着20人

▽参加費 500円

▽持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

▽申込・問合せ 1月6～17日まで いずみ会事務局（同センター内）

いなが❤輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

猪名川吟詠会

猪名川吟詠会は、昭和42年4月に磯部流吟道清明会（本部・池田市）の支部として発足しました。

本会は、詩歌・詩吟の修道実践と普及発展、会員相互の親睦、他の詩吟団体との交流、地域社会の文化活動への参加と協力を主な目的とし、20人の会員は会が設けている4カ所の講習所のいずれかで、毎月定期の研修と、月1回の全員による研鑽を続けています。

また、町内でのイベントへの参加や、広域大会へも積極的に参加し、好成績を得ています。

詩吟は通常、漢詩のうちの五言絶句（5字4行）・七言絶句（7字4行）と、律詩（それぞれ倍の行数）を主として、自分の声質、声量でもって、喜び・悲しみ・憂い・希望・愛情などの詩の心を表現するものです。

多くの漢詩に出合うことによって歴史などを学び知識も豊かになります。

上手・下手は関係なく、腹の中からの声は何よりもストレスの解消と健康に一番です。また、気持ちを集中するため精神の修養につながります。

講習所のいずれかは、日曜日の昼間、平日の昼間、平日・土曜日の夜間に開いています。入会資格は無条件ですので、初心者・経験者を問わず是非一度気軽にのぞいてください。お待ちしております。

問合せ：猪名川吟詠会 守殿徳治さん
(☎ 766 - 0602)

猪名川台千寿会

当会は平成2年4月に60歳以上の方々を会員対象として、1年間を年期として設立の産声をあげました。現在の会員数は44人で構成しています。

会員相互の親睦をはかると同時にお互いの教養を高め晩年を明るく楽しく過ごすために次のような活動をしています。

毎月（8月を除く）1回の月間行事として月例会を開催し、公園の清掃と軽い体操を行った後、自治会館にて会員の動静、各関係先からの情報の伝達と、各々に対する意見の交換と集約などを行っています。

その後、現在と過去にわたっての雑学的なことをテーマに、クイズや説明を行い、豆知識などの見識を深めています。

最近は算数と国語の問題を、交互に短時間（10～15分）で解答をして、頭脳の活性化を図る、頭の体操を実施しています。

また、年間の活動としては、会員の誕生日を集約して、7月と翌年1月の会期中2回の誕生会を開催して、今まで過ごした出来事などをお互い話し合いながら食事会をしています。

12月には恒例の忘年会を行い、食事をしながらゲームやカラオケなどで会員相互の親睦を深めています。他には、自治会の各種行事に微力ながら、参画しています。

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)

漢方相談

神経痛・腰痛・更年期障害・子宝相談
皮膚病・体質改善

お気軽にご相談ください!!

漢方療法推進会 会員店 ☎ 072-792-2098

プラザ"薬品" 川西市多田桜木 スーパーイズミヤ前 木曜日定休です

広告

明月記新春企画 特別懐石膳

かざはな 風花の膳 4,200円

2,950円

1月7日（火）～3月14日（金）迄 ※平日限定昼30食

新儀有心京料理 明月記 ☎ 072(757) 3411

宝塚市雲雀丘山手2-10-11 雲雀丘ゴルフ倶楽部内 阪急「雲雀丘花屋敷」から車で3分。送迎バスあり。
http://www.meigetsu-hgc.co.jp/

広告



『大根の雪花煮』

(エネルギー 104kcal、塩分 1.0 g)
冬の根菜類で欠かせない存在の大根は、霜が降りて寒さが増すごとに甘くなります。土の中で育った大根は、他のごぼうやれんこんなど根菜類と同様に身体を温めてくれます。

今回は、旬の大根を使って、豆腐を雪に見立てた素朴な料理を紹介し

ます。

【材料 4 人分】

大根 10cm、木綿豆腐 100g、青ねぎ

1 本、サラダ油 大さじ 1、出汁 1 カップ(みりん 大さじ 2、塩 小さじ 1/2、薄口しょうゆ 小さじ 1)

【作り方】

①大根は 5cm を割り箸くらいの太さに切り、後の 5cm はすりおろす。



- ②鍋にサラダ油を熱し①をサッと炒め、出汁を加えて、7～8 分大根がやわらかくなるまで煮る。
③②に豆腐をくずしながら加え 1～2 分煮たあと 4～5 分おいて味をなじませる。
④青ねぎは小口切りにし、器に③を入れ、青ねぎを散らす。

※一般的に多く出回っている青首大根は、甘く柔らかいので下ゆでは必要ありません。初めから調味料を入れて煮物にできます。

【レシピ情報提供】 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

毎月 17 日は「いなの日」

猪名川町の「いな (17)」、稲作の「いな (17)」、いなぼうの「いな (17)」の語呂を合わせて、毎月 17 日を「いなの日」と定めています。

「いなの日」には、家族みんなでおいしいごはん (米) を朝・昼・夕の 3 食とも食べましょう！



問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

『広根遺跡 観音寺跡』

新名神高速道路建設に伴う発掘調査で、昭和 12 (1937) 年に廃寺となった陀華山観音寺 (堂) 跡と推定される遺構が見つかりました。

陀華山観音寺は、元禄 6 (1693) 年に発願された「多田庄巡礼三十三所」の第六番霊場です。これは、江戸時代に隆盛を極めた観音霊場巡りを身近に簡略化し各地で行われた三三霊場巡りの一つです。

満願寺 (川西市満願寺町所在) を一番に、多田院中堂 (現在の多田神社) を最後とするこの巡礼は、元禄 14 (1701) 年刊行の『摂陽群談』にも紹介されています。町内では他に、四番上蓮寺 (肝川)、五番滝淵寺 (猪淵)、七番慈光寺 (広根)、八番安養寺 (上野)、九番安楽寺 (柏梨田)、十番善福寺 (原)、十一番了秀庵 (原) があり、今も安養寺、安楽寺、善福寺、了秀庵は参詣できます。

観音寺跡の山頂付近では、14～15 世紀の火葬墓が 50 基以上も見つかり、経塚に使用されたと推定される筒状土器も出土しました。

中腹では、中世後期の造成地に素掘りや石組の井戸も見つかり、15 世紀代の中国製

青磁碗なども出土、瓦質風炉も見えられたことから、寺院があった可能性があります。

尾根上の 14 世紀代墓地群は広根遺跡住人のために造られた可能性があり、山裾周辺では近世遺構が確認されています。西側には 16 世紀の火葬墓群、18 世紀以降の土葬墓・火葬墓群があります。



◀ 観音寺跡遺跡からつつじが丘方面を望む

他には、町内最古の遺物約 2 万年前の石刃も 1 点発見され、猪名川町の歴史が塗りかえられました。

問合せ：生涯学習課 ☎ 767 - 2600

歴史ウォーク NO.130



保健だより



申込・問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

* 予防接種関係 *

種 別	内 容
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:20～56日の間隔で3回 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上あけて1回※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。
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:1回目終了後6カ月以上あけて1回
BCG	生後3カ月～1歳に至るまでの間に、1回 ※ただし、標準的な接種期間は5～8カ月に至るまでの間
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(20～56日の間隔で3回)※56日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:1期初回終了後6カ月以上あけて1回 2期:11～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回
MR (麻しん・風しん)	1期:生後12カ月～2歳に至るまでの間に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19年4月2日～20年4月1日生まれ)
日本脳炎	1期初回:生後6カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で6～28日の間隔で2回※ただし、標準的な接種年齢は3～4歳(28日を超えた場合は法定接種でなくなる場合があります。) 1期追加:1期初回終了後、おおむね1年後に1回 2期:9～13歳未満(誕生日の前々日まで)に1回 ※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4月2日～19年4月1日生)については、不足回数分が接種できます。
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～5歳未満(誕生日の前日まで)年齢により1～4回
子宮頸がん予防ワクチン	小学生6年生～高校1年生相当年齢の女子。※ただし標準的な接種年齢は中学1年生の間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』をご覧ください。保健センターまでお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
9・10カ月児健康診査	平成25年2月13日～4月7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	23日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成24年4月20日～6月14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	15日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成23年8月20日～10月15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	16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)	14日(火) 9:30～11:30
★ぱくぱく食事相談	栄養管理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)	28日(火) 10:00～11:30

* 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人) 肝炎ウイルス検査 (料金:1,000円 定員:10人)	22日(水) 13:00～13:30
★精神保健相談	専門医による、引きこもりやこころの悩み、老人性認知症などの相談	31日(金) 14:00～

* 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歳になる人を対象として、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うえ、受診してください(検診料は、無料です)。
妊婦歯科検診	妊婦健康診査助成を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うえ、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。 問合せ:同センター ☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)

★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)。

いなわ健康・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 急ぐプー ☎0120-024-995