

楽しい、なつかしい耳掃除

日本人は、7割程が乾燥^{みみあか}耳垢で、湿性耳垢は少ないといわれています。

乾燥耳垢はパラパラしているので、ほとんどの場合は自然に出て行きますが、湿性耳垢は、湿っているので耳の中に残りやすいです。また、耳の穴が狭くて、曲がっていても耳垢は残りやすく、右利き左利きでも、耳垢の残り方に差がでてきます。

また、耳掃除のやりすぎは、耳垢を奥に押し込んでしまったり、耳の穴に傷を付けてしまったり、お勧めしません。

赤ちゃんの耳の場合は、日頃はこまめに手入れを行い、痛い思い、怖い思いをさせないように心掛けましょう。普段から、耳掃除に、慣らすことが大切です。タオルで耳の周りや入り口をくると拭くだけで十分なのです。

耳垢は、もともと病気ではありません。お家での耳掃除は、おおざっぱでさっときりあげていいのですが、長期間にわたり、耳の穴をふさいでいる耳垢は、耳鼻科に行きましょう。

お耳掃除は、耳の穴を傷つけぬよう、綿棒を奥に入れすぎないように、まめに仲良く、おたがいを信頼して行いましょう。



前田クリニック耳鼻咽喉科 前田育子院長

～うま味の相乗効果！～

皆さんは、料理をつくるとき、だしを取っていますか。昨年12月4日に「和食(WASYOKU)」がユネスコ無形文化遺産に登録され、だしの「うま味」が見直されています。

和食に不可欠な「一番だし」は、昆布と鰹節で取った最初のだしのことで、香りがよく、上質のうま味があり、主に吸い物用として使われます。

だしは、昆布や鰹節だけでも取れますが、昆布と鰹節の両方で取る方が、はるかにおいしく感じます。これは、「うま味の相乗効果」によるものです。アミノ酸であるグルタミン酸（昆布や野菜など植物性食品など）と核酸系うま味物質であるイノシン酸（鰹節、煮干し、肉など動物性食品など）・グアニル酸（干しいたけなど）を組み合わせると、うま味は足し算ではなく掛け算のように強めあいます（相乗効果）。

日本のだし以外にも、西洋料理のフォンは、玉ねぎなどの野菜類と牛すね肉、中国料理のスープは、鶏がらと長ねぎの相乗効果を利用したものです。

健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000



食育講演会

『食べる、生きる、育つ』未来につながる食育のすめくをテーマに食育講演会を開催します。「食べることは生きること」食べることの意味をもう一度考えてみませんか？

▽とき 3月7日（金）午後1時～2時30分（受付10時30分）

▽ところ 中央公民館視聴覚ホール

▽対象 町内在住の人

▽定員 先着150人

▽講師 坂本廣子さん（食育・料理研究家）



男の料理教室

▽とき 2月17・24日（月）

▽ところ 『2回講座』いずれも午前9時30分～午後0時30分

▽対象 町内在住の男性

▽定員 先着12人

▽テーマ 『和食のおもてなし料理』



冬のヘルスアップ教室

運動不足になりやすいこの季節、簡単な運動と一緒にしませんか。

▽とき 2月7・14・21・28日（金）

▽ところ 『4回講座』いずれも午後1時30分～3時

▽対象 町内在住の人

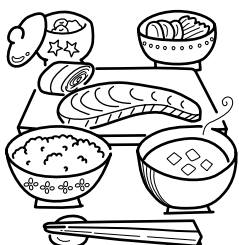
▽定員 先着12人

▽参加費 無料

▽申込み 同センター

▽持ち物 エプロン・タオル・三角巾・筆記用具

▽申込み 2月3～12日までにいずみ会事務局（同センター内）



料理にうま味が加わると、味にこくや広がりが出て、素材の味も引き立ちます。だしを取るひと手間が、料理をより一層おいしくしてくれます。また、だしの利用は、薄味にしてもおいしく感じる事ができ、減塩にも効果があります。

日常の食卓でも、だしの効いた愛情料理をぜひ、ご賞味ください。

いなが♡輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

猪名川バドミントンクラブ



私たち猪名川バドミントンクラブ（通称木曜会）は、昭和57年に誕生、今年で32年目を迎えるバドミントンクラブです。

当初はゆうあいセンターの場所にあった体育館で練習していましたが、現在はイナホールで毎週木曜日午前9時から午後1時まで練習しています。練習はまずランニングから始まり、ストレッチ、基礎練習、試合形式の練習など、あっという間の4時間です。

現在の会員数は15人、会員は猪名川町バドミントン協会に登録しています。在クラブ歴20年以上の人、学生時代からの経験者、出産後バドミントンを始めた人など、年齢もレベルもさまざまな女性の集まりですが、和気あいあいと練習に励んでいます。

会員の大半は、県レディースバドミントン連盟にも所属し、町内の試合はもとより奈良県や滋賀県などにも試合に出かけ、各地のバドミントン愛好家との交流も深めています。

バドミントンはどなたでも気軽にできるスポーツですが、やってみると非常に奥が深く、老若男女問わず楽しめる魅力的なスポーツです。当クラブは女性であればどなたでも参加OKです。見学、無料体験もできますので、ぜひお気軽にお越しください。

問合せ：猪名川バドミントンクラブ
矢野はるみさん（☎ 767 - 3137）

松尾台老人クラブみどり会



松尾台老人クラブみどり会の設立は昭和53年で、猪名川町まで能勢電車が開通したのと同じ年です。その頃は、公園の満開の桜の下で車座になってお酒を酌み交わし、孫たちを膝にのせお弁当を広げていました。

今は松尾台地区に900人を超す高齢者がおられますが、他団地と変わらず1割弱の会員で運営をしています。

会員は年2回の親睦会・近隣へ出かけての食事会、またクラブ活動の詩吟・カラオケ・踊り・編み物教室・グラウンドゴルフとはりきって交流の輪を広げています。

そして、松尾台幼稚園との年2回の交流会では凧揚げ・折り紙・竹とんぼ・コマ回し・あやとり・紙風船と昔取った杵柄とばかり、孫か曾孫のような園児に囲まれ楽しい一時を過ごしています。毎月は日生中央駅前通りの清掃を実施し、秋には自治会館周辺の枯れ葉清掃に汗を流しています。

町老人クラブ連合会が実施する「老人大学・親睦旅行」始め健康維持に不可欠な各種講座にも積極的に参加をしています。もちろん、みどり会でもすぐにできる健康法や、今後のための介護保険についての勉強会も会員の要望を聞きながら実施しています。

まだ入会されていない松尾台地区の高齢者の皆さんには、いつも門戸を開いていますので、一緒に活動をしませんか。

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

プラガ"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

小児歯科レオ

検索

広告



小児歯科専門医院



医療法人社団 とくなが小児歯科クリニック

川西市役所斜め前 中央ビル4F TEL 072-758-8264



『豆乳の呉汁風』

(エネルギー 106kcal、塩分 1.2 g)

呉汁は、日本各地で昔から伝わる郷土料理の一つで、すりつぶした大豆(呉)を味噌汁に加えたものを言います。

大豆をふんだんに使う呉汁は、栄養価が高く、冬の寒い時期に、油揚げ・豆腐・しいたけ・ねぎなどを入れ、家庭で食べられてきました。

呉汁は、本来大豆をすりつぶして作りますが、豆乳で代用すると簡単で味がまろやかになり、栄養価がアップします。

この他に、旬の野菜、いも類、海藻などを組み合わせると、うまみもアップします。さらに、節分の豆まきで残った炒り大豆を加えてもよいでしょう。



(材料 4 人分)

ごぼう 4cm、大根 4cm、人参 2/5 本、こんにゃく 1/4 丁、生しいたけ 2 枚、油揚げ 1/2 枚、炒り大豆 1/4 カップ、味噌 大さじ 2、だし 2 カップ、豆乳(無調整) 1 カップ、青ねぎ 2 本、七味唐辛子(お好みで) 適宜

(作り方)

①ごぼうは、皮をこそげ、斜め切りにし、水にさらしておく。大根、人参は、皮をむき、短冊切りにする。こんにゃくは塩ゆでしアクをとり、油揚げは油抜きして、短冊切りにする。炒り大豆は荒くつぶしておく。

②鍋にだしを入れ、①と炒り大豆を加えて火にかける。

③野菜が軟らかくなれば、味噌と豆乳を加え、強火にしてかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。

④器に盛り、小口切りにした青ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をかける。

※炒り大豆は、生大豆のように浸水する必要がなく、短時間で調理できます。数分ゆでる(煮る)だけで軟らかくなるので、そのまま煮豆や汁の実として、また、ゆでサラダにも利用できます。

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

『節分今昔』

節分とは、立春・立夏・立秋・立冬の前日で“季節を分ける”日です。特に立春の前日を指すようになりました。

今年の「節分」は 2 月 3 日(旧暦 1 月 4 日)。冬の土用が終わり 4 日は立春、暦の上では春になります。

幕末の銀山役所の節分の様子が『日鑑』に書かれています。最後の銀山役人秋山良之助、数え 47 歳頃の日記です。元治 2 (1865) 年、4 月に慶応と改元されるこの年の節分を秋山家はどの様に過ごしたのでしょうか。

1 月 8 日、雨は降らず曇天。朝は眞足に供えた餅を鏡開きし、同僚他へも分け届け、来訪者に善哉や酒を出し、日中は梶並の要ヶ谷銅山に関わるトラブル処理をしています。

日暮れとなって、麻袴と礼服を身につけ、豆を囃し言葉で唱え囃し、清め火で焚きつけた豆がらをもって焙烙で豆を煎り、囃すのも例年通りに行いました。

恵方へ向かい豆をまき、神々に御神燈、餅、米、お神酒を供え祝詞を唱えて拝礼し、年齢豆を食べ、妻と 2 人の息子と、家族 4 人が無事新春を迎えたことを祝いました。

その後、良之助は息子達と同僚の郡司氏と

共に山神宮(金山彦神社)へ参詣し、妻も使用人おうたと共に参詣して、穏やかに節分行事は終わっています。

猪名川町では、現在も立春を「神サン正月」、前日を「トシコシ」という風習が一部で残っています。

全国的にみられる、柊(「鬼の目突き」ともいわれる)に鯛の頭を刺したものを家の出入口にさして魔除けとし、麦飯と塩鰯を食べる行事をされる家庭もあることでしょう。

昔ながらの節分の行事で、季節の移りかわりを感じるのも良いものですね。

問合せ：生涯学習課 ☎ 767 - 2600

歴史ウォーク NO.131



▲元治 2 年 1 月 8 日 秋山良之助直筆の日記(日鑑)



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
3・4カ月児健康診査	平成25年9月3日～11月3日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	19日(水) 13:15～14:15
3歳児健康診査	平成22年12月19日～平成23年1月31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(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)	10日(月) 9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳食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(火) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊娠体操 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)	5日(水) 12日(水) 13:15～13:30 26日(水)

* 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)	26日(水)13:00～13:30

* 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。)
妊婦歯科検診	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)

★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

◎平成25年度のがん検診無料クーポンをお持ちで、まだ検診を受けていない人は有効期限までにご利用ください(以降クーポン制度がない場合があります)。

※定員のあるものは、定員になり次第申込を締め切ります。