

歯周病は進行すると、歯を支えている歯周組織が破壊され歯ぐきが腫れたり、歯がグラグラしたり、最終的には歯が抜け落ちることがある病気です。

また、ギネスブックに「世界で最も多い病気」と掲載されるほど、多くの人の身近な疾患ともいえます。

近年の研究で、歯周病が全身の健康に影響することも分かってきました。

特に注目されているのが、歯周病と糖尿病との関係です。糖尿病が悪化すると、歯周病が進行することがありますが、歯周病を治療することで、血糖値が安定するなど、糖尿病症状が改善するといった報告もあるのです。

また寝たきりの高齢者などで、歯周病により噛む力が低下し、飲み込む機能が弱まっている場合、口腔内が不潔だと、飲食物や汚れた唾液が肺に流れ込み、誤嚥性肺炎を引き起こす危険性が高くなります。適切な口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎を予防することも分かっています。その他、脳血管疾患や循環器疾患などの病気につながるほか、妊娠中の人々が歯周病にかかっていると、低体重児出産や早産の可能性が高くなるともいわれています。

このように、歯周病の予防は、全身の健康に大いに貢献します。皆さん、お口の健康には十分注意しましょう。

(一社)川西市歯科医師会

健康づくり

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000

風しん予防接種緊急助成事業の対象期間が終了間近です。次に該当する接種希望者は、期間内に接種・申請してください。

風しん予防接種緊急助成事業 対象期間 終了間近

平成25年度子ども予防接種週間

- ▽接種対象 風しんにかかったことがなく、かつ、風しんの予防接種歴がない人で次に掲げる人
 - ①妊娠を予定している女性または妊娠を希望する女性（将来の妊娠を含む）
 - ②妊婦の同居家族
- ▽対象ワクチン ①麻しん、風しん混合ワクチン ②風しんワクチン
- ▽補助の内容 ①助成額Ⅱ上限5千円（ただし接種費用が5千円以下の場合）②助成方法Ⅱ
 - 合は接種に要した額）②助成方法Ⅱ医療機関で接種費を全額払った後、保健センターでの手続きにより助成額を振り込みます（申請に必要なものは、町ホームページで確認ください）
- ▽対象期間 平成25年6月1日～同26年3月31日接種分まで
- ▽問合せ 同センター

お弁当から考える「食」



箱の中に、ご飯や色んなおかずがぎゅっと詰まったお弁当。食べる人がおいしそうなお弁当に嬉しくなったり、作った人が空っぽになったお弁当箱に喜んだり、家族の「食」のコミュニケーションツールにもなります。

☆お弁当づくり（選び）のポイント☆

①彩り できるだけ、いろんな色の食品を使って彩り豊かにする。赤（えび、トマト、人参など）、黄（卵、コーンなど）、緑（ほうれん草、ブロッコリーなど）、白（ご飯、魚、大豆など）、黒（肉、ひじき、のり、ごまなど）の5色をそろえましょう。

②栄養バランス 基本は、主食3：主菜1：副菜2の割合で、おかずの面積の1/3に主菜、2/3に副菜を詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。主食（ご飯やおにぎりなどの炭水化物）、主菜（肉や魚、卵などを使った良質のたんぱく質）、副菜（野菜やきのこ、海藻類といった、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの）を色々と詰めましょう。

③調理法 和える、蒸す、煮る、焼く、炒める、揚げるなど調理法を重ねない。違う調理法の料理を組み合わせることで、油や塩分のとりすぎなど、栄養素の偏りを防げます。

④食べる人に合わせた量 お弁当箱の大きさの目安として、お弁当のエネルギー量（kcal）とお弁当箱の容量（ml）を、ほぼ同じと考えます。

⑤詰め方 料理が動かないように、隙間なくしっかりとめる。プチトマトやブロッコリーなどがあるとちょっとした隙間を埋めるのに便利です。

⑥衛生面 調理の時（食べる時）に手洗いをしっかりとすることと、加熱したものは十分冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。

いなが♡輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

猪名川町里山倶楽部



森林ボランティア「猪名川町里山倶楽部」は、「里山を守り、育て、活かし、楽しみ、ひろげる」活動を通して、里山と親しみ理解を深め豊かな森づくりを進めることを目的に平成12年4月に発足し、現在は町内外の会員47人で構成されています。

私たちは月2回ずつ「内馬場の森」と「朽原めぐみの森」で活動しています。主な作業は、不用樹木・枯れ木の伐採、枝打ち、下草刈り、遊歩道の整備、植林など、山林の手入れです。専門的な山作業ではないため、それぞれができる範囲で楽しく作業しています。昨年12月には、内馬場の森でエドヒガンを愛でることができた遊歩道「エドヒガンの小路（こみち）」を整備しました。年1回の研修やいながわまつりでの出店などのイベントも楽しみの一つです。

メンバーは山作業が大好きで、わいわい汗を流しながら自分のペースで活動しています。内馬場の森は第2月曜日、第4日曜日、朽原めぐみの森は第1日曜日、第3月曜日に9時30分から15時までを基本に活動しています。

経験がない人でも、できる範囲で活動していただいています。気の合う仲間と汗を流しながら楽しく作業してみませんか。興味がある人はぜひ一度活動を体験してみてください。会員一同お待ちしております。

問合せ：森林ボランティア「猪名川町里山倶楽部」（産業観光課内 ☎ 766 - 8709）

広根長寿会



私たち広根長寿会の構成メンバーは、男女半々で会員数が現在78人、行事などへの参加者は、様々な事情の人がいるため半分くらいの参加となっていますが、積極的に参加を呼びかけ、温かく迎えています。

活動内容は、年度末に開催する通常総会で行事計画の承認を得て実施するもので、行事実施の1カ月前に三役・班長会をもって協議し、参加者の把握などを行っています。

このように用意万端で行事に臨み、参加した皆さんが「参加して良かった」「とても楽しかった」と言ってくれた時には、次はもっと喜んでもらえるよう行事内容を工夫することを惜しまず、出席率の向上をめざしています。

昨年には、当会をより充実させるために規約の一部を改正し、役員の再任制限の要件を、役員を積極的に担っていただけるように緩和し、副会長に女性を1名加えるなどの見直しを行い、さらに入会資格年齢も企業の定年年齢に鑑み、65歳からとしました。

今後は自治会の協力を得ながら会員増強に努力し、若い世代に引き継げる体制を整えていきたいと思っています。

見学大歓迎ですので、興味のある人は気軽に見に来てください。

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）

宝塚市立

宝塚すみれ墓苑

安心の市営墓地

どなたでも 応募いただけます

3/31月まで 随時 使用者募集中!!

現地見学随時OK

毎日開苑 開苑時間 11月～2月/9:00～16:00 3月～10月/8:00～17:00

宝塚市役所 生活環境課 ☎ 0797-77-2146 宝塚すみれ墓苑 検索

※受付時間 平日9:00～17:30 時間外はFAX (0797-71-1159)へ

2㎡(1区画) 48万2千円～

3㎡・4㎡・6㎡・芝生区画もあります。

所在地：宝塚市下佐曾利字大谷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)



『鯖の菜種焼き』

エネルギー：248kcal 塩分：1.7 g

早春に出回る「菜の花」は、主に、開花前のやわらかい蕾と、茎、葉を食べる花野菜であり、ビタミンB₁、B₂、C、葉酸、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など、豊富に栄養素を含んでいます。

また、春野菜に特有の苦味成分には、冬の間に機能が低下していた胃腸の働きを活性化するといわれています。

和え物やお浸し、炊き合わせの他、サラダやパスタなどにもよく合います。

（材料 4 人分）

鯖の切り身 4 切れ、調味料 A（しょうゆ、酒、みりん 各大さじ 1）、卵 2 個、調味料 B（砂糖 小さじ 1、塩 小さじ 1/3）、菜の花 2



本、調味料 C（マヨネーズ 1/4 カップ、しょうゆ 小さじ 1/2）

（作り方）

- ①鯖は、調味料 A をふり 10 分ほどおく。
- ②菜の花は茹でてしっかりと水気を絞り、粗いみじん切りにする。
- ③溶き卵と調味料 B を混ぜ、フライパンで半熟の炒り卵を作る。
- ④③をボールに移して粗熱をとり、②と調味料 C を混ぜる。
- ⑤水をきった①の鯖に④をのせ、オーブントースターで中に火が通るまで 10 ～ 15 分ほど焼く（5 分経ったときに焦げ目がついていれば、アルミホイルをかぶせる）。

※オーブントースターは上火が強いので、途中でアルミホイルをかぶせると、焦がさずに焼くことができます。

※菜種焼きは、鯖以外でも、鮭や鶏肉とも合います。

問合せ：保健センター ☎ 766 - 1000



保健だより



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 急ぎコー
☎0120-024-995

* 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4月8日～6月11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	27日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成24年6月15日～7月20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	19日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成23年10月16日～平成24年1月10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	20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)	11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)	25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)	26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	28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。問い合わせ: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)。	

『天保 13 年の節約術』

4 月からは消費税が 8 % になります。「節約しなくっちゃ!」とお考えのご家庭も多いのではないのでしょうか。

今から約 200 年前、水野忠邦を中心として天保 12 (1841) 年に始められた天保の改革を受けた天保 13 年 2 月 (新暦 3 月) の「組合村々立会俵約定」が仁頂寺村に残されています。当時の農村の荒廃や物価高騰を抑えるために、贅沢を禁止し風俗を正すという幕府の意を受け、その取り決めは細部にわたっています。

「季節の贈答品は手軽く、購入品は禁止」「神事・祭礼などの際、俄・狂言、踊、相撲、花火などはしない」「歌舞伎、操浄瑠璃、見世物類は禁止」「男女とも普段は雪踏、奈良草履、表付下駄、革鼻緒下駄は禁止」「婚礼や祝事も手軽く、神事祭礼事等来客時も質素にし、食物等も購入してはいけない」「服装も織物・縫物・ビロード・縮緬等は端切れも使ってはいけない。女性の髪飾りに鹿の子・縮緬他は禁止、櫛・簪・簪も同様」「煙草入れ・紙差し・煙管等も金銀の使用厳禁」「みだりに飲酒、集会での酒食はしない」「神社仏閣へ参詣時も土産物のやり取りはしない」など

です。もし違反すれば役所へ届け、指示を仰ぐということでした。

天保の改革は、江戸幕府や諸藩が行った財政と支配体制立て直しのための改革でしたが、幕府の改革は反発・抵抗が多く失敗に終わりました。しかし、長州・薩摩・土佐などでは、新たな人材の登用をもって改革が成功し、この経済的基盤の確立によって、幕末の政局が左右されていくこととなりました。



▲当時使用されていた簪

問合せ：生涯学習課 ☎ 767 - 2600

歴史ウォーク NO.132