

お知らせ

◎夏のヘルスアップ教室

▷とき 8月22・29日、9月5・12日、いずれも金曜日、午後1時30分～3時
▷ところ 保健センター
▷定員 先着12人
▷参加費 無料
▷申込・問合せ 同センター

◎食中毒を防ぎましょう

食中毒を防ぐ基本は、原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。
◆つけない
▷とにかく手を洗い、調理の前後、魚・肉・卵に触れた後、外出やトイレの後には特に念入りに

石けんで洗う
▷箸を介した感染を防止するため、「肉を焼く専用の箸」と「食べる専用の箸」を使い分ける
▷まな板や包丁などの調理器具はしっかりと洗う（特に魚・肉を扱った後は念入りに）

◆増やさない

▷料理は早めに食べ、室温状態での放置は避ける
▷冷蔵庫は詰めすぎず（目安は7割程度）、ドアの開閉も少なめに

◆やっつける

▷食品は中心部まで、また残りものを温める時もしっかり加熱（中心部の温度

75度以上で1分以上）
▷調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒し、よく乾燥させる

食中毒かなと思ったら、自己判断せず早めに医師の診断を受けましょう



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

皆さんは食事をするとお口の中は酸性になることをご存知でしょうか。酸性になると、歯からミネラル分が溶けだす「脱灰」と呼ばれる現象が起こり、歯が無防備になっ



規則正しい食生活で むし歯の予防を

て、むし歯になるリスクが高まります。食後、時間が経つにつれて、唾液の働きにより徐々に酸性から中性に戻っていき、「脱灰」された歯は修復（再石灰化）されていきます。このように食事のたびに「脱灰」と「再石灰化」を繰り返しています。

ここで考えていただきたいのが、おやつなどの間食です。食事と食事の間に、何度もおやつを食べたり、ジュースやアメなどだらだらと食べていると、お口の中はずっと酸性になったままで、むし歯になりやすい状態が続いてしまいます。エナメル質の薄い乳歯や、生えただばかりで歯の

質がしっかりしていない子どもの永久歯はなおさらです。

むし歯にならないためには、一日のうちで口の中が酸性の状態になっている時間をできるだけ短くし、食事の後は歯をみがき、むし歯になるリスクを下げるのが重要です。

むし歯の予防には「歯みがき」「定期検診」「フッ素塗布」のほか、最近では「キシリトールガム」などいろいろありますが、まずは決められた時間に食事やおやつを食べ、その後しっかり歯をみがく規則正しい食生活を送ることが、一番身近で効果的な方法なのです。

（一社）川西市歯科医師会

保健だより

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（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、一度も接種していない人） ◆できるだけ、生後3カ月～12カ月の間に受けてください 初回接種:20日以上の間隔で3回 追加接種:初回3回目終了後6カ月以上あけて1回
DPT (ジフテリア・百日せき・破傷風)	1期初回:生後3カ月になる前日～7歳6カ月になる前日まで ◆できるだけ、生後3カ月～12カ月の間に受けてください(20～56日の間隔で3回) 1期追加:1期初回3回目終了後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	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期初回終了後、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』をご覧ください。保健センターまでお問い合わせください。	

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 急ぎコース
☎0120-024-995

* 乳幼児健康診査 *

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
9・10カ月児健康診査	平成25年8月7日～同年10月8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	24日(木) 13:15～14:15	
1歳6カ月児健康診査	平成24年10月21日～同年12月15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(水) 13:15～14:15	
★あいあい教室	平成24年3月15日～同年5月16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	17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)	8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)	22日(火) 10:00～11:30	

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



* 検診・相談など *

種 別	内 容	とき・受付時間・ところ	保健センター
★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）	22日(火) 13:30～14:30	
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談。8020 コンテスト有り。	17日(木) 13:30～14:45	

★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)】

い～な！ ごはん

『ゴーヤーチャンプルー』

(エネルギー 326kcal、塩分 12 g)

ゴーヤーの独特な苦み成分（モルデシン）には、食欲増進作用や整腸作用があり、暑さで弱った胃を刺激するため、夏バテ防止に効果があります。



【材料 4 人分】

ゴーヤー 1 本、木綿豆腐 1 丁、豚ばら肉 150 g（あらかじめ、塩・こしょう（あれば粗挽き黒こしょう）各少々をしておく）、卵 2 個、しいたけ 4 枚、人参 30 g、塩・こしょう 各少々、サラダ油 大さじ 2、ごま油 大さじ 1、しょうゆ 大さじ 1

【作り方】

①ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンを使っ

て種とワタを取り除き、5 mm 幅くらいに切り、水にさらす。※苦みが苦手な人は、塩もみ（1 本当たり小さじ 1）をし、さっと茹でる。
②豆腐はペーパータオル数枚を重ねて敷いた耐熱皿に適当な大きさにちぎって並べ、ラップをしないで電子レンジ（600 W）に 3 分かけ、水気をふきとる。
③しいたけは軸を取り除き、人参は皮をむき、それぞれ千切りにする。
④フライパンにサラダ油大さじ 1 を熱して豆腐を並べ入れ、じっくり焼き色がつくまで中火で熱し、両面焼けたら一旦取り出す。
⑤ごま油大さじ 1 を足し、ゴーヤーを炒める。ゴーヤーに透明感が出たら、一旦取り出す。
⑥サラダ油大さじ 1 を足し一口大に切った豚肉を炒め、豚肉がカリッとしたら、③を加えて炒める。人参に火が通ったら、④⑤を入れて炒め合わせ、塩・こしょうをふる。
⑦卵を溶きほぐして⑥にまわし入れ、軽く炒めて卵に火を通す。最後にしょうゆを回しかけて、ひと混ぜする。

※「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐とさまざまな食材をいためた料理です。

問合せ 保健センター（☎ 766 - 1000）

いなが♡輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

兵庫日生剣友会



日生剣友会は剣道を通じて、保護者と指導者が協力して、家庭と地域社会における子ども達の健全な育成をはかることを目的に昭和 60 年に開設され、兵庫県剣道連盟の下、猪名川町剣道協会会員として活動し、今年で 23 年目を迎えることができました。

松尾台小学校体育館を活動拠点に、幼稚園から小学 6 年生まで、礼に始まり礼に終わる礼儀を大切に、「明鏡止水」の精神で真剣に稽古に取り組んでいます。

1 年を通して、町内外剣道大会、合同稽古、出稽古、昇級審査に参加し、日々の鍛錬の成果を発揮しています。また春、夏のレクリエーションや懇親会、年に一度の子どもと保護者の親子試合は、大いに盛り上がり、先生をはじめ子ども達も保護者も楽しい時間を過ごしています。

毎週月曜日、土曜日、木曜日（奇数週のみ）に稽古しています。

《道場訓》
剣は心なり・心正しければ・剣また正し・剣を学ばんと欲すれば・まず心より学ぶべし
いつでも見学、体験大歓迎です。ぜひ気軽にお越しください。会員一同お待ちしております。

問合せ 宮崎さん
(☐m877786@yahoo.co.jp)

柏原老人クラブ



空気のおいしい長寿の集落、柏原老人クラブでは百寿を迎えられた方が 2 年間で 3 名おられ、国や自治体からご祝意を受けられました。

現在の会員数は男性 26 名、女性 49 名の構成となっています。私どもの活動は、社会奉仕面では神社祭典時の清掃と祭典の参拝、大野山グラウンドの整備、公共地の観賞花木の手入れなどを行っています。

また、世界の子ども達へのワクチン提供をはじめとする“善意のこころ運動”では自治会の賛同を得て行い、ペットボトルのふた 50kg 超が集まり町老人クラブ連合会に届けました。よろこぶ子ども達の顔が臉に浮かびます。

独自教養では、毎夏全員が作業で汗を流した後、保健センターなどをお願いし、体力測定や軽運動・健康維持増進の講話などを受けています。今回は川西警察署・木津駐在所・町消費生活相談員など 6 名の方により、柏原のサギ末遂実例や最近の手口の巧妙さ、交通事故の被害や加害者などについて腹話術を交えて講話をいただき、自治会員を含め多数の参加者が興味深く聴き入っていました。

柏原といえば大野山、7 月初旬に開催されるあじさいまつり。このイベントに参加し、テント内模擬店で老人クラブコーナーや会員中心の新鮮野菜コーナーなどでふれあいを楽しんでいます。

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)

『猪名川の女神と武庫川の女神』

天平 3（731）年 7 月 5 日の日付けが文末に書かれている『住吉大社神代記』という巻物が大阪市にある住吉大社に残されています。

かつて地方の行政事務をつかさどる国司が着任する際には、その国の神社を巡拝すると決められていました。中でも真っ先に参拝する社格の高い神社が「一宮」といわれており、摂津の国では、その「一宮」が住吉大社となっていました。この『住吉大社神代記』は、町名の由来である“いながわ”が出てくる最も古い書物と思われます。ただし、この書によると上流部分は「木津河」「美度奴川」といい、下流を「為奈河」と呼んだとあります。“いながわ”という名の起源については、流域に住んでいた「山直阿我奈賀」という人物にちなんだという地名説話が書かれています。

さて、この書には興味深いお話が出てきます。神は通常姿を現さないもので、現す場合も老人の姿をとる事が多いのですが、ある時、住吉大神が若い男性の姿をとって出現されたというのです。住吉大神は「宮城（神殿）」を造る用材を猪名川の上流から流していました。そのりりしい姿を見た為奈川の女神と武庫川の女神は心を奪われ、どうしても妻にな

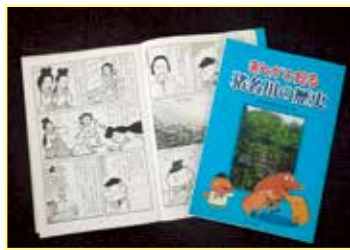
りたいと思い激しく争いました。為奈川の女神は大きな石を次々と投げつけ、武庫川の女神を打ち倒し、川べりの芹を全部引き抜きました。それゆえ猪名川には芹はあっても大石がなく、武庫川には大石があっても芹が生えていない、というものです。この説話から、猪名川の水運が古くから利用されていたことがわかります。木津を集積地として上流域の良材を流し、下流に住む木工集団猪名部が加工していたと考えられます。

なお『住吉大社神代記』の成立時期は平安初期頃とも考えられていますが、“いながわ”

という河川名は、猪名部（為奈部）の名称が早くからみえていることから、奈良時代以前から存在していたといえるでしょう。

▲「まんがで見る猪名川の歴史」より

問合せ 生涯学習課（☎ 767 - 2600）



歴史ウォーク NO.136

思いやりのある快適な生活空間をご提供いたします

広告



介護付有料老人ホーム 全国有料老人ホーム協会正会員

レインボーハイツ

一般型特定施設入居者生活介護（入居時自立）
見学ご希望の方はお気軽にお問合せ下さい

0120-150-841【大村・矢川】 伏見台1丁目1-24