

お知らせ

◎献血にご協力を！

▷とき 8月15日（金）午前10時～正午、午後1時15分～4時
▷ところ 町役場玄関前
▷内容 400ml献血
▷対象 ①男性17歳・女性18歳～69歳までの健康な人（65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人） ②体重が50kg以上の人 ③年間献血回数が男性3回以内、女性2回以内の人 ④年間総献血量が男性1200ml以内、女性800ml以内の人

◎食育講演会

『食べ力をつける ～ごはん

（米）を食べよう！早・うま・簡単 電子レンジで日本型食生活クッキング』をテーマに食育講演会を開催します。

飽食の時代において見失いがちな「食」の本来の意味・目的。生きるための「食」の実践力を身につけるために必要なこと。食育の原点について、見つめ直してみませんか。

▷とき 9月5日（金）午後1時～2時30分（受付＝午後0時30分から開始）

▷ところ 社会福祉会館 大ホール

▷対象 町内在住の人
▷定員 先着 100人
▷講師 料理研究家・管理栄養士 村上 祥子さん
▷参加費 無料
▷申込 8月29日まで
に同センター



いきいき
健康ライフ

こむら返りは足のふくらはぎ（腓腹筋）の筋肉のけいれんです。運動後や寝ている間に起きることが多く、原因不明ですが、長時間歩いたり体が冷えたり水分やミネラル不足、



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766－1000

こむら返り（有痛性筋けいれん）

座っている時間が長いなど足の血行が悪いときなどに起きやすいようです。熱中症の一症状でもあります。

また、糖尿病や肝臓・腎臓・甲状腺・腰に病気がある人、高齢者や妊娠中の人に起こりやすく、下痢や発熱の後や薬剤の副作用としても起こることがあります。

突発的にこむら返りが起こったらまずふくらはぎを伸ばすストレッチをしますが、



それでも痛いときは無理をせず消炎鎮痛剤の湿布や塗り薬を使用し

たり、芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）という漢方を内服するのも効果があります。熱中症の時は水分・塩分入りの飲料を摂取することも大事です。

漢方薬は予防にも使われますが、副作用もありますので医師や薬剤師に相談してから内服してください。他の予防法には、入浴で体を温めふくらはぎをマッサージしたり、眠る前にストレッチをしたり、寝る前にコップ一杯のスポーツドリンクを飲む、ふくらはぎの保温のため少し長めの締め付けのない靴下をはいて寝るなどがあります。

船田医院 大江さつき

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 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: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（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。保健センターまで問い合わせください。	

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

＊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
3・4カ月児健康診査	平成26年3月3日～5月4日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	20日(水) 13:15～14:15	
3歳児健康診査	平成23年6月1日～平成23年8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	21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)	12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)	26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、妊婦体操 2回目:育児に関すること、沐浴実習(ご両親で参加可能) 3回目:歯の健康、栄養指導	6日(水) 13:15～13:30 12日(火) 13:15～13:30 27日(水)	

＊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）	26日(火) 13:30～14:00	

★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。 問合せ:同センター【☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)】



い～な！ ごはん

『かぼちゃのカレー風味サラダ』

(エネルギー 260kcal、塩分 2.0 g)

かぼちゃの旬は夏です。かぼちゃは収穫直後よりも収穫後約1カ月で甘味がピークとなり食べごろを迎えます。そのため、夏に収穫しても、栄養を損なわずに冬まで保存することができます。さらに、血行を良くし冷えを解消する働きのあるビタミンEも多く含まれているので、冷房で冷えやすい身体にもよい食材です。

ほっくりと甘いかぼちゃに、カレー粉のスパシーな味わいをプラスすると、食欲も増進します。夏バテ予防のためにも、夏野菜をたっぷり食べましょう。



(材料 4 人分)

かぼちゃ 500 g、枝豆 (さや付き) 200 g、ハム 4 枚、調味料 A (プレーンヨーグルト 大さじ 6、オリーブオイル 大さじ 2、塩 小さじ 1、砂糖 小さじ 1/2、カレー粉 小さじ 1)

(作り方)

- ①かぼちゃは種とわたをのぞいて、ところどころ皮をむき、2 cm 角に切り、ラップに包んで電子レンジ (600 w) で 8 分加熱し、あら熱をとる。
- ②枝豆は塩大さじ 2 (分量外) をふって塩がついたまま熱湯で 4～5 分ゆで、ざるにあげて手早く冷まし、さやからとり出して薄皮を除く。
- ③ハムは 1 cm の色紙切りにする。
- ④ボールに①と調味料 A を入れてよく混ぜ、②③を加えて混ぜる。

※かぼちゃの皮には、栄養が多いので、皮ごと食べるのが良い方法です。また、β-カロテンとビタミン E は、油で調理すると吸収されやすくなります。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『銀山役所の払い下げ』

明治 6 (1873) 年 8 月付けの『元鉱山御役所御払下ケ御願』という文書の控えが銀山地区に残されています。銀山町戸長 (町村の代表) から兵庫県令 (今の県知事) に出されたもので「明治 2 年 3 月の役所廃止以後、徐々に建物が壊れてきており、このままでは維持できないので払い下げください。」という内容です。

建物は 5 か所あり「元鉱山御役所 萱葺 20 坪」「中間 (使用人) 部屋 瓦葺 3 坪」「納屋蔵 瓦葺 60 坪余」「門 瓦葺」「舗廻り者 (鉱山を見回る役の人) 長家萱葺 27 坪 (ただしほぼ倒壊しており取り払が必要)」、敷地は「元御役所敷地 220 坪」「長家敷地 120 坪」の 2 か所です。

現在、“銀山字長家前”には「多田銀銅山悠久の館」が建てられており、地元の民家にはこの役所の門が移設されたとの伝承をもつ門があります。

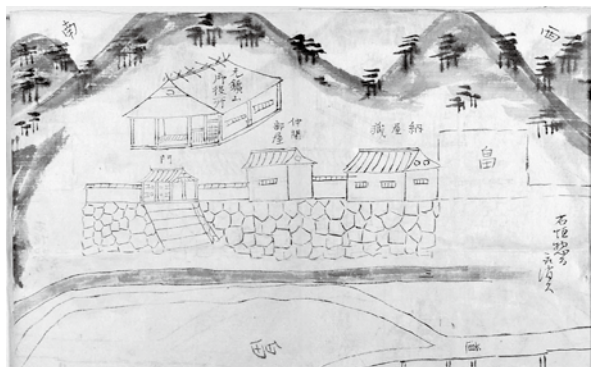
また、この文書には絵図が添付されており、発掘調査の結果と一致しています。悠久の館には、この絵図を元に中学生達が心を込めて作った復元レプリカが展示されています。

この願書ののち、同年 12 月には落札され、

跡地にかかる租税は翌 7 年から落札者によって納付されることとなりました。この落札価格は、跡地 2 か所分が 10 円 10 銭、建物 5 か所分が 35 円 40 銭でした。

ところが翌 7 年 3 月には、この落札はどのような事情からか取りやめになったようです。

その後、別の人が落札したものと推定されます。



▲「元鉱山御役所御払下ケ御願」より

問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.137

いなが♡輪

どちらの団体も、
随時会員募集中！

猪名川ココロクラブ

役場前歩道と本庁舎西側の車止めに設置された大型のフラワーポット 54 基の花は私たち猪名川ココロクラブのメンバーが世話をしております。

平成 5 年 10 月にココロクラブが発足しました。

地域に根ざしたボランティア活動を目指し 30 人ほどで始めました。

兵庫県が立ちあげた「花のある道づくり」運動に協力して、平成 8 年から春と秋の花苗の植え替え、草引き、夏場 (6～9 月) の水やりなど、がんばって続けています。

平成 22 年 5 月に兵庫県立三木総合防災公園で「全国みどりの愛護のつどい」があった折「兵庫県都市緑化功労者知事表彰」を受けました。

「きれいに咲かせておられますね」という声に励まされ、作業にいそしんでおります。発足当時 40 歳代、50 歳代だったメンバーも 60 歳代、70 歳代に入り、ずい分しんどくなってきております。

今回は「花のある道づくり」にスポットを当てましたが、他に「ゆうあいまつり」の



手伝いや研修会、他市との交流会など「猪名川町大好き」なメンバーで楽しく活動しています。気軽にのぞいてみてください。

問合せ 会長 玉中宏紀 (☎ 766 - 3452)

内馬場老人クラブ



私たち内馬場老人クラブは、会員 18 人の「こじんまり」としたクラブです。

年に 4～5 回ぐらい例会を開催し、歓談しながら弁当を食べ親睦を図っています。

例会では保健センターの保健師さんの指導による血圧測定、健康体操などをし、雑談のような雰囲気、各自が普段感じている病気に関する質問にも答えてもらっております。

年に 1～2 回、自治会館の周辺の草取り、清掃を行っております。本年は、行政から配布があった「のじぎく」を会館の横に植栽して世話をしております。野生で咲くものもあり見なくなり開花が楽しみです。

活動後には弁当を食べ、ちょっとアルコールが入りながら、にぎやかにおしゃべりをして、楽しいひと時を過ごしています。

連合会、JA 主催のグラウンドゴルフ、親睦旅行にも多くの方が参加。グラウンドゴルフはクラブを当日しか握ったことの無いチームなのですが、うまい具合に何らかの賞をいただくことがあり、普段の行いが良いからと自負しております。

4 月には、4 人の新規加入者 (男性 1 人、女性 3 人) を迎え盛り上がっています。

高齢者の生きがいと健康の維持・増進を図り、和気あいあいと楽しく語り合える老人クラブにしていこうと頑張っています。

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)

猪名川町の 皆さんへ

当院、脳神経外科では脳血管の破綻による脳内出血、脳動脈瘤破裂によるくも膜下出血、脳血管の閉塞による脳梗塞などの脳卒中はもちろんのこと、激しい顔面の痛みの三叉神経痛、顔面がピクピクする片側顔面痙攣、髄膜腫、聴神経鞘腫等の脳腫瘍など、あらゆる脳疾患に対し豊富

な経験のある脳神経外科医師が治療にあたっています。また上腕より手にかけてしびれる、握力が低下する、歩行障害などの症状を呈する頸椎疾患、歩行数分でふくらはぎの疼痛がおこり休息を必要とする腰椎疾患などの脊椎疾患に関しても経験豊富な医師が治療しています。

医療法人協和会協立病院 脳神経外科

☎072-758-1131(代表) 川西市中央町16番5号

【広告】