

お知らせ

◎9月は健康づくり強調月間

9月1日の「県民健康デー」から1カ月を「健康づくり強調月間」と定め、県民一人ひとりが健康的な生活習慣を続けられるよう、健康づくりに関する普及啓発を推進します。

◎食生活改善普及運動

平成24年度国民健康・栄養調査結果によると、男性の肥満者の割合は、40～50歳代で30%を超えており、野菜摂取量は、最も多い60歳代と最も少ない20歳代では、約70gの差があるなど、課題がみつかりました。健康寿命を延ばすため、「毎日プラス一皿の野菜」を食べましょう！

◎目で味わう

～食事と色彩の関係～

食事は、五感の全てを使って楽しめますが、中でも、料理を目で見ると「おいしそう」や「温かそう」と判断する「視覚」は、おいしく味わうための重要な感覚です。一般的に、赤・オレンジ・黄色などの暖色系の色は食欲をそそります。食卓の色彩を工夫して、料理がおいしく見える演出をしませんか。

◎難病医療相談会

▷とき 11日(木)午後2時～午後4時
▷ところ 伊丹健康福祉事務所 会議棟

▷内容 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症のリハビリテーションについて

▷対象 阪神圏域在住の脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者・家族(椅子にすわって、リハビリのできる患者)

▷定員 先着30人

▷申込 4日までに同事務所地域保健課 ☎785-7462

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

歯は動物によってさまざまな形態、機能があります。今回は、ヒト以外の生き物の面白い歯の様子について紹介します。哺乳類からいきましよう。カバは、非常に大きな



生活環境に適応して進化する歯

糸切り歯をもっており、髪の毛と同じように一生伸び続けます。放っておけばどこまでも長くなってしまいますが、先から少しずつすり減り、ほぼ一定の長さを保ちます。

コウモリは、空を飛びますが、鳥類ではなく哺乳類なので、30本の歯が生えています。

次に魚類です。サメは永久歯がなく、比較的抜けやすくなっており、抜けると次の歯が後ろからせり出してくる。

最後に爬虫類です。毒蛇は、獲物をくわえると牙から毒を送って獲物を倒します。この牙は、普段口の中で横向

きに倒れていますが、口を大きく開けると起き上がるような仕組みで、獲物に牙が刺さると、牙の中にある管から毒を注入する仕組みになっています。

このように哺乳類、魚類および爬虫類には歯が生えています。ただ、哺乳類であるカモノハシには、歯が無く、くちばしを持っていますし、爬虫類であるカメには歯がありません。動物は、それぞれの生活環境に最適な歯の形態・機能を持っているようです。

皆さんも、動物の珍しい歯について調べてみませんか？

(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 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期初回終了後、6カ月以上あけて1回(標準的にはおおむね1年あける) 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。

☎0120-024-995

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

* 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10月9日～12月9日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話など	25日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成24年12月16日～平成25年2月16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	17日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成24年5月17日～平成24年7月5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	18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)	9日(火) 9:30～11:30
★ぱくぱく食事相談	管理栄養士による乳幼児の栄養・食事に関する相談など(定員:10組程度)	22日(月) 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名) 肝炎ウイルス検査(料金:1,000円 定員:10名)	9日(火) 13:30～14:00
★精神保健相談	精神科医による相談	26日(金) 14:00～
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	18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。費用負担あり。問合せ:同センター ☎757-0418(月～金曜日、9:30～17:30)



い~な! ごはん

『鮭としいたけの信田巻き』

(エネルギー 213kcal、塩分 1.5 g)

乾物は、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が豊富で、長期保存ができるため、非常時など、いざというときのためにも常備しておくとう便利です。



今回は、定番のかんぴょう巻きの具に、旬のしいたけ、いんげん、鮭を使った料理を紹介します。

【材料 4人分】

しいたけ 6枚、さやいんげん 12本、鮭(切り身) 2切れ、油揚げ 4枚、かんぴょう(水で戻しておく) 適量、調味料A(だし汁 2カップ、さとう 大さじ2、酒 大さじ2、しょうゆ 大さじ2)

【作り方】

- ①油揚げはまな板に並べ、菜箸を押しつけながら転がし、三方を切り一枚に広げる。熱湯でさっと茹で、ザルに上げて水気を切る(油抜き)。
- ②しいたけは石づきを除いて薄切りにする。さやいんげんは筋を取って、しいたけの長さに合わせて斜め薄切りにする。
- ③鮭は皮を取り除き、身を包丁で細かくたたいておく。
- ④①の上に、②③をのせ、手前から具を包むように巻き、かんぴょうで3カ所結ぶ。
- ⑤鍋に煮汁の調味料Aを煮立て、④を並べて落し蓋をし、煮立ったら弱火にし、途中上下を返して煮汁が1/3くらいになるまで煮含める。
- ⑥3等分に切って、器に盛る。

※買って使い切れなかったかんぴょうは、水で戻したあと、熱湯で5~10分茹でて、よく水洗いし、調理用途に合わせた長さに切って、1回の使用分ごとにラップに包んで冷凍しておきます。汁物、炒め物は、冷凍のまま調理し、和え物やサラダは、湯水で洗い、解凍してから使うと便利です。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『鬼が門と烏帽子岩』

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑が続きます。特に近年では日本の四季が感じにくくなっているような気がします。

さて、猪名川町きっての水辺の名勝「屏風岩」の近くに「鬼が門」と「烏帽子岩」があります。これは寛政10(1798)年に刊行された江戸時代のガイドブック『摂津名所図会』にも屏風岩とともに掲載されている珍しい岩です。先般、観光ボランティアガイドの有志の方々が周辺を整備されたので、大変見やすくなりました。

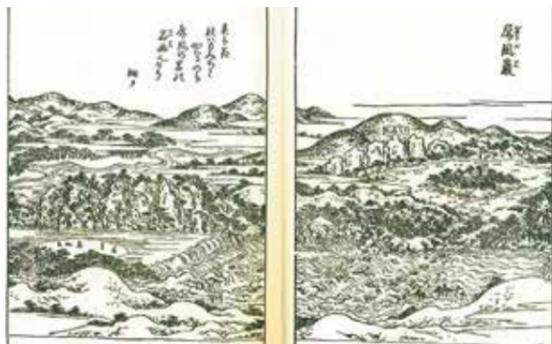
バス停「屏風岩」で降りて、槻並方面に向かい「宝地口橋」から槻並川沿いに西へ入ると山の中腹に巨大な石組「鬼が門」がそそり立つのが見えます。川の左手には、昭和62(1987)年の河川改修時に川の中央から河辺に移された「烏帽子岩」が堂々とした立派な姿を見せています。

「烏帽子」とは古代から成人男子がかぶったもので、武家の成人式にあたる元服では、烏帽子をかぶらせ成人名を与える仮親を「烏帽子親」と呼びます。

「鬼が門」は人為的に造られたものではなく、自然の力で偶然に出来たものと考えられます。

昔の人は、人の力が及ばないものに対しては“鬼”のしわざと考えたのでしょう。秋の一日、屏風岩をはじめとするほかでは見られない景色を楽しみ、水辺を気ままに散策されてはいかがでしょうか。

なお、豊臣秀吉の頃、天正期には近くで「烏帽子岩間歩」の採掘が行われていたようです。



▲「摂津名所図会」より

問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.133

いなが♡輪

どちらの団体も、随時会員募集中!

色鉛筆で描くボタニカルアート



準備はとても簡単、色鉛筆と消しゴムだけ。出来上がりはアート“ほんものみたい”ボタニカルアートとは「花の肖像画」とも言われる植物のアートです。花だけでなく植樹、花木、野草、野菜などすべての植物を言います。周りにはたくさんの植物があふれているので、モチーフに苦労はありません。

道具は色鉛筆と消しゴムだけなので、すぐ始められます。被写体をじっくり観察するので思いがけない発見があり驚きです。また描くたびに確実に上達するので、喜びもひとしおです。ふと、道端で見つけた可愛い野草を被写体にできるなんて~大満足。夕食に買って来た野菜をよく見ると面白い形に感動しスケッチ。世話の甲斐が実って見事に咲いた花も肖像画に残そう。

日程は、日生公民館は第2、4木曜日。中央公民館は主に、第1、3火曜日(変則あり)、いずれも、午前10~12時。会費は月3000円。

会員は、筆を走らせながらもにぎにぎしく仲良しです。年2回程の食事会も楽しみです。生涯楽しめる技を習得するとともに、同じ趣味を持つ者同士の友達作りに参加されてはいかがでしょうか。

問合せ 藤井さん (☎ 090-7340-6576)



鎌倉老人会

わが鎌倉は猪名川町の北部地区にあり、能勢町に隣接している地域です。

人口は130人余りで、60歳以上の割合は過半数を占めています。



その中で、鎌倉老人会は自治会の支援と子どもの見守りが出来ないか試行錯誤しているところ。

現在の活動は、お宮さまの清掃を年5~6回しています。

また、会員による「花壇創生会」を発足させ、兵庫県から花木の提供と町からの菊の提供を受け、花壇で花づくりをしています。

6月頃から12月の間にはグラウンドゴルフを楽しんでいます。

今後もカラオケ、将棋、食事会などを取り入れて、ますます楽しい会に進んでいきたいと思っています。

北部地区に「ちょっと休憩してお茶やコーヒーでも飲んで行こうかな...」「お喋りして行こうかな...」という高齢者の憩いの場所が出来たらいいな... また、「ちょっとした売物が置けないかな...」などと思っています。

まだまだ、これから老人人口は増えるばかりですが、若い人に頼らない老人社会を少しでも考えるべきではないかとつくづく思います。



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)

消費者金融やクレジットカードなどで

利息を払いすぎていませんか?

払い過ぎた利息(過払い金)はあなたのお金です。

無料過払い金調査を実施しています。とりあえず、調べてみませんか?



- 明確な料金体系。過払い金返還請求の費用は前払い不要です。
- 費用は、回収報酬として回収した金額の21.6%(ただし最低額54,000円)、訴訟手数料54,000円、訴訟実費(切手、印紙代)の3つのみ。※すべて税込訴訟手数料と訴訟実費は、裁判をしない場合は不要。回収不可の場合は報酬不要。
- ご依頼頂ければ、取引履歴の取り寄せ~過払い金回収まで、すべての手続きを当事務所が行います。
- 調査の結果、過払いがなく残債があった場合、一括弁済などの和解交渉の引き受け可。*手続き途中のとりやめ可(手続きの進行程度で費用請求の場合有)。*状況により、弁護士との面談が必要な場合があります。

通話料無料 「広報誌を見て」とお伝えください。

0037-6001-60218

電話受付:9時~24時(土日祝可)※携帯電話・PHS利用可 (NTT光電話除く)詳細なパンフレットをお送り致します。

弁護士法人 プロフェクト法律事務所
代表:弁護士 大谷 哲生

大阪事務所:大阪府大阪市北区梅田1丁目12番17号
梅田スクエアビルディング5階
(大阪弁護士会所属)
TEL:06-6455-0010 / FAX:06-6455-0020