

お知らせ

◎特定医療費受給者証 (指定難病)の更新申請 について

▷**対象者** 受給者証の有効期間が12月31日までの人
▷**期間** 10月1日(木)～11月30日(月)※土・日・祝日は除く。12月28日まで受付可能ですが、新しい受給者証の発送は1月1日以降となりますので早めに申請してください。
▷**その他** 受給者証をお持ちの人に、更新のご案内を郵送しています。まだ届いていない人はご連絡ください。
▷**必要書類** 更新申請書、臨床調査個人票(難病指定医又

は協力難病指定医記載の診断書)、健康保険証の写、市町
民税課税証明書類、世帯全員の住民票など
▷**問合せ** 伊丹健康福祉事務
所地域保健課(☎785-7462)

◎ご存知ですか？マタニ ティマーク

母子手帳の交付時にマタニ
ティマークのキーホルダーを
配布しています。あなたの身
近でこのマークを身に着けて
いる女性を見かけたら、思
いやりのある気づかいを
お願いします。



いながわ健康・医療相談 ほっとらいん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

いきいき 健康ライフ

口が渴いてつらかったとい
う経験はありませんか。口
が渴くことを「ドライマウ
ス(口腔乾燥
症)」といいます。
では、ドラ
イマウスにな
ると、どう
いったことが



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

ドライマウスが風邪や肺炎の原因に

起こるのでしょうか。口が渴
くのは唾液が出ないためです
が、口がネバネバしたり、パ
ンなどパサパサした食感の食
品が口の中に張り付いてうま
く食べられなかったり、食べ
物を飲み込むのが辛い、舌が
痛い、入れ歯を着けていられ
ないなどの症状が見られるこ
とがあります。

また、唾液には抗菌作用
や消化作用、粘膜保護作用、
食塊形成作用(誤嚥防止)、
胃酸の中和、口の傷の修復促
進など、体の機能維持に重要
な働きがあります。

そのためドライマウスにな
るとむし歯や歯周病になりや
すくなったり、口の中の環境

の変化から風邪を引きやす
くなり、肺炎も発症しやす
くなるとわれています。

唾液が出にくくなる原因は
さまざまですが、最も多いの
は、薬(睡眠薬・精神安定剤・
抗うつ剤・抗アレルギー剤・
カルシウム拮抗剤などの降圧
剤など)の副作用です。次に
ストレスや筋力低下、老化な
どがあげられます。

ドライマウスは、原因ごと
に治療法が異なるため、しっ
かりとした検査・診断が必要
です。口が渴いて、生活に不
便を感じたら、まず、歯科で
相談してみてください。

(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:平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれで年長クラスに相当する1年間に1回
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については、不足回数が接種可。
ヒブワクチン	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
水痘	生後1歳の誕生日前日～3歳の誕生日前日までに2回 2回目は1回目から3カ月以上(できるだけ、6カ月～12カ月)あけて接種する
子宮頸がん予防 (HPV)ワクチン	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。
高齢者用肺炎球菌	今年度の末日に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の人 平成28年3月31日までに1回※今までに接種した人は対象外

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。

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26年12月2日～平成27年2月10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	26日(木) 13:15～14:15	
1歳6カ月児 健康診査	平成26年2月16日～平成26年4月17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	18日(水) 13:15～14:15	
★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(火) 9:30～11:30	
あいあい教室	平成25年7月17日～平成25年9月18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	19日(木) 9:15～10:15	
★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:6組程度)	24日(火) 10:00～11:30	保 健 セ ン タ ー

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・医師による相談など 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)	24日(火) 13:30～14:30	
★精神保健相談	医師による心の相談。 引きこもりやこころの悩み、老人性認知症など	25日(水) 14:00～	
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	19日(木) 15:00～16:00	

★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。(20,000円上限2回、 8,000円上限4回、5,000円上限8回の合計14回)※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(検診無料)。
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(検診無料)。
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人(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

『さつまいもの炊き込みご飯』

(エネルギー 340kcal、塩分 1.2 g)

さつまいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

さつまいものビタミンCは加熱調理をしても壊れにくく、損失が少ないのが特徴です。また、アミラーゼという酵素が多く含まれ、時間をかけて蒸したり、焼いたりすると、甘みが増しておいしくなります。

材料 (4人分)

米 2合、油揚げ 1/4枚、しめじ 1/4袋、さつまいも 1/2本、だし汁 400ml、酒 大さじ1.5、みりん 小さじ2、薄口醤油 小さじ1.5、塩 小さじ1/2、ごま塩 少々



【作り方】

- ①米を水洗いして、ザルにあげておく。
- ②さつまいもは皮ごときれいに水洗いし、1cm角に切る。水にさらしアクを抜く。
- ③油揚げはせん切りに、しめじは石づきを取りバラバラにする。
- ④炊飯器に米、調味料、分量の位置(2合)までのだし汁を加え、ひと混ぜし、水気をきった②③を加え、普通に炊く。炊きあがったら10〜15分そのままにして蒸らす。
- ⑤炊飯器の縁にそってしゃもじで1周し、ご飯との間に隙間を作り、底から持ち上げるようにご飯をほぐしながら混ぜ、余分な水分を飛ばす。器によそい、ごま塩をふりかける。

『秋の味覚を味わおう！』

秋が旬の食べ物には、冬の寒さに備えるための脂肪分や糖分が多く含まれています。

- 秋刀魚…ビタミンや、不飽和脂肪酸を多く含み、血流がよくなります。
- きのこ…豊富な食物繊維は、生活習慣病やガンの予防にも効果的とされています。
- 根菜類…いも、にんじん、ごぼう、れんこんなど、主に根を食用とする野菜のことで、秋から冬にかけて旬を迎えます。

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『多田銀銅山と秋山良之助』

今秋、多田銀銅山のうち、中心部分である猪名川町銀山地区にある遺跡が国史跡に指定されました。鉱山遺跡として兵庫県下では初、全国でも8番目の国指定史跡で、貴重な遺跡として認められたものです(詳しくは2〜7ページ)。

さて、現在「多田銀銅山 悠久の館」が建てられている周辺には、江戸時代、幕府の銀山役所とその関連施設が建っていました。

江戸時代の多田銀銅山と銀山役所の様子を知ることができる史料は、最後の銀山役人秋山良之助が執筆、筆写、整理した文書が主要なものです。秋山良之助とはどのような人だったのでしょうか。

秋山家と多田銀銅山との関わりは、元禄6(1693)年に秋山滝右衛門が、藤井勝左衛門、市田作左衛門とともに銀山役人を命じられたことから始まります。良之助は滝右衛門から数えて8代目にあたります。ただ、代々養子が続いていて、実子相続は良之助の実父太治三が初めてでした。また、銀山に定住し銀山で生涯を終えたのは祖父多助からでした。良之助は、文政2(1819)年に生ま

れ、同13年(3月に天保と改元)に数え12歳で、退役した太治三の跡を継いで銀山役人に任じられています。そして明治2(1869)年に役人制度が廃止されるまで、39年間の長期にわたって役人を務めるのです。彼の残した詳細な日記『日鑑』からは、非常に几帳面な性格と、祖先や神仏を大切に敬い、家族を大切にすること、優しい人物像が浮かび上がってきます。そして、やや病弱でありながら職務に熱心で、新しいものや流行にも関心を向け、冷静な目で世の移り変わりを見る合理的な知識人でもあったのです。



▲悠久の館対岸の「銀山役所跡」を臨む

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.152

猪名川町の
実は...

え！？ ホンマ！？

このコーナーでは、猪名川町の取り組みの中で意外と知られていない取り組みや、知っておくと得をすることなどを紹介します！

給食

学校給食センターは、去年の9月に新しく生まれ変わりました。これまで以上の厳しい衛生管理やよりおいしく食べてもらうための新食缶の採用、アレルギー除去食への対応などができるようになりました。

小さい頃から栄養管理

町では、町立の全ての幼稚園・小学校・中学校の子どもたちに給食を提供しています。幼稚園に入園して中学校を卒業するまでの一番大切な成長期。栄養バランスの良い昼ごはんをみんなでお



いしく食べることで、心と体が強く育ってほしいという思いが込められているんです。

これは昭和42年に給食センターができた時から行っている事業で、現在でも阪神地域内で、幼・小・中と給食を提供しているところは少ないんですよ。

地元の食材を味わってほしいから

毎年1学期の最後の給食には、「朝取りとうもろこし」を出しているのを、ご存じですか？これは、地元農家の人たちがこの日のために心を込めて育てた約2,000本の朝取りとうもろこしです。

また、お米は全て町内産、野菜もできるだけ地元農家で作った新鮮なものを使っています。子どもたちは、給食を通じて四季折々の旬な食材を食べているんです。

毎日の正しい食生活は、健康の源です。特に育ちざかりの子

どもたちにとって、風邪をひきにくく丈夫なからだをつくるために、栄養バランスのいい給食は欠かすことのできない存在でしょう。

今回は、毎日子どもたちが楽しみにしている「お昼の給食」について紹介します。

和食中心の給食でひと工夫

日本人の体質に合った和食は、子どもたちの元気の秘訣です。そのため、週5食のうち4食はご飯を出し、タンパク質や食物繊維が豊富な大豆、成長期には欠かせないカルシウムや鉄分が豊富な海藻類といった日本の伝統的な食材を取り入れています。

また、子どもたちが食べやすいように、ゴーヤを一旦ゆでることで苦みを取り除いたり、夏場にはピリ辛な味付けにすることで食欲を刺激して、夏バテを予防したり、子どもたちがおいしく食べて、健康でいられる工夫をしてるんです。

残さずいっぱい食べて元気な体をつくらう！！

石田 義浩 調理員

朝取りとうもろこし給食の様子は「きらっと☆いながわ」で見られます→→→



▶問合せ 給食センター (☎ 766 - 0219)

猪名川 霊園

無抽選・生前可

宗教・宗派不問

安心の永代供養システムがあります。

故郷のお墓の引っ越しができます。

日生中央駅より
車で20分

墓地代(永代使用料)

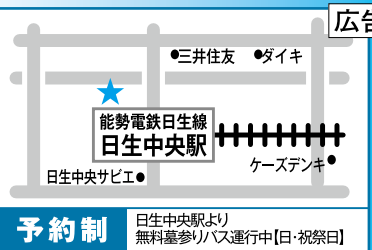
13万5千円~

年間管理費1,800円(1聖地あたり)

お問い合わせは

072-769-0543

随時申込受付中



経営管理 厚生大臣認可 公益財団法人墓園普及会 住所 兵庫県川辺郡猪名川町清水字北谷27番地 営業時間 9:00~17:00 定休日 水曜

経営許可番号:兵庫県指令第1号の91 許可年月日:昭和55年1月10日

HPはこちら▶

猪名川霊園

検索