

お知らせ

◎食育講演会

「ごはん（米）で元気！～
今すぐできる 簡単レシピで
バランスアップ～」をテーマ
に開催。生きるための「食」
と栄養バランスの大切さを知
り、ごはん（米）を中心とし
た日本型食生活の実践に向け
た、具体的な How to を学
びませんか。

▷とき 2月23日（火）午後
1時～午後2時30分（受付
＝午後0時30分～）

▷ところ 中央公
民館視聴覚ホール

▷定員 先着100
人

▷講師 管理栄養



士・料理研究家牧野 直子さ
ん

▷参加費 無料

▷申込・問合せ 2月1～
19日に同センター

◎「減塩」と「毎食野菜を食 べよう」料理講習会

▷とき 2月12日（金）午
前10時～午後3時

▷ところ 保健センター

▷定員 先着20人

▷参加費 500円

▷内容 健康づくりセミナー
（軽い運動や調理実習あり）

▷持ち物 エプロン・タオル・
三角巾・筆記用具

▷申込・問合せ 2月5日ま
でにいずれみ会事務局（同セン
ター内）

いずれも▷対象 町内在住の
人

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』をご覧くださいか、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 急タゴ
☎0120－024－995

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



骨、筋肉、関節や神経で構
成される「運動器」の障害の
ために、移動機能が低下した

状態を「ロコ
モーティブシ
ンドローム
(ロコモ)」と
いいます。進
行すると介護
が必要になる

ロコモーティブシンドロームご存知ですか？

危険性が高くなります。我が
国は世界的にも類を見ない速
度で超高齢化が進行しており、
危機感をもって日本整形外科
学会が肝いりで提唱した概念
です。もとより運動器を構成
する、整形外科の疾患（変形
性膝関節症、骨粗鬆症、腰部
脊柱管狭窄症など）が原因と
して、立つ・歩くといった基
本的要素の機能障害のため、
日常生活もままならなくなる
怖い疾患です。体力の低下が
40～50代から自覚され、60
代以降より移動する際に不具
合を経験することが多いので
はないでしょうか。

骨、筋肉や軟骨は適度な運
動、適切な生活習慣や適切な
栄養摂取により丈夫にすること
ができ、ロコモを防ぐことが
できます。またその対策は
ロコトレを継続することです。
片脚立ちとスクワットです。
またメタボも痩せすぎもよく
ありません。特に高齢者の痩
せは筋力を回復することが困
難となり注意が必要です。ロ
コモにならないよう5大栄養
素をバランスよく摂り、日常
生活を見直してみましよう。

こたけ整形外科クリニック
院長 小竹 俊郎

* 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27年9月16日～平成27年11月1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	17日(水) 13:15～14:15	
3歳児 健康診査	平成24年12月17日～平成25年2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(木) 13:00～14:15	
★すくすく相談	乳幼児の身長および体重測定・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	
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳中期の離乳食メニューの作り方や 紹介(定員:10組程度)	25日(木) 10:00～11:30	
母親学級	1回目:妊娠中の出産に関する心構え・妊婦体操 2回目:歯の健康・栄養指導 3回目:育児に関すること・ 沐浴実習(両親での参加可)	3日(水)・10日(水)・23日(火) いずれも13:15～13:30	

* 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)	9日(火) 13:30～14:30	

★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)。

* 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)】



『春菊となめこの酢浸し』

(エネルギー 30kcal、塩分 0.8 g)

春菊の葉や茎が柔らかい旬は11～2月の冬の寒い時期になります。特有の香り成分は、胃腸の働きを促進して消化吸収を良くし、咳を鎮める働きがあります。食べ過ぎた胃腸にもやさしく、風邪予防にオススメの食材です。また、酢を使うことでクセが和らぐので、苦手な方でも美味しく食べられます。

材料 (2人分)

春菊 150g、なめこ 50g、カニかまぼこ 1本、A (だし汁 80cc、酢 小さじ1、醤油 小さじ1)

(作り方)

①春菊は茹でて4～5cmの長さに切る。な



- めこも茹でてザルで水気を切り、皿に広げて冷ます。
- ②カニかまぼこは2つに切ってほぐす。
- ③ボウルにAを合わせ、春菊、なめこを浸す。
- ④③を器に盛り、②のカニカマボコを天盛りとする。

『インフルエンザに負けない強いからだをつくろう!～食事のポイント～』

予防のためにうがいや手洗いの徹底・マスクの着用などの対策、十分な睡眠はもちろん、栄養が大切です。毎日の食事に1つでも免疫力を高める食材を意識してとり入れましょう。

<おすすめの食材>

- ◆たんぱく質 身体をつくるもとで、免疫力を高めます…魚、肉、卵、牛乳・乳製品
- ◆ビタミンA ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にします…にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、春菊など緑黄色野菜
- ◆ビタミンC ウイルス感染や寒さへの抵抗力がつかます…ブロッコリー、れんこん、かぶ

問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『静思館と富田熊作』

猪名川町立静思館 (旧富田家住宅) は重厚な雰囲気をもとに、一見したところ農家風でもあり親しみやすさを感じさせます。この建物を建てた富田熊作氏とはどのような人物だったのでしょうか。(第19話参照)

富田家は慶長13(1608)年～18年四国・宇和島城主であった富田信高の子孫です。改易(※)により一族は現猪名川町上野に居住することとなったのです。上野の富田家は大庄屋を務め、酒造業を営んでいましたが、熊作氏が明治5(1872)年に誕生した頃には、幕末の世情不安定な中、強盗団に襲われるなどして家業は衰退していました。

12歳で池田合名会社(在神戸)に入社、同僚の就寝後独学で英語や会計学を身に付けました。25歳でロンドン支店を任され、明治36(1903)年には世界的に古美術を商う山中商会のロンドン支店長となります。顧客は英王室や各地の美術館、東洋古美術収集家でした。大正11(1922)年職を辞し帰国、京都麩屋町で古美術商を営みました。

御家の再興が悲願であった熊作氏は馬上のまま門を通れたという生家を故郷に再建する

ため、昭和6(1931)年設計に着手し、同7年に着工、同10年竣工したのです。同17(1942)年には京都の本邸を引き払い、昭和28(1953)年上野で亡くなりました。努力を重ね、生涯恩人を忘れず、晩年には故郷の社寺の修復や公民館の寄付などをおこない、子息富田健治氏を通じて近衛文麿にも再々助言を求められたといえます。

ヨーロッパにおける二大中国陶磁器コレクション、バウアーコレクションとデイビッド卿コレクションは彼の選定によるものでした。

※領地などを没収されること

問合せ 教育振興課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.155



富田 熊作氏

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!

消防本部

火事が起こったとき、事故が起こったとき、突然の病気で動けなくなったとき。そんなときにみなさんの命を守るのが、消防隊員です。消防隊員は過酷な現場でも人命を救うために、日頃から厳しい訓練に励んでいます。

それに加えて、皆さんを守るための、全国的にも珍しい仕組みをご存知ですか?

今回は、普段あまり聞くことがない、猪名川消防の仕組みを紹介します。



猪名川町消防本部

消防職員 43 人、消防車両 13 台。南部には「猪名川町消防本部・消防署」、北部には「猪名川町消防署北出張所」があります。2 交代で職員が入れ替わり、365 日 24 時間体制で皆さんの暮らしを見守っています。

119 番はどこにつながるの?

救急車や消防車を呼ぶとき「119」に電話します。しかし町消防本部にはつながりません。実は、猪名川町管内からの「119 番通報」は宝塚市消防本部 4 階にある消防通信指令センターにつながっているんです。

猪名川町・宝塚市・川西市は、平成 23 年 4 月から通信指令業務を共同運営していて、町からも 2 人の消防職員を派遣しています。これにより、2 市 1 町で発生した災害の情報を通信指令センターで知ることができ、災害に対し、迅速に広域的な対応ができています。

最近では通信指令センターの共同運営は、全国的に広がりつつあり、猪名川町が共同運営している通信指令センターは全国で 9 番目に始まりました。



県下初!! 火災と救急の応援出動体制

各自治体に消防本部がある場合は、応援要請などを出さない限り、各自治体の消防本部が対応するのが原則です。

しかし、通信指令センターの共同運営により、被害状況を共有できるため、応援要請無しで即座に駆け付けられることができます。

○火災 町内で火災が発生した場合、町北部地域は宝塚市から、南部地域は川西市から応援に駆け付けてくれます。それ以上に応援が必要な場合には、さらに川西市から出動してくれる体制が整っています。

○救急 立て続けに救急要請がかかり、救急車がない時は、宝塚市または川西市の救急車が駆け付けてくれます。また、市町境界付近で救急出動があった場合は 2 市 1 町で一番早く現場到着できる救急車が出動します。これは平成 27 年 4 月から始まった県下初の体制で、現場到着時間が最大約 14 分も短縮できています。

きらっと☆いながわで消防職員の活躍を見よう!! →



▶問合せ 町消防本部 (☎ 766 - 0119)

保険のこと何でもご相談ください!

信頼の実績

取扱商品

自動車保険

火災保険 ケガの保険 旅行の保険

積立保険 生命保険 レジャーの保険

株式会社 関西リスクシェアリング

〒666-0251 兵庫県川辺郡猪名川町若葉1丁目40-15

☎ 072-766-1540 ☎ 072-766-3966 定休日 日曜・祝日

漢方相談

神経痛・腰痛・更年期障害・子宝相談
皮膚病・体質改善

お気軽にご相談ください!!

漢方療法推進会 会員店 ☎ 072-792-2098

アサザ薬品 川西市多田桜木 スーパーイズミヤ前 木曜日定休です