

お知らせ

◎特定疾患・小児慢性特定疾患医療受給者証をお持ちの人へ

平成27年1月以降も受給継続を希望する場合は、新たな難病制度への移行申請を10月から受け付けています。

9月中旬に申請についてのお知らせを送付していますので、まだ届いていない人は必ず連絡してください。

▷問合せ 伊丹健康福祉事務所 地域保健課 (☎785-7462)

◎秋のヘルスアップ教室

室内で行うことのできる運動を紹介します。

▶とき 11月7日・14日・21日・28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

◎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。

あなたの身近でマーク(イラスト)をつけている女性を見か



けたら、電車、バスなどでは席をゆずる、乗降時に協力する、近くでの喫煙は控えるなど、思いやりのある気づかいをお願いします。



いきいき健康ライフ

皆さんは、最近口をポカーンと開けている子ども達や若者が増えているように感じませんか。

むし歯予防への関心が高まり、乳歯のむし歯は激減しましたが、新たな問題が



健康づくり

問合せ：保健センター ☎766-1000

習慣になっていませんか？口呼吸

見えるようになりました。口を開けて寝ている人、特に最近では携帯電話を操作しながら、口元は緩みっ放しという人が目につきます。

鼻は呼吸器官と感覚器官(嗅覚)の働きがあるのに対して、口は消化器官と感覚器官(味覚)の働きをする器官であるため、本来呼吸器官ではありません。鼻で呼吸を行った場合と口で呼吸を行った場合では、体に与える影響が大きく異なってきます。人体は生命を維持するために適度に水分を保ち、乾燥しないようにできています。口腔の粘膜も唾液によってしっかりと潤っている状態で、免疫細

胞が本来の力を発揮します。

しかし、口呼吸になると、口が乾き、ドライマウス(口腔乾燥症)と呼ばれる状態になります。すると、免疫機能も弱くなり、むし歯や歯周病が悪化し、滑らかなおしゃべりもできなくなります。口の中が乾き、不衛生になれば、口腔内の悪玉菌が増えて口臭が発生する原因にもなります。

口呼吸が習慣化してしまっている人にとって、それを断ち切ることはとても大変なことです。しかし、人間本来の鼻呼吸に戻していかなければ、健康であり続けることは困難だといえるでしょう。

(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:平成20年4月2日～平成21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 ※平成26年度に限り3歳～5歳未満への経過措置あり
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歳の人および平成26年度に限り101歳以上の人は平成27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時間無料に対応します。

☎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12月10日～平成26年2月11日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、離乳食の話など	27日(木) 13:15～14:15
1歳6カ月児健康診査	平成25年2月17日～平成25年3月18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	19日(水) 13:15～14:15
あいあい教室	平成24年7月6日～平成24年9月19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	20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)	11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:6組程度)	18日(火) 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)	18日(火) 13:30～14:30
★歯科相談	歯科医師による口腔内の相談	20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

『シャキシャキ白菜のサラダ』

(エネルギー 90kcal、塩分 1.2 g)

これから旬を迎える白菜。新鮮な白菜はみずみずしく、生で食べることもおすすめ。今回は、旬の白菜をたっぷり食べられるサラダを紹介します。おいしい調理するポイントは、白菜の切り方にあります。緑色の葉の部分は傷めないように手でちぎってから繊維に逆らって横に千切りに、芯の部分は繊維に沿うように縦に切ります。簡単にできるので、白菜のシャキシャキ感と甘味を楽しんでください。



白菜(葉) 8枚、かつお節 大さじ2、ちりめんじゃこ 大さじ2、桜えび 大さじ2、調味料A (ポン酢 大さじ3、ごま油 大さじ1)

【材料 4人分】

白菜(葉) 8枚、かつお節 大さじ2、ちりめんじゃこ 大さじ2、桜えび 大さじ2、調味料A (ポン酢 大さじ3、ごま油 大さじ1)

【作り方】

- ①白菜の葉を手でちぎって、葉と芯に分ける。葉は横に千切りに、芯は横に3等分にしてから縦の千切りにする。
 - ②ボウルに、①、かつお節、ちりめんじゃこ、桜えびを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
 - ③食べるときに、Aのドレッシングを合わせ、いただく。
- ※ちりめんじゃこや桜えびの代わりに、ハムや加熱したきのこ類を合わせてもよいです。

11月8日は「いい歯の日」ひと口で何回噛んでいますか? ~健康のため、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう~

皆さんは、食事の時「よく噛む」ことを意識していますか? よく噛んで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物が美味しくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果があります。

そして、よい姿勢で食事をするのもしっかり噛むためには大切です。家族や仲間と一緒に、ゆっくりとよく噛んで味わって食べましょう。



問合せ 保健センター (☎ 766 - 1000)

『明治十六年の旱魃記録』

今年、夏の初めは雨が降らず渇水の心配でしたが、8月からは時により大雨・豪雨となりました。町内でも崖崩れや浸水が発生しました。

今から131年前の明治16(1883)年には雨が降らず大干害が起こりました。原地区内に同年11月付けの詳細な記録が残っています。それによると旱魃は80日間続いたようです。「5月4日から6月20日まで40日間雨がなく植付に差し支えた」「神仏に雨漕(※1)をしたので7月23日に1時間の少雨、9月13日には8時間で4合ほどの降雨があった」「7月21日からは水番を常設し、8月8日~18日は夜間には8名が勤めて井堰、水替え場の管理・設置をした」「雨漕は7月27日から内馬場・原の1軒につき1名が雨ノ森亀神様へ毎日参詣した」などとあります。

また原周辺では、笹部や見野(現川西市)、大原野・西長谷(現宝塚市)が収穫なく、その他の地域は二分作~八分作で、原では北部が四分作、南部が七分作と書かれています。記録の後半には「61年前(※2)文政6(1823)年にも80日間の大旱魃、30年前嘉永6(1853)年には120日間の大旱

魃があり、いずれも凶作願いを出したが聞き入れられなかった。

た。当明治16年の大旱魃は県庁・郡役所が検分の上減税してくれる事となったが、手続きに手数と費用がかかる事から、川辺郡では1名も願い出る者はなかった。」とあります。

そして文末には「子孫のため記載しておくものなり(※3)」と書かれ「61年か30年の間には大旱魃が起こるので、前年から準備心構えをするように」と呼びかけています。

同年には、柏原村でも皆無作から八分作の旱魃被害による上申書を提出した記録があり、広範囲での干害だったことがわかります。



▲原村順歳ノ旱魃記録

問合せ 生涯学習課 (☎ 767 - 2600)

歴史ウォーク NO.140

- ※1 「雨漕」とは雨乞いのこと
- ※2 古文書には「61年前」とありますが、実際は「60年前」
- ※3 左記古文書の赤線部分に記載あり

いなが♥輪

どちらの団体も、随時会員募集中!

いながわ図書館の会 リブロ

猪名川町立図書館は広い公園の中にあり、四季折々の風景を感じながら本に囲まれてゆっくり過ごせる憩いの場となっています。

図書館が建設される時に『ただ単に本を貸し出すだけでなく、赤ちゃんからお年寄りまで誰もが利用でき、専門の司書がいて利用者に十分応えるサービスが提供できること。住民の生活を支える、情報発信ができる図書館になること』をめざすため、私たち住民も一から図書館について学習し、図書館とともに歩んできました。

平成8年3月に念願の図書館が開館した後も引き続き、図書館の利用やサービスについて他の図書館見学などをして勉強してきました。また図書館での催し物としてお話し会や人形劇、図書館ツアーなどをしました。

現在は8人で活動していますが、図書館の企画行事で子ども達がクイズに答えながら本の探し方を学ぶ「本の森探検隊」や、「廃棄本や雑誌のリサイクル」などのお手伝いをしています。11月の下記の行事でもお手伝いします。

- ★11月15日(土) ビブリオバトル (おすすめの本を5分で紹介し合い、どの本が読みたいかを決める)
- ★11月30日(日) 図書リサイクルフェア (同誌15ページ参照)

図書館は来年で20年を迎えます。同人口規模の図書館の中で貸出冊数がずっと日本一の同館ですが、より一層愛される図書館となるよう一緒に楽しい企画を考えませんか。

問合せ 籠谷光枝さん (☎ 766 - 6139)

島老人クラブ 喜楽会

島老人クラブ「喜楽会」は、町の最北部に位置する大島小学校区11自治会の中の一つである島自治会の60歳以上の有志の方々が集まって結成されています。会員は、女性21人、男性20人の合計41人です。



島自治会の住民構成は、現時点では91世帯で約300人、65歳以上は72人で島住民の24%が65歳以上の高齢者となります。

町住民全体から比較すれば、まだ高齢者の少ない自治会かと思えます。

私達老人クラブは、会員相互の親睦を図り、健全で心豊かな熟年生活を送ることを目的として活動しています。

会の事業としては、社会奉仕活動や軽スポーツの推進などの健康の増進に役立つ活動や見学旅行、懇親会などを主としています。

クラブは、グラウンドゴルフ同好会、カラオケ愛好会、わがまま会(女性会)の3つがあります。その中でも、今回はグラウンドゴルフ同好会を紹介します。会員は13人(男性9人、女性4人)で平均年齢は72歳です。毎週木曜日、月4回活動しています。大会参加は年6回ほどしています。練習や大会参加率は80%以上で次の練習日が待ちどおしいほど好評です。これからも、多くの方に呼びかけて無理のない楽しみ方と人の和を大切に健康の維持を図っていきたいと考えています。



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