

アスベスト

●石綿（アスベスト）健康被害救済法に基づく手続きを
▽石綿による中皮腫や肺がん
で健康を害した人▽これらの
疾病に起因して死亡した人
の遺族のうち労災保険法な
どで補償されない人で、また
認定申請などをしていない場
合は早めに手続きをしてくだ
さい。詳しくは保健所公費健
康補償課へ。

●アスベストばく露による
健康リスク評価に関する調査
事業 毎週火・金曜日午前10
時～10時30分と偶数月の第3
日曜日午前9時～11時、保健
所で、問診と胸部X線検査
を。調査協力者には、後日指
定医療機関でCT検査を行
います。対象はおおむね昭和30
年～50年に市内に住んでいた
人で、6カ月以内に胸部X線
検査やCT検査などを受けて

講座・教室

●歯周病予防教室 8月6
日(木)・20日(木)午後1時30分～
3時、保健所で、講話と歯科
健診、歯みがき指導を。対象
は市内在住の人。申し込みは
電話で保健所健康増進課へ。

●糖尿病講演会 8月7日
(金)午後2時～3時30分、すこ
やかプラザで、「糖尿病を予
防しよう」をテーマに。対
象は市内在住の人。定員先着
60人。申し込みは8月4日か
ら電話で保健所健康増進課
へ。

●健康増進スクール ◇武
庫支所 8月10日～10月9日
午後1時30分～3時30分◇保
健所 9月1日～10月20日午
前9時30分～11時30分(時間

が異なる日があります。い
ずれも計8回。講話や調理実
習、運動実技などを。対象は
市内在住の同講座を未受講の
人。定員先着各50人。申し込
みは8月4日から電話で保健
所健康増進課へ。

●健康教室 ◇糖尿病 8
月11日(火)・18日(火)・9月1日
(火)午後2時30分～4時、専門
の医師などによる講話を◇動
脈硬化予防 9月4日(金)午後
2時～4時、脂質異常をテー
マに。いずれも県立塚口病院
で。対象は市内在住か在勤、
在学の人。定員先着各日30
人。申し込みは8月4日から
電話で同病院 ☎6429・5
321へ。

●家族のための「アルツハ
イマー病」基礎講座 8月18
日～26日毎週火・水曜日午後
1時30分～3時30分、保健所
で、専門医や介護経験者など
による講話を。対象は市内在

住でアルツハイマー病などの
人を介護している家族。定員
先着15人。申し込みは8月5
日から電話で保健所健康増進
課か各支所地域保健担当へ。

●高齢者食生活改善講習会
9月10日(木)・18日(金)・30日
(水)午前10時～11時30分、保健
所で、講話や高齢者向け料理
の調理実習を。対象は市内在
住の65歳以上の人。定員先着
30人。申し込みは8月10日
9月3日に電話で保健所健康
増進課へ。

●リハビリ学級 毎月4回
程度、各支所で。曜日や時間
は各支所地域保健担当で異な
ります。対象は市内在住の脳
血管疾患後遺症などが原因で
心身機能が低下し、医療終了

無料クーポン券を送ります
女性特有の「がん」検診推進事業
女性特有のがん(子宮がん・乳が
ん)対策として、9月以降に対象者
(下表参照)へ「がん検診無料クー
ポン券」を送付します。来年3月31日
まで医療機関で受診できます。詳しくは
保健所保健センター ☎4869-3016へ。

後も継続してリハビリ訓練を
行う必要がある人。なお、現
在医療機関でリハビリ訓練を
受けている人や、介護保険法
による訪問リハビリ、通所サ
ービスを利用している人は参
加できません。詳しくは各支
所地域保健担当へ。

申請を

●特定疾患医療受給者証の
更新を 現在お持ちの特定疾
患医療受給者証の有効期限は
9月30日です。引き続き交付
を希望する人は、送付する臨
床調査個人票に必要書類を添
えて、お住まいの地区の支所
地域保健担当で更新手続きを
してください。詳しくは各支
所地域保健担当か保健所健康

そのほか

●特定不妊治療費の助成額
を拡充 指定医療機関で受け
た特定不妊治療(体外受精や
顕微授精)に掛かった費用の
助成額を、4月1日にかかの
ぼって治療1回につき現行の
10万円から15万円に拡充しま
す。1年度に2回までで、通
算5年度を限度に助成(所得
制限などあり)。対象は市内在
住の同治療以外では妊娠の見
込みがないか極めて少ないと
医師に診断された夫婦。申請
は治療終了後3カ月以内に、
4月1日以降に申請した夫婦
は拡充分の再申請が必要。詳
しくは保健所健康増進課へ。



健康のススメ

今月のテーマ
熱中症とその予防

暑い環境に要注意

熱中症による事故はスポーツ活動
(学校の授業やクラブ活動など)を
しているときだけでなく、日常生活
でも多く見られ、死亡事故も増えて
います。

熱中症とは暑い環境で生じる体の
障害の総称で、めまいや頭痛、脱水
症状などを引き起こします。

暑い環境とは、気温が高いだけで
なく、湿度・風速・輻射熱(直射日
光など)が関係しています。熱中症
が起こりやすいのは暑い夏の時期
(7・8月)ですが、次のような場
合にも注意が必要です。

◆気温があまり高くなっても湿度
が高い梅雨の時期など

◆クーラーの効いた室内から暑い
外へ出るなどの急激な気温の上昇

暑熱訓化と水分補給

人間は暑さに慣れるのに3日～5
日掛かります。これを暑熱訓化と言
います。暑さへの慣れには個人差が
あり、子どもや肥満の人、新入生、
胃腸障害がある人などは7日～10日
掛かることもあります。このため新
入生が多い4月や合宿の初日、暑い
日の野外作業の初日などは熱中症に
なる危険性が高いと言えます。

熱中症予防のため、日ごろからエ
アコンの温度と湿度を下げ過ぎず、

暑熱訓化と水分補給

扇風機を利用するなどして、体を暑
さに慣れさせておきましょう。

また、スポーツをするときは運動
強度と時間をそれぞれの体調に合わ
せ、軽い運動から徐々に増やしてい
きましょう。服装は軽くて風通しが
良く、水分を吸収しやすい白っぽい
物が適しています。

熱中症を予防するために最も重要
なのは、水分補給を十分にし、脱水
を防ぐことです。一般的には運動前
に250～500ml、1時間おきに
必ず水分補給(強制飲水)、のどが
潤いたら少しずつ50～150ml(自
由飲水)を摂るようにしてください。
水分補給には、塩分0.2%程度、
糖分5%程度を含んだ少し冷たい飲
み物が適しています。体重の減少は
脱水の目安になり、運動前から3%
以上の体重減少は危険です。また、
体温上昇もかなり危険ですので、体
温計を用意しておくと良いでしょう。

日常生活では、のどが潤いたとき
に摂る自由飲水程度の水分補給で十
分です。

熱中症にならないために、日ごろ
から暑さに慣れるようにし、特にス
ポーツをする場合は環境や体調を考
え、水分補給を心掛けましょう。

協力：尼崎市医師会

市民健康開発センター
ハートテイ 21
〒661-0012 南塚口町4丁目4の8
☎6426・6102
月曜日休館

ヘルシー料理教室

8月22日(土)残暑を乗り切
る! 鉄分たっぷり料理、9
月12日(土)おどこの料理教室
(洋食)。いずれも時間は午前
10時～午後1時。定員先着各
日20人。受講料2000円。
申し込みは8月5日～各実施
日の3日前に電話で同センタ

運動教室

教室名などは左表の通り。
いずれも毎週開催(祝日は除
く)。定員先着5～25人。⑩
⑫は受講期間中、プールとジ
ムの利用が無料です。体力測
定や健康診断(いずれも有
料)が必要。申し込みは①③
⑤⑦⑩⑪⑫8月5日から、②
④⑥⑧⑨15日から、電話で同
センターへ。

教室名	開始月日	曜日	開始時刻	受講料(円)	回数
①ピラティス	9	1 火	午後1時30分	4,200	4
		1 火	午後1時50分	8,400	8
		2 水	午後1時50分	8,400	8
②水中ウォーキング	9	2 水	午後1時50分	8,400	8
		3 木	午後1時50分	8,400	8
		3 木	午後7時	4,200	4
③シェイプヨガ	1 火	午後7時	4,200	4	
④アクアエクササイズ	2 水	午後7時	4,200	4	
⑤はじめてエアロピクス	3 木	午後7時	4,200	4	
⑥クロール	9	3 木	午後7時	8,400	8
		4 金	午前10時30分	8,400	8
⑦太極拳	4 金	午前10時45分	4,200	4	
⑧水中ウォーキング1000	4 金	午後1時50分	8,400	8	
⑨かんたんアクアピクス	4 金	午後7時	4,200	4	
⑩ゆったりヨガ	10	5 土	午前10時	4,200	4
		5 土	午前11時	4,200	4
⑪肥満予防改善コース	4 日	午前11時	18,000	12	
⑫腰痛・膝痛予防改善コース	10	7 水	午前11時	16,500	11
		6 火	午前11時	16,500	11
		8 木	午前11時	18,000	12

子育て支援情報

すくすく



あまっ子

料金表示のないものは無料です

保健所で

申し込み・問い合わせは
保健所健康増進課
☎48669・3053へ

●マタニティクッキング

8月14日(金)・27日(木)午前10時～11時30分、講話や調理実習を。対象は市内在住の妊娠中の人。母子手帳やエプロンなどを持って当日直接会場へ。

●親子はみがきレッスン

◇保健所 8月18日(火)・21日(金)◇武庫支所 9月2日(水)◇小田支所 4日(金)。いずれも時間は午前10時30分～11時30分。対象は市内在住の1歳6カ月～就学前児とその保護者。申し込みは電話で。

●マタニティ歯ピエセミナー

ナ 8月21日(金)午後1時30分～3時30分、歯みがき指導などを。対象は市内在住の妊娠中の人。申し込みは電話で。
●赤ちゃんと一緒にランチ

タイム 8月26日(水)午前10時～11時30分、講話と離乳食の調理方法を。対象は市内在住の同講座を未受講の9カ月～1歳3カ月の子どもとその保護者。定員先着20組。申し込みは8月5日から電話で。

予防接種

●BCG接種 日程と会場

は裏表紙の通り。時間は午後1時30分～3時。対象は生後3～5カ月の乳児。当日直接会場へ。詳しくは保健所保健企画課☎48669・30010か各支所地域保健担当へ。

●すこやかフリースペース

〒66000052 水曜日休館
七松町一丁目3の1の502
☎6418・3463

●絵本大好き！ 読み聞かせ会

8月10日(月)午前10時30分～11時と午後1時30分～2時。対象は就学前児とその保護者。定員先着各回20組。当日直接会場へ。詳しくは同フリースペースへ。

●ツインズ親子広場

8月17日(月)午前10時～正午、情報交換や交流などを。対象は市内在住の4歳以下の多胎児とその親や、多胎児を妊娠中の人。当日直接会場へ。詳しくは同フリースペースへ。

●パパ・ママ・キッズ食育カフェテリア

8月23日(日)午後2時～3時30分、食習慣などの講習を。対象は市内在住の小学1～4年生とその保護者。定員先着25組。申し込みは8月4日から電話で同フリースペースへ。

●一時預かり事業

8月24日(月)・9月17日(木)午後1時～4時、育児疲れの解消に子どもを預かります。対象は市内在住の1歳～就学前児とその保護者(携帯電話が必要。定員各日10組。費用子ども1人500円。申し込みは8月10日(必着)までに往復はがき(希望日、こに一枚)に住所・氏名・携帯電話の番号・子どもの氏名(ふりがな)・生年月日、希望日を書いて同フリースペースへ。申し込み多数の場合は抽選。

●乳幼児の救急蘇生法実技講習会

9月13日(日)午前9時30分～午後0時30分、消防隊員による実技講習を。対象は市内在住の人。定員50人。託児(対象は1歳～就学前児、定員20人、費用1人500円)あり。申し込みは8月21日(必着)までに往復はがきに住所・氏名・電話番号・年齢、託児希望の人は子どもの氏名(ふりがな)・生年月日を書いて同フリースペースへ。申し込み多数の場合は抽選。

●子育て応援講座

9月18日(来月)2月5日(金)曜日午前10時～正午計8回、子どもとのかかわり方などを。対象は1歳～就学前児がいる親。定員10人。費用3000円、託児1人1回500円。申し込みは8月15日(必着)までに往復はがきに住所・氏名・電話番号・受講動機、託児希望の人は子どもの年齢を書いて同フリースペースへ。申し込み多数の場合は抽選。

そのほか

●ファミリーサポート説明会

8月26日(水)午前10時～午後4時、社協会館で、子育てを援助したい人と援助を受けたい人が会員登録し、子育てを助け合うサポート事業の説明を。登録希望者は写真などが必要。申し込みは電話でファミリーサポートセンター☎64889・3067へ。

●リフレッシュ事業

◇社協会館 8月26日(水)◇社協北部在宅福祉センター 28日(金)。いずれも時間は午後1時30分～4時30分、育児疲れの解消に子どもを預かります。対象は市内在住の1歳～就学前児とその保護者(携帯電話が必要)。定員各日10人。費用子ども1人1000円(2人目から500円)、初回手数料子ども1人300円。申し込みは8月10日(必着)までに往復はがきに住所・氏名・携帯電話の番号、子どもの氏名(ふりがな)・生年月日、希望日を書いて社会福祉協議会(〒660000828東大物町一丁目1の2)☎64889・3550へ。申し込み多数の場合は抽選。

●小田子育て交流プラザ

9月2日(木)午前10時30分～11時30分、小田支所で人形劇や手遊び、親子体操などを。対象は小田地区在住の就学前児とその保護者。当日直接会場へ。詳しくは小田支所地域振興センター☎64888・5441へ。

●児童手当の現況届の提出

をまだ現況届を提出していない人は、8月31日(必着)までに市役所中館1階子ども家庭支援課に郵送か、直接同課各サービスセンター、大庄・立花・武庫・園田支所地域福祉担当に提出してください。提出がない場合、6月以降の手当の支払いができなくなりますのでご注意ください。厚生年金に加入している人などはほかにも書類が必要です。詳しくは同課☎6489・6349へ。

尼崎探訪家・井上眞理子の



第三十三歩

川とともに生きてきた人たち



神崎停留所で市バスを降りると、目の前に白い堤防が続いていた。堤防を下ると長細い公園があって、これは昔、神崎川の川砂でできた葭島の名残なのだ。代々神崎町に住む田中正三さんが教えてくださった。大正ごろまで葭島の端からは、対岸の大阪市加島に向かう渡し舟が出ていたのだそうだ。

神崎は古代以来港町として、また時代が下ると街道筋の宿場町・渡し場として栄えた。街道筋には商店や宿屋が軒を連ね、北へは有馬道が延び、川沿いには千鰯(?)を積んだ倉庫が並んでいた。田中さんや有志の人たちで作成した「神崎村100年前の商店マップ」(?)を見ると、米屋、酒屋はじめ、ブリキ屋、薪炭屋、がまや(?)、川魚屋など、今では忘れられた商売もうかがえ、宿場町のにぎわいを思い起こさせる。

神崎には、昔から鯉を食べてはいけないという言い伝えがあった。「そのかわり、子どものころ、川でドグロ(?)、4、フナ、ボラなんかを釣りました」と田中さん。ちょうど、戦時中で食べるものが不足していた時代だったので、田中さんの釣った魚がよく夕食のおかずになったそうだ。

宿場町のにぎわいに思いをはせる



昭和11年ごろの神崎川(『小田村勢』より。尼崎市立地域研究史料館提供)

いう仕掛けで魚を捕っていることもあった。じゃこ辰さんは、天秤棒に魚を入れた桶を担いで、神崎ばかりでなく遠くまで振り売りに歩いていた。「今日はいいウナギが捕れた」といって、田中さんの家に寄ることもあったが、年々、川が汚染されウナギの味が落ちていったそうだ。そんな、じゃこ辰さんの姿が神崎から消えて、40年以上もたつた。

- ? 1... 鰯から油をしぼりといったものを乾燥させた肥料
- ? 2... 平成16年、「神崎川メイクアップ委員会」が地元のお年寄りに聞き取り調査をして作成
- ? 3... 塩やにがなどを扱う店
- ? 4... 地方によっては「ドンコ」。外見はどす黒くぬるぬるしているが、淡泊な味の白身魚