

～さあ夏休み!～ アウトドア生活塾・ふれあいワンデー生活塾 参加者募集

今年で15回目を迎える生活塾シリーズの参加者を募集します。夏休みの思い出に、楽しく貴重な体験をしませんか？
また「ふれあいワンデー生活塾」(日帰り)

で、子どもたちといっしょに活動するおじいちゃん、おばあちゃんを募集しています。豊富な経験や知識を子どもたちに伝えてください。



	ふれあいワンデー生活塾	アウトドア生活塾	
月 日	7月22日(日)	【第1回】8月4日(土)～5日(日)	【第2回】8月18日(土)～19日(日)
場 所	青少年野外活動センター		
対 象	町内の小学1～3年生 おじいちゃん、おばあちゃん	町内の小学4～6年生	
定員(先着順) 定員になり次第締切	50人	40人	40人
参 加 料 (行事保険料を含む)	1人1,000円	1人2,000円	
申 込 期 間	6月26日(火)～7月8日(日)	7月3日(火)～21日(土)	7月10日(火)～29日(日)
受 付 時 間	9:00～22:00 (日曜日は17:00まで・月曜休館)		
申 込 方 法	第1体育館で所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えてお申し込みください。(電話での予約申込はできません)		
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> 参加申込は1人につき2人分まで受付できます。 アウトドア生活塾の参加は1回のみです。 「ふれあいワンデー生活塾」については、小学生のみ、おじいちゃんおばあちゃんのみでの参加もできます。おじいちゃん、おばあちゃんには、ご飯作りや工作などをいっしょに楽しんでいただけます。 		

短歌会

二月二十日風の冷たき林道に声を聞きたりホ
ホホケキョキョキョ 山口 旭

姪たちの会話姦しき中にいて声立て笑うも久
し振なり 松岡 澄子

歳重ね還らぬ過去をなつかしみ記憶おぼろの
会話尽きざり 北 淨代

両足を痛めて杖の世話になり亡母の姿と重なる
思い 向井記美子

遠山のかすむは雪か歩みゆく冬の迷い子寒さを
背負ふ 永井 健

陽は未だ高きにあるも山の端にぼあんと浮かぶ
枇杷色の月 多田千枝子

咲く桜折れぬ花とは思えども一枝ほしきと今
日も見て過ぐ 大畑 輝代

アンテナに孤高のからす止りけり夕日に映え
て神々しくも見ゆ 井奥 輝明

永らえて昔を想う折りふしに続きドラマに涙
かくせず 山下 清市

キンランを摘みし彼の山かの友も消え敢へは
かな遠き追憶 大野八重子

昨夜の雨雫とひかる麦のあお活断層のうへは
静けし 内山 嗣隆

俳句会

城の濛風に移ろう花筏 廣瀬 純水

フルートの妙なる音色春の宵 石川 晃美

琴の音の優しき調べ春の宵 村上 纒女

目薬注し頬を濡らせる春の宵 松本喜代子

雨のやむ気配してくる春の宵 柴田喜美子

花吹雪舞い込む古城大手門 松岡ちよの

櫻散る吉野の山にある哀史 田原よし子

御手洗の水面を覆う花吹雪 志水はる子

微笑みて並ぶ地蔵に花吹雪 千家 栄子

声高くさわぐ子供ら櫻散る 橋本 栄

花の昼ひときわ目立つ野点傘 大畑せつ子

ゆつくりと刻の流れや花筏 長尾美恵子

戸締りをまた確かめる朧の夜 岸上加津美

ポケットの鍵束重し春の風 西村 瞳

酒蔵より地酒の香り春の風 藤岡 照代

遊覧船通う小島に春の風 城谷 秋美

水槽の魚の眼光る春の宵 松岡 勝美





保健センターだより

福岡町健康づくりキャラクター ふくちゃん

自分のからだは自分で管理！6月11日から町ぐるみ健診が始まります
忘れず受診してください

「あっ申込を忘れてた！」という方は保健センターへ連絡ください

No.290

健やかな人生を送るために…

町ぐるみ健診（基本健診・がん検診等）を受けましょう

福岡町では、『町ぐるみ健診』として、生活習慣病の発見やメタボ対策を目的とした「特定基本健康診査」、がんの早期発見のためのがん・骨粗しょう症・歯科・肝炎ウイルス検診を総合健診として、また、乳がん検診、子宮がん検診を下記日程で実施します。

総合健診と乳がん検診は予約制となっていますので、保健センターへ申し込みください。

町で実施する健（検）診と対象者

健（検）診名	対象者	
総合健診（要予約）	特定基本健康診査 39歳以下の方 ※年齢はH25.3.31現在 40歳以上の国民健康保険加入者 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者 ※40歳以上の国保以外の医療保険加入者で、受診券をお持ちの方も受けることができます。	
	肺がん検診	全ての住民の方
	胃がん検診	
	大腸がん検診	
	前立腺がん検診	50歳以上偶数年齢の男性 ※年齢はH25.4.1現在
	骨粗しょう症検診	40・45歳の女性 50・55・60・65・70歳の男女 ※がん検診推進事業に該当している方は受診できます。
	歯科検診	40・45・50・55・60・65・70歳の方及び希望者
肝炎ウイルス検診	40歳以上の方で過去に肝炎ウイルス検診を受けていない方	
乳がん検診（要予約）	20歳以上 偶数年齢の女性	
子宮がん検診	40歳以上 偶数年齢の女性	

平成24年度がん検診推進事業等のお知らせ

昭和56年以降、日本人の死亡原因の第1位はがんです。診断と治療の進歩により、早期発見・早期治療が可能となっていますが、検診受診率は低い状況にあります。

がんによる死亡者数を減少させるためには、検診の受診率を向上させ、がんを早期に発見することが極めて重要であることから、下記年齢の方を対象に、「がん検診無料クーポン券」と、がんについてわかりやすく解説した「検診手帳」、「肝炎ウイルス検診無料券」を配布します。クーポン（無料）券をお持ちの方は、この機会にぜひ受診してください。

無料クーポン券対象者

〈子宮頸がん検診（女）〉

年齢	生年月日
21歳	平成3(1991)年4月2日～平成4(1992)年4月1日
26歳	昭和61(1986)年4月2日～昭和62(1987)年4月1日
31歳	昭和56(1981)年4月2日～昭和57(1982)年4月1日
36歳	昭和51(1976)年4月2日～昭和52(1977)年4月1日
41歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日

〈乳がん検診（女）・大腸がん検診（男女）
肝炎ウイルス検診（男女）〉

年齢	生年月日
41歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日
46歳	昭和41(1966)年4月2日～昭和42(1967)年4月1日
51歳	昭和36(1961)年4月2日～昭和37(1962)年4月1日
56歳	昭和31(1956)年4月2日～昭和32(1957)年4月1日
61歳	昭和26(1951)年4月2日～昭和27(1952)年4月1日

※年齢はH25.4.1現在

「歯みがきは じょうぶなからだの 第一歩」

私たちが普段何気なく行っている「おいしく食べる」「おもいっきり笑う」「楽しく話す」は、口の機能が正常で、からだ健康だからできることで、高齢になるほど生きがいにつながっていきます。いくつになっても元気に楽しく生活するために、さっそく今日から歯と口の健康づくりに取り組みましょう！

☆歯と口の健康づくりワンポイントアドバイス☆

- ①規則正しい生活をおくろう…十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を
- ②食事はよくかんで食べよう…食べ過ぎの防止・だ液をよく出して虫歯予防
- ③1日1回は時間をかけて歯みがきを…フロスや歯間ブラシも効果的に利用
- ④かかりつけの歯医者さんを持とう…定期的にプロのチェックを受けよう



歯の衛生週間
6月4日(月)～10日(日)

保健センター6月定例行事予定

内 容	月日(曜)	対 象	場 所	受付時間
一般健康相談	6/4(月)	一般希望者	保健センター	9時30分~11時
母子健康手帳交付	月~金	妊 婦		8時30分~17時
歯 科 相 談	6/26(火)	一般希望者		14時15分~14時30分
		乳幼児希望者		13時30分~14時
すくすく相談	6/4(月)	乳児希望者		10時30分~11時30分
		幼児希望者		13時30分~15時
1歳お誕生相談	6/4(月)	H23.6月生まれ児		9時30分~10時
3か月児健診	6/27(水)	H24.3月生まれ児		13時15分~13時45分
4か月児健診	6/19(火)	H24.2月生まれ児		13時15分~13時45分
10か月児のあばばクラブ	6/20(水)	H23.8月生まれ児		9時45分~10時
3歳児健診	6/20(水)	H21.4・5月生まれ児	13時30分~14時	

予 防 接 種

*三種混合(DPT・DT)、日本脳炎は、接種間隔に気をつけましょう。
 *麻しん風しん混合(MR)予防接種は、接種期間が1年間です。忘れず早めに接種しましょう。
 1期(1歳から2歳の間) 2期(就学前1年の幼児) 3期(中学1年生に相当する年齢) 4期(高校3年生に相当する年齢)
 *予防接種は、事前に医療機関へ電話予約してから受けましょう。

ガイドブック 中播磨健康福祉事務所からのお知らせ 子どもの急病「こんな時どうすればいいの?」

夜間・休日など通常の診療時間外に、急に子どもの具合が悪くなった時の診療ガイドです。救急車の呼び方や、発熱ややけどなどの症状ごとに、緊急度を1から3段階にわけて対応方法を具体的に示しています。

冊子もくじ

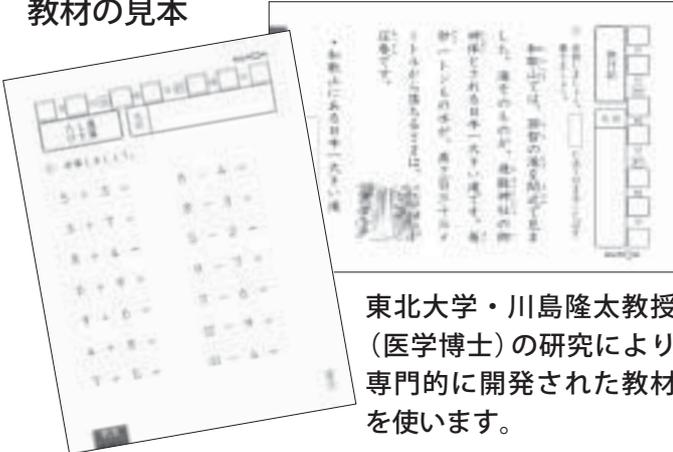
- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. 救急車を呼ぶ時 | 7. じんま疹、虫さされ、急に出現する発疹 |
| 2. 発熱 | 8. やけど |
| 3. せき、喘息、息苦しい、呼吸が変 | 9. 誤飲 |
| 4. 嘔吐、下痢 <small>おうとげり</small> | 10. 頭部打撲、転倒、転落 |
| 5. 腹痛 | 11. 鼻出血 |
| 6. けいれん | 12. 不機嫌、泣き方が気になる |

冊子は乳幼児健診や赤ちゃん訪問等で配布しますが、保健センター窓口にありますので、お手元に1冊!ぜひご活用ください。

福崎町公式ウェブサイトにも掲載しています。

認知症予防教室「はつらつ大学 脳楽部」 in 八千種 参加者募集

教材の見本



東北大学・川島隆太教授(医学博士)の研究により専門的に開発された教材を使います。

いくつになっても若々しく元気で毎日を過ごしたいとお考えの65歳以上シニアの教室です。「人前で発表」「むずかしい問題を学習」...という学習方法ではなく、ラクラクできる「脳のトレーニング」教材なので負担になりません。

内 容 教材を使った読み書き・簡単な計算の学習
 対象者 町内の65歳以上の方で学習教室(週1回)の参加と自宅学習(毎日10分程度)が可能な方
 定 員 約20人
 学習期間 7月~12月(6か月間)
 ※説明会を6月29日(金)に予定しています。
 学習曜日 毎週金曜日(9:30~11:30の間の30分程度)
 会 場 八千種小学校区交流広場
 (八千種小学校西隣)
 費 用 月額1,050円(教材費込)
 申込方法 電話またはFAX(住所・氏名・年齢・電話番号を明記)
 申込締切 6月27日(水)
 申込先 地域包括支援センター(内線358・359)
 FAX 22-7566

わたしからはじまる... 思いやりの「輪」

献血日程 7月12日(木)

時 間	場 所
11:00~12:30	福伸電機(株)本社工場
14:30~16:00	福崎町役場

献血にご協力
 ください。



※10月~平成25年3月に文化センターで教室を開催する予定です。詳しくは広報でお知らせします。

◆福崎町民憲章◆

- 一、恵まれた自然を生かし、住みよい、調和のとれた町をつくりましょう。
- 一、豊かな伝統と歴史を守り、教養を深め、香りたかい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切にし、みんなで助けあい、豊かな心がふれあう町をつくりましょう。
- 一、心と体をきたえ、健康で、明るく楽しい町をつくりましょう。
- 一、くふうと努力を重ね、生きがいある、未来をひらく町をつくりましょう。

施設電話案内

役場・教育委員会 ☎②0560
 エルデホール ☎②1655
 文化センター ☎②3755
 図書館 ☎②3790
 生活科学センター ☎②4977
 体育館 ☎②1153
 西部子育て学習センター ☎②7830
 福崎子育て支援センター ☎②2308
 東部子育て学習センター ☎②1058
 サルビア会館 ☎②5848
 もちの木会館 ☎②1564
 保健センター ☎②0560
 文珠荘 ☎②4051
 春日ふれあい会館 ☎②5805

社会福祉協議会 ☎③0300
 第1デイサービスセンター ☎③0310
 第1在宅介護支援センター ☎③0800
 第2デイサービスセンター ☎②6663
 第2在宅介護支援センター ☎②7134
 ホームヘルパーステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎③1811
 もちむぎのやかた ☎③1500
 スポーツ公園 ☎③1292
 老人ホーム ☎②0412
 青少年野外活動センター ☎②0609
 給食センター ☎②0710
 歴史民俗資料館 ☎②5699
 柳田國男・松岡家記念館 ☎②1000



新任職員が行く!



「まちの先生」点字・牛尾ひろみさん
 今回紹介する「まちの先生」は「福崎点字の会」の牛尾さんです。牛尾さんは30余年に渡って点字を教えておられます。毎週水曜の午前に開催される学習会には神河町や香寺町から参加する方もあり、また、学校などで指導をされることもあるそうです。

今回、私たちも学習会に参加させていただきました。点字の基本的な知識や、打ち方なども教えていただきました。1か所でも打ち間違えるとまた違う紙で打ち直しになってしまいますので、熟練の方でも集中して行う作業です。本を1冊丸ごと点字に訳す活動もしておられますが、ある参加者の場合、「家で作業する時には家事などを全て終わらせ、完全に集中できる環境で臨んでいる。」ということでした。新規の



参加者が少ないのが悩みだそうです。が、民俗辻広場まつりや図書館応援隊フェスタなどのイベントにも参加し、多くの方に点字に触れていただけるよう積極的に活動されています。点字に興味をお持ちの方、まずは学習会を見にいってみてはいかがでしょうか。
 (山口耕平・雲丹亀悠平・玉田誠二)

表紙写真の説明

5月30日、福崎小学校「ふるさと発見なかよしウォークラリー」。登校班を中心に、異なる学年がいっしょに組んで校区内を散策しました。保護者やヘルパーの方が見守るなか、自分たちの住む地域を探検です！いろんな発見あったかな？

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,218世帯	人口	19,641人
男	9,363人	女	10,278人
転入	97人	転出	80人
出生	13人	死亡	18人

平成24年4月末現在