

第1期健康スポーツ教室参加者募集!

「1に健康 2に笑顔 3に明るい町づくり」
気軽にご参加ください!

< 申込について >

- 全教室とも参加料は500円です。
 - 参加者はスポーツ保険に別途加入していただきます。
 - 印鑑、参加料、保険料を添えて直接体育館へ。
- 詳しくは、第1体育館(☎22-1153)教室担当へ。
(月曜日休館)

< 健康スポーツ教室 > 申込期間：4月14日(金)～27日(木)

| 教室名 | 期間 | 曜日 | 時間 | 対象 | 場所 | 定員 |
|------------|-------------|------|-------------|----------|------------------|-----|
| リフレッシュ体操教室 | 5月2日～6月20日 | 毎火曜日 | 10:00～11:45 | 誰でも可 | 第1体育館 球技室 | 30人 |
| 健康ソフトバレエ教室 | 5月12日～6月30日 | 毎金曜日 | 10:15～11:45 | 一般女性 | | 30人 |
| 貯筋クラブ | 5月10日～6月28日 | 毎水曜日 | 9:00～10:30 | 65歳以上の男女 | 第1体育館 トレーニング室 | 15人 |
| 朝のフィットネス教室 | | | 10:30～12:00 | 誰でも可 | | 15人 |
| 夜のフィットネス教室 | 5月11日～6月29日 | 毎木曜日 | 18:00～19:30 | 誰でも可 | トレーニング室 | 15人 |

< 健康教室 > 申込期間：4月14日(金)～27日(木)

| 教室名 | 期間 | 曜日 | 時間 | 対象 | 場所 |
|----------------------------|-------|----------------|-------------|------|--------------|
| からだのびのび教室 (ストレッチ&簡単筋トレ) | 年間通して | 4月25日～ 毎火曜日 | 10:00～10:45 | 誰でも可 | 第1体育館 球技室 |
| からだのびのび教室 (ストレッチ&簡単筋トレ) | | 4月21日～ 毎金曜日 | 9:30～10:15 | | 第1体育館 体育室 |
| ポールウォーキング教室 | 年間指定日 | 毎木曜日 | 9:30～11:00 | 誰でも可 | 町内各地 |

短歌会

夜べよりの雪に装う北山の常と異なる厳しさに聳つ
北 浄代

枯菊を刈りて小さきわが庭の直にさみしく大寒に入る
岡田恵美子

街灯のあかり曇らせ積もる雪踏めば小さき音の崩るる
山口 旭

寂々と芒の原も家々も一色となり降り積む新雪
多田千枝子

節分の夜に詣でし宮の庭に檜葉の青きの炎となりぬ
永井 健

移りゆく日照雨は虹をほらみつつ里山なりに橋となりゆ
井奥 輝明

氷雨降る寒のあしたの山茶花にもぐりし雀の羽音かそけし
山下 清市

此処は未だ赤松枯れず生ひあるを祈る想ひに坂下り行く
大野八重子

側溝にただひとつもとのたんぼの花の清しき漂わせいる
松岡 澄子

夕闇に客ひとり降り降り終ハスの過ぎたるのちはことさらに
内山 嗣隆

俳句会

前栽の梅一輪に和む客
廣瀬 純水

長池の光る水面に 大白鳥
牛尾 和平

蘿蔔の日差しに紅き牡丹の芽
石川 晃美

春立つ日 指吸う嬰兒の頬笑ほ
大畑せつ子

川岸の日差しに光る猫柳
松本喜代子

四温の日 目もと優しき 六地藏
橋本 栄

俱に生き 庭の老梅 紅ふくむ
千家 栄子

一泊の旅情楽しむ 春の雪
浦上 千秋

下萌えや 連れ立ちてゆく野の
柴田喜美子

道きけば 蛸梅匂う 塀の家
佐藤 純子

真新しい 回覧板や 春来る
藤岡 照代

庭先に小鳥の遊ぶ 四温かな
城谷 秋美

老いし猫 吾が膝に来る 浅き春
玉置 幸代

冴返る 里に遠音の 寺の鐘
生田恵美子

春の風邪 絵本読みつ つ添い寝
岸上加津美

夜 冴え返る 星座きらめく 寂けき
松岡 勝美





| 日 | 曜日 | 事業・イベント名 | 時間 | 場 所 | 問い合わせ先 | 備 考 |
|----|-----|--------------------------------|-------|--------------|-------------|-------|
| 5 | 水 | えほんのじかん | 11:00 | 図書館 | 図書館 | |
| | | なやみごと相談 | 13:00 | サルビア会館 | 社会福祉協議会 | |
| 6 | 木 | 老人大学開講式 | 10:00 | 文化センター | 文化センター | |
| 8 | 土 | 民俗辻広場まつり | 9:30 | 第1グラウンドほか | 地域振興課 | |
| | | 観桜会 | 10:00 | 柳田國男・松岡家記念館前 | 観光協会 | |
| | | 大庄屋三木家住宅公開記念コンサート 「軽音楽をどうぞ」 | 10:30 | 三木家住宅 | 社会教育課 | |
| | | 開館35周年記念「神崎郡長倉本櫨山展」 | 9:00 | 歴史民俗資料館 | 歴史民俗資料館 | ~5/28 |
| | | 松岡映丘画稿展「やまと絵風景画の美」 | 9:00 | 柳田國男・松岡家記念館 | 柳田國男・松岡家記念館 | ~5/28 |
| 9 | 日 | ワタナベフラワーライブ | 15:30 | エルデホール | エルデホール | 要チケット |
| 10 | 月 | 小・中学校入学式 | | 各小中学校 | 学校教育課 | |
| | | 母子相談 | 13:00 | サルビア会館 | 健康福祉課 | |
| 11 | 火 | もち麦の日 | | | 農林振興課 | |
| 19 | 水 | 人権相談 | 10:00 | サルビア会館 | 住民生活課 | |
| | | なやみごと相談 | 13:00 | | 社会福祉協議会 | |
| | | 行政相談 | 13:00 | | 総務課 | |
| | | 食育の日 | | | 保健センター | |
| 29 | 土・祝 | フクちゃん読書の日 | | | 図書館 | |

狂犬病予防注射を実施します

〔平成29年度狂犬病予防注射日程表〕

| 期日 | 時 間 | 場 所 |
|-------------|-------------|--------|
| 4/18 (火) | 13:00~13:10 | 辻川公民館 |
| | 13:15~13:20 | 井ノ口公民館 |
| | 13:30~13:35 | 山崎公民館 |
| | 13:45~13:55 | 馬田公民館 |
| | 14:00~14:10 | 新町公民館 |
| | 14:15~14:25 | 西野公民館 |
| | 14:30~14:35 | 吉田公民館 |
| | 14:40~14:45 | 八反田公民館 |
| | 14:50~14:55 | 長目公民館 |
| | 15:00~15:05 | 中島公民館 |
| | 15:15~15:20 | 上中島公民館 |
| | 15:25~15:30 | 西光寺公民館 |

| 期日 | 時 間 | 場 所 |
|-------------|-------------|--------|
| 4/19 (水) | 13:00~13:10 | 田尻公民館 |
| | 13:15~13:20 | 北野公民館 |
| | 13:30~13:40 | 大門公民館 |
| | 13:45~13:50 | 加治谷公民館 |
| | 13:55~14:00 | 亀坪憩会館 |
| | 14:10~14:15 | 西大貴公民館 |
| | 14:20~14:25 | 東大貴公民館 |
| | 14:35~14:40 | 南大貴公民館 |
| | 14:45~14:50 | 余田公民館 |
| | 14:55~15:05 | 庄公民館 |
| | 15:10~15:15 | 小倉公民館 |
| | 15:20~15:30 | 鍛冶屋公民館 |
| | 15:40~15:45 | 庄西組集会所 |

| 期日 | 時 間 | 場 所 |
|-------------|-------------|------------|
| 4/21 (金) | 13:00~13:05 | 桜公民館 |
| | 13:15~13:25 | 田口公民館 |
| | 13:35~13:40 | 板坂公民館 |
| | 13:45~13:50 | 長野公民館 |
| | 13:55~14:05 | 神谷公民館 |
| | 14:10~14:20 | 財産区会館前 |
| | 14:25~14:35 | 福田公民館 |
| | 14:45~14:50 | 北ノ岡団地集会所 |
| | 14:55~15:05 | 順教寺下広場(西谷) |
| | 15:15~15:25 | 西治公民館 |
| | 15:30~15:40 | 高橋公民館 |

集合注射の料金

- 今年初めて登録する犬 6,350円
(登録料3,000円+注射料3,350円)
- 登録済の犬 3,350円
(注射料のみ)
つり銭のないようお願いします。

愛犬の安全面・衛生面を考慮し、かかりつけの動物病院での接種を推奨しています。

犬を確実に扱える方が連れて来てください。注射時に犬の固定ができない場合は注射をお断りする場合があります。

犬の登録をされている方には、3月中に狂犬病予防注射の通知をお送りしています。集合注射の際には必ずお持ちください。

犬の登録と、生後3ヶ月以上の犬への年1回の狂犬病予防注射は飼主の義務です。必ず行ってください。

犬の登録事項に変更があった場合(死亡、転入・転出、譲渡等)は、住民生活課に届け出てください。

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福岡町



福岡町健康づくりキャラクター ふくちゃん

保健センターだより

平成28年度 健康づくりポイント交換中です(4月30日まで)
お持ちの方は、必ず交換して、今年の健診をお得に受診しましょう!

No.348

健診からはじまるイキイキライフ

平成29年度 町ぐるみ健診のおしらせ

町ぐるみ健診は、事前の申し込みが必要です

申込書(兼健診意向調査)を、3月中旬に各世帯に1枚、緑色の封筒で世帯主様宛に郵送しています。お手元がない方は、保健センターにありますのでおこしください。町ホームページからダウンロードすることもできます。

健診日の前日まで申し込み可能ですが、定員に空きがない場合はお断りすることがありますので、早めにお申し込みください。

【総合健(検)診日程】 受付時間：8:30～11:50

| 月 | 日(曜) | 場所 |
|--------|--------|-----------|
| 6月 | 18日(日) | 保健センター |
| | 25日(日) | |
| | 26日(月) | 八千種研修センター |
| | 27日(火) | |
| 30日(金) | エルデホール | |
| 7月 | 1日(土) | 保健センター |
| | 2日(日) | |
| | 3日(月) | エルデホール |
| | 4日(火) | |
| | 9日(日) | 保健センター |
| 24日(月) | エルデホール | |

日曜日のみ歯科検診があります。

胃がん検診自己負担金が変わります

今年度から、胃部検診車が、アナログ車からデジタル車に変わることに伴い、委託料金を決める元となる、診療報酬点数の改定があったため、胃がん検診の料金が従来の2倍となります。そのため、みなさんにご負担いただく自己負担金を下記のとおり変更させていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

(旧料金) 1,000円 (新料金) 2,000円

【女性(子宮頸がん・乳がん)検診日程】

場所：保健センター・検診車(同日に行います)

受付時間：13:20～15:30

| 月 | 日(曜) | 月 | 日(曜) |
|----|--------|-----|--------|
| 6月 | 9日(金) | 10月 | 21日(土) |
| | 19日(月) | 11月 | 13日(月) |
| 8月 | 5日(土) | 12月 | 4日(月) |
| | 21日(月) | 1月 | 12日(金) |
| 9月 | 4日(月) | 2月 | 5日(月) |
| | 25日(月) | | |

65歳からの肺炎予防!

高齢者肺炎球菌(定期) 予防接種のお知らせ

(対象者)

次の年齢(H30.3月末年齢)に該当する方

| | |
|------|-------------------------|
| 65歳 | S 27.4.2 ~ S 28.4.1 生の方 |
| 70歳 | S 22.4.2 ~ S 23.4.1 生の方 |
| 75歳 | S 17.4.2 ~ S 18.4.1 生の方 |
| 80歳 | S 12.4.2 ~ S 13.4.1 生の方 |
| 85歳 | S 7.4.2 ~ S 8.4.1 生の方 |
| 90歳 | S 2.4.2 ~ S 3.4.1 生の方 |
| 95歳 | T 11.4.2 ~ T 12.4.1 生の方 |
| 100歳 | T 6.4.2 ~ T 7.4.1 生の方 |

60～64歳の方で内部障害を有する方は、保健センターにお問い合わせください。

高齢者の肺炎を予防するため、65歳以上の方で、次の生年月日に該当する方を対象に肺炎球菌予防接種を実施します。

対象者には4月上旬に郵便で「ご案内」と予診票をお届けしています。期限内に指定医療機関で接種してください。



接種期限 平成30年3月31日

【注意事項】

- *すでにこのワクチンを接種したことがある方は対象外です。
- *65歳以上の定期接種対象者以外の方で予防接種を希望される方は、任意予防接種助成事業をご利用ください。

保健センター4月定例行事予定

| 内 容 | 日(曜) | 受付時間 | 対 象 | 場所 |
|--------------|--------|---------------|--------------------|--------|
| 一般健康相談 | 10日(月) | 9時30分～11時 | 一般希望者 | 保健センター |
| 母子健康手帳交付 | 月～金 | 8時30分～17時15分 | 妊 婦 | |
| すくすく相談 | 10日(月) | 10時30分～11時30分 | 乳児希望者 | |
| | | 13時30分～15時 | 幼児希望者 | |
| 3 か月児健診 | 26日(水) | 13時15分～13時45分 | H29.1月生の乳児 | |
| 4 か月児健診 | 18日(火) | 13時15分～13時45分 | H28.12月生の乳児 | |
| 7か月児のまんまクラブ | 12日(水) | 9時45分～10時 | H28.9月生の乳児 | |
| 10か月児のあばばクラブ | 26日(水) | 9時45分～10時 | H28.6月生の乳児 | |
| 1歳お誕生相談 | 10日(月) | 9時30分～10時 | H28.4月生の乳児 | |
| 3 歳 児 健 診 | 19日(水) | 13時15分～13時45分 | H25.12月・H26.1月生の幼児 | |

救急医療情報

4月1日から、姫路市休日・夜間急病センターでは、診察時間の30分前に受付時間を設けます。

受診の前には必ず受付及び診察時間の確認を行いましょ。☎079-298-0119

休日の急病は、「神崎郡在宅当番医」もご利用ください。当番医は各新聞紙面に掲載されています。(役場でも確認できます)

食育サポーターの 地産地消クッキング No.8 『春の彩りちらし寿司』



菜の花を飾りに使った春らしいちらし寿司です！見て楽しんで、食べて満足な一品です♡



材料 (4人分)

| | | |
|-----------------|-----------------|---------------|
| 米.....2合 | 干しいたけ.....3枚 | |
| 水.....2カップ | にんじん...60g | |
| A { 砂糖.....大さじ3 | B { だし汁...200cc | |
| 米酢.....大さじ3 | | 砂糖...大さじ1・1/2 |
| 塩.....小さじ1/2 | | しょう油...大さじ2 |
| ちりめんじゃこ...40g | 酒...大さじ1/2 | |

作り方

すし用の合わせ酢Aを火にかけ、沸騰直前で火を止め、ちりめんじゃこを入れ、20～30分くらい味をなじませる。米を洗い、すし飯用に炊く。

戻した干しいたけとにんじんをみじん切りにし、Bの調味料を入れて煮る。

炊き上がったご飯に、の合わせ酢とちりめんじゃこ、の具を入れて混ぜる。

皿に を盛り付け、上にお好みで飾りをのせれば出来上がり

Bに市販のめんつゆを使えばもっとお手軽です

聴覚検査費助成事業を始めます

赤ちゃんが生まれたときに行う「新生児聴覚スクリーニング検査」にかかる費用を助成します。

平成29年4月1日以降に実施した検査が対象で、新生児1人につき1回助成、上限は5,000円です。

病院が発行した聴覚検査の領収書、聴覚検査を受けたことがわかるもの(母子健康手帳)、印鑑、口座番号がわかるものなどを持って、保健センター窓口へお越しください。

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)からのお知らせ

29年度

こころのケア相談 ご案内



日 時：毎月第4水曜日 受付時間9:30～11:00

場 所：中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)

神崎郡福崎町西田原235

内 容：精神科医師による相談

姫路断酒会会員によるアルコール相談

申し込み：中播磨健康福祉事務所 地域保健課

☎22-1234(予約制です)

*相談は無料。ご本人に限らず、ご家族や関係者の方もご相談ください。秘密は厳守します。

| 月 | 29年 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 30年 1月 | 2月 | 3月 |
|---|-----------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----------|----|----|
| 日 | 26 | 24 | 28 | 26 | 23 | 27 | 25 | 22 | 27 | 24 | 28 | 28 |

こんな時は相談してください

- ・2週間以上、ストレスがあり眠れない、食欲がないなどのつらさがある。
- ・気分が重たく、何もする気になれない。
- ・精神障がいのある方で生活や社会復帰などの相談をしたい。
- ・物忘れが激しかったり、奇異な行動が目立つなど、生活に支障がある。
- ・学校に行けない、職場に行けない。
- ・飲酒をやめられず、生活に支障がある。

保健センターの健康相談

身近なところで、気軽に相談してみませんか？

一般健康相談

日時：毎月第2月曜日 9:30～11:00

内容：保健師、栄養士による相談

希望者には、「血圧測定」「尿中塩分量測定」「唾液によるストレスチェック」を行います(要予約)

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、香りが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 | 社会福祉協議会 | ☎③0300 |
| エルデホール | ☎③1655 | 第1デイサービスセンター | ☎③0310 |
| 文化センター | ☎②3755 | 第2デイサービスセンター | ☎②6663 |
| 図書館 | ☎②3790 | 在宅介護支援センター | ☎②7134 |
| 生活科学センター | ☎②4977 | 障害相談支援センター | ☎⑤8575 |
| 体育館 | ☎②1153 | ホームヘルプステーション | ☎②7135 |
| 西部子育て学習センター | ☎②7830 | シルバー人材センター | ☎⑦0044 |
| 福崎子育て支援センター | ☎②2308 | もちむぎのやかた | ☎③1500 |
| 東部子育て学習センター | ☎②1058 | スポーツ公園 | ☎③1292 |
| サルビア会館 | ☎②5848 | 老人ホーム | ☎②0412 |
| もちの木会館 | ☎②1564 | 青少年野外活動センター | ☎②0609 |
| 保健センター | ☎②0560 | 給食センター | ☎②0710 |
| 文珠荘 | ☎②4051 | 歴史民俗資料館 | ☎②5699 |
| 春日ふれあい会館 | ☎②5805 | 柳田國男・松岡家記念館 | ☎②1000 |



まちのトピックス

JR福崎駅にフクちゃんサキちゃん像を設置しました!

3月26日、JR福崎駅で福崎町制60周年及び播但線全線開通110周年を記念してフクちゃんサキちゃん像設置式典が開催されました。

式典には町内の園児や福崎高校の生徒たちも参加し、祝賀演奏や風船とばしなどで設置を祝いました。



フクちゃんサキちゃんは駅舎の入り口両脇に立つて駅を利用されるみなさんをお出迎えしています。

表紙写真の説明

3月23日、ここに広場を出発して鈴ノ森神社まで、みんなでおさんぽをしました。最初はちよつと寒かったけれど、お花を探して歩いているうちに、なんだかポカポカしてきました。路の藁やナズナ、タンポポなどたくさんのお花を見つけてきました。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

| | | | |
|-----|---------|----|---------|
| 世帯数 | 7,586世帯 | 人口 | 19,519人 |
| 男 | 9,293人 | 女 | 10,226人 |
| 転入 | 44人 | 転出 | 36人 |
| 出生 | 12人 | 死亡 | 20人 |

平成29年2月末現在