

災害のない豊かな農村をめざして

6月は豊かなむらを災害から守る月間

兵庫県では、毎年6月を「豊かなむらを災害から守る月間」と定め、県・市町・関係機関が協力してため池、地すべり防止区域等の点検や防災パトロールを行っています。



昨年は町内でも大雨の影響でため池堤体や農地法面が崩れる等の被害が発生しています。ため池は農業用水を貯えるだけでなく、洪水防止や生態系の保全等、様々な役割を担っています。農家や管理者だけでなく、地域で協力してため池や水路等の管理・点検を行い、災害を未然に防ぎましょう。

主催：兵庫県・福崎町
協賛：兵庫県土地改良事業団体連合会
兵庫県ため池保全協議会
(社)兵庫県治山林道協会

出水期は次のことに注意しましょう

- ・大雨が予想されるときは、ため池の水位を下げてください。
- ・洪水吐に土のうを置く等、無理な貯水は絶対にしないようにしましょう。

土砂災害に注意しましょう

予兆を感じたら早めに避難しましょう。

- ・斜面の途中から水が急に湧き出した！
- ・斜面からパラパラと小石等が落ちてくる！
- ・石垣や擁壁にズレや亀裂が生じた！

短歌会

虚空より吹き風す風は唸りつつ大屋根超ゆる夜半をどろ
北 浄代

人生の荷を背負うかに見えたりし一年生の大きランドセル
安田 正

蛇行せる山裾の道にトラクターの残しし土塊春日に乾く
山口 旭

真砂土に立つ霜柱高かりき癒えたる朝ぢやくぢやくと踏む
大野八重子

花の下の話は余生に及べども諧諷はつみ老いら明るし
多田千枝子

春みじかしくづくしの炒めもの好む子あれば野に俯きぬ
岡田恵美子

庭椿の散り敷く側にしばらくを座して休みぬ夕への散歩
松岡 澄子

春かすみ月はひがしに陽は西にやよいつこもり望月昇り来
井奥 輝明

朝夕に曾孫と遊ぶひとときは昔にかえるこちこそすれ
山下 清市

さながらに超現代史見ることし時間かけて古紙束ぬ
内山 嗣隆

俳句会

城濠に写れる天守 花見舟
廣瀬 純水

花粉症 鴉飛び立つ 大きくしゃみ
牛尾 和平

捨大根 抜かれしままに 花咲きぬ
石川 晃美

瀬戸の海 またく大橋 春の潮
長尾美恵子

さざ波寄す 野池の岸に 初蛙
松本喜代子

この峠 越せば広がる 早蕨野
千家 栄子

鉢伏の裾野賑わう 蕨狩り
橋本 栄

籠の小鳥 喉ふくらませ 囀れり
浦上 千秋

雨模様 のっそり歩む 初蛙
佐藤 純子

雪洞の 明りもほのか 臈の夜
藤岡 照代

囀りや 巣箱を置きし 孫の家
城谷 秋美

手折るれば 四弁可憐な 大根花
水田 京子

バス待ちつ 独り見上げる 臈月
拜野寿々華

初蛙 ひと声鳴く夜 姉看取る
岸上加津美

遺跡調査 掘り返す田に 初蛙
松岡 勝美



6月 ふくさきカレンダー



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
3	日	うしをみやこコンサート	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
4	月	トライやる・ウィーク			学校教育課	~8日(金)
6	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
11	月	もち麦の日「もちむぎゅつとな一日」			農林振興課	
17	日	町ぐるみ健診(17・21・22・24・25・30日)	8:30	保健センター ほか	保健センター	要予約
19	火	食育の日			保健センター	
21	木	老人大学一般教養講座(公開講座)	13:20	文化センター	文化センター	
22	金	サルビアセミナー(公開講座)	13:30	文化センター	文化センター	
24	日	カヌー教室	9:00	青少年野外活動センター	第1体育館	要申込
26	火	福咲き☆健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要申込
29	金	フクちゃん読書の日			図書館	



なやみごと相談

6日・20日(第1・3水曜日)
 * 13:00 ~ 15:00
 * サルビア会館
 * 予約不要

人権相談

20日(第3水曜日)
 * 10:00 ~ 15:00
 * サルビア会館
 * 予約不要

行政相談

20日(第3水曜日)
 * 13:00 ~ 15:00
 * サルビア会館
 * 予約不要

母子相談

随時相談を受付ます
 要事前予約
 中播磨健康福祉事務所
 ☎079-281-9210

もちむぎクッキングレシピ⑬

たこのもち麦入りマスタード風味サラダ



1人分 67kcal
食物繊維 2g

材料 (4人分)

- ゆでもちむぎ精麦...120g
- ゆでたこ...100g
- きゅうり...1本
- わかめ(乾燥)...2g

- 酢...大4
- 砂糖、しょうゆ...各大1・1/3
- 粒マスタード...大1・1/3
- 塩...少々

A



神戸医療福祉大学
豊山先生の一言メモ

作り方

- たこは食べやすい大きさに切る。きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふって揉む。
- わかめは水でもどし、熱湯で湯通しをし、流水で洗う。
- ボウルにAを合わせ、ゆでもちむぎ精麦を加える。
- のボウルに水気をよく絞ったきゅうり、わかめ、たこを入れて和える。
- のもち麦入りマスタードドレッシングは和風素材と好相性。大根と青じそのサラダや水菜のサラダなどにオススメです。

もち麦の健康パワーに加えて、弱った肝臓の機能を高めるタウリンが豊富なたこ、肌を美しくするきゅうりやわかめをマスタードで和えた爽やかサラダです。

マスタードは食材の腐敗や食中毒を防ぎ、食欲を促し、消化も助けてくれます。食べ合わせの知恵を上手に利用したお薦めの一品です。

出典：都築仁子他監修「簡単おいしい!もち麦ダイエットレシピ」,宝島社,2016

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福崎町



福崎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

No.362

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」

のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

いつまでもおいしく食べて、健康寿命を延ばすために、定期的に歯科検診を受けましょう！

福崎町では、がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を行っています、
検診受診率はまだ低い状況です。

多くの方に受診していただけるように「子宮頸がん検診無料クーポン券」
「乳がん検診無料クーポン券」「節目検診無料クーポン券」を発行しています。
お手元に届いた方は、この機会にぜひ受診してください！！



受けよう
検診!!

女性がん検診 無料クーポン券対象者

年齢は年度末(H31年4月1日)現在

年齢	生年月日	無料となる検診
21歳	H 9.4.2 ~ H10.4.1 生	子宮頸がん検診
26歳	H 4.4.2 ~ H 5.4.1 生	
31歳	S 62.4.2 ~ S 63.4.1 生	
36歳	S 57.4.2 ~ S 58.4.1 生	
41歳	S 52.4.2 ~ S 53.4.1 生	子宮頸がん検診・乳がん検診

女性がん検診のクーポン券は、集団検診と指定医療機関での個別検診のどちらでも使用できます。

節目検診 無料クーポン券対象者

年齢は年度末(H31年4月1日)現在

年齢	生年月日	無料となる健(検)診								
40歳	S 53.4.2 ~ S 54.4.1 生	歯科検診								
41歳	S 52.4.2 ~ S 53.4.1 生	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">胃がん検診</td> <td rowspan="2">歯科検診</td> <td rowspan="2">大腸がん検診</td> <td rowspan="2">乳がん検診(女)</td> <td rowspan="2">子宮頸がん検診(女)</td> <td rowspan="2">肝炎ウイルス検診</td> <td rowspan="2">国保の方のみ特定健診</td> </tr> <tr> <td>前立腺がん検診(男)</td> </tr> </table>	胃がん検診	歯科検診	大腸がん検診	乳がん検診(女)	子宮頸がん検診(女)	肝炎ウイルス検診	国保の方のみ特定健診	前立腺がん検診(男)
胃がん検診	歯科検診									大腸がん検診
			前立腺がん検診(男)							
46歳	S 47.4.2 ~ S 48.4.1 生									
51歳	S 42.4.2 ~ S 43.4.1 生									
56歳	S 37.4.2 ~ S 38.4.1 生									
61歳	S 32.4.2 ~ S 33.4.1 生									

節目検診のクーポン券が使用できるのは、福崎町が実施する集団検診のみです。なお、乳がん検診に限り、指定医療機関での個別検診にも使用できます。受診の際には、個別検診用クーポン券が必要です。ご希望の方は保健センターへご連絡ください。

注意!!

平成29年度福崎町健康づくりポイントについて

貯まったポイントを、健(検)診費用に使用する場合は、保健センターで事前の手続きが必要です。事前手続きができていないものは使用できませんので、健診受診日の前日までに必ず手続きをしてください。

中播磨健康福祉事務所からお知らせ

平成30年度「特定医療費(指定難病)受給者証」更新手続きのお知らせ

特定医療費(指定難病)受給者証の更新交付を希望される方は申請手続きが必要です。

1. 対象者

平成30年9月30日まで有効の特定医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方で、引き続き受給者証の交付を希望される方

2. マイナンバーの情報連携について

兵庫県では、平成30年度から、マイナンバーの情報連携が始まります。申請時に、必要な方全員のマイナンバー等をご提出いただくことで、申請に必要な添付書類の一部を省略することができます。

書類を省略できない場合もありますので詳しくはお問い合わせください。

3. 更新申請受付期間 6月11日(月)～7月27日(金)

住民票等、必要書類の一部を省略せず提出する場合(マイナンバーの情報連携を必要としない場合)は8月10日(金)まで。

更新手続きのご案内は、更新受付開始日までに、各受給者宛にお送りします。

案内が更新受付開始日までに届かない場合はご連絡ください。

申請受付及び問い合わせ先

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)地域保健課

☎22-1234

保健センター6月定例行事予定

(場所) 保健センター

内 容	日(曜)	受付時間	対 象
一般健康相談	11日(月)	9時30分~11時	一般希望者
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	11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	27日(水)	13時15分~13時45分	H30.3月生の乳児
4か月児健診	19日(火)	13時15分~13時45分	H30.2月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	13日(水)	9時45分~10時	H29.11月生の乳児
10か月児のあはばクラブ	27日(水)	9時45分~10時	H29.8月生の乳児
1歳お誕生相談	11日(月)	9時30分~10時	H29.6月生の乳児
3歳児健診	20日(水)	13時15分~13時45分	H27.2月・3月生の幼児

献血にご協力ください!!

~救いたい あなたの未来 私から~

日時 6月18日(月)
午後2時~4時
会場 福崎町役場



献血キャラクター「はなちゃん」

400mL献血にご協力ください

200mL献血は当日の必要数が確保できた時点で受付を終了し、その後は400mL献血のみ受付します。

献血にご協力いただいた方に「福崎町健康づくりポイント」が付加されます。詳しくは、保健センターにお尋ねください。

♡お気軽にご相談、連絡ください♡

~保健師・栄養士がお受けします~

子どもの健康・食事・生活習慣・しつけのこと
子どもの発育・発達・問題行動など
児童虐待・DV相談など

福崎町子育て世代包括支援センター
(保健センター 内線360~363)

「福味き☆健康食堂」6月(減塩レシピ)

☆おしながき☆

- ・もち麦ごはん
- ・みそ汁
- ・ヒレカツ
~野菜のカレー炒め添え~
- ・ぎせい豆腐
- ・スパゲッティーナポリタン
- ・もちむぎ茶プリン



【開店日】6月26日(火)12時から

【定員】先着30人(要予約)

【場所】保健センター2階 健康教育室

【料金】500円

保健センターで予約受付中!

第26回

子どもの歯と口の健康づくり

長門歯科医院 長門宏直 先生

町のせんせい『健康ひとことプログラム』

子どもの歯ぎしりの原因は、噛み合わせやストレスがあります。

噛み合わせについては、何らかの理由でズレが生じ、そのズレた噛み合わせを自己修復しようとして歯ぎしりが生じます。その結果、出ている歯をすり減らしてしまったり沈降させたりすることがあります。

特に、歯が生え変わる時期の子どもは、このことが原因で歯ぎしりが起こることがあり、成長とともに症状が改善されるケースが多いです。それは乳歯が抜けて永久歯が生えてくる年頃に、無意識に歯の噛み合わせの調整を行っているためです。

噛み合わせによる歯ぎしりは夜だけでなく昼間も現れることがあります。睡眠中に起きるといふことであれば、ストレスが原因となっている可能性があります。ストレスに悩むのは大人だけと考えがちですが、子どもも悩みや不安を抱えていることも少なくありません。子どもの歯ぎしりは基本的に問題ないケースが多いです。

が、なかには注意が必要なケースもあります。注意が必要な歯ぎしりが続いたり顎が痛くなったり、歯の神経に影響が出たり、歯の摩擦やぐらつきが出るなどです。

自宅のできる予防法としては、正しい姿勢を教える、リラックスできる環境をつくる、よく咬む習慣をつけさせる、などがあります。歯医者での治療方法としては、マウスピースを用いた治療、歯列矯正治療などが多く行われています。

子どもの歯ぎしりは基本的にあまり心配する必要はありませんが、歯並びが原因の場合は治療が必要な場合があります。一度お子さんの口の中をチェックされてみるのもよいかもかもしれません。



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
 エルデホール ☎③1655
 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2デイサービスセンター ☎②6663
 在宅介護支援センター ☎②7134
 障害相談支援センター ☎⑤8575
 ホームヘルプステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎⑦0044
 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



もつと知ってほしいもち麦の収穫

もち麦の収穫が始まりました

適期に収穫できるよう、生産者が収穫前に町内のもち麦畑を巡回します。



今年5月29日から順に収穫適期を迎えたほ場の収穫を行っています。

収穫時期に雨にあたりと収量や品質が下がってしまっています。生産者の努力が報われるかどうかは、この頃の天気にかかっていると云えます。



表紙写真の説明

5月13日、福崎東中学校で第48回福崎町消防操法大会を開催しました。夜間訓練を重ねてきた選手たちは、南大賞分団指揮者・藤原一貴選手の力強い選手宣誓の後、雨が降り続くなか消防操法を行い、日頃の練習の成果を十分に発揮しました。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7 681世帯	人口 19 365人
(前月比 +33世帯)	(前月比 +42人)
男 9 244人	女 10 121人
出生 15人	死亡 22人
平成30年4月末現在	