

みんなで実践!

横断歩道合図 (アイズ👁️) 運動

12月10日まで、「年末の交通事故防止運動」を実施しています。歩行者もドライバーもお互いを思いやり、道路を安全に利用しましょう。

特に信号機のない横断歩道では、次のように『横断合図』を実践して、事故を防ぎましょう。



(福崎警察署・住民生活課)

⚠️ ごみの減量にご協力ください ⚠️

福崎町のごみを焼却している「くれさかクリーンセンター」は、来年4月からごみ収集の中継施設となります。その工事のため、2基ある焼却炉の片方が、来年1月に稼働を停止します。

稼働停止後もごみの受入は継続しますが、処理能力が低下します。ごみの減量について、より一層のご協力をお願いします。

- 生ごみの水切りを徹底しましょう。
- 食料品の消費期限切れや料理の作りすぎ・食べ残しがないように気をつけて、食品ロスを減らしましょう。
- 買い物はレジ袋の使用を控えて、マイバッグを持参しましょう。
- 「資源ごみ」になるものは、分別・リサイクルを徹底しましょう。

(住民生活課)

短歌会

買い溜めし本を読まんと老眼鏡の力引き寄す
長雨の午後 尾上 定信

自治会の避難訓練持ち出しの最後の品は孫らの写真
安田 正

鶴首に薄ひと本さして待つ満月おぼろ雲に滲みて
岡田恵美子

垣根こえ朱のさるすべりの花びらが秋風ふくみひらり落ちたり
小山 満

大嬸にあやかりたかり力ある確かなる文字跡
ピュアな人柄 久野 盈

思慮ふかくにこにこ顔の伯父浮かぶ彼の世で父と握手なせしや
大野八重子

旭光に映ゆる緑の上空を白鷺一羽輝きて飛ぶ
中村 正剛

両親の病状記せし日記帳読経のあとに読むもなつかし
松岡 澄子

飛来せし広がる翼こうのとり湖上の空は夢舞台のごと
くりと

わが帰路の播但道に遙か見ゆ明神山にいまし日の没つ
内山 嗣隆

俳句会

秋刀魚焼き 移り香残る割烹着
石川 晃美

焼芋の 売り声遠く 日の暮り
千家 栄子

鎮かなる 村を彩る 大花野
柴田喜美子

山峡の 棚田に白き 蕎麦の花
橋本 栄

羽織着て 片髭取れた 捨て案山子
佐藤 純子

美容院 主亡き跡に 蔦紅葉
城谷 秋美

芥だしも 済みて安堵の 暮の秋
藤岡 照代

長生きを 祈願の宮で 菊酒飲む
石川 皓女

辞書を手に 作句の今宵そぞろ寒
岸上加津美

暗闇の 冷氣の中に 残り虫
鬼本 修

残菊の 倒れてもなを 香を放ち
大野 綜風

七五三の 前撮り済みて 短髪
廣瀬 純水

有毒茸 老いに教わる 茸狩り
松岡 勝美





ふくさきイベントカレンダー 12月11日~1月14日

日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
11	土	町制65周年記念式典	10:00	エルデホール	総務課	
		もち麦の日			農林振興課	
12	日	三木家deまつぼっくり工作	10:00	大庄屋三木家住宅	社会教育課	
16	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	
18	土	おはなし会	10:00	図書館	図書館	
		ジュスカ・グランパールコンサート~音のめぐみ~	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
19	日	食育の日			保健センター	
		クリスマス準備!工作教室	10:00	図書館	図書館	要申込
24	金	山田文庫さんのクリスマスおたのしみ会	13:30	図書館	図書館	
25	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	水	フクちゃん読書の日			図書館	
31	金	年越しもちむぎ麺の日			農林振興課	
1/5	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
8	土	としょかんであそび会	13:30	図書館	図書館	
9	日	消防団出初式	9:30	田原小学校グラウンド	住民生活課	
10	月・祝	成人式	9:45	文化センター	社会教育課	受付9:15~
11	火	もち麦の日			農林振興課	

各種相談

なやみごと相談

12/15・1/5(第1・3水曜日)
*13:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

人権相談

12/15(第3水曜日)
*10:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

行政相談

12/15(第3水曜日)
*13:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

心を開く親の会

12/27(第4月曜日)
*13:30~
*サルビア会館
*予約不要

母子相談 (随時受付。電話で予約をしてください。) 中播磨健康福祉事務所 ☎079-281-9210

参加費 無料 三木家 de 「まつぼっくり工作」 参加者募集

秋になると森や公園に落ちているまつぼっくり。身近なまつぼっくりや福崎町特産品の「つのなす」を可愛く飾り付けて、動物やミニツリーなどを作ります。

誰でも簡単に作れますので、家族そろってご参加ください。

■日時 12月12日(日)
10:00~12:00

■定員 先着50人

※時間内ならいつでも参加できます。(申込不要)

■会場 三木家住宅(福崎町西田原1106)

■問い合わせ先 社会教育課(内線256)



かむさきやま 「神前山」元日ご来光登山 終了のお知らせ

地域の活性化のために活動してきた「福崎自然塾」は解散を決議しました。毎年のご来光登山も、過去9回の開催をもって終了します。みなさん、長い間ありがとうございました。

問い合わせ先 福崎自然塾
(坪田賢一 ☎22-2249)





保健センターだより

No.404

インフルエンザの流行は12月～3月です
しっかり手洗い・きちんとマスク・流行前の予防接種が予防の決め手

6・7月の町ぐるみ検診を受けた結果で、「要精密検査」の判定があったみなさまへ

精密検査はもうお済みですか？

健診は自覚症状のない病気を早期に発見できる、大事な機会です。
せっかく健診を受けても、精密検査を受けずに放置しては意味がありません。
令和2年度の健(検)診では、こんなにたくさんの病気が発見されました！
(精密検査受診医療機関から、結果報告を受けた人数を掲載しています)

特定基本健診	高血圧29人、糖尿病5人、脂質異常36人
肺がん検診	肺がん疑い1人、慢性閉塞性肺疾患6人
胃がん検診	胃がん疑い1人、胃・十二指腸ポリープ18人
大腸がん検診	大腸ポリープ32人
乳がん検診	乳がん2人、乳腺症11人
前立腺がん検診	前立腺がん疑い1人、前立腺肥大8人
骨粗鬆症検診	骨粗鬆症2人
胃のABC検診	ピロリ菌感染6人



精密検査がまだの人は、早めに検査を受けに行きましょう！
検査機関などのお問い合わせは、保健センターへ ☎22-0560(代)

おうちごはんにはバランスプラス 「新しい生活様式」での食生活のポイント

- ◆バランスの良い食事は、健康維持の第一歩
食事バランスガイドを参考に主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。
- ◆家族みんなで食事を楽しみましょう
自宅で過ごす時間が増えた今、家族そろって
おうちごはんを楽しみましょう
- ◆いろいろな食品を取り入れましょう
感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで、
予防できるものではありませんので、様々な
食品を組み合わせた食事が大切です。



食事のことで気になることがあれば、いつでも気軽に保健センターにご相談ください。

保健センター12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	13日(月)	9時30分~11時	一般希望者
母子健康手帳交付	月~土	8時30分~17時15分	妊 婦
すくすく相談	13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	22日(水)	13時15分~13時45分	R3.9月生の乳児
4か月児健診	21日(火)	13時15分~13時45分	R3.8月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	8日(水)	9時45分~10時	R3.5月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	22日(水)	9時45分~10時	R3.2月生の乳児
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分~10時	R2.12月生の乳児
3歳児健診	15日(水)	13時15分~13時45分	H30.8・9月生の幼児

中播磨健康福祉事務所からお知らせ

体の調子がおかしいと感じたら 早めの受診を

- 早めにかかりつけ医を受診しましょう
日曜や祝日、年末年始は、休診する医療機関も多いため、お子さんやご家族の様子が「いつもと違うな」「体調が悪そう」と感じたら、早めにかかりつけ医や近隣の医療機関の受診を心がけましょう。
- 子どもの“急な病気”で困ったときは、下記の電話相談をご利用ください。
看護師等が医療機関への受診の必要性や応急手当の方法など、アドバイスします。
休日・夜間にお子さんの急な病気で医療機関を受診すべきか悩んだときは、お気軽にご相談ください。

	兵庫県子ども医療電話相談	播磨姫路小児救急医療電話相談 (姫路市救急医療電話相談(小児科))
電話	# 8 0 0 0 ダイヤル回線、IP電話の人は 078-304-8899	ふくつう しんばいなし 079-292-4874
時間	月~土曜 18時~翌朝8時 日曜・祝日、12/29~1/3 8時~翌朝8時	月~土曜 20時~24時 日曜・祝日、8/15、12/31~1/3 9時~18時、20時~24時

問い合わせ先 兵庫県中播磨健康福祉事務所企画課 ☎079-281-9207 / FAX 079-224-3037

第46回

町のせんせい『健康ひとこと』 「夜間頻尿」

むらかみ泌尿器科クリニック 村上貴典 先生



夜間頻尿とは、夜寝ている間に排尿のために1回以上起きる事をいいます。夜間の排尿の回数が2回以上になった場合には、生活の質に影響をおよぼしてきます。夜間頻尿は睡眠障害の原因になったり、高齢者では夜間排尿時の転倒による骨折のリスクなどもあり、健康で長生きをする妨げにもなります。

夜間頻尿の原因としては①夜間の尿量が多い夜間多尿、②膀胱にたまる尿量が減少する蓄尿障害、③睡眠障害などがあります。夜間多尿の原因としては、水分の摂りすぎ、高血圧、心疾患、糖尿病、腎機能障害、睡眠時無呼吸症候群など多岐にわたっています。脳梗塞や心筋梗塞の予防のために水分を過剰にとられている場合がありますが、適度な水分補給にとどめる事が重要です。また、夜間頻尿の改善には、

生活習慣の見直しも必要です。眠る直前の飲水は控える。眠る3~4時間前は利尿作用のあるカフェインの入った珈琲、紅茶、日本茶、アルコールなどを控える。夕方にウォーキングなどの軽い運動をする。昼寝をする場合は午後3時くらいまでの30分間にとどめる。規則正しい就寝、起床、食事時間を心がけることなどがよいとされています。

膀胱にたまる尿量が減少する蓄尿障害では、膀胱の緊張を和らげるお薬で治療します。睡眠障害による夜間頻尿は、眠りが浅くすぐに目が覚めてしまうために、目が覚めることに気になつてトイレに行くものをいいます。睡眠薬の内服が有効な場合もありますが、高齢者では転倒などの危険性もあり、睡眠薬の内服には慎重を要します。よく眠れるような環境の整備や、規則正しい生活、生活リズムの改善なども重要です。夜間頻尿の治療は、お薬だけに頼るのではなく、生活習慣の改善が非常に重要です。夜間頻尿を改善してより良い人生を送りましょう。

◆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
 駅前観光交流センター ☎①9060
 辻川観光交流センター ☎①9053
 企業会館 ☎②5902



まちのトピックス

もっとうー知ってほしうもなまのん

令和4年産のもち麦の種まきが11月下旬に終わりました。
 種をまくまでに、田を耕し、雑草対策などの土づくりをします。麦の大敵である湿害を防ぐために溝をつくって水はけをよくしてから、約3センチの深さに種をまきます。

種をまいてから10日から2週間ほどで芽が出てきます。これから冬を越し、6月の収穫まで大切に育てていきます。



排水対策の溝掘り



トラクターによる種まき

■表紙写真の説明
 福崎西中学校合唱部のみなさんが第74回全日本合唱コンクール全国大会で金賞受賞という快挙を達成しました。みなさんのキラキラとした笑顔から達成感と充実感が伝わってきます。本当におめでとうございます。
 (福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,763世帯 (前月比 -8世帯)	人口 18,873人 (前月比 -9人)
男 9,067人	女 9,806人
出生 13人	死亡 16人
令和3年10月末現在	