

お知らせ

information

女性のためのチャレンジ 相談会開催

仕事をしたい！在宅ワーク
って私にもできるかな？何か
をはじめるときは不安や問題
がたくさんあります。そのよ
うな不安や悩みのある女性を
対象に、相談会を実施します。
あなたのライフプランに沿っ
たアドバイスをいたします。
個別相談で、秘密は厳守いた
します。相談費用は無料です。
安心してご相談ください。

日時 2月17日(金)
①9時30分、②10時30分、
③11時30分、
※各1人ずつ50分

【予約制・先着順】
場所 サルビア会館 1階
会議室

相談員 山脇洋子さん
(2級キャリア・コンサル
ティング技能士、キャリアコ
ンサルタント)

申込方法 2月16日(木)ま
でに電話、ファックス、メー

ルまたは社会教育課窓口にて

お申し込みください。

申し込み・問い合わせ先

社会教育課(内線256)

ファックス 22・0630

syakai@town.fukusaki.lg.jp

ひめじ若者サポートステー ション 出張相談カフェ

神崎郡内在住で、働くこと
について、さまざまな悩みを
抱えている15歳からおおむね
49歳までの人やその家族を対
象に、出張相談カフェを開催
します。お気軽にご参加くだ
さい。

開催日 2月24日(金)
14時30分、15時30分、
各1名ずつ・予約制

会場 市川町役場 4階 小
会議室

申込締切 2月22日(水)

主催・共催 ひめじ若者サ
ポートステーション・市川
町・神河町・福崎町

申し込み・問い合わせ先
市川町役場 企画政策課
☎26・1010

スポーツ

剣道協会からのお知らせ

12月16日、第1体育館で
「令和4年度岩崎杯争奪少年
剣道大会」が開催されました。
日頃の練習の成果が発揮され、
優秀な成績を収めました。
結果は次のとおり。

- 【小学生の部】
優勝 大西遥斗(田原小)
奨励賞 木田 勝(福崎小)
- 【中学生の部】
優勝 梅野悠陽(市川中)
準優勝 中村綾蘭(福崎西中)
第3位 前川清暁(福崎東中)
敢闘賞 前川清泰(福崎東中)



小林寺拳法協会からの
お知らせ

12月18日、「第75回少林寺

へご連絡ください。

「はじめての筋トレ教室」 参加者募集

日時 3月8日(水)
9時30分～11時

対象 トレーニング器具の使
用方法に不慣れな人

場所 第1体育館トレーニング
グサ
定員 10人(先着順)

申込方法 2月10日(金)か
ら電話等でお申し込みくださ
い。(名前・連絡先必要)

※運動のできる服装・上靴・
飲み物・タオル等を用意して
ください。

問い合わせ先 第1体育館
☎22・1153(月曜日休館)

◎1月号のお詫びと訂正
「福崎町少林寺拳法スポー
ツ少年団からのお知らせ」に
掲載の「第32回兵庫県スポー
ツ少年団総合競技大会少林寺
拳法の部中学生の部」入賞者
名に誤りがありました。正し
くは、「三輪大翔」さんです。
ここに訂正し、お詫びいた
します。

拳法姫路市民大会兼第41回西
播交流大会」が、姫路市立総
合スポーツ会館で開催されま
した。

結果は次のとおり。

- 【小学生級拳士高学年の部】
敢闘賞 木之下直由汰・
正木慶汰(田原6年)
- 【中学生の部】
優秀賞 中村新・三輪大翔
(東中2年)
- 【男子マスターズの部】
優良賞 清水秀平・牛尾明正
- 【親子の部】
最優秀賞 橋本真・竜馬
(田原4年)
- 【単独小学生低学年の部】
敢闘賞 笹倉楓里(田原2年)
- 【単独小学生中学年の部】
敢闘賞 橋本竜馬
- 【単独小学生高学年の部】
優秀賞 正木慶汰
- 敢闘賞 木之下直由汰
- 【単独小学生有段の部】
最優秀賞 小國侑香(協会)
- 優秀賞 橋本あゆな(田原6年)
- 【単独中学生の部】
最優秀賞 上杉こころ(東中2年)
- 敢闘賞 中村新・三輪大翔

★会員募集

練習日 毎週土曜日

第1・第3木曜日

午後7時から

場所 第1体育館体育室

※詳しくは協会 橋本(☎0

90・1918・5691)

宝くじの社会貢献広報事業

あなたに夢を。宝くじ 街に元気を。



①



②

自治会掲示板設置
可搬式小型動力ポンプ配備

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業の一つとして、地域社会の健全な発展と住民福祉に寄与するためのコミュニティ助成事業を実施しています。福崎町では、自治会のコミュニティ活動等を促進するため、この助成事業を活用しました。

①自治会公民館等10か所へ掲示板を設置しました。(総務課)

②災害現場での早期の消火活動や消防訓練時にも使用できる可搬式の小型動力ポンプを購入し、福崎町消防団本部に配備しました。(住民生活課)

山小屋の掘りごたつをご利用ください

野外センターの山小屋に掘りごたつを設置しています。冬の七種山、野外センターは、いつもとちがった景色をみせてくれます。野外センターでの活動、なぐさの森での散策、文化財・名勝巡りの際には、山小屋の掘りごたつで、ほっこりおくつろぎください。



青少年
野外活動センター
(社会教育課)

短歌会

コロナ禍を宙つつ抜けのみかん狩り三年ぶりの退職の会
尾上 定信

裏面にも柚子色づきて鈴なりに明るさ増しつ世界の動きも
山本 彬

妻は留守メモの通りに買い揃えレシピに首つ引き宵の厨に
安田 正

日をかけて草を引きおり今日もまた姦し鴉の声を聞きつつ
岡田恵美子

晴天の冬空に咲く菊鉢は今日も満開寒さ忘れて
くりと

小春日に照る別府港ゆつたりとサンフラワ
1号入港すなり
小山 満

十六歳の大作の歌鉄筆による文学圏誌第50号
久野 盈

ツワブキとカエデの黄と紅華やかに冬日に映えて静けき庭園よ
中村 正剛

幼な日に戻し下されし山川の同じ匂ひの朝日射しくる
大野八重子

明神という美しき韻きもつ山の麓に美味き蕎麦あり
内山 嗣隆

俳句会

還暦と成りて自重の年の暮
廣瀬 純水

我が村もカメラ付けたり十二月
松下 宣洋

冬至の湯 柚子を数え遊ぶ孫
鬼本 修

値引き札 見て小鯛買う暮の市
岸上加津美

大鍋に湯気立つ除夜 振る舞い
佐藤 純子

行く年や窓磨き終 コーヒー飲む
松下 初念

独り住む 義姉を訪ねし十二月
藤岡 照代

予定表 見つ遣り繰りの歳の末
城谷 秋美

狭き庭 真赤に熟れ 実万両
石川 皓女

歎異抄 独り読む時刻 除夜の鐘
松岡 勝美



★会員を募集しています。興味のある方はご連絡ください。
☎ 22・5237 (松岡)

ふくさきイベントカレンダー 2月11日~3月10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・祝	三木家住宅「雛人形と春の民具展」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~3/26(日)
		食育かるた大会	10:00	保健センター	保健センター	要申込
		FukuFes.	11:00	駅前観光交流センター	FukuFes.事務局	~12日(日)
		もち麦の日			農林振興課	
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	埋蔵文化財発掘調査速報展「発掘された福崎2021」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~4/2(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		エルデホール30周年記念イベント 「高石ともやとともにも新たなる出発コンサート」	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	
23	木・祝	「中島区文書整理から分かった 中島の歴史」	10:00	中島公民館	社会教育課	~26日(日)
		「中島区文書整理から分かった 中島の歴史」記念講演	11:00	中島公民館	社会教育課	定員30人
25	土	スポーツ功績賞・文化功績賞・吉識雅夫科学賞・柳田國男ふるさと賞表彰式	10:00	エルデホール	社会教育課	
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
3/1	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
2	木	老人大学閉講式	10:00	文化センター	文化センター	
4	土	歴史ウォーク	9:30	二之宮神社	歴史民俗資料館	要申込・先着20人
		三木家資料保存ワークショップ「下張り文書はがし作業」報告会	13:30	三木家住宅展示兼収蔵施設	社会教育課	
5	日	公民館クラブ連絡協議会 春の発表会	12:00	エルデホール	文化センター	
8	水	中学校卒業式		各中学校	学校教育課	
9	木	サキちゃん読書の日			図書館	

各種相談

なやみごと相談

2/15~3/1(第1~3水曜日)
*13:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

人権相談

2/15(第3水曜日)
*10:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

行政相談

2/15(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

2/27(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



2月6日(月)

福崎町の
もち麦を使った
カレーのお店

ガジカレー

辻川観光交流センター内に
オープン!

神戸のカレー専門店「マンドリルカレー」監修の「ガジカレー」(甘口・中辛・辛口)、「白いガジカレー」(ココナッツ風味)、「もち麦リゾットカレー」、「ハヤシライス」の6種類が食べられます。皆様のご来店、お待ちしております。



ガジカレー



白いガジカレー



もち麦
リゾット
カレー
レトルトも好評発売中

いずれも880円(税込)★うれしいコールスローサラダ付き♪

営業時間 11:00~14:00 (ラストオーダーは13:45まで)
(水曜日定休)

問い合わせ先 辻川観光交流センター
☎21-9053 (10:00~18:00、水曜日休館)

クリアファイル(ピンク系・ブルー系、
1枚330円(税込))



実は裏面もかわいいんです♡

チャーム付ボールペン



(赤・黒、
1本500円
(税込))

赤ボールペンはふるさと大使
アルミカン・赤阪侑子さんの
デザインです

ガジロウグッズ 発売中

新しいガジロウグッズが仲間入り!
観光協会や駅前・辻川の観光交流センター
で発売中です。

問い合わせ先 地域振興課 (内線392)

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.418

感染症に負けないからだ作りには「免疫力」が欠かせません。
バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、免疫力を高めましょう！

2月は「生活習慣病予防月間」です！

自分のからだのこと、見つめ直してみませんか？

生活習慣病って？？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが要因となる病気のことです。糖尿病、脳血管疾患、心臓病、脂質異常症、高血圧などがこれに当たります。生活習慣病は、はじめは自覚症状がほとんどない病気ですが、不適切な生活習慣を続けていると確実に進行していきます。特に今の寒い時期は、命に関わるような脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの発症率が高くなります。これらの病気を予防するため、生活習慣を見直して、できることから始めましょう。



生活習慣病予防のポイント

きちんと食事

朝食を毎日
食べましょう！

しっかり運動

まずは
「ながら運動」から！

ぐっすり睡眠

早寝・早起きが基本！

ストップ喫煙

たばこの害は全身へ
きっぱりやめよう！

生活習慣病は、予防と早期発見・早期治療が大切です。
まずは皆さん一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。

1年に1回、定期的に健診を受けて、自らの健康を守りましょう！

事前申込不要

神崎郡医師会健康学校

4年ぶりに帰ってきました！今年はやります健康学校！今年はどんな先生に会えるのでしょうか？

日時 3月4日(土) 13:30～(受付13:00～)

場所 福崎町文化センター大ホール

時間割

13:00 受付

13:30 開校の辞

13:40

1時間目 脈が跳ぶ～！

2時間目 草引きへの道

3時間目 带状疱疹を知ってますか

4時間目 音楽で楽しみましょう

休憩

5時間目 ケアマネってこんな仕事してるんです

兵庫県介護支援専門員協会神崎郡前支部長

6時間目 在宅での看取りを地域で考えませんか？

神崎郡在宅医療介護連携支援センター

7時間目 がんの早期発見をめざして

公立神崎総合病院

8時間目 心のひらめき

あきたけメンタルクリニック

9時間目 人生会議って何？～どう生き、どう逝くか一緒に考えてみませんか

松岡医院

15:50 閉校の辞

神崎郡医師会副会長

神崎郡医師会会長 木村 俊明

藤川医院 藤川 雄介

橋本じゅん整形外科 橋本 淳

公立神崎総合病院 宮原 誠二

松岡クリニック 松岡 亮 他

齋藤 るみ

中嶋 英伸

櫻井 俊治

秋武 大輔

松岡 伸二

村上 貴典

保健センター2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	R4.11月生の乳児
4か月児健診	21日(火)	13時15分~13時45分	R4.10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	R4.7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	R4.4月生の乳児
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分~10時	R4.2月生の乳児
3歳児健診	15日(水)	13時15分~13時45分	R1.10・11月生の幼児

予 防 接 種	*二種混合・四種混合・日本脳炎・ポリオ・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘(水ぼうそう)・B型肝炎予防接種は、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)
	*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。

令和5年度健康意向調査 兼 町ぐるみ健診申込書が届きます

【なぜ?年に1回の健診が必要?】

- ①動脈硬化の原因である高血圧や高血糖、脂質異常は自覚症状がないまま進行し、心臓病や脳卒中の原因になります。心臓病や脳卒中を発症すると、命にかかわります。命をとりとめても重い後遺症が残り、医療費も高額になります。早期発見・早期治療で将来の医療費を減らすことができます。
- ②毎年健診を受けていると、1年前と比較して体の変化をチェックすることができます。気になるころがあれば、保健師や栄養士に相談することができます。



【健診意向調査って?】

健診を職場や病院で受けるなどご意向を記入し返信してください。また、町ぐるみ健診を受けたい人は、申し込みたい項目に○を記入ください。

★申込書は3月上旬に届きます。

★申込書の提出期限は、3月24日(金)です。

健診は不要不急ではありません!
年に1回健診を受けましょう。

第53回 町のせんせい『健康ひとことコラム』

「コロナ感染主役は『唾液』?!」 よしだ歯科 院長 吉田真紀子 先生

新型コロナウイルスと戦い始めて、早3年が経とうとしています。

皆さんもご存じのとおり、このウイルス感染の源は言うまでもなく「唾液」です。

唾液には、口を潤し粘膜を守ったり、汚れを洗い流したり、pHを一定に保ち、細菌の活動を抑えたり、食べ物を消化したりと、たくさんの働きがあります。そして、この唾液の中に、新型コロナウイルスの侵入を防ぐ仕組みがあることも最近報告されているようです。

この唾液の持つ自然免疫力に大いに期待したいところですが、残念ながら、お口の機能が低下してくると、唾液の分泌も衰えてきます。私?と思った方、どんどんお口を刺激してあげましょう!具体的には・・・

- ◆虫歯や歯周病を改善し、義歯等を入れて、しっかり咬んだり話せるようにする
- ◆お口の周りや舌の運動をし、筋肉を鍛える
- ◆唾液腺のマッサージをする

などです。しかし、ウイルスが不幸にして口の中に入ってしまうと、唾液腺のウイルス受容体に結合、感染し増殖していきます。ただ、この受容体は唾液が出てくる導管の表面だけに存在し、口の表面に近いので、うがいや洗い流すことができれば、口の中のウイルスが減り、他人への感染や重症化リスクを減らすことができます。

うがい薬がなければお茶でも水でも構いません。機会ある毎にうがいをしましょう!

また、歯周病で歯茎が腫れていると、歯周ポケットに血管が集まり、そこから感染しやすくなります。

日々の歯磨きはもちろん、歯科医院で定期的な口腔ケアを行い、お口の中を清潔に保つことが、私たちにできる重要なコロナ対策のひとつなのです。



◆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 ☎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
 もちの木の会館 ☎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

歴史民俗資料館(県指定重要文化財)で消防訓練!!

1月24日、神崎郡歴史民俗資料館で、姫路市中播消防署による消防訓練が実施されました。これは、1月26日の文化財防火デーにあわせた訓練で、福崎町消防団の本団幹部と辻川分団員、資料館職員など約30人が参加しました。

実際の火災を意識した、本番さながらの緊張感ある訓練となりました。

文化財は焼失すると、二度と戻ってきません。地域みんなで火災から文化財を守り、後世へ伝えていきましょう。

問い合わせ先
 社会教育課
 (内線257)



■表紙写真の説明
 1月9日、文化センターで二十歳のつどいを開催しました。136人が出席し、それぞれの成長を喜び合いました。二十歳の門出、おめでとうございます。(関連記事2ページ)
 記念写真は、上段が福崎東中学校区、下段が福崎西中学校区のみなさんです。
 (福崎町広報委員会・内線220)

町民のうごき			
世帯数 7,897世帯 (前月比 +2世帯)	人口 18,746人 (前月比 -24人)	男 9,040人	女 9,706人
出生 7人	死亡 21人	令和4年12月末現在	