

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」を目標に、次の教室を開催します。新しい教室が増えました。自分に合った運動を見つけてください。

<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。
 - 印鑑持参のうえ、参加料と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。

<健康スポーツ教室> 申込期間：4月12日(金)～25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7日～6月25日	毎火曜日	10:00～11:45	一般女性	第1体育館 球技室	30人
健康ソフトバレー教室	5月10日～6月28日	毎金曜日				30人
朝のフィットネス教室	5月8日～6月26日	毎水曜日	10:15～11:45	誰でも可	第1体育館 トレーニング室	15人
夜のフィットネス教室			18:00～19:20			15人
減量フィットネス教室			19:30～21:00			15人
トランポ・ロビックス教室	5月11日～6月29日	毎土曜日	18:30～19:45		第1体育館 球技室	25人

<健康教室> 申込随時受付

教室名	期間	曜日	時間	対象	場所
いきいき教室	年間通して	第2・4火曜日	13:30～15:00	一般女性	八千種研修センター
にこにこスポーツ教室		第2・4木曜日			

短歌会

水涸るる川の中州にはそく竹つ孤高の鷺に風
花すさぶ 北 淨代

睡りるる刻長ければ耳を寄せ病む夫の息確か
めている 大野八重子

月を経て出逢いし孫は人見知り涙面作り母親
さがす 向井記美子

ダックスフントと幼と男の影伸ばし遠山照ら
し夕日落ちゆく 山口 旭

日なたばこ亡父の話を語る母思い出くりゆく
ひとときの幸 大畑 輝代

紫灯の火マグマとなりぬうぶすなの杜に春よ
ぶ梢ぞぞめく 山下 清市

向き会ひて仲睦まじき老二人手作りされし掛
籠飽食む 井奥 輝明

立春の言葉のひびき眩きも春まだ遠く一日を
籠る 多田千枝子

眠られず灯りつけたる真夜中を声掛けるがに
柱時計鳴る 松岡 澄子

厄除けの神に詣でて祭文をきく間もコート
襟をたたしむ 永井 健

過ぎ去りしはよき時代かを抽斗の古き手帳を
ときにひらきて 内山 嗣隆

俳句会

立春や射す陽明るき雨上がり
廣瀬 純水

春立ちて心ときめく旅プラン
石川 晃美

さざ波の光る野池や春立つ日
村上 纒女

野地蔵に願掛け頭巾春立つ日
大畑せつ子

白梅咲く宝津の丘に遊女墓
松岡ちよの

白梅咲く小枝に結ぶ吉みくし
松本喜代子

梅咲けど虚空をにらむ仁王尊
長尾美恵子

雨風に耐えてふくらむ梅の花
千家 栄子

尖立つ節分の夜の宮かがり
田原よし子

片栗の花咲く丘に人の群れ
志水はる子

母によく似てきし娘春隣
柴田喜美子

図書館へ本借りに行く四温の
日 浦上 千秋

早春や小学唱歌口ずさむ
橋本 栄

びかびかに靴を磨き春立つ
日 城谷 秋美

朽ち塀に通う穴あり猫の恋
玉置 幸代

春菊の香もはんのりと朝餉汁
岸上加津美

愛犬の塚に咲きたり犬ふぐり
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

風しんの流行が拡大中です。先天性風疹症候群を防ぐためにも、身近に妊婦や妊娠を望む女性がいる方は、ぜひ風しんワクチンの接種を受けてください。
(定期接種対象者以外の方は有料です。)

No.300

4月からヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種が定期の予防接種に変わります

これまでは任意の予防接種(法律上の義務はなく個人の希望により行う予防接種)であった右表の予防接種が、4月から定期の予防接種(法律によって接種が定められた予防接種)に変わります。なお、定期の予防接種費用は無料です。

母子健康手帳を確認しながら接種を受けましょう。

〈予防接種実施医療機関〉(○のついている予防接種を実施しています。)

*事前に必ず予約を入れてください。(H25.3月時点)

医療機関名	電話番号	子宮	ヒブ	肺炎球菌
山田医院	22-5305	○	○	○
松岡クリニック	22-7885	○	○	○
平野病院	22-1237	○	○	○
城谷医院	22-0064		○	○
吉田クリニック	22-0004	○		
ミナミ整形外科	23-0789	○	○	○
松岡産婦人科クリニック	22-0032	○		
アキタケ外科医院	22-5012	○		

種類	対象者	接種	
		標準接種開始月(年齢)	接種回数(接種間隔)
子宮頸がん予防ワクチン	13歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日までの間にある女性	中学1年生(13歳相当)の女子	3回接種 <サーバリックスの場合> 初回接種から1か月後に2回目 初回接種から6か月後に3回目 <ガーダシルの場合> 初回接種から2か月後に2回目 初回接種から6か月後に3回目
ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチン	2か月齢以上5歳未満の者	生後2~6か月	4回接種(4~8週間の間隔で3回、3回目接種後7~13か月の間に4回目)
		生後7~11か月	3回接種(4~8週間の間隔で2回、2回目接種後7~13か月の間に3回目)
		1~4歳	1回接種
小児用肺炎球菌ワクチン	2か月齢以上5歳未満の者	生後2~6か月	4回接種(27日以上の間隔で3回、3回目接種後60日以上の間隔を置いて4回目)
		生後7~11か月	3回接種(27日以上の間隔で2回、2回目接種後60日以上の間隔を置いて3回目)
		1歳	2回接種(60日以上の間隔をあけて)
		2~4歳	1回接種

〈接種時の持ち物〉 母子健康手帳・予診票

(予診票について)

- ①子宮頸がん予防ワクチン分については、4月開催予定の講演会で配布します。
- ②ヒブ・小児用肺炎球菌分については、平成25年2月以降生まれの方には、こんにちは赤ちゃん訪問(生後2か月頃)時に配布します。なお、平成25年2月以前生まれの方は、保健センターへ取りに来てください。

平成25年度いずみ会リーダー養成講座受講者募集

あなたやご家族の健康を「食生活」から育みましょう!

いずみ会は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で食生活を通じた健康づくりをすすめています。ご自身やご家族の健康を「食生活」から育み、健康の輪を広げるために、いっしょに楽しく学びましょう。

開講日 平成25年6月~平成26年1月頃

(原則、毎月第1・3木曜日の午前)計13講座

※10回以上の出席で修了証書が交付されます。

場所 中播磨健康福祉事務所(福岡保健所) 他

内容 食生活や健康に関する講義や調理実習など

費用 年間3,500円(テキスト代、調理実習材料代など)

申込方法 電話・FAX等で下記へ直接申込

申込期間 5月31日(金)まで

講座の申込み・問い合わせ先 地域保健課 栄養士

栄養相談日のお知らせ

例えばこんな相談・・・

- 難病などの療養に必要な食事内容等を知りたい
- 加工食品の栄養成分表示の活用方法を知りたい
- 食品に栄養成分を表示したい



平成25年度の相談日

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
第2水曜日	10	8	12	10	21	11	9	13	11	8	12	12
時間	9:30~11:30											
場所	中播磨健康福祉事務所(福岡保健所) *事前に予約をしてください。											

中播磨健康福祉事務所からのお知らせ

☎22-1234

保健センター4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	4/8(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	4/23(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	4/8(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	4/8(月)	H24.4月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	4/24(水)	H25.1月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	4/16(火)	H24.12月生まれ児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	4/24(水)	H24.6月生まれ児		9時45分～10時
3歳児健診	4/17(水)	H22.2.3月生まれ児	13時30分～14時	

予 防 接 種	*二種混合・三種混合・四種混合・日本脳炎・ポリオ・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種は、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。

チャレンジしよう!朝ごはん



ヘルシースタミナ
ネバネバ丼&みそ汁
小西風雅さん(高岡小学校6年)の作品

ネバネバ丼

- 材料 ・ご飯 茶碗1杯 ・おくら5本
 ・長いも おたま1/2杯
 ・納豆(たれ)1/2パック ・温泉玉子1個
 ・かつお節 適量 ・だししょうゆ 適量
- 作り方 ①おくらをゆでて切る。
 ②長いもをする。
 ③納豆にたれを混ぜる。
 ④丼ぶりにご飯をもって、その上に、長いも、おくら、納豆を入れ、真ん中を少しへこまして温泉玉子を割り入れる。
 ⑤かつお節をまぶす。
 ⑥だししょうゆをかける。

みそ汁

- 材料 ・だし汁150cc ・みそ大さじ1/2
 ・あげ1/8枚 ・豆腐1/4丁
 ・まいたけ1/8ふさ ・ねぎ適量
- 作り方 ①だし汁に、きざんだあげ、さいの目切りの豆腐を入れて煮る。
 ②もう一度ふつとうしてきたら、さいたまいたけを入れる。
 ③みそをとき入れる。
 ④うつわに盛ってねぎをちらす。

食欲のない夏や、忙しい朝でも、栄養満点です。ねばねば食材料は、栄養満点です。

『健診意向調査』は提出されましたか?

3月に各戸配布させていただいた「健診意向調査」の締め切りは3月22日でした。ご協力ありがとうございました。この結果を健診等の健康づくり施策に役立てます。

まだ提出されていない方があれば、添付の返信用封筒でお早めに保健センターへお送りください。



『フクちゃん サキちゃんクラブ』親子運動教室

大募集

親子でいっしょに楽しく運動を通してスキップを図りませんか。

最近、運動不足のお父さん、お母さんも家族みんなで元気アップしましょう。



- 日時 毎月第2土曜日 10:00～12:00
- 場所 第1体育館
- 講師 神戸医療福祉大学教員・体育指導員
- 対象 就学前幼児・小学生及びその保護者
- ※詳細については、4月中旬に園・学校をととして案内します。

『小児慢性特定疾患医療受給者証』の更新申請手続きが始まります

現在、小児慢性特定疾患医療受給者証の交付を受け、平成25年8月1日以降も引き続き交付を希望する方は、更新申請が必要です。

対象者へは新しい申請書等を郵送する予定です。5月上旬頃までに届かない場合は、ご連絡ください。

対象者 8月1日以降も引き続き医療受給者証の交付を希望される満20歳未満の方(8月1日時点)

※一定の医学的基準を満たす方が引き続き対象となります。詳しくは主治医にご相談ください。

受付期間 5月1日(水)～6月28日(金)

※土・日・祝日は除きます。

申請先 地域保健課

◆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	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1在宅介護支援センター	☎③0800
図書館	☎②3790	第2デイサービスセンター	☎②6663
生活科学センター	☎②4977	第2在宅介護支援センター	☎②7134
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	☎③1811
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	☎③0609
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



新任職員が行く!

三獅子山ふれあいの森

三獅子山は、辻川山、妙徳山、大門宮山からなり、遠方から望むと三頭の獅子が伏せているように見えることから三獅子山と呼ばれています。それぞれの山は、民俗の森(辻川山)、文殊御山の森(妙徳山)、大門宮山の森と名付けられ、遊歩道も設けられているので、気軽な気持ちでハイキングを楽しめます。

取材当日は好天に恵まれ、早春の里山を気持ちよく散策できました。辻川の柳田國男生家や、妙徳山の神積寺、大門宮山の岩尾神社など、どの山も麓に歴史を感じられる名所があり、散策の帰りに福崎の歴史にふれるといった楽しみ方もできます。



▲辻川山山頂からの景色

取材をして、福崎町にはたくさん自然や歴史とふれあえる場所があるので改めて認識しました。三つの山を登り終えた頃には程よい疲労感と達成感が得られ、とても充実したひとときでした。心身ともに豊かにしてくれる福崎の自然を大切にしていきたいですね。

(川上達也・長尾正樹・大西 岳)

表紙写真の説明

福崎西中学校2年生と福崎小学校3年生のみなさんが、駅周辺の整備について学習しました。住みやすく訪れやすいまちについてクラスで考え、「こんなまちになったらいいな」という未来図を描いてくれました。掲載作品は、松本萌々さん(当時中2)の絵画と日野優さん(当時小3)の紙版画です。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,212世帯	人口	19,569人
男	9,331人	女	10,238人
転入	34人	転出	53人
出生	14人	死亡	17人
平成25年2月末現在			

今月号からのコーナーでは福崎のぐらりと訪れてみたい名所などを紹介いたします。

