

第1期健康スポーツ教室参加者募集!

~新しい教室が増えました~

「1に健康2に笑顔3に明るい町づくり」を目標に、心と体の健康保持増進をめざす教室を開催します。お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11日(金)~30日(水)

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13日～7月1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9日～6月27日	毎金曜日				25人
貯 筋 ク ラ ブ	5月7日～6月25日	毎水曜日	9:30～11:00	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			10:15～11:45	誰でも可		15人
夜のフィットネス教室	5月8日～6月26日	毎木曜日	18:00～19:30			15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

明日あるをゆめ疑わず緩やかにひとと
齢重ねゆく 北 浄代

寒菊を夫に一輪さし手向けただそれのみの心
添え置き 岡田恵美子

友逝きて言葉さがしつづ歌材とす静けき夜半
われは詠めない 大畑 輝代

わが腕に馴染みて眠る児を抱けり 離れゆく
日の寂しさ思ひ 山口 旭

置き去りの自転車一台黄昏れてつるべ落とし
の冬ざれの里 井奥 輝明

更けし夜にテレビの音声少し上げなつメロ聞
きつづ時に涙す 多田千枝子

いくつもの蕾持ちいる山茶花の木の間飛び交
う鶴のいて 松岡 澄子

燃えあがる斎灯の火のぬくぬくし御神酒のみ
つつしはし安らぐ 永井 健

人生の戸締り成さむと次々と手紙を書けり
清しくなりぬ 大野八重子

春さきの厩肥と積みし畠には湯気あがりつづ
馬糞の臭う 山下 清市

花びらの厚みをもちて散り敷きぬおのが重み
に耐えぬ山茶花 内山 嗣隆

俳句会

大正生まれ農夫指図で野焼き
せり 松本喜代子

大吉のおみくじ出たり春立つ
日 千家 栄子

大窓に庭の全景四温晴れ
ぶ 柴田喜美子

借景は神の森なり椿咲く
黒潮の寄す断崖に紅椿 田原よし子

春耕や馴れたる農夫の鋤使い
早春の日差しに遊ぶつがい鶏 大畑せつ子

護摩供養福引もあり節分会
通学路旗振る人に春の雪 村上 纓女

早春の空にしらしら三日の月
浦上 千秋

厄除けの幟奉納一の午
厄除けの幟奉納一の午 難波はるみ

落ちてなを消えぬ色香の紅椿
落ちてなを消えぬ色香の紅椿 玉置 幸代

お茶席の床に一枝の姫椿
お茶席の床に一枝の姫椿 白井 幸代

立春や破れ障子の地藏庵
立春や破れ障子の地藏庵 岸上加津美

播磨史の講演ありし建国日
播磨史の講演ありし建国日 松岡 勝美





日	曜日	事業・イベント名	開始時間	場 所	主管課・団体	備 考
2	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	
4	金	いずみ会フェア	10:00	保健センター	保健センター	
5	土	幼稚(児)園入園式・保育所入所式 (田原・八千種・福崎)				
		いずみ会フェア	10:00	保健センター	保健センター	
		観桜会	13:00	桜児童ふれあい広場	観光協会	
		おたのしみ会	14:00	図書館	図書館	
8	火	小・中学校入学式				
9	水	高岡幼稚園・保育所 入園・入所式				
10	木	老人大学開講式	10:00	文化センター	文化センター	
12	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		和太鼓コンサート(打打打団天鼓)	18:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
13	日	マスターズソフト大会	9:00	第1グラウンド	体育館	要申込
14	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
16	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	
		企画展		資料館・記念館	資料館・記念館	5/31(土)まで
24	木	ポールウォーキング講習会	10:00	スポーツ公園	体育館	要申込
25	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	
		竹灯籠のタベ	18:30	辻川山公園	地域振興課	
26	土	第8回民俗辻広場まつり	9:30	第1グラウンド駐車場ほか	地域振興課	
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
27	日	ふくさきマラソン	10:30	高岡地区周辺	神戸医療福祉大学	要申込
28	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
29	火・祝	フクちゃん読書の日				

食育通信

～みんなで食育を実践しよう～

若い世代への取り組み ～「新生活応援料理教室」開催～



3月13日と16日の2日間、進学や就職で一人暮らしをはじめる高校生や大学生などを対象に、保健センターで「新生活応援料理教室」を開催しました。

1日目はごはんの炊き方、野菜の切り方など料理の基本を学び、2日目は簡単ですばやくできる料理などに挑戦しました。調理の指導にはボランティア

の「食育サポーター」に協力をいただきました。

若い時から食生活に関心をもち、正しい食習慣を身につけて健康な生活を送ってほしいと思います。



保健センターだより

平成25年度健康づくりポイント交換中です(4月30日まで)

No.312

お持ちの方は保健センターの窓口で交換して26年度の健診費用等にお使いください

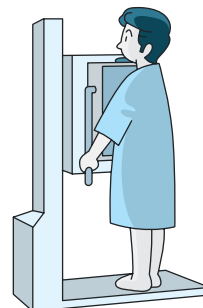
平成26年度 町ぐるみ健診が始まります

～健康の第一歩は健診から～

健診を希望される方は、事前の申し込みが必要です。各戸配布した「平成26年度町ぐるみ健診申込書」に必要事項を記入して、保健センターへ提出してください。

申込書がお手元がない方は、保健センター、役場、文化センター、エルデホール、図書館、八千種研修センターにあります。ホームページからダウンロードもできますので、ご利用ください。

申し込みは、健診日の前日まで受付可能ですが、定員に空きがない場合はお断わりすることがありますので、お早目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	7日(土)	保健センター
	8日(日)	
	12日(木)	八千種研修センター
	13日(金)	
	21日(土)	保健センター
	22日(日)	
7月	4日(金)	エルデホール
	5日(土)	
	7日(月)	
	8日(火)	
	12日(土)	保健センター
	13日(日)	

日曜日のみ歯科検診があります。

【女性(子宮頸がん・乳がん)検診日程】

受付時間：13:20～15:30

月	日(曜)	場 所
6月	5日(木)	保健センター前 検診車
	23日(月)	
9月	8日(月)	
11月	4日(火)	
12月	13日(土)	
1月	13日(火)	
	30日(金)	
2月	28日(土)	

今年度から同日に保健センターで行います。

第5回 糖尿病について

町のせんせい「健康ひとことコラム」

マサキ医院
正木茂博 先生



糖尿病とは、膵臓から分泌されるインシュリンの不足やインシュリンの働きが悪くなってしまう病気です。症状は初期の場合ほとんどありません。しかし、治療しないで放置していると合併症が起こります。合併症には、糖尿病性網膜症、腎症、神経症があり、これらを三大合併症といいます。さらに糖尿病は脳梗塞や心筋梗塞になる可能性もあります。

糖尿病の治療法として、食事療法、運動療法、薬物療法があります。これらのうち食事療法、運動療法が基本の治療法となります。

食事療法においては、最近では糖質制限食が話題になっています。これは副食(おかず)を最初に食べ、次に主食(ごはんやパンなど)をゆっくり、少なめに食べる方法です。

薬物療法には、経口剤とインシュリン注射があります。最近では低血糖を起こしにくい薬が開発され使用されています。そして、本年4月から全く新しい薬も発売されます。

糖尿病治療において一番注意が必要なのは低血糖です。高血糖は徐々に合併症を引き起こしますが、低血糖はすぐに治療しないと死に至る場合もあります。高血糖を正し、低血糖を起こさない治療が最近の治療です。

また、血圧の管理や脂質異常症(コレステロール、中性脂肪)の管理も非常に大切です。糖尿病は全身の動脈硬化症を起こします。高血圧や脂質異常症でも動脈硬化症を起こします。

検診の際、「糖が高い」「血圧が高い」「コレステロール・中性脂肪が高い」と言われた人は、動脈硬化症を初期からコントロールし、合併症を起こさないようにしましょう。

保健センター4月定例行事予定

内 容	月(曜)	対 象	場 所	受付時間
一 般 健 康 相 談	4/14(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	4/22(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	4/14(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	4/14(月)	H25.4月生まれの児		9時30分～10時
3 か 月 児 健 診	4/23(水)	H26.1月生まれの児		13時15分～13時45分
4 か 月 児 健 診	4/15(火)	H25.12月生まれの児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	4/23(水)	H25.6月生まれの児		9時45分～10時
3 歳 児 健 診	4/16(水)	H23.2・3月生まれの児		13時30分～14時

福崎保健所からのお知らせ

平成26年度 栄養相談日のお知らせ

『難病などに関する食と栄養の相談』や『加工食品の栄養成分表示の相談』などを希望される方は、栄養相談日をご利用ください!



相談日：原則第2水曜日 9:30～11:30

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
第2水曜日	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	18	11

場 所 中播磨健康福祉事務所

要予約

平成26年度「いずみ会健康・食育講座(いずみ会リーダー養成講座)」受講者募集

いずみ会は、地域で食生活を通じた健康づくりを進めています。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 催 日 平成26年6月～12月頃(原則毎月2回・午前開催)

場 所 中播磨健康福祉事務所ほか

内 容 食生活や健康づくりについての講義・実習など

申込方法 電話・FAXで直接申込

申込期間 5月末まで

小児慢性特定疾患医療受給者証更新申請手続きについて

現在、小児慢性特定疾患医療受給者証の交付を受けておられ、8月以降も引き続き交付を希望される方は、更新申請をしていただく必要があります。

更新対象者には、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。

申し込み・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



残りもの アレンジするとエコになる
福崎小5年 白川優希さん



ネバネバの 納豆 栄養たっぷり
福崎小5年 後藤優奈さん



ぬかづけは 保存がきくしおいしいよ
福崎小5年 志水優太さん



にんじんは うさぎも好きだし ぼくも好き
福崎小5年 中筋和世さん



何でもね 好き嫌いせずもぐもぐと
福崎小5年 原 和耶菜さん



スタートの春です!一日の生活リズムは朝食で決まる!「早ね早起き朝ごはん」で、やる気アップ!!

(掲載している学校名・学年は昨年度のものです。)



干すことで 栄養たっぷり野菜やきのこ
八千種小5年 藤田梨里花さん



弁当は いつも三色赤 黄 緑
八千種小5年 藤原有紗さん



フルーツは ビタミンいっぱい 元気で
八千種小5年 瓜生田結夏さん



光ってる 新米キラキラきれいだな
八千種小4年 嶋田菜々穂さん



早ね早起き朝ごはん 元気モリモリ
八千種小4年 山下茉央さん

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1在宅介護支援センター ☎③0800
第2デイサービスセンター ☎②6663
第2在宅介護支援センター ☎②7134
ホームヘルプステーション ☎②7135
シルバー人材センター ☎③1811
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



まちのトピックス

麦だより 花だより

日ごとに暖かさが増してきました。冬をのりこえ、もち麦は、ゆつくりと、そして着実に育っています。これから季節は生長がどんどん加速していきます。

写真はもちむぎのやかた前の畑です。畑の一角には、3月11日、フランスと銀の馬車道ゆかりのバラ「絆・K I Z U N A」が5株植えられました。

日仏の交流、震災支援のシンボルとして、美しい花を咲かせ、絆が広がっていきますように。(関連記事7ページ)



■表紙写真の説明

八千種幼稚園が完成し、3月22日、関係者多数のご臨席を得て竣工式が行われました。式典後には八千種保育所の子どもたちが元気に合唱・合奏を披露し、完成を祝いました。いっしょに歌ったこの歌のように、友だちを大切に、春からもなかよくしようね。(関連記事12ページ)

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,270世帯	人口	19,511人
男	9,328人	女	10,183人
転入	42人	転出	54人
出生	9人	死亡	25人
平成26年2月末現在			