

ふくさきイベントカレンダー 6月13日~7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
(開催中)		歴民企画展「神崎郡の古墳」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~7/19日(日)
19	金	食育の日			保健センター	
20	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
22	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
27	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	月	フクちゃん読書の日			図書館	
7/1	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
7	火	町ぐるみ健診(7・8日)	8:30	エルデホール	保健センター	要予約



なやみごと相談

6/17・7/1(第1・3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

6/17(第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

6/17(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

短歌会

なずなの花を枯野の道で摘みました種がかな
すかなメロデー奏す
山口 旭

寒がりの妻の背中にカイロ貼る一日一会の
ふたりの時間
安田 正

世界中がマスクをつけて脅えおり車ではな
い新型コロナ
久野 盈

ウイルスが天下無敵と荒れまくりオリンピ
ックも揺れ動く
中村 正剛

人の善意いっぱい受けしひと日なり成る可
く迷惑かけずに暮らそ
大野八重子

不穏なるニュースは世界を被うとも桜は堤
に咲き誇りおり
岡田恵美子

高めなる血圧のわけは心急ぎここに來たる
と友言いくるる
松岡 澄子

川沿いの花満開も声しずかウイルス消えし
時を願いて
山本 彬

コロナ禍の午にせがまれ古希われと孫と興
ずるキャッチボール
尾上 定信

本などは読まぬが妻は時折に棚の書ならび
直しいるらし
内山 嗣隆

俳句会

納骨の灯火消し去る
春北風
廣瀬 純水

花吹雪 離任着任 送迎す
鬼本 修

芽柳や 城濠巡る 手漕ぎ舟
石川 晃美

知恵の輪を ゆっくりほぐ
す春の昼
長尾美恵子

花万朶 橋のたもとに 茶房
あり
柴田喜美子

おなじみの喫茶の窓へ花
吹雪
千家 栄子

コロナ病 感染予防の マス
ク縫う
橋本 栄

荒壁に 網羅の蔦が 芽吹き
おり
佐藤 純子

一期一会 先達と行く 遍路
道
藤岡 照代

花曇り 電波時計の 針動く
城谷 秋美

古希祝い 友へ贈りし 櫻草
石川 皓女

廃校に 見慣れし大樹
養花天
岸上加津美

小鳥十羽 河津櫻の 客とな
り
大野 綜風

日時計の 今は何時よ 花曇
り
松岡 勝美

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福岡町



福岡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.386

今年も町ぐるみ健診を実施します(申し込み受付中)

がん検診等の無料クーポン券が届いた方、この機会にぜひ!! 追加申し込みも可能です。

福岡町では、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!!

無料クーポン対象者

年齢は令和3年4月1日現在

女性がん検診		
年齢	生年月日	受けられる検診
21歳	H11.4.2~H12.4.1生	子宮頸がん
26歳	H 6.4.2~H 7.4.1生	
31歳	H 1.4.2~H 2.4.1生	
36歳	S 9.4.2~S 6.4.1生	
41歳	S 5.4.2~S 5.4.1生	子宮頸がん 乳がん

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。

節目健診		
年齢	生年月日	受けられる検診
40歳	S 5.4.2~S 5.4.1生	歯科
41歳	S 5.4.2~S 5.4.1生	胃がん 大腸がん 乳がん(女) 子宮頸がん(女) 肝炎ウイルス 歯科 特定健診(国保対象)
46歳	S 4.4.2~S 5.4.1生	
51歳	S 4.4.2~S 4.4.1生	
56歳	S 3.4.2~S 4.4.1生	
61歳	S 3.4.2~S 3.4.1生	

節目検診のクーポン券が使用できるのは、福岡町が実施する集団検診のみです。
※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連絡ください。

令和元年度に貯まった『健康づくりポイント』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(検)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

「特定医療費(指定難病・小児慢性特定疾病)受給者証」のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、令和2年度の更新手続きは不要とし、有効期限を1年延長した受給者証を県疾病対策課から送付します。

1. 対象者

兵庫県が発行した、有効期限が令和2年10月31日までの特定医療費(指定難病・小児慢性特定疾病)受給者証を持っている人

2. 発送時期

5月下旬~6月上旬

3. 受給者証の更新される箇所

有効期間の終期: 令和3年10月31日

交付年月日: 令和2年6月1日

4. 各種変更申請

受給者証の内容に変更が生じた場合は、変更申請手続きが必要です(郵送申請も可能)。

必要書類や申請方法については、中播磨健康福祉事務所にお問い合わせいただくか、兵庫県ホームページでご確認ください。

◆兵庫県ホームページ

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/nanbyouhenkou.html>

変更申請・問い合わせ先 中播磨健康福祉事務所(福岡保健所) 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	8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	8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	24日(水)	13時15分~13時45分	R2.3月生の乳児
4か月児健診	16日(火)	13時15分~13時45分	R2.2月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	10日(水)	9時45分~10時	R1.11月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	24日(水)	9時45分~10時	R1.8月生の乳児
1歳お誕生相談	8日(月)	9時30分~10時	R1.6月生の乳児
3歳児健診(4/15延期分)	10日(水)	13時15分~13時45分	H28.12・H29.1月生の幼児
3歳児健診	17日(水)	13時15分~13時45分	H29.2・3月生の幼児

予 防 接 種	<p>予防接種は適切な時期に必要なワクチンを接種することが大切です。主治医と相談し、感染防止対策を心がけて接種しましょう。</p> <p>*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。</p>
健 康 相 談	<p>コロナウイルス感染症対応に疲れていませんか? 知らず知らず緊張が続き、体や気持ちに無意識に力が入り様々な不調が起こってくる可能性が誰にでもあります。今何が出来るかを考え、生活していくことが大切です。</p> <p>*からだやこころの相談を受け付けています。気軽にご利用ください。</p> <p>*希望者には、「血圧測定」「尿中塩分量測定」「唾液によるストレスチェック」を行います。(要予約)</p>

献血にご協力ください!!

~人間を救うのは、人間だ~

6月18日(木) 午後2時~4時 会場: 福崎町役場

献血に協力すると『福崎町健康づくりポイント』がもらえます。

詳しくは、保健センターにお尋ねください。

400mL献血にご協力ください



献血キャラクター
「びびるちゃん」

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。

第38回

町のせんせい『健康ひとことコラム』 「目の奥が原因の見にくさ」

たかやす眼科クリニック 高安紀之先生



見にくいと感じる中には目がかすむ、急に視力が落ちる、見えな部分がある、ゆがんで見えるなどありますが、このような自覚症状を認めやすい疾患に加齢黄斑変性、糖尿病網膜症、網膜静脈閉塞症、病的近視に伴う脈絡膜新生血管が思い浮かびます。いずれの疾患も、網膜という眼球の内部にある光刺激を電気信号に変換する組織に出血や水ぶくれを起こすことで見え方に変化を起こします。

今回は、最近見かけることが多くなった加齢黄斑変性に触れてみたいと思います。

加齢黄斑変性には大きく分けて萎縮型と滲出型がありますが、萎縮型は網膜色素上皮という光を感じる網膜の奥にある組織が傷んで見えなくなる型で、残念ながら治療の手段はありません。現在治療の対象にある滲出型は、脈絡膜という血管網の膜から異常な新生血管が生えて網膜の下に出血したり、液体成分を漏らして網膜の腫れを起こし見え方を悪くします。

最近までは良い治療方法がなく、眼球内に器具を差し込んで新生血管を引き抜くような手術やレーザーで焼く手術などしてきましたが、良くなることも現状維持も難しいことがありました。しかし現在は眼球に行う注射薬で効果のある製品がありますので浮腫の軽減や視力の維持が比較的可能となっています。

ですが、一番大事なのは罹患しないように予防することです。原因として加齢性もありますが、喫煙、太陽光、高脂肪食摂取、肥満、抗酸化物質の摂取不足があげられます。喫煙は他の疾患でも問題になりますし、副流煙で周りの人にも迷惑をかけるので、ひかえてみられてはいかがでしょうか。

帽子や紫外線避けの眼鏡などで太陽光から目の奥の網膜黄斑部を守りましょう。適度な運動や生活の見直しで肥満や高脂血症の予防、緑黄色野菜や緑茶など、意識して抗酸化物質を含む食品の摂取など心がけてみられてはいかがでしょうか。

◆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 ☎③58575
 ホームヘルプステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎②70044
 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



■表紙写真の説明
 収穫前に生産者がそろってもち麦畑を巡回し、収穫日を検討します。5月下旬から6月上旬がもち麦の収穫のタイミングです。収穫時期が早くても遅くても収量や品質に影響があるため、この時期に晴天が続くことを生産者は祈っています。
 (福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,793世帯	人口 19,081人
(前月比 +11世帯)	(前月比 -20人)
男 9,168人	女 9,913人
出生 10人	死亡 14人
令和2年4月末現在	

おいしいもち麦ごはんの炊き方



材料 (3~4人分)
 ・米...2合 (300g)
 ・もちむぎ精麦...50g
 炊き方

1. 米を洗い炊飯器に入れ、いつもと同じ水加減にします。
2. そこへもちむぎ精麦を加え、麦の2倍量の水100mlを加えます。
3. 軽くかき混ぜ、30分程度浸水させてから炊飯します。

もちと知ってほしいもち麦のパン
 もち麦は穀類の中でも栄養価が高く、食物繊維が豊富で、特にβグルカンを多く含む優れた食品です。また、普通の麦よりモチモチとした食感や、柔らかかみとねばりが特徴です。毎日の食事に、ぜひ取り入れてみてください。

