



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
予定が変更になる場合があります。
HPでお知らせしますのでご確認ください。

にこにこひろばで作って遊ぼう！

申込みは不要です。材料はこちらで用意します。
9:30～11:00の都合のよい時間におこしく下さい。
場 所 にこにこひろば
対 象 就学前の子どもとその保護者
定 員 30人（先着順）

- ☆6月の製作『あじさい』
6月17日（木） 製作時間：約20分
- ☆7月の製作『動くペットボトルカー』
7月15日（木） 製作時間：約15分

※問い合わせはにこにこひろばへ。

子育て学習講座

歌がつなぐ人のきずな ～環境保全、災害、そしていのち～

生活科学センター
との共同事業です

防災・復興支援ソングを通して、防災に役立つ
知識や、人や地域の絆の大切さを学びます。日頃
からの防災意識が大切ないのちを守ります。

日 時 6月23日（水）
10:30～11:30（受付10:10～）
場 所 文化センター 小ホール
講 師 シンガーソングライター・防災士
石田裕之さん
定 員 15組程度

個別相談（1日3組まで）

6月15日（火）・7月20日（火） 10:00～14:00
場所：文化センター 2階 和室 ※託児あり
個別相談員：大内和恵
※申し込みは下記の3施設で受け付けます。

『あそびのひろば』

おんがくあそびの会【ドレミ】
6月10日（木）・7月8日（木） 10:00～11:00
八千種研修センター
定員 12組程度
絵本とおはなしの会【ぐりとぐら】
7月1日（木） 10:00～10:40
文化センター 2階 和室
定員 3組程度
※申し込みはともだちひろばまで



わらべうたで遊ぼう！

手遊びや親子のふれあい遊びを楽しみましょう。

日 時 7月6日（火）
①9:30～10:00
②10:30～11:00
場 所 にこにこひろば
講 師 スマイルママ
岩木和子さん
対 象 就園前の子どもとその保護者
定 員 各回10組まで
申込先 にこにこひろば



すぐ出来る！子育て中に人気の時短レシピ

～小さな子どもは、食う・寝る・遊ぶ
のバランスが大切です～

日 時 7月14日（水）
10:00～11:00（受付9:45～）
場 所 文化センター 小ホール
講 師 福崎町保健センター
管理栄養士 本窪田直子
定 員 15組程度

★定員を定めている行事への参加は、福崎町に在住の子どもとその保護者に限ります。

★子育て情報は福崎町ホームページでもご覧になれます。アドレス<http://www.town.fukusaki.hyogo.jp>

ともだちひろば

（西部子育て学習センター）
火～金曜日 9:00～16:00

文化センター2階

☎22-7830 FAX22-2561

おひさまらんど

（福崎子育て支援センター）
月～金曜日 9:00～17:00
土曜日 9:00～12:00

福崎幼稚園内

☎22-2308 FAX22-2313

にこにこひろば

（東部子育て学習センター）
月～木曜日 9:00～16:00

田原幼稚園内

☎22-1058 FAX22-1058

子育て支援に関することは Eメール ko-shien@town.fukusaki.lg.jp

お知らせ

information



ひめじ若者サポートステーション事業 出張相談カフェ

神崎郡内在住で、働く自信がない、ニート、ひきこもりなど、さまざまな悩みを抱えている15歳から概ね49歳までの人やその保護者を対象に、出張相談カフェを開催します。お気軽にご参加ください。

開催日時 6月25日(金)
13時30分～、14時30分～、
15時30分～

※予約制・各1人ずつ

会場 神河町中央公民館
会議室

申込締切 6月23日(水)

主催・共催 ひめじ若者サポートステーション・神河町・市川町・福崎町
申し込み・問い合わせ先
神河町役場 住民生活課
☎34・0962

播磨西くすの木学級 (神崎教室) 学級生募集

聴覚障がい、言語障がいのある人が、社会人としての幅広い教養を深めながら、多くの人との交流をとおし相互理解を深め、仲間づくり、生きがいづくりをする場です。

対象 福崎町・市川町・神河町・姫路市に在住の聴覚・言語に障がいのある人(義務教育修了年齢以上)

内容 7月～10月の間、3回程度、講演会・社会見学・グラウンドゴルフ大会などを開催します。今年度は市川町で開催します。

申し込み締切 6月22日(火)
申し込み・問い合わせ先
播磨西くすの木学級神崎教室
福崎町事務局(文化センター内)
☎22・3755
FAX 22・2561

県民まちなみ緑化事業募集 のお知らせ

兵庫県では県民緑税を活用し、自治会や住民団体・土地所有者などが実施する公園・ひろば・学校などの植樹や芝生化などの緑化活動に対し、緑化資材費・施工費の一部の補助を行っています。

手づくり料理教室参加者募集

「家の野菜を使って料理をしたいけれど新しいメニューが思いつかない」「手軽に作れてバランスのとれた食事をしたい」という人はぜひお申し込みください。

実施期間 7月～10月の概ね第3水曜日
場所 生活科学センター
時間 10:00～13:00
参加費 材料費のみ
定員 12人(定員になり次第締切)
受付期間 6月3日(木)～24日(木)
申し込み先 生活科学センター
(☎22-2939/月曜定休)

紙すき教室

夏休み親子教室

～世界で1枚のハガキをつくらう～

リサイクル用紙や牛乳パックを使ってハガキをつくりましょう。

日時 7月29日(木) 13:30～
場所 生活科学センター
対象 小学生(4年生までは必ず保護者同伴)
講師 福崎町消費者の会
参加費 100円
持参物 筆記用具、水筒
募集人数 10組(先着順)
申込期限 7月16日(金)まで
申し込み先 生活科学センター
(☎22-2939/月曜定休)

令和3年度 「全国安全週間」

7月1日～7日

全国安全週間は、「産業界での自主的な労働災害防止活動を推進し、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ること」を目的として、毎年厚生労働省と中央労働災害防止協会が主唱しています。

(スローガン)

『持続可能な安全管理
未来へつなぐ安全職場』

対象事業
①一般緑化(植栽・生垣・修景)
②校園庭・ひろばの芝生化
③駐車場の芝生化
④建築物の屋上緑化・壁面緑化

対象地域 市街化区域及び市街化調整区域のうち特別指定区域など(②の校園庭の芝生化は県内全域が対象)

募集期間 11月30日(火)まで

応募方法 必要書類(ダウンロード可能)を提出
提出先 まちづくり課
問い合わせ先
①②は姫路土木事務所まちづくり建築第1課
☎079・281・9313
③④は兵庫県都市政策課
☎078・362・3563
※詳細は「県民まちなみ緑化事業」で県ホームページを検索してください。

個人番号カードの申請・受け取りの 休日受付窓口を開設します《予約制》

平日の昼間にカードの申請や受け取りに来庁することが困難な方のために、休日に申請窓口を開設します。

日時 6月27日(日) 9:00～17:00
場所 住民生活課

事前に電話予約をお願いします。

問い合わせ先 住民生活課 町民窓口係(内線371)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止、変更になる場合があります。

ふくさきイベントカレンダー 6月12日~7月9日

日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
14	月	町ぐるみ健診 (14・15・16・7/4・10・11・17・18)	8:30	保健センター ほか	保健センター	要予約
19	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		食育の日			保健センター	
26	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	火	フクちゃん読書の日			図書館	
7/3	土	たなばた会	10:00	図書館	図書館	
7	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	

各種相談

なやみごと相談
6/16・7/7 (第1・3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談
6/16 (第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談
6/16 (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
6/28 (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

短歌会

忘れじの思い出話OB会変わる世界に夢も
ありなん
山本 彬

咲き誇る桜になれと祈りつつ苗木を植うる
子孫のために
尾上 定信

尻を上げ漕いで登ったこの坂を今は押しお
りヨイシヨの声で
安田 正

勤めせり頃の吾が父を知る人と語りつつ歩
む夕焼けの道
久野 盈

咲きほこる河津桜に梅の散り朝のひかり降
りそそぐなり
小山 満

軍手ぬぎ差し出す両手に受くピーマン赤き
が光る朝の日受けて
松岡 澄子

山水のみ流れ込む川清かりし米も菜つぼも
足も洗へり
大野八重子

バス停への風は冷たしいつからを春という
のか椿芽吹くも
岡田恵美子

コロナ禍で訪い来る人なく行き先もなきぞ
わびしや齡重ねて
中村 正剛

ときおりに思い出しては身めぐりの整理を
するも古本に及ばず
内山 嗣隆

俳句会

振り向きて母確かむる新
入生
石川 晃美

ローカルの 駅を彩る チュ
ーリップ
柴田喜美子

オカツパの 少女の髪に春
の風
千家 栄子

もち麦と 旗かかげる田 麦
青む
橋本 栄

噛み合わせぬ 孫との会話 春
炬燵
佐藤 純子

花曇 うさぎの小屋を 掃除
する
城谷 秋美

入社式 背広姿の りりし孫
の風
石川 皓女

春日傘 杖がわりとし 寺を
訪う
岸上加津美

孫が摘む 酒の肴の 土筆か
な
鬼本 修

四月十二日 特攻散華 沖縄
忌
大野 綜風

里母の 形見となりし 雛人
形
廣瀬 純水

瀬波越し 淵にゆらゆら流
し雛
松岡 勝美



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.398

今年も町ぐるみ健診は実施します(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。

福崎町では、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!!



無料クーポン対象者

年齢は令和4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	H12.4.2~H13.4.1生	子宮頸がん
26歳	H7.4.2~H8.4.1生	
31歳	H2.4.2~H3.4.1生	
36歳	S60.4.2~S61.4.1生	
41歳	S55.4.2~S56.4.1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	S56.4.2~S57.4.1生	歯科
41歳	S55.4.2~S56.4.1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	S50.4.2~S51.4.1生	
51歳	S45.4.2~S46.4.1生	
56歳	S40.4.2~S41.4.1生	
61歳	S35.4.2~S36.4.1生	

節目検診のクーポン券が使用できるのは、福崎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。

《注意!! 令和2年度健康づくりポイントについて》

貯まったポイントを健(検)診費用に利用する場合は、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、健診受診日の前日までに必ず手続きをしてください。

おばあちゃんの知恵袋 (食育サポーターの簡単レシピ)

不定期掲載!
次回もお楽しみに♡

季節野菜の保存方法、それを使った時短レシピなど“おばあちゃんの知恵”を紹介します!

今回は、以前掲載できなかった「かぼちゃペースト」を使った時短レシピです★とろ〜り甘い一品です!

かぼちゃサラダ

<材料> 4人分

- ・かぼちゃペースト…250g
- ・きゅうり…1/2本
- ・ロースハム…2枚
- ・玉ねぎ…30g
- ・ゆで卵…1個
- ・マヨネーズ…大さじ1

<作り方>

- ①きゅうりは薄切りにし塩をふる。玉ねぎは薄切りにし水にさらす。それぞれ水気をしぼる。
- ②ハムは細切りにする。
- ③材料すべてを混ぜ合わせる。
※レタスとミニトマトは添える

かぼちゃは栄養の宝庫です!!
免疫力を高めるビタミンA・Cなどが豊富に含まれており、感染症予防には欠かせない栄養素のひとつです。免疫力を高めましょう



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	14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	14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	23日(水)	13時15分~13時45分	R3.3月生の乳児
4か月児健診	15日(火)	13時15分~13時45分	R3.2月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	9日(水)	9時45分~10時	R2.11月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	23日(水)	9時45分~10時	R2.8月生の乳児
1歳お誕生相談	14日(月)	9時30分~10時	R2.6月生の乳児
3歳児健診	16日(水)	13時15分~13時45分	H30.2.3月生の幼児

予 防 接 種	<p>*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。</p> <p>*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)</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。今何ができるかを考え、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(金) 午後1時30分~4時

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

会場：福崎町役場

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。



献血キャラクター「おんちゃん」

第44回

町のせんせい『健康ひとことコラム』 「コロナ禍での運動不足」

橋本じゅん整形外科 橋本 淳先生



コロナ禍による外出制限や人の接触を減らすことで、家にいる時間が増えています。家にいるとどうしても座る時間が長くなり、歩くことが少なくなり運動不足になります。そのため、腰痛、肩こり、頸痛、膝や足痛などの症状が現れてしまいます。特に高齢者の方は注意が必要です。特に高齢者の方は注意が必要で、一日中座っているだけでも症状が悪化してしまいます。動かないでいると、筋力は衰え、骨粗鬆症は進行し、血流は悪くなり、胃腸の働きも鈍くなり、心臓、腎臓や呼吸の機能も低下します。これらがみな積み重なって悪循環となり、どんな動けなくなってしまうのです。対策はいたって簡単、『動

くこと』です。まずは、足踏みから。椅子や机につかまって、幸せは、歩いてこない、だから歩いていくんだね」と口ずさみながら足踏みをしましょう。30分に1回、コマースシャルの間、テレビを見ながらでも出来ます。次に散歩、家の中を歩いたり、それが出来れば家の外周から始めて、距離を増やします。そしてラジオ体操、テレビやラジオに合わせて体操しましょう。難しいことをいきなり始めてもダメです。三日坊主になってしまいます。簡単なことを続けることが大切です。それが出来るようになれば、レベルアップしてください。いくら先生に薬をもらっていても、身体を動かさなければ治りません。また身体と心は連動しています。身体を動かすことで、気分も晴れて、また運動しようという気持ちになります。良循環となり、健康な身体になります。

さあ、コロナに負けない元気な身体のために、運動しましょう!

◆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
 サルビア学生会館 ☎②5848
 もちの木学生会館 ☎②1564
 保健センター ☎②0560
 文珠荘 ☎②4051
 日ふれあい会 ☎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



町民のうごき

世帯数 7,780世帯 (前月比 -15世帯)	人口 18,900人 (前月比 -45人)
男 9,091人	女 9,809人
出生 12人	死亡 14人

令和3年4月末現在

新型コロナワクチン接種開始

5月9日(日)朝9時から、福崎町で最初の新型コロナワクチン集団接種がエルデホールで実施されました。接種券と予約票などを手に、予約どおりに200人が来場されました。会場は密にならないよう、そしてスムーズに接種を行えるよう、順路を一方通行にするなど工夫して設置されています。接種を終えた70代の夫婦は「注射は苦手だが思ったより痛くなかった。あつという間に済んだ。」「全然痛くなかった。2回目の接種は5月末の予定。」と話し、別の70代の男性は「もうちょっと痛いと思っていただけが痛くなかった。1回目の接種ができて少し安心した。テレビでは接種予約の電話がつかないといよく報道されているが、福崎町のやり方は予約がちゃんとできてよかった。」とのことでした。今後もワクチンが届き次第、順次接種を行いますので、安心して待っていてください。



ワクチンの入った小瓶

↑ほぼ実寸(約3cm)↓

