

# お知らせ

information

## 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25日(金)  
13時30分～、14時30分～、15時30分～

※各1人ずつ・予約制  
会場 市川町役場 4階 小会議室  
申込締切 2月22日(火)  
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

令和4年度くれさか環境事務組合競争入札等参加資格審査申請書の受付について

対象 令和4年度にくれさか環境事務組合が実施する建設工事、測量・建設コンサルタン、物品、役務等の入札に参加される法人、個人  
受付期間 2月18日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く9時～17時)  
提出方法 持参又は郵送(郵送の場合は受付期間内必着)

※詳細は、同組合ホームページでご確認ください。  
問い合わせ先

くれさか環境事務組合総務課  
☎079・335・3670  
ホームページ  
<http://www.yumetv.jp/~kuresaka/>

## 「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利(年1.65%〔令和3年11月1日現在〕)で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ロ

ン」でインターネット検索していただくか、左記コールセンターへお問い合わせください。

教育ローンコールセンター  
☎0570・008656(ナビダイヤル)または☎03・5321・8656

## 石綿による疾病の労災補償制度について

ご家族に肺がんや中皮腫などで亡くなられた方はいませんか?

息切れ、胸が苦しいなどの症状が出ていませんか?  
その病気、その症状は石綿(アスベスト)が原因かもしれません。

石綿による疾病と認定された場合、各種給付を受けることができます。

お心当たりのある人は、左記機関にご相談ください。  
相談先 兵庫県労働局 ☎078・367・9155  
独立行政法人環境再生保全機構(ERCA)  
フリーダイヤル 0120・389・9311

## 少林寺拳法協会からのお知らせ

12月12日、姫路市勤労市民会館で「第74回少林寺拳法姫路市民大会兼第40回西播交流大会」が開催されました。昨年に引き続きビデオ審査でしたが、力強い演武を撮影し披露することができました。

結果は次のとおり

【単独小学生低学年の部】

最良賞 赤藤蒼太郎(協会)

【単独小学生中学年の部】

最良賞 橋本竜馬(田原3年)

【単独小学生高学年の部】

優秀賞 小國侑香(協会)

敢闘賞 橋本あゆな(田原5年)

【単独中学生の部】

最優秀賞 上杉こころ(東1年)

敢闘賞 三輪大翔(東中1年)

小幡圭吾(東中3年)

【親子の部】

最優秀賞 上杉嘉紀・こころ

優良賞 橋本真・竜馬

敢闘賞 小國裕美子・侑香(協会)

【一般男子三段以上の部】

優秀賞 田中誠一・夢真(協会)

【男子マスターズの部】

優良賞 清水正一・霽子(協会)

【単独マスターズの部】

優秀賞 松本裕司(協会)

優良賞 小國裕美子(協会)

☆少林寺拳法教室

練習日 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(☎090・1918・5691)へ

## 剣道協会からのお知らせ

12月14日、第1体育館で「令和3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

■岩崎杯争奪少年剣道大会

【小学生の部】

優勝 大西遥斗(田原小)

奨励賞 前川清泰(八千種小)

【中学生の部】

優勝 梅野悠陽(協会)

準優勝 中村煌蘭(福崎西中)

第3位 中村崙蘭(福崎西中)

敢闘賞 前川清暁(福崎東中)

敢闘賞 前川慶徳(福崎東中)



# 春季全国火災予防運動

3月1日(火)～7日(月)

『おうち時間 家族で点検 火の始末』

体験型消防フェア2022の実施

- 日時 3月5日(土) 9:00～13:00 (小雨決行)  
 場所 さるびあドーム及び多目的広場  
 内容 ◎消防車両展示&乗車体験  
 ◎火災類似体験!煙体験コーナー  
 ◎なりきり消防士!放水体験  
 ◎爆発体験等広報コーナー  
 ◎気球体験 (当日受付はありません)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況を鑑み、中止となる場合があります。荒天の場合、屋内で規模縮小もしくは中止となる場合があります。

問い合わせ先 姫路市中播消防署予防係  
 ☎23-0119

新型コロナウイルス感染症  
**発熱等があれば  
 まずは地域の  
 医療機関に電話で  
 相談・受診予約を!!**

かかりつけ医等がなく  
 相談先に迷う場合は、下  
 記へご相談いただくか、

「発熱等診療検査医療機関」公表リスト(県ホームページ参照)を参考に予約受診してください。

「町民親善グラウンドゴルフ大会」中止のお知らせ  
 新型コロナウイルス感染症  
 拡大防止のため、3月12日(土)に開催予定をしていました本大会は中止といたします。  
 問い合わせ先 第1体育館  
 ☎22・1153 (月曜休館)

平日 9時～17時30分	中播磨健康福祉事務所 (福崎保健所) ☎0790-22-1234
24時間受付 (土・日・祝日含む)	新型コロナウイルス健康相談 コールセンター ☎078-362-9980 FAX078-362-9847

## 短歌会

歩き友と会話はまずませ五千歩を健康長寿に  
 願いを込めて  
 安田 正

先人の謂のよろしも暑さややゆるびて彼岸  
 のやわらかな風  
 尾上 定信

七色の環をくぐらんと歩を早む月見橋の上  
 のあざやかな虹  
 岡田恵美子

刻々と欠けゆく大きき月の影赤銅色に透けて  
 見えおり  
 小山 満

紅のドーム形なるポットマム貰われてゆく  
 褒めくれし人に  
 久野 盈

治山治水まもりし昔を想ふなり獣らの野に  
 出る現今を生きぬて  
 大野八重子

「法」の説く諸行無常を思い出し目標下げ  
 れどウオーク続けん  
 中村 正剛

伸びすぎし枝を剪定西条柿実のなる時の思  
 い回りに  
 山本 彬

少しばかりの数値高きは齡ゆえと眼鏡のお  
 くの老医の微笑み  
 内山 嗣隆

## 俳句会

ねんねこや 嬰兒の鼓動を  
 背に聞く  
 石川 晃美

厨房が 書齋も兼ねる 年の  
 暮  
 千家 栄子

コントラバス 響く会場 冬  
 一日  
 柴田喜美子

八重咲きの 白山茶花に 品  
 位あり  
 橋本 栄

独り入る 柚子も疲弊の終  
 い風呂  
 佐藤 純子

おでん鍋 孫好物の 蛸も煮  
 え  
 城谷 秋美

切売りの 冬至 南京 買い求  
 む  
 藤岡 照代

白寿にて 寂聴さん逝く 年  
 の暮  
 石川 皓女

十二月 馴染の 喫茶 店仕舞  
 い  
 岸上加津美

短日に 夜なべ仕事が増え  
 にけり  
 鬼本 修

枯薦の 尚もしつかと 岩つ  
 かむ  
 大野 綜風

そびえ立つ 皇帝タリヤ 霜  
 に墜つ  
 廣瀬 純水

酒・煙草 またも値上げの  
 十二月  
 松岡 勝美



# ふくさきイベントカレンダー 2月12日~3月11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)		三木家住宅「わが家の雛人形展」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~3/21(月・祝)
		埋蔵文化財発掘調査速報展(令和2年度分)	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~4/10(日)
17	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	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	
19	土	食育の日			保健センター	
		食育かるた大会	10:00	保健センター	保健センター	要申込
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		歴史連続講座③	13:30	役場2階大会議室	歴史民俗資料館	要申込
20	日	環境にやさしいみんなの生活展	10:00	文化センター	生活科学センター	
26	土	歴史ウォーク	9:30	神積寺駐車場集合	歴史民俗資料館	要申込
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
3/2	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
3	木	第9回フードライブ活動	9:00	役場1階ロビー特設会場	健康福祉課	~4日(金)
		老人大学閉講式	10:00	文化センター	文化センター	
4	金	ふく咲マーケット	11:00	役場1階ロビー前特設会場	健康福祉課	
9	水	サキちゃん読書の日			図書館	
		中学校卒業式		各中学校	学校教育課	
11	金	もち麦の日			農林振興課	

## 各種相談

### なやみごと相談

2/16・3/2(第1・3水曜日)  
\* 13:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

### 人権相談

2/16(第3水曜日)  
\* 10:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

### 行政相談

2/16(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

2/28(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

## 野外センターだより (社会教育課)

### カモの「えさ」をありがとうございました



多くの方から「かわいいカモたちに」と心のこもった「えさ」をいただきました。

昨年12月までに、「えさ」を提供してくださったのは次の方々です。

西治宮農組合(西治区)、進藤さん(西光寺区)、宮崎利康さん(田口区)、吉高さん(桜区)

### 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、ほっこりおくらしてください。



## 姫路市消防局からのお知らせ (119番通報について)

消防局の電話交換機のファイル更新に伴い、下記の日時において最大3分間119番がつながりにくい状態になります。

- 日時 (いずれの日時も最大3分間)  
2月10日(木) 午前0時から3時  
2月25日(金) 午前0時から3時

### ○対処方法

#### 固定電話から119番通報する場合

話中の場合は、一旦切断して再度119番通報してください。受話器を上げてても無音の場合は、携帯電話から119番通報してください。

#### IP電話・携帯電話から119番通報する場合

話中の場合は、一旦切断して再度119番通報してください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。





# 保健センターだより

No.406

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！

## さあ始めよう！いつでも・どこでも・すぐできる！「日常ながら運動」

「日常ながら運動」とは、テレビを見ながら、デスクワークをしながら・・・仕事・家事・通勤・生活活動の中に取り入れ、ちょこまかと小分けで身体を動かすことで、健康づくりに効果的な有酸素運動・筋トレ・ストレッチを実践することです。

### 運動不足度チェック

以下の項目で当てはまるものがいくつありますか？自己チェックしてみましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> からだを動かすのは億劫だ                      | <input type="checkbox"/> 夕方や夜などに1日の疲れを感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 階段を少し上っただけでも、息が切れて疲れる             | <input type="checkbox"/> 休みの日は家でごろごろしている    |
| <input type="checkbox"/> しばらく体重を測っていない                     | <input type="checkbox"/> 運動する時間がとれない        |
| <input type="checkbox"/> 最近疲れやすい                           | <input type="checkbox"/> 動き出すのが億劫だ          |
| <input type="checkbox"/> ちょっとした距離を歩かないといけないとわかると、うんざりしてしまう |   |
| <input type="checkbox"/> 上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う   |   |

当てはまる項目が多いほど、運動不足になっている可能性が高いです。



## 「日常ながら運動」の3大原則

- ①時間をかけない ②きつい運動はしない ③ストレスをかけない

### タオルを使ってストレッチ

- ① タオルの両端を持って腕を上げる
- ② 肘を曲げながらタオルを頭の後ろに下ろす
- ③ タオルを緩めないように腕を伸ばす

肩甲骨を動かして肩こり予防に！



### 足の引き上げ運動

- ① 少し浅くイスに座る
  - ② イスをしっかり握って両足をあげる
- ※きつい場合は背もたれにもたれて行う

太もも・腹筋に効果的！



- 1つの運動を10回程度繰り返しましょう（回数は体調に合わせて無理せずに）
- 力を入れる時は息を吐くようにしましょう（運動中は息を止めない）
- 自分の体調に注意を払い、無理せず続けましょう



## 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	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	22日(火)	13時15分~13時45分	R3.11月生の乳児
4か月児健診	15日(火)	13時15分~13時45分	R3.10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	R3.7月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	22日(火)	9時45分~10時	R3.4月生の乳児
1歳お誕生相談	14日(月)	9時30分~10時	R3.2月生の乳児
3歳児健診	16日(水)	13時15分~13時45分	H30.10・11月生の幼児

### 第47回 町のせんせい『健康ひとことコラム』

## 「虫歯とは違う痛み」

三木歯科医院 三木 久永

今回は、虫歯や歯周病に起因しない歯の痛みについてのお話です。特徴的なのはまず場所で、上顎の小白歯、つまり前歯と奥歯の間の歯で、頬骨の下くらいです。レントゲン検査上では何の問題もなく、噛み合わせのバランスが悪いわけではないのに噛みたくなくなるような痛みがあり、ジャンプしたり歩いたり、または首をかしげただけでも同部に激痛を感じます。

原因のひとつに考えられるのは副鼻腔炎、蓄膿です。解剖学的に小白歯の根の先が副鼻腔（歯科では上顎洞と呼びます。）に近接している人はこの部分の炎症やそこに溜まった膿の影響で、歯の神経を直接接触されるような独特の痛みを感じます。

対処は、抗生物質の服用または数日で自然に治りますが、原因が無くなったわけではないので繰り返し症状が出てしまうことがあります。症状の程度によっては、歯科では最終選択として歯の神経の治療や耳鼻科での蓄膿の根本治療が必要になることも考えに入れる必要があるのでしょう。



## 令和4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ます。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方は、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18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。

## 食育通信

妊娠期は食生活の基本を身につける絶好のチャンスです！



保健センターでは、母子健康手帳交付時や妊婦さんを対象とした教室の際に、妊娠期の食生活についてお伝えしています。お腹の中の赤ちゃんにとって、10か月という期間は、一生のうちで「一番成長する重要な期間」と言われています。その間、赤ちゃんはお母さんの身体を通じて栄養を補給しています。そのため、妊婦さん自身の食生活がとても大切になります。

教室では、一日の食事量の目安や妊娠に必要な栄養素、さらに離乳食や和食の基本となるだしの取り方などもお伝えしています。妊娠をきっかけにご自身やご家族、生まれてくるお子さんのためにも、若い世代の方が食生活に関心を持ち、実践していただけることを願っています。

## ◆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、香りがよ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  
 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

### 文珠荘がリニューアルオープンしました

コロナ禍の影響により長らく休館していましたが、新たな指定管理者のもとで1月6日にリニューアルオープンしました。カフェ・ランチスペースやグランピング・バーベキュースペースを新たに設け、浴室脱衣室やトイレを改修するなど、さらにみなさまに利用していただきやすい施設になりました。



3月末頃からは、クラウドファンディング等により支援いただいた費用でライトアップも企画しています。

装いも新たに、みなさまのお越しをお待ちしています。

問い合わせ先 健康福祉課 町民福祉係（内線351）

#### ■表紙写真の説明

1月10日、文化センターで成人式を開催しました。参加した新成人は157人です。新たな決意を胸に、それぞれの夢に向かって二十歳の門出です。おめでとうございます。（関連記事2ページ）

記念写真は、上段が福崎西中学校区、下段が福崎東中学校区のみなさんです。（福崎町広報委員会・内線221）

#### 町民のうごき

世帯数 7,760世帯 (前月比 -8世帯)	人口 18,857人 (前月比 -15人)
男 9,060人	女 9,797人
出生 11人	死亡 27人
令和3年12月末現在	