



特殊詐欺のアポ電が多発しています!!

10月下旬から、郡内で特殊詐欺のアポ電が多発しています!

電話会社の自動音声ダイヤルの電話があり、#1や#9を押すと、電話会社の担当者や警察官、検察官を名乗る者から次々と電話がかかってきます。

自宅への訪問や指定した口座への振込を要求してきますが、そうした要求には応じず、すぐに警察に通報してください。

知らない番号はすぐに応答せず、まずは留守番電話に設定して、要件を確認してから電話に出るようにしてください。

不審な電話があれば、家族や警察に相談し、被害に遭わないようにしましょう。

(福岡警察署 刑事生活安全課)

水道管にも冬じたくを!

水道管やメーターが屋外でむき出しになっている、家の北側や風当たりの強い場所にあると、凍結したり破裂したりするおそれがあります。古い毛布や布でおおってテープなどを巻き、保温しましょう。蛇口が凍ったときは、上からタオルなどをかぶせて、ゆっくりとぬるま湯をかけて溶かしてください。 問い合わせ先 上下水道課

～兵庫県からのお願い～

節水にご協力ください

生野ダムでは、9月以降目立った降雨がなく、生野ダム管理所で観測している降水量がここ数ヶ月は平年の約3割程度となっています。湯水に備え、節水意識の向上にご協力をお願いします。詳しくは、姫路土木事務所福崎事業所(☎22-1290)までお問い合わせください。

短歌会

ウオーキング終わりしあとの晩酌は心穏やか
至福の一日 安田 正

秋祭り色とりどりのシデ棒は祭り好きには
たまらぬ景色 尾上 定信

まだ暑気の残る夕べの風に乗りけいこ太鼓
の音の絶え間なし 岡田恵美子

秋の空草掻き分けて日課仕事隠れん坊の栗
追いかけし くりと

あえて踏むどんぐりの実の大き音くつの底
より響き来るなり 小山 満

踏まるるも麦のごとくに立ち上がるゲンに
習わん老いてゆくとも 久野 盈

「ええ短歌作れたかい」と覗き込む顔見知
りの男愛犬連れて 中村 正剛

くるくると季と心の変遷を見下ろし山は黒
く暮れ行く 大野八重子

存えて手もとに残るは古本のみ近ごろ歌に
比重移すも 内山 嗣隆

俳句会

牧野博士 真似て昼顔 観察
す 廣瀬 純水

洗濯のズボンのポケットに
木の実かな 鬼本 修

瘦身の吾が古服を着る案
山子 大野 宗範

晩秋や 砂防ダムの 工事音
松下 宣洋

繋がらぬ 電話に憂い 暮の
秋 岸上加津美

新米の 飯詰め込みて 姿寿
司 佐藤 純子

お出かけに どの服着よう
秋深む 石川 皓女

法事終え ほつと安堵の 未
の秋 藤岡 照代

実を落とし 存在感の 栗の
毬 城谷 秋美

バイトの孫 爺に贈る 新酒
かな 松下 初念

街中に 残る狭田も 稔りゆ
く 尾藤 ことよ

身の悩み 吹き飛ばす景色
山彩る 福島 紀子

墨染め衣 尼僧の胸に 赤い
羽根 松岡 勝美



ふくさきイベントカレンダー 12月16日~1月12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)		福崎町子どもふるさと展(二期)	9:00	図書館	柳田國男・松岡家記念館	~24日(日)
		第16回福崎町吉識雅夫科学賞・福崎町子ども科学展	10:00	図書館	社会教育課	~24日(日)
16	土	クリスマス準備!工作教室	10:00	図書館	図書館	要申込
		FukuFes.	10:00	エルデホール	FukuFes.事務局	~17日(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
17	日	ふくさき女性応援ねっと映画「夢みる小学校」上映会	13:30	エルデホール	社会教育課	要申込
19	火	食育の日			保健センター	
21	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	
22	金	山田文庫さんのクリスマスコンサート	14:00	図書館	図書館	
23	土	子ども映画会	11:00	図書館	図書館	
		エルデクリスマスショー「ほいけんた爆笑ものまねライブwith福崎高校ギターマンドリン部」	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
		FukuFes.	15:00	辻川山公園駐車場	FukuFes.事務局	コスプレ特典あり
		クリスマスFukuランタン	16:00	辻川山公園	地域振興課	ランタンは要申込
29	金	フクちゃん読書の日			図書館	
1/6	土	としょかんであそび会	10:00	図書館	図書館	
7	日	消防団出初式	8:30	田原小学校グラウンド	住民生活課	
8	月・祝	二十歳のつどい	9:45	エルデホール	社会教育課	受付9:15~
10	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	

各種相談

なやみごと相談

12/20(水)・1/4(木)
*13:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

人権相談

12/20(第3水曜日)
*10:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

行政相談

12/20(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

12/25(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

クリスマス Fukuランタン 2023/23 SAT

16:00~17:10 受付
17:30 リリース 小雨決行 荒天中止
辻川山公園
(受付 芝生広場)

冬の澄み切った夜空に願いを込めたスカイランタンを一齐に舞いあげ、幻想的な一夜を演出します。

参加費 スカイランタン1個 1,000円 抽選制・お一人1個まで
*限定150個。火を使わないLEDランタンを使用します。
*グループでも参加できます。(スカイランタン1個につき4人まで)
*参加費は当日受付にて現金でお支払いください。

申込方法・期限 事前抽選にお申し込みください。12月13日(水)必着。
所定の項目(住所、氏名、参加人数、電話番号、メールアドレス)を記入してファックス
0790-23-0687 または ☒chiiki@town.fukusaki.lg.jp まで。

*先着順ではありません。

応募条件 お一人様1回限りとします。複数の応募はできません。小学生以下は18歳以上の保護者を代表としてお申し込みください。

結果発表 当選した人に12月15日中に参加引換券をメールまたはファックスにて送付します。
*落選した人には連絡はありません。

問い合わせ先 地域振興課(内線392)

12/23 SAT 2023 15:00~19:00 小雨決行・荒天中止

FukuFes. 同時開催

コスプレで来場した人1人につきキッチンカーイベントFukuFes.で使用できる割引券1枚100円分(当日限り有効)を進呈!

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

冬は、インフルエンザをはじめ感染症が流行します。

しっかり手洗い・きちんとマスク・予防接種が予防の決め手！

高齢者と子ども(1歳～中学3年生)インフルエンザ予防接種の助成は1月31日までです

No.428

ふくさき健康フェア in 秋まつり

～来て・見て・食べて 歌って・踊ろう食育サンバ！～

報告

「VIVA! 福岡ごちそうサンバ」

福岡幼稚園・サルビアこども園のこどもたちとフクちゃんサキちゃんが、可愛いダンスを披露してくれました。みんなで元気にレッツダンス♪



食育スタンプラリー&ヘルスアップコーナー

食育スタンプラリーでは、三色食品群、魚つり、給食クイズなど食に関するスタンプラリーを行いました！たくさんの方に楽しんでいただきました。ヘルスアップコーナーでは、体内成分測定や栄養相談、簡単体力測定を行いました。



「チャレンジしよう! 朝ごはんコンテスト」入賞者



町内の小学5・6年生と中学生を対象に手軽に作れて、栄養バランスのよい、おいしい朝ごはんを募集しました。入賞者9名を紹介します。入賞レシピは、ふくさき健康フェアで展示しました。

<小学生の部>

- ◆田原小5年 尾崎 由那 さん
- ◆田原小6年 河原 宏明 さん
- ◆田原小6年 高野 颯翔 さん
- ◆田原小6年 濱田 達生 さん
- ◆田原小6年 與那嶺 駿 さん

<中学生の部>

- ◆福岡東中1年 鈴木 聡一郎 さん
- ◆福岡東中3年 川上 晃聖 さん
- ◆福岡西中2年 半田 真大 さん
- ◆福岡西中3年 山本 琉聖 さん

レシピはHPに掲載します。



スマホ de 地域対抗ウォークラリー 結果

10月2日～31日までの30日間、スマホアプリを用いたウォーキングイベントを開催したところ、27名が参加してくださいました。



	ニックネーム	30日間の総歩数	1日平均歩数
1位	Mobydickさん	523,497歩	17449.9歩
2位	くにママさん	497,558歩	16585.3歩
3位	よしパパさん	473,656歩	15788.5歩

上位3名は1日15,000歩以上歩いていました！！

参加者には特典もありますので、保健センターへお越しください。

ウォーキングは、さまざまな病気の予防・改善、ストレス解消などの効果があります。適度な運動習慣を身につけ、健康を維持しましょう！！

保健センター12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	11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	11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	27日(水)	13時15分~13時45分	R5.9月生の乳児
4か月児健診	19日(火)	13時15分~13時45分	R5.8月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	13日(水)	9時45分~10時	R5.5月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	27日(水)	9時45分~10時	R5.2月生の乳児
1歳お誕生相談	11日(月)	9時30分~10時	R4.12月生の乳児
3歳児健診	20日(水)	13時15分~13時45分	R2.8・9月生の幼児

予 防 接 種	*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。
	*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。

6・7月の町ぐるみ検診を受けた結果で、「要精密検査」の判定があったみなさまへ

精密検査はもうお済みですか？

健診は自覚症状のない病気を早期に発見できる、大事な機会です！せっかく健診を受けても、精密検査を受けずに放置しては意味がありません。

令和4年度の健(検)診では、こんなにたくさんの方が発見されました！(精密検査受診医療機関から、結果報告を受けた人数を掲載しています)

特定基本健診 高血圧23人、糖尿病1人、脂質異常42人

肺がん検診 肺がん疑い1人、慢性閉塞性肺疾患3人

胃がん検診 胃粘膜下腫瘍1人、胃ポリープ5人

大腸がん検診 大腸ポリープ15人

子宮頸がん検診 上皮内腫瘍2人

乳がん検診 乳がん6人、乳腺症3人

前立腺がん検診 前立腺がん4人、前立腺肥大1人

骨粗鬆症検診 骨粗鬆症6人

胃のABC検診 ピロリ菌感染12人

精密検査がまだの方は、
早めに検査を受けに行きましょう！
検査機関などのお問い合わせは、
保健センターへ ☎22-0560(代)

第57回 町のせんせい『健康ひとことコラム』

『心に残った言葉』

山田医院 山田隆平 先生

20年前、大学の卒業式の内分泌内科教授の言葉が今でも忘れられません。

「医師は患者のために一生勉強を続けなさい」

大学6回生の1年間は、卒業試験や国家試験勉強に明け暮れました。やっと医師になるための勉強がひと段落した身としては、“まだこれ以上に勉強しないといけないのか”とってしまったのですが、教授はこう言葉を続けました。

「教科書での勉強が得意な人は、教科書を読む。論文が好きな人は最新論文にあたる。学会が好き



な人は、学会に参加して発表する。人と会話をすることが得意な人は、賢そうな同僚の先生に最新の情報を聞きなさい。」とのことでした。

すなわち、新たな課題に取り組みということではなく、自分自身に合ったことを『やってみる』、そして『続ける』ということが何よりも大事だ、ということでした。

日常生活も同じだと思うのです。運動が得意な人は運動をした方が良いのですが、不得意な人が急に頑張ることは、逆に負担になることもあります。買い物や掃除も、毎日続ければ、立派な体幹トレーニングです。おしゃべりは口腔ケアと言えるかもしれません。適切な処方をしっかり守って薬を飲み続けることも、重要な健康管理です。

あまり力を入れず、日常生活を見直し、できそうなことから、まずはやってみませんか。きっと、1年後にはうれしい変化があるはずです。

◆福崎町民憲章◆

- 一、恵まれた自然を生き、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	☎②1655
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	☎②0300
第1デイサービスセンター	☎②0310

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	☎③8575
ホームヘルプステーション	☎②7135
シルバー人材センター	☎②0044
もちむぎのやかた	☎③1500
スポーツ公園	☎②1292
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	☎②9060
辻川観光交流センター	☎②9053
企業会館	☎②5902



■表紙写真の説明
 11月23日、第34回自然歩道を歩こう大会を開催しました。(写真は金剛城寺) 約600人の参加者は、赤や黄色に美しく色づいた紅葉を愛でながら、深まりゆく秋の福崎を歩きました。完歩後はあたたかいもちむぎ麺で心も体もあたたまりました。
 (福崎町広報委員会・内線220)



JR播但線に乗ろう!

まちのトピックス

「日本海と瀬戸内海を結ぶ播但線鉄道整備・利用促進協議会」の利用促進部会では、JR播但線沿線の魅力を発信し利用促進を図る取り組みをしています。今回は竹田城跡へ行ってきました。福崎駅から1時間弱で竹田駅へ。山頂の竹田城跡からは絶景を眺めることができ、ガジロウ大興奮！ガジロウさん【公式】×(旧Twitter)にそのようすを投稿しています。播但線に乗って旅をしてみませんか？
 問い合わせ先 まちづくり課(内線336)／地域振興課(内線391)

町民のうごき

世帯数	8,095世帯	人口	18,805人
(前月比)	+6世帯	(前月比)	±0人
男	9,027人	女	9,778人
出生	7人	死亡	15人
令和5年10月末現在			