

食育通信

～手づくり
料理教室～

生活科学セン
ターでは6月～



10月にかけて、『今晚から役に立つ家庭料理』をテーマに食品ロスを減らし、地産食材を使った食生活作りを学ぶ料理教室を開催しています。参加者は毎年4月の町広報で募集しています。受講した人から「毎月の料理が楽しみ」や「友達の輪が広がった」などの意見をいただいています。

家で育てている野菜や冷蔵庫の中にある物を使ってできるレシピが増えれば、家計にも健康にもやさしい生活ができると思います。家計・健康・環境にやさしい生活を始めてみませんか？

(生活科学センター)

三木家 de 風鈴づくり

参加費無料

大庄屋三木家住宅で涼を呼ぶペットボトル風鈴をつくりませんか。だれでも簡単に作れます。完成作品は「手づくり風鈴展」で展示します。

■日時 7月11日(土) 9:30～14:00

(自由参加、作成時間は15分程度)

涼しさ感じる「手づくり風鈴展」

夏のひとときを三木家住宅で過ごしてみませんか。かわいらしい手づくり風鈴が、みなさんをお待ちしています。

■会期 7月11日(土)～8月23日(日)

※土・日・祝日のみ開館

■時間 9:00～16:30 (入館は16:00まで)

■会場 三木家住宅(福崎町西田原1106)

■問い合わせ先 社会教育課(内線257)



短歌会

争いが繰り返さる世の中を流して消せる
ワイパーほしい
安田 正

住む人の無き家の庭に檜の木は伸びに伸び
たり屋根の上まで
尾上 定信

前庭の水仙咲き初め春ですよと我にエール
をくるるようなり
宮本美智子

道の辺に這いつくばりて咲く二輪黄の蒲公英
英は今を点して
岡田恵美子

ピーヒョロトンは舞いて報せてる山色
づきて夏日直ぐそこ
くりと

如月半ば採られぬままの柿の実がポタッペ
タツと土に落ちたり
小山 満

愛されるパンダと同じクマ科の熊なのに殺
さる熊あわれなり
久野 盈

足元の春を探して山野行く天には鳥の声高
らかに
梶原 明子

浜千鳥海辺に一羽震災に行き方知れずの父
母あるらんか
上月 昭弘

カーテンは水色がよし古家の納戸の奥にも
朝の充ちくる
内山 嗣隆

俳句会

花冷えや 長患いの 白き肌
廣瀬 純水

晩春の 男波女波や 瀬戸の
海 大野 宗範

花曇り 待ち人遅し 喫茶店
鬼本 修

住み慣れし この里が好き
土筆坊 佐藤 純子

小走りの 服着た小犬 花曇り
城谷 秋美

花冷えや 朝のコーヒー熱
くせり 藤岡 照代

手話ダンス 新曲始動 夏近
し 福島 紀子

花便り 友が個展の 萌葱染
め 尾藤ことよ

小米花 あふれ咲く家に 老
夫婦 福永美代子

木の椅子に 木の冷たさよ
花曇り 松岡 勝美



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)		第44回福岡町美術展	9:00	エルデホール	文化センター	~14日(日)
14	日	町ぐるみ健診(20、21、30、7/6)	8:30	保健センターほか	保健センター	要予約
18	木	老人大学一般教養講座(公開講座)	13:20	エルデホール	文化センター	
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	
21	日	カヌー教室	9:00	青少年野外活動センター	社会教育課	要申込
26	金	サルビアセミナー(男女共同参画週間特別公開講座)	13:30	文化センター	文化センター	
27	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
28	日	町民ゴルフ大会	8:30	福岡東洋ゴルフ倶楽部	第1体育館	要申込
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	
3	金	消費者教育講演会(公開講座)	13:30	文化センター	生活科学センター	
4	土	町子ども会球技大会	8:30	田原小学校	文化センター	
10	金	女性がん検診	13:20	保健センター	保健センター	要予約

各種相談

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

心を開く親の会
6/22(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

防災気象情報が新しくなっています

5月29日から、新たな防災気象情報の運用が始まりました。今後、通常の河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮に関する警報などに加え、「住民がとるべき行動」として5段階の警戒レベルが合わせて伝えられます。例えば、従来の大雨警報は「レベル3大雨警報」になります。警報レベル4相当の情報は「危険警報」として発表されますので、危険な場所から全員が避難するタイミングとなります。

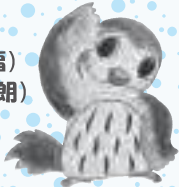
新たな仕組みに合わせて、情報が発表された際にどのような行動をとるべきか、改めて確認しておきましょう。

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のかけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保!
-----<警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難!>-----					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

新たな防災気象情報

問い合わせ先 総務課危機管理係 (内線221)

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.458

町ぐるみ健診を実施しています(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。



受けよう
検診!!

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。多くの人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。お手元に届いた人は、この機会にぜひ受診してください!!

※年齢は年度末(R9年4月1日)現在

女性がん検診		無料クーポン対象者
年齢	生年月日	無料となる検診
21歳	H17.4.2~H18.4.1生	子宮頸がん検診
26歳	H12.4.2~H13.4.1生	
31歳	H7.4.2~H8.4.1生	
36歳	H2.4.2~H3.4.1生	
41歳	S60.4.2~S61.4.1生	子宮頸がん検診 乳がん検診

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。

※年齢は年度末(R9年4月1日)現在

節目健診		無料クーポン対象者
年齢	生年月日	無料となる健(検)診
21歳	H17.4.2~H18.4.1生	歯科検診
31歳	H7.4.2~H8.4.1生	
40歳	S61.4.2~S62.4.1生	
41歳	S60.4.2~S61.4.1生	
46歳	S55.4.2~S56.4.1生	前立腺がん検診 (男)
51歳	S50.4.2~S51.4.1生	
56歳	S45.4.2~S46.4.1生	
61歳	S40.4.2~S41.4.1生	
66歳	S35.4.2~S36.4.1生	
71歳	S30.4.2~S31.4.1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。
●なお、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。希望する人は保健センターへ連絡ください。

第72回 町のせんせい『健康ひとことコラム』

『音楽療法について思うこととやってみたこと』

あきたけメンタルクリニック 秋武大輔 先生

生活や社会で、音楽や歌を聴くと、楽しかったり、元気になりますね。どうしてそんな気分になるのだろうか?という疑問を持っていました。このたび保健センター主催の『こころの健康づくり公開講座』(令和8年3月7日開催)に登壇する機会をいただき、音楽とメンタルケアの関連について考えました。音楽療法に関して本を探すと『日本人のための音楽療法』牧野英一郎著がみつかり、自分なりに読み解き以下の要点にまとめました。

~心身の不調に効果を発揮する日本古来の音楽モデルとは~

- ①もののね…自然音(虫の音、台所の音等)から記憶を蘇らせ五感で楽しみ、心地よさの持続を図る。
- ②つくり歌…既存のメロディに自分の言葉を自由にのせて歌うこと。替え歌、和歌もあてはまる。自己表現と感情のコントロールを可能にする。

- ③歌かけ…連想して浮かんだ歌を歌い継ぐ、人と互いに歌い合うことを楽しむ。
- ④歌舞い…歌や音楽に合わせて、身体を動かし、自己表現を行う。五感に快い刺激を受けると、人はいつもと違う心持ちになる。祭り感覚(飾り付け・おはやし・おどり・ごちそう)で「いま、ここ」という日常の心理的枠組みの変化を促す。
- ⑤流し…移動しながら演奏する演奏者によって、リクエストされた曲をその場で奏でられるのを楽しむ。脳卒中で失語になた人が、ハミングをしようとしたりすることもあったという。
…なるほど、音楽や歌を通じて心が元気になったり、対人交流の拡大や深まりを得ることが、昔から行われてきたことがわかりました。そして、ぼく個人として出来ることとして『自分でできるストレスセルフ対処法(セルフケア)ギター&トーク』と題し、この本から得られた要点①から⑤について、ギター弾き語りトークを行いました。ご来場いただいた多くの皆様の前で発表し、一緒に歌唱することで、音楽や歌の持つ治療力を体験出来ました。今後も、弊院の待合室やその他の機会を通じ、音楽や歌のもつ治療力について、トーク&ライブの形式でお伝えしたいと思います。

保健センター6月定例行事予定

(場所) 保健センター ※こころのケア相談は中播磨健康福祉事務所

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	R8.3月生の乳児
4か月児健診	16日(火)	13時15分～13時45分	R8.2月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	26日(金)	9時45分～10時	R7.11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	R7.8月生の乳児
1歳お誕生相談	8日(月)	9時30分～10時	R7.6月生の乳児
3歳児健診	17日(水)	13時15分～13時45分	R5.2・3月生の幼児
こころのケア相談	10日(水)	9時15分～10時45分 ※原則、予約制	一般希望者

中播磨健康福祉事務所から 更新申請手続きのお知らせ

<小児慢性特定疾病医療費助成制度>

◆対象者

現在、令和8年10月31日まで有効の小児慢性特定疾病医療受給者証を持ち、令和8年11月1日以降も引き続き受給者証の交付を希望する、令和8年11月1日時点で満20歳未満の人。(一定の医学的基準を満たす人が対象となります。詳しくは主治医にご相談ください。)

◆更新申請受付期間

7月1日(水)～8月31日(月) ※必着

※令和8年10月30日(金)まで更新申請の受付は可能です。ただし、令和8年9月1日(火)以降に申請した場合、新しい受給者証の発送は、令和8年11月1日以降となります。

◆更新手続きのご案内は、更新受付開始日までに、各受給者宛にお送りします。案内が更新受付開始日までに届かない場合は、必ず申請窓口までご連絡ください。

◆受給者の加入している健康保険証の種類や課税状況等によって必要書類が異なります。詳しくは更新案内をご確認いただくとともに、申請窓口へお問い合わせください。

◆申請受付及び問合せ窓口等

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所) 地域保健課 ☎22-1234 (9:00～11:30、13:00～16:30 土・日・祝除く)

献血に ご協力ください!!

～人間を救うのは、人間だ～



献血日程 **6月24日(水)**
13:30～16:00

場 所 **福崎町役場**

★400mL献血にご協力ください★

☆献血カードをお持ちの方は、兵庫県赤十字献血センターのホームページからも予約できます。

☆Web予約キャンペーン中です

<https://www.kenketsu.jp/Login>

ハンセン病元患者のご家族へ



～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～

- 秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。
- この補償金は、法に基づき、ハンセン病元患者家族の被った精神的苦痛を慰謝するためのものです。
- 補償金額：180万円または130万円 ※一部同居等の要件あり

厚生労働省 補償金相談窓口 ☎03-3595-2262

受付時間 10:00～16:00 (月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)



ハンセン病 厚労省 検索

請求期限 令和11年(2029年)11月21日まで

ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

<特定医療費(指定難病)受給者証>

◆対象者

有効期間が令和8年10月31日まで有効の特定医療費(指定難病)受給者証を持つ人で、令和8年11月1日以降も引き続き受給者証の交付を希望する人

◆更新申請受付期間

6月8日(月)～8月14日(金) ※必着

※令和8年10月30日(金)まで更新申請の受付は可能ですが、新しい受給者証の発送は、令和8年11月1日以降となります。

施設電話案内

◆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。

役場・教育委員会	会	☎20560
エルデホール	一	☎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	
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	☎58575
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	☎231500
スポーツ公園	☎231292
老人ホーム	☎20412
青少年野外活動センター	☎220609
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	☎219060
辻川観光交流センター	☎219053
企業会館	☎25902

「すくすく相談」

保健センターでは、お子さんの発達・育児・栄養のことなど、さまざまな相談をお受けしています。「離乳食のすすめ方はこれでいいの?」「寝かしつけが大変…」などの相談はもちろん、こどもの身長、体重を測るだけでも大丈夫です。離乳食の試食もありますので、気軽にご利用ください。

実施日 毎月第2月曜日

10:30~11:30、13:30~15:00

都合の良い時間に来てください!

※詳しい日程は保健センターにお問い合わせください。

場所 保健センター 必要なもの 母子健康手帳



フクちゃん

サキちゃん



問い合わせ先 保健センター (☎22-0560)

べました。たくさんのご来賓の方々にご臨席いただき、会場は賑やかな中にもあたたかい雰囲気につつまれました。式典終了後の記念イベントのアルミカン漫才や和太鼓公演などでは大いに盛り上がりました。また、午後から実施した妖怪百鬼夜行は、妖怪に扮した多くの人でにぎわいました。あいにくの雨でしたが、芝生広場のキッチンカーイベントにもたくさんお越しいただき、ありがとうございました。お問い合わせ先 総務課(内線221) 地域振興課(内線392)

町民のうごき

世帯数	8,206世帯	人口	18,331人
(前月比 +7世帯)		(前月比 -5人)	
男	8,887人	女	9,444人
出生	10人	死亡	16人
令和8年4月末現在			



妖怪ベンチ大集合

5月3日、エルデホールで町制70周年記念式典を開催しました。式典当日、エルデホール玄関前には、町内に点在している妖怪ベンチが大集合! 初めての光景に多くの人が笑顔で写真を撮っていました。イベントホールやロビーでは、妖怪造形品やプラモデルコンテストの応募作品の展示に加え、香川県小豆島の妖怪美術館、鳥取県境港市観光協会からの出店もあり、大変なにぎわいでした。式典では、「これまで築かれてきた財産にさらに研ぎをかけて、未来につなげてまいります」と尾崎町長が式辞を述べました。

福崎町制70周年記念式典開催

