

第1期健康スポーツ教室参加者募集!

「1に健康 2に笑顔 3に明るい町づくり」
気軽に参加ください!

< 申込について >

- 全教室とも参加料は500円です。
 - 参加者はスポーツ保険に別途加入していただきます。
 - 印鑑、参加料、保険料を添えて直接体育館へ。
- 詳しくは、第1体育館(☎22-1153)教室担当へ。

< 健康スポーツ教室 > 申込期間：4月10日(金)~28日(火)

教室名	期間	曜日	時間	対象	場所	定員
リフレッシュ体操教室	5月12日~6月30日	毎火曜日	10:00~11:45	どなたでも	第1体育館 球技室	40人
健康ソフトバレー教室	5月1日~6月26日	毎金曜日		一般女性		30人
貯筋クラブ	5月13日~7月1日	毎水曜日	9:30~11:00	65歳以上の男女	第1体育館 トレーニング室	15人
朝のフィットネス教室			10:15~11:45	どなたでも		15人
夜のフィットネス教室	5月7日~6月25日	毎木曜日	18:00~19:20			15人

< 健康教室 > 申込随時受付

教室名	期間	曜日	時間	対象	場所
いきいき教室	年間通して	第2・4火曜日	13:30~15:00	一般女性	八千種研修センター
にこにこスポーツ教室		第2・4木曜日			
NEW! ポールウォーキング教室	年間指定日	木曜日	10:00~11:30	どなたでも	(第1回目)さるびあドーム

短歌会

節分の夜を詣でて柴灯の炎をせなにお神酒頂
永井 健

枯れ葎のあわい籠らう小鴨らの羽繕うとつし
ぐさ羞しむ 北 浄代

鯛焼きを割りて湯気がこむ老い二人昼餉の至
福勝るものなし 井奥 輝明

鴨の群れ水面を切り分け進みゆく水掻の溼の
長き尾を曳く 城谷さくら

被災地の「風の電話」はかくり世の母子妻へ
とどけと祈る 山下 清市

入選の文字を何度も確かめてやがて涙にまな
ぶたつるむ 岡田恵美子

夫の作る切り干し大根乾されおり鉄の垂鈴を
重しとなして 西村 若葉

福寿草の固き蕾と幼の拳みんな待ちます春の
足音 山口 旭

始めての杖もち歩く友の今しかと歩むを暫し
見届く 松岡 澄子

父御の一字継ぐ表札の掛かりある友亡き家の
戸口に安らく 大野八重子

春のゆき防犯灯を際立たせ闇にまぎれてつも
ることなし 内山 嗣隆

雪径にふと目の合いし野良猫は何処に眠るや
夜は更けゆきぬ 多田千枝子

俳句会

海鳴りの届く御津里梅開花
松本喜代子

佛前に筒いっばいの水仙花
廣瀬 純水

水嵩の日毎に増えし猫柳
志水はる子

結納の使者待つ座敷梅香る
石川 晃美

健やかな家族の笑顔目刺し焼
長尾美恵子

谷間より初音の届く峠茶屋
村上 纒女

熱き茶を夫と楽しむ寒き春
千家 栄子

和菓子屋の棚に小さな木彫雛
田原よし子

春の陽にガラス細工の彩映え
柴田喜美子

朝日差し雪解零の光る松
大畑せつ子

蛙焼きの煙たなびく里の夕
橋本 栄

4月 ふくさきカレンダー



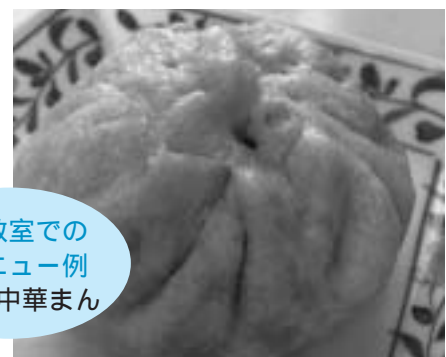
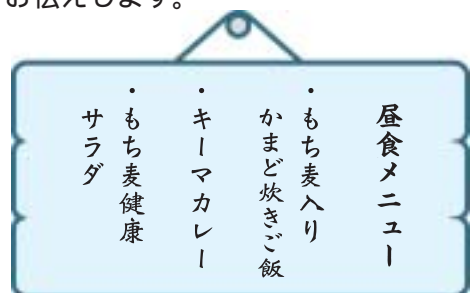
日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
1	水	なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
6	月	認定こども園入園式				
8	水	小・中学校入学式・福崎高校入学式				
9	木	老人大学開講式	10:00	文化センター	文化センター	
11	土	観桜会	13:00	桜児童ふれあい広場	観光協会	
12	日	兵庫県議会議員選挙	7:00	各投票所	選挙管理委員会(総務課)	
13	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
15	水	人権相談	10:00	サルビア会館	住民生活課	
		なやみごと相談	13:00		社会福祉協議会	
		行政相談	13:00		総務課	
18	土	企画展「拓本で知る福崎の歴史」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	5/31(日)まで
		企画展「松岡映丘画稿展」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	
		福崎町第5次総合計画住民説明会	13:30	エルデホール	企画財政課	
19	日	スポーツフェスティバル	9:30	町民第3グラウンド	第1体育館	
24	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	
		竹灯笼の夕べ	18:30	もちむぎのやかた周辺	地域振興課	
25	土	第9回民俗辻広場まつり	9:30	第1グラウンドほか	地域振興課	
		大庄屋三木家住宅臨時公開	9:30	三木家住宅	社会教育課	
		辻川界隈展	9:30	辻川界隈	辻川区	
26	日	ふくさきマラソン	10:30	高岡地区	神戸医療福祉大学	要申込
29	水・祝	フクちゃん読書の日				

食べて 知って 巡る もち麦体験ツアー

もちむぎゅっとな一日 麦秋編 募集

日 時 5月16日(土) 10:00~15:30頃
 内 容 麦秋ウォーク&もち麦のうまいもんラリー
 料理体験教室(さるびあドーム) 應聖寺 旬
 彩蔵 福崎 もちむぎのやかた
 参加費 2,000円(食事代ほか)
 募集人数 20人(応募多数の場合は抽選)
 応募方法 4月30日(木)までに、住所、氏名、年齢、電
 話番号をご記入のうえ、郵送、FAX、HPに
 よりお申し込みください。(電話不可)
 問い合わせ・応募先 もち麦産地振興協議会(内線314)
 〒679-2280
 福崎町南田原3116番地の1
 福崎町農林振興課内
 FAX22-2919

麦畑でのもち麦うまいもんウォークラ
 リー、もち麦づくしの体験教室と昼食など、
 盛りだくさんの内容で、もち麦の魅力をお
 伝えします。

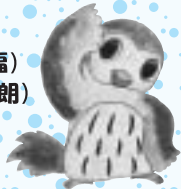


体験教室での
メニュー例
もち麦中華まん

もち麦体験ツアー

検索

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

平成26年度 健康づくりポイント交換中です(4月30日まで)

お持ちの方は 保健センターで交換して 今年度の健診費用等に利用しましょう

No.324

健康づくりの第一歩

平成27年度 町ぐるみ健診のおしらせ

町ぐるみ健診は事前の申し込みが必要です

申込書(兼受診意向調査票)を3月中旬に各世帯に郵送しています。お手元がない方は、保健センター、役場、文化センター、エルデホール、図書館、八千種研修センターにありますのでお越しください。町ホームページからダウンロードすることもできます。

申し込みは、健診日の前日まで受付可能ですが、定員に空きがない場合はお断りすることがありますので、早目にお申し込みください。

もう提出していただきましたか?
健診申込書兼受診意向調査

申込書は、各世帯に1枚、青色の封筒で世帯主宛に郵送しています。

まだ提出されていない方は、お早目に提出してください。

【総合健(検)診日程】

受付時間：8:30～11:50

月	日(曜)	場 所
6月	20日(土)	保健センター
	21日(日)	
	25日(木)	八千種研修センター
	26日(金)	
	29日(月)	
7月	30日(火)	エルデホール
	3日(金)	
	4日(土)	保健センター
	5日(日)	
	11日(土)	
12日(日)		

日曜日のみ歯科検診があります。

【女性(子宮頸がん・乳がん)検診日程】

受付時間：13:20～15:30

月	日(曜)	場 所
7月	27日(月)	保健センター前 検診車
8月	17日(月)	
9月	11日(金)	
10月	3日(土)	
11月	16日(月)	
12月	4日(金)	
1月	25日(月)	
2月	27日(土)	

同日に保健センターで行います。

65歳からの肺炎予防!

高齢者肺炎球菌(定期) 予防接種のお知らせ

(対象者)

次の年齢(H28.3月末年齢)に該当する方

- ・65歳 (S25.4.2～S26.4.1生)
- ・70歳 (S20.4.2～S21.4.1生)
- ・75歳 (S15.4.2～S16.4.1生)
- ・80歳 (S10.4.2～S11.4.1生)
- ・85歳 (S5.4.2～S6.4.1生)
- ・90歳 (T14.4.2～T15.4.1生)
- ・95歳 (T9.4.2～T10.4.1生)
- ・100歳 (T4.4.2～T5.4.1生)

60～64歳の方で内部障害を有する方

高齢者の肺炎を予防するため、肺炎球菌予防接種を実施します。対象者には4月上旬に郵便で「ご案内」と予診票をお届けします。期限内に指定医療機関で接種してください。



接種期限 平成28年3月31日

すでにこのワクチンを接種したことのある方は対象外です。

5年先の年齢で、定期の対象になることはありません。定期予防接種対象者以外の方で予防接種を希望される方は「福崎町高齢者肺炎球菌予防接種事業」をご利用ください。

福崎町新型インフルエンザ等対策行動計画を策定しました

新型インフルエンザ等の発生及び流行に備えて、国や県、その他関係団体との連携のもと、町が実施すべき事項を明らかにした「福崎町新型インフルエンザ等対策行動計画」を作成しました。

この計画は、新型インフルエンザ等対策特別措置法にもとづくものです。

概要

新型インフルエンザは、毎年流行している季節性のインフルエンザとは異なり、ほとんどの人がウイルスに対する免疫（抵抗力）を持っていません。このため、一度発生すると感染は急速に拡大し、世界的大流行（パンデミック）となり、大きな健康被害や社会的影響をもたらすことが懸念されます。

町では、平成21年に新型インフルエンザ対策行動計画を作成し、新型インフルエンザの発生に備えてきましたが、この計画を廃止し、あらたに行動計画を作成しました。

目的

1. 感染拡大を可能な限り抑制し、町民の生命と健康を保護します。
2. 町民の生活と地域経済に及ぼす影響が最小となるようにします。

基本方針

1. 社会全体での取り組み
行政、医療機関、企業、学校、町民などが連携・協力し、新型インフルエンザ等対策に積極的に取り組みます。
2. 自らの健康は自ら守る意識の醸成
新型インフルエンザ等の流行を乗り切るには、町民が自らの健康を守る意識を持ち、正しい知識にもとづいて適切に行動することが不可欠です。
3. 医学的ハイリスク者への対応の充実
医学的ハイリスク者等により患することで重症化するリスクが高いと考えられる妊婦や小児、透析患者

など、いわゆる「医学的ハイリスク者」への対応を重点的に行います。

発生前からの新型インフルエンザ等への対策が重要です。新型インフルエンザ等対策においても、日ごろからの感染予防が重要です。手洗いや咳エチケットを行い、感染しない、感染させないように、一人一人が心がけましょう。

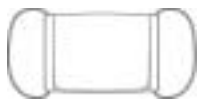
また、災害時の備えも兼ねて、食料品等の備蓄にも心がけましょう。（食料品の備蓄量は1週間分が適当です。）

咳エチケット

咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーしましょう。

（咳やくしゃみをする時は）

- ・ティッシュなどで鼻と口をおおきましょう。
- ・マスクを着用しましょう。
- ・とっさの時は上着の内側でおおきましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。
- ・こまめに手洗いをしましょう。



手洗い

ドアノブや電車のつり革など、さまざまなものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前には、こまめに手を洗いましょう。



「平成27年度 こころのケア相談」ご案内

相談は無料
秘密は厳守

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)では、こころの病気やこころの健康について、精神科医師による相談を行っています。また、姫路断酒会会員によるアルコール関連問題に関する相談を同時開催しています。ご本人に限らず、ご家族や関係者の方もご相談ください。

日時 原則毎月第4水曜日 9:30～11:00(予約制)
場所 中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)
申込方法 予約制です。必ず事前に電話でお申し込みください。
中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)
地域保健課 ☎22-1234

【平成27年度日程】

月	27年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	28年 1月	2月	3月
日	22	27	24	22	26	30	28	25	25	27	24	23

保健センター4月定例行事予定

内 容	月(曜)	対 象	場所	受付時間
一般健康相談	4/13(月)	一般希望者	保健センター	9時30分～11時
母子健康手帳交付	月～金	妊 婦		8時30分～17時
歯 科 相 談	4/28(火)	一般希望者		14時15分～14時30分
		乳幼児希望者		13時30分～14時
すくすく相談	4/13(月)	乳児希望者		10時30分～11時30分
		幼児希望者		13時30分～15時
1歳お誕生相談	4/13(月)	H26.4月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	4/22(水)	H27.1月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	4/15(火)	H26.12月生まれ児	13時15分～13時45分	
10か月児のあばばクラブ	4/22(水)	H26.6月生まれ児	9時45分～10時	

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。

平成27年度 栄養相談日のお知らせ

例えばこんな相談・・・

- 難病などの療養の際に必要な食事内容を知りたい
- 加工食品の栄養成分表示の活用方法を知りたい
- また食品に栄養成分表示をしたい など

申し込み・問い合わせ先 中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)地域保健課 ☎22-1234

福崎健康福祉事務所からの お知らせ

平成27年度食育・健康講座 (いずみ会リーダー養成講座)受講者募集

健康づくりや栄養に関する基礎知識や食育について、いっしょに楽しく学び、健康づくりの輪を広げましょう。

講座日 平成27年6月～12月

(毎月第1・3木曜日の午前)計13講座

10回以上の出席で修了証書が交付されます。

場所 中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)ほか

内容 食や健康づくりについての講義や調理実習など

費用 年間3,500円(テキスト代、調理実習材料代など)

申込方法 電話・FAXで下記へ直接申込

申込期間 5月29日(金)まで

『難病などに関する食と栄養の相談』や『加工食品の栄養成分表示の相談』などを希望される方は、栄養相談日をご利用ください!



日 時 毎月第2水曜日 9:30～11:30

場 所 中播磨健康福祉事務所

相談日

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
第2水曜日	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	9

第10回

ピロリ菌感染症の話

町のせんせい「健康ひとことコラム」

城谷昌彦 先生



みなさんは「ピロリ菌」をご存じですか?最近では町ぐるみ健診でもピロリ菌感染を調べることができるようになり、またマスクで取り上げられることも多くなったことで、きつと「ピロリ菌」という名前はご存じの方も多いことでしょう。

ピロリ菌は正式には「ヘリコバクター・ピロリ」と呼ばれる細菌で、人の胃の粘膜に感染します。通常の細菌では胃酸により殺菌されてしましますが、ピロリ菌はアンモニアを産生し胃酸を中和することで胃の中でも生息することができます。

一昔前までは胃潰瘍や十二指腸潰瘍を繰り返す人が多かったのですが、このピロリ菌が大きな原因になることがわかり、除菌することで胃潰瘍や十二指腸潰瘍の再発が抑えられるようになりました。

また最近では、ピロリ菌感染が胃がんをおこす胃炎と関連していることもわかってきました。あらかじめ除菌することで胃がんの発生率を抑えられることが期待されています。

日本人のおおよそ50%近くの人がピロリ菌感染をしているといわれ、高齢になるほど感染率は高くなります。これは、乳幼児期の衛生環境による影響が大きく、口からの感染が考えられています。ご家族にピロリ菌感染の方がいらっしゃる場合は、一度検査をお勧めします。

平成25年から、ピロリ菌感染による胃炎に対しても、保険で除菌ができるようになりました。しかしこの場合、まず内視鏡検査でピロリ菌による胃炎の有無を確認する必要があります。健診でピロリ菌感染を指摘された方は、まず内視鏡検査を受けるようにしてください。もしピロリ菌が原因の胃炎があると判断された場合には、薬を1週間服用することで、ピロリ菌を除菌することが可能になりました。

気になる方は、ぜひ一度かかりつけの先生にご相談ください。

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 ☎⑤8575
 ホームヘルプステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎③1811
 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



まちのトピックス

より安全な通路へ

「長野橋歩道橋」完成!

高岡地区で3年前から整備を進めていた長野橋歩道橋が完成し、3月14日に開通式を行いました。来賓や地域の方々約150人が出席し、待望の開通を祝いました。地域住民の強い要望であった安全な通路が確保され、歩行者がより安心して通行できる環境が整いました。式典では、地元の大杉さん親子夫婦三世代を先頭に、出席者全員で渡り初めを行い、永い歩道橋の安全を祈願しました。



渡り初めのようす

表紙写真の説明

高岡幼稚園が完成し、3月7日に竣工式を行いました。20日には新園舎で高岡幼稚園卒園式が行われ、8人の園児が元気いっぱいに巣立っていききました。この場所で、これからすてきな思い出がたくさんつくられていくことでしょう。(関連記事15ページ)

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,350世帯	人口	19,576人
男	9,331人	女	10,245人
転入	44人	転出	44人
出生	14人	死亡	24人

平成27年2月末現在