

お知らせ information



巡回バス運休のおしらせ
4月30日(月)は、祝日の振替休日のため、巡回バスは運休となります。
(健康福祉課)

文珠荘からのお知らせ

定休日 毎水曜日
臨時休館日 4月17日(火)
5月15日(火)
6月19日(火)
7月17日(火)
予約の受付は、利用日の属する月の2か月前の初日からです。(7月中の利用は5月1日からの受付です。)
風呂のみの利用は、午前10時から午後8時までです。タオルは各自ご持参ください。
文珠荘へは、巡回バスの利用をお勧めします。
文珠荘 ☎22・4051
(健康福祉課)

ひめじ若者サポートステーション事業 出張相談会

若者サポートステーションは、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39歳までの若者やその保護者を対象に、相談や講座などを通じてメンタル面(精神・健康)とキャリア面(職業)の両方から支援しています。
このたび、神崎郡を対象にセミナーおよび相談会を開催します。お気軽にご参加ください。
開催日 4月27日(金)
時間
・セミナー 13時30分～
・相談会 14時30分～、15時～、15時30分～
定員 各1名ずつ【予約制】
セミナーの受講のみの参加も可能です。
会場 サルビア会館 2階
申込締切 4月25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 地域振興課(内線391)

「緑のカーテン栽培講習会」参加者募集

播磨圏域連携中枢都市圏事業として、緑のカーテン栽培講習会が開催されます。
日時 6月3日(日)

午後2時(2時間程度) 場所 姫路市農業振興センター (姫路市山田町多田)

参加費 無料
定員 70人
応募多数の場合は抽選
申し込みのない方は、入場できません。
申込方法 代表者の住所、氏名、電話番号、参加人数を明記のうえ、FAX、郵送、Eメールでお申し込みください。応募用紙は住民生活課に設置しています。
申し込み・問い合わせ先 姫路市環境政策室
☎079・221・2462
FAX079・221・2469
Eメール kankyo@city.himeji.hirogo.jp
播磨地域内の別会場、別日での開催も予定されていますので、興味のある方はお問い合わせください

「救命講習会」参加者募集

日時 4月22日(日)
9時30分～12時30分
場所 姫路市中播磨消防署
定員 20人(先着順)
内容 自動体外式除細動器(AED)の使い方、心肺蘇生法の実技など
受付 4月1日から
電話・FAX・Eメールでお申し込みください。

☎079・223・9557 FAX223・9543 Eメール oukyu-teate@city.himeji.hirogo.jp

*救急車は要請してから到着まで、約7分かかります。現場にいる皆さんが大切な生命を守る「切り札」となるよう、普通救命講習の受講をおすすめしています。
問い合わせ先 中播磨消防署 救急係 ☎23・0119

平成30年度 第1回警察官募集 募集人員

一般区分
・男性警察官A 250人
・男性警察官B 45人
・女性警察官A 20人
・女性警察官B 5人
特別区分(性別不問)
・情報処理 2人
・心理相談 2人
・武道(柔道・剣道) 4人
(A)4年制大学を卒業又は平成31年3月までに卒業見込みの人
(B)(A)以外の人、平成31年3月までに卒業見込みの人を除く
受付期間 3月8日(木)～4月9日(月)インターネット:最終日の午後5時まで受信有効
郵送:最終日の消印有効
持参:最終日の午後11時59分まで提出可
試験日 5月13日(日)
問い合わせ先 福崎警察署 警務係 ☎23・0110

平成30年度 自衛官等募集 募集種目 一般曹候補生 応募資格 18歳以上27歳未満の者

受付期間 5月1日まで
問い合わせ先 自衛隊兵庫地方協力本部 姫路地域事務所 ☎079・282・0535

スポーツ

「山菜ハイキング」参加者募集!!

日時 5月26日(土)
7時50分:体育館駐車場発 雨天決行
場所 鉢伏高原
定員 40人(先着順)
申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて第1体育館へ(電話での申込は不可)
参加費 大人(中学生以上) 1000円 小人(小学生以下) 500円
募集期間 4月24日(火)から

こうふくフェスタ

参加者募集中

第5回 ふくさきマラソン

日時 4月22日(日)10:30 スタート

ご家族ご友人お誘いあわせて、ご参加ください。

開会式 10:00 (長野橋西詰広場)
 コース 5 km (高岡地区周辺)
 出場資格 小学生以上の健康に自信のある方



募集人員 350人 (先着順)
 参加料 1,000円 (傷害保険料を含む)
 申込方法 FAX又は郵送 (大学HPからも可能です)
 申込先 神戸医療福祉大学 ふくさきマラソン大会事務局
 〒679-2217 福崎町高岡1966-5
 FAX 23-0662 HP: <http://www.kinwu.ac.jp/>
 ☎22-2620 (問い合わせのみ)
 申込期限 郵送: 4月5日(木)消印有効
 FAX・HP: 第1次4月9日(月) 第2次16日(月)
 主催 神戸医療福祉大学 共催 福崎町

その他

参加者は傷害保険に加入し
 ます。
 現地では自由行動となります。

1人につき他2人まで申し
 込みできます。

問い合わせ先 第1体育館
 ☎22・1153 (月曜日休館)

町民親善グラウンドゴルフ
 大会参加チーム募集!!
 日時 5月12日(土)
 8時15分受付予定

雨天時は5月19日(土)に
 延期

場所 さるびあドーム
 チーム編成 町内在住・在勤

者6人でチームを編成

申込方法 所定の申込書に必
 要事項を記入のうえ、参加
 費(1チーム500円)を

添えて4月17日(火)から
 5月6日(日)までに第1
 体育館へ。

注意事項
 必ず6人で申し込んでくだ
 さい。

各チーム3人ずつに分かれ
 他チームと組み、相互審判
 で競技します。

メンバー変更は、登録のな
 い新しいメンバーと変更し
 てください。

問い合わせ先 第1体育館
 ☎22・1153 (月曜日休館)

短歌会

ひりひりと凍てつく朝の銀世界に緊まるる空気は音をもの
 み込む
 北 浄代

満員の座席に妻と並び入りぬもり伝わる夫婦確かむ
 安田 正

日照雨来て鎮守の社に虹かかり陽はつららにて秋深みゆく
 井奥 輝明

人荒み乾く世相の夜寒し空回りするお笑い番組
 山口 旭

朝市に図書館・薬局・スーパーを巡りて思えり免許を返す
 岡田恵美子

この地区に住みて早くも七十年ときに夢見る故郷はとほし
 永井 健

歳とりて時の流れは速けれど冬長くして今日も雪降る
 多田千枝子

マフラーを付ける下校の女生生ら夕焼けの空へ声の広がる
 松岡 澄子

警部五年いかつき甥の笑ひたり遠きをさなの顔のそかせて
 大野八重子

シベリアの急流凍り針の如無数すれあい流れ埋めいき
 山下 清市

立春の空冴えわたり朝の陽に明神岳のくきやかに見ゆ
 内山 嗣隆

俳句会

山神の 霊験あらたか 滝凍る
 廣瀬 純水

水仙の 香り残せし 女人かな
 牛尾 和平

炙る火に 濡れし 目刺の 藍深し
 石川 晃美

草萌ゆる ライオンの仔の 足太
 長尾美恵子

節分や パパ鬼恐いと 抱きつか
 柴田喜美子

薄塩の 味も程よき 目刺焼く
 松本喜代子

みどり児の 拳の中に 春をみる
 千家 栄子

薄みどり 茎やわらかな 京水菜
 橋本 栄

畑畝に 残り水菜の 株太り
 浦上 千秋

躊躇に 松葉折れ込む 厚氷
 佐藤 純子

下崩草 踏み参詣 阿弥陀堂
 藤岡 照代

春立つ日 名義変更 実印を捺す
 城谷 秋美

日向に置く 愛犬の 小舎 浅き春
 拜野寿々華

鍬洗う 硬き水音 浅き春
 岸上加津美

月蝕日 見上ぐる 夜空 冴返る
 松岡 勝美



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
4	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
5	木	老人大学開講式	10:00	文化センター	文化センター	
7	土	民俗辻広場まつり	9:30	第1グラウンドほか	地域振興課	
		観桜会	10:00	柳田國男・松岡家記念館前	観光協会	
		鈴木みゆき作品展「四季の詩」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~4/30
		吉識雅夫生誕110年記念企画展 ~造船王国・日本の先導者~	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~5/31
		松岡映丘画稿展「やまと絵でみる平安王朝の雅」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~5/27
10	火	小・中学校入学式		各小中学校	学校教育課	
11	水	もち麦の日			農林振興課	
15	日	マスターズソフトボール大会	9:00	第1グラウンドほか	第1体育館	要申込
19	木	食育の日			保健センター	
22	日	第5回ふくさきマラソン	10:00	長野橋周辺	神戸医療福祉大学	要申込
29	日・祝	フクちゃん読書の日			図書館	



なやみごと相談

4日・18日(第1・3水曜日)
* 13:00 ~ 15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

18日(第3水曜日)
* 10:00 ~ 15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

18日(第3水曜日)
* 13:00 ~ 15:00
* サルビア会館
* 予約不要

母子相談

随時相談を受付ます
要事前予約
中播磨健康福祉事務所
☎079-281-9210

春の交通安全運動 4月6日(金)~15日(日)

交通事故にあわないよう十分に注意し、交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を心がけましょう。

もちむぎクッキングレシピ

井レシピその

だれKAN井

29年11月の食育フェアで人気のあった井レシピを紹介しします。



作り方

鍋に缶詰の中身を入れて火にかける。
味をみて塩、こしょうで味を調える。
器に盛り、ドライパセリをあしらう。

1人分
熱量421kcal
食物繊維 4.6g

材料 (4人分)

- ・もちむぎご飯... 4人分
- ・さばのみそ煮缶... 2缶
- ・トマトの水煮缶... 1缶
- ・大豆煮缶... 1缶
- ・コーン缶... 1缶
- ・マッシュルーム缶... 1缶
- ・塩コショウ... 適量
- ・ドライパセリ... 適量

だれでも、どこでも、いつでもおなじみの味と価格の缶詰使いこなし術の王道。

サバはDHA、EPAの宝庫、トマトは抗酸化力UP食品、井を食べたいと思う時の救世主になります。手軽な栄養満点井は「おいし~い」の一言です!



豊山先生の一言メモ

5つの缶詰を鍋で煮て調味するだけ。
「だれでもかんたんにつくれる」井の完成!

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

新しい年度のスタートです！

変化の著しいこの時期を健康に乗り切るために、規則正しい生活を！
忙しくても必ず朝食をとるように心がけましょう！！

No.360

健康づくりの第一歩！

平成30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(兼健診意向調査)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、保健センターにありますのでおこしてください。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、早めにお申し込みください。

もう提出していただきましたか？

健診意向調査兼健診申込書

申込書は、各世帯に1枚、紫色の封筒で世帯主様宛に郵送しています。

まだ提出されていない方は、お早め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	17日(日)	保健センター
	21日(木)	八千種研修センター
	22日(金)	
	24日(日)	エルデホール
	25日(月)	
	30日(土)	保健センター
7月	1日(日)	エルデホール
	2日(月)	
	4日(水)	保健センター
	8日(日)	
	23日(月)	

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
6月	15日(金)	保健センター
7月	30日(月)	エルデホール
8月	4日(土)	保健センター
	24日(金)	
9月	14日(金)	
	29日(土)	
10月	29日(月)	
11月	26日(月)	
12月	10日(月)	エルデホール
1月	11日(金)	保健センター
2月	4日(月)	

*同日に検診車で行います。

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(H31.3月末年齢)に該当する方

65歳	S 28.4.2 ~ S 29.4.1 生の方
70歳	S 23.4.2 ~ S 24.4.1 生の方
75歳	S 18.4.2 ~ S 19.4.1 生の方
80歳	S 13.4.2 ~ S 14.4.1 生の方
85歳	S 8.4.2 ~ S 9.4.1 生の方
90歳	S 3.4.2 ~ S 4.4.1 生の方
95歳	T 12.4.2 ~ T 13.4.1 生の方
100歳	T 7.4.2 ~ T 8.4.1 生の方

60～64歳の方で内部障害を有する方は、保健センターにお問い合わせください。

高齢者の肺炎を予防するため、65歳以上の方で、次の生年月日に該当する方を対象に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ています。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31年3月31日

【注意事項】

- *すでにこのワクチンを接種したことがある方は対象外です。
- *65歳以上の定期接種対象者以外の方で予防接種を希望される方は、任意予防接種助成事業」をご利用ください。

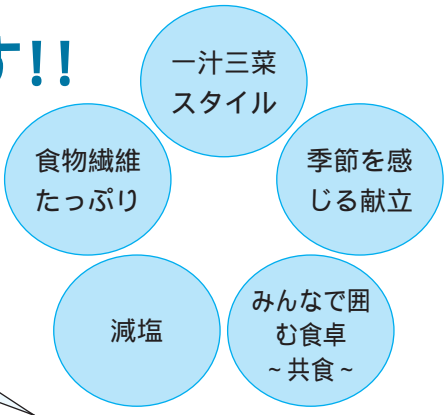
「福咲き健康食堂」を開店します!!

5月から、「福咲き健康食堂」を開店します！高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防のこつを舌で知る食堂です。栄養士が“お役立ち情報”もお伝えします。

- 【開店日】月1回(下記の日程)
- 【時間】12:00 ~ 14:00
- 【料金】福咲きランチ 500円
- 【定員】先着30人(要予約)
- 【申込み】電話もしくは窓口
- 【申込先】保健センター ☎22-0560

町内のどなたでもご利用いただけます。おいしい料理とたくさんの笑顔で、ご来店をお待ちしています♡

栄養士がいますので、食事のことなども気軽にご相談ください



日にち	曜日	テーマ	予約開始
5月22日	火	減塩 (塩分控えめレシピ)	5/1(火)
6月26日	火		6/1(金)
7月24日	火		7/2(月)
8月28日	火	糖尿病予防 (野菜たっぷりレシピ)	8/1(水)
9月28日	金		9/3(月)
10月26日	金		10/1(月)
11月30日	金		11/1(木)
12月21日	金	減塩 (塩分控えめレシピ)	12/3(月)
1月31日	木		1/4(金)
2月26日	火	糖尿病予防	2/1(金)
3月26日	火		3/1(金)

食堂のスタッフ(ボランティア)を募集します

「食べるだけでなく、作り方も学びたい。大勢と話したい。」という方、食堂の調理スタッフとして参加しませんか。調理実習で覚えた知識を、家庭や地域で役立ててください。受付や配膳を手伝ってくださる方も大歓迎です。

3~4人のグループでご参加ください。詳しくは保健センターへお尋ねください。

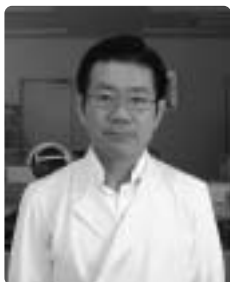


町のせんせい『健康ひとことコラム』

第25回 『緑内障の話』

田村眼科 田村 忍 先生

「緑内障」とは、眼圧(眼球の内圧)により視神経が障害されて視野が欠けてくる病気です。日本では40歳以上の5%(20人に1人)と比較的多い病気で、高齢になるほど患者さんの数が多くなります。一旦欠けた視野は元に戻らず、徐々に視野が狭くなって最終的には失明する病気です。このような説明を読むと不安を感じる方が多いと思いますが、医学の進歩のおかげで大部分の緑内障患者さんにとって、以前ほど心配する必要のない病気になってきています。



眼圧の正常範囲は10mmHg~20mmHgとされています。緑内障では、眼圧がこれ以上に高くなるために視神経が障害されると考えられていましたが、

眼圧が正常範囲でも視神経が障害されることがあり「正常眼圧緑内障」と呼ばれます。緑内障と診断される方の9割がこのタイプです。眼圧だけでは緑内障かどうかの判断はできないので、視神経の形状と視野検査の結果をみて判断します。緑内障に特徴的な視神経の変形と、それに一致した視野の障害があれば緑内障と診断します。

緑内障の大部分をしめる正常眼圧緑内障では、十分に眼圧を下げると視野障害が進行しないことが分かっています。点眼治療のみで目標とした眼圧まで下がらず、しかも視野障害が進行するようなら手術を実施します。

我が国では緑内障の有病率の高い高齢者人口がこれほど増加したにもかかわらず、緑内障手術件数はほとんど増加していません。新しい薬の進歩と、どの程度眼圧を下げていけば大丈夫か分かってきたため、点眼薬を使うだけで視野障害が進行しない患者さんが非常に増えたという事情があるからなのです。

保健センター4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	9日(月)	9時30分~11時	一般希望者
母子健康手帳交付	月~金	8時30分~17時15分	妊 婦
すくすく相談	9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	25日(水)	13時15分~13時45分	H30.1月生の乳児
4か月児健診	17日(火)	13時15分~13時45分	H29.12月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	11日(水)	9時45分~10時	H29.9月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	25日(水)	9時45分~10時	H29.6月生の乳児
1歳お誕生相談	9日(月)	9時30分~10時	H29.4月生の乳児
3歳児健診	18日(水)	13時15分~13時45分	H26.12月・H27.1月生の幼児

兵庫県からのお知らせ

粒子線治療の相談・診断が 受けやすくなりました！

兵庫県には、陽子線と重粒子線両方の線種で治療できる「粒子線医療センター」があります。さらに昨年12月、新たに神戸陽子線センターを開設しました。

神戸陽子線センターの外来では、周辺の正常細胞へのダメージが少なく、がん細胞に効率的、効果的な治療が可能な、粒子線治療の相談・診断を行っています。

治療を検討されている方はお問い合わせください。



神戸陽子線センター外観



神戸陽子線センター照射室

治療に関する相談・問い合わせ先

県立粒子線医療センター附属神戸陽子線センター

☎078-335-8001

施設名	所在地等
県立粒子線医療センター	たつの市新宮町光都1-2-1 ☎0791-58-0100 URL http://www.hibmc.shingu.hyogo.jp/
県立粒子線医療センター附属神戸陽子線センター	神戸市中央区港島南町1-6-8 ☎078-335-8001 URL https://www.kobe-pc.jp/

兵庫県からのお知らせ

小児救急医療電話相談

4月1日(日)から

深夜の相談も可能になりました



こどもの急な病気、けがなどで医療機関に受診した方が良いか?!などお悩みの方は、お電話ください。看護師らが相談に応じます。

《相談時間》4月1日(日)から

平日、土曜日 18:00~翌日午前8:00

日曜日、祝日及び年末年始(12/29~1/3)

午前8:00~翌日午前8:00

《電話番号》

☎ 8000

携帯電話、プッシュホン回線の方

ははきゅうきゅう

☎078-304-8899

ダイヤル回線・IP電話の方

市外局番が06又は072の方

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)からのお知らせ

30年度

こころのケア相談 ご案内



日 時：毎月第4水曜日 受付時間9:30~11:00

場 所：中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)

神崎郡福崎町西田原235

内 容：精神科医師による相談

姫路断酒会会員によるアルコール相談

申し込み：中播磨健康福祉事務所 地域保健課

☎22-1234(予約制です)

*相談は無料。ご本人に限らず、ご家族や関係者の方もご相談ください。秘密は厳守します。

月	30年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	31年 1月	2月	3月
日	25	23	27	25	22	26	24	28	26	23	27	27

こんな時は相談してください

- ・ストレスなどにより眠れない、食欲がない。
- ・気分が重く、何もする気になれない。
- ・物忘れが目立ち、生活に支障がある。
- ・学校に行けない、職場に行けない。
- ・飲酒をやめられず、生活に支障がある。

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 ☎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 ☎③6663
 在宅介護支援センター ☎③7134
 障害相談支援センター ☎③58575
 ホームヘルプステーション ☎③7135
 シルバー人材センター ☎③70044
 もちむぎのやかた ☎③1500
 スポーツ公園 ☎③1292
 老人ホーム ☎③0412
 青少年野外活動センター ☎③0609
 給食センター ☎③0710
 歴史民俗資料館 ☎③5699
 柳田國男・松岡家記念館 ☎③1000



まちのトピックス

もっと知ってほしいもち麦のイベント

「もち麦フォーラム」を開催しました
 2月25日に開催した、もち麦の可能性を考えるフォーラム part5には、町内外から約150人の参加がありました。関心が高まるもち麦。もち麦の健康価値を理解し、もち麦をもっと身近に感じる絶好の機会となりました。

神戸医療福祉大学 豊山教授
 もち麦の健康パワーについて講演。

小林メディカルクリニック 小林院長
 「もち麦に含まれる水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌を活性化させる」と講演。

試食会では、もちむぎ井ともちむぎ精麦入りぜんざいが振る舞われました。
 今後さまざまなイベントでもち麦の可能性をお伝えします。お楽しみに。



表紙写真の説明
 3月15日、ここに広場でチューリップとちようちよを作って遊びました。家ではなかなか使わせてもらえない絵具やはさみ。お母さんに手伝わってもらいながら一生懸命作りました。今月はこいのぼりを作ります。ぜひ遊びに来てください。
 (福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき	
世帯数 7 656世帯	人口 19 383人
(前月比 +13世帯)	(前月比 -4人)
男 9 264人	女 10 119人
出生 9人	死亡 26人
平成30年2月末現在	