

# 平成31年度 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」  
気軽にご参加ください!

< 申込について >

- ・全教室・クラブとも登録制です。
- ・参加者は別途スポーツ保険に加入していただきます。
- ・申込期間は3月12日(火)~31日(日)です。
- ・申込用紙(体育館にあります)に必要事項を記入のうえ、保険料を添えて直接体育館へ詳しくは、第1体育館 教室担当へ。  
☎22-1153(月曜日休館)

## < 第1期フィットネス教室 >

教室名	期間	曜日	時間	対象	場所	定員
貯筋教室	5月8日~7月3日	毎水曜日	9:30~11:00	65歳以上の男女	第1体育館	20人
夜のフィットネス教室	5月9日~7月4日	毎木曜日	18:00~19:30	誰でも可	トレーニング室	20人

## < 通年健康教室 >

教室名	期間	曜日	時間	対象	場所	定員
からだのびのび教室	4月19日~	毎火・金曜 7/12~8/23除く	9:30~10:15	誰でも可	第1体育館 球技室	50人
ポールウォーキング教室	4月11日~	毎木曜日 年35回	9:30~11:00		さるびあドーム他(町内各地)	50人
いきいき教室	4月9日~	第2・4火曜日	13:30~15:00	一般女性	八千種研修センター	20人
にこにこスポーツ教室	4月11日~	第2・4木曜日	13:30~15:00			15人

## < 通年スポーツ教室 >

教室名	期間	曜日	時間	対象	場所	定員
健康ソフトバレークラブ	4月23日~	毎火曜日	10:15~11:45	誰でも可	第1体育館 球技室	30人
健康ソフトバレークラブ	4月19日~	毎金曜日	10:15~11:45			30人

自主運営のクラブ制となり、指導はありません。  
準備運動のため、必ずからだのびのび教室に登録してください。

## 短歌会

去年今年つらぬく想い抱きしめ初東空に拍手を打つ

北 浄代

体温計腕にはさみつ大あくび診察を待つ午後の長いす

安田 正

秋つらら今日又何もなかりけり秋つれが飛ぶ棚田の刈りあ

井奥 輝明

ワイパーに挟まるる黄の葉を娘の住む町より道連れとす

山口 旭

神棚の梅こそ住けれその蒼ひとつ咲きおり初春の朝

岡田恵美子

このカレンダーに如何なる日々のあるならん祈りをこめて  
掛け替えるなり  
多田千枝子

真向いの建物に射す朝光はひと日の暗示となせる明るさ  
松岡 澄子

初春に集いし一族二十四人曾孫は五人ピンゴゲームに  
山下 清市

それぞれの終の美みせて素枯れゆく十一月の畑の草ぐさ  
大野八重子

水へりてうす日射しいる山の池底ひをすりてゆくものの翳  
内山 嗣隆

## 俳句会

二か月の乳児顔見せ 年始客

廣瀬 純水

柏手の響く境内 初茜

石川 晃美

初詣 一期一会の人の波

長尾美恵子

七草粥 ほのかに匂う野のかおり

千家 栄子

久に会う 姉妹の会話 松の内

柴田喜美子

初声やながながと鳴く 東天紅

橋本 栄

東天の雲を朱に染む 初明り

松本喜代子

人波に押されて進む 初詣

浦上 千秋

尾頭のピンと跳ねたる ならみ

佐藤 純子

出店まだ荷を解いていず 初詣

藤岡 照代

初声や松に止まりし 鴉二羽

城谷 秋美

初声や可愛鳴き音の 里雀

水田 京子

片言の曾孫も来り 松の内

岸上加津美

使い慣れ傷める辞書よ 去年今  
年

松岡 勝美



# ふくさきイベントカレンダー 3月16日~4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)		埋蔵文化財発掘調査速報展	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~3/31(日)
16	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		歴民連続講座	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
		生活科学教室公開講座	14:15	文化センター	生活科学センター	
19	火	食育の日			保健センター	
20	水	幼稚園卒園式		各幼稚園	学校教育課	
		小学校卒業式		各小学校	学校教育課	
23	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
25	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
26	火	福咲き♥健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要申込
27	水	図書館マイスター講座	10:00	図書館	図書館	要申込
28	木	食育講演会&ライブキッチン	13:30	保健センター	保健センター	要申込
29	金	フクちゃん読書の日			図書館	
3	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
4	木	老人大学開講式	10:00	文化センター	文化センター	
5	金	幼稚園入園式		各幼稚園	学校教育課	
6	土	民俗広場まつり	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	
		松岡映丘画稿展「映丘がいざなう旅の風景」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~5/26(日)
9	火	小・中学校入学式		各小中学校	学校教育課	
11	木	もち麦の日			農林振興課	



## なやみごと相談

3/20~4/3(第1・3水曜日)  
\*13:00~15:00  
\*サルビア会館  
\*予約不要

## 人権相談

3/19(第3火曜日)  
\*10:00~15:00  
\*サルビア会館  
\*予約不要

## 行政相談

3/20(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

# 狂犬病予防注射を実施します

## 〔平成31年度狂犬病予防集合注射日程表〕



期日	時 間	場 所	対象集落
4/22 (月)	13:00~13:20	福崎町役場	西野、井ノ口、辻川、田尻
	13:30~13:45	大門公民館	北野、大門、加治谷、亀坪
	13:50~14:00	西大貫公民館	南大貫、東大貫、西大貫
	14:10~14:25	余田公民館	余田、小倉
	14:30~14:55	庄公民館	庄、鍛冶屋
	15:05~15:15	西光寺公民館	上中島、西光寺、西野野垣内
	15:25~15:40	八反田公民館	長目、中島、八反田、吉田
4/23 (火)	13:00~13:20	新町公民館	馬田、新町
	13:30~13:50	エルデホール	駅前、福田
	14:00~14:10	二ノ宮神社南広場	山崎
	14:25~14:35	長野公民館	桜、長野、神谷
	14:45~14:55	板坂公民館	田口、板坂
	15:10~15:35	西治公民館	西谷、西治、高橋

### \*集合注射の料金\*

- 今年初めて登録する犬 6,350円  
(登録料3,000円+注射料3,350円)
  - 登録済の犬 3,350円  
(注射料のみ)
- つり銭のないようにお願いします。

愛犬の安全面・衛生面を考慮し、できるだけかかりつけの動物病院で接種していただくことを推奨しています。

近年、集合注射の頭数が減少していますので、会場と日数を集約しています。対象集落会場にお越しになれない方は、別の集落会場にお越しください。

犬を確実に扱える方が連れて来てください。注射時に犬の固定ができない場合は注射をお断りする場合があります。

犬の登録をされている方には、3月中に狂犬病予防注射の通知をお送りしますので、集合注射の会場に必ずご持参ください。

犬の登録事項に変更があった場合(死亡、転入・転出、譲渡等)は、忘れずに住民生活課に届け出てください。犬の登録と、生後3ヶ月以上の犬への年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です。必ず行ってください。

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

3月は自殺対策強化月間です。(3月1日～31日)

電話、LINE、チャットで相談ができます。

～声でも文字でも 少しずつでも あなたの今の気持ちを聞かせてください～

No.371

おめでとう!

## 3歳よい歯のお祝い会

平成30年度 後期

3歳児健診でむし歯のなかったおともだちです。これからも元気な歯、大切にしていね。\*敬称略

長目  
いおくじん

中島  
うしおりの

西光寺  
ただはる  
なかやまあやか

八反田  
まえだけんた

吉田  
なががわえみり

西野  
ないとうあん  
まつももあ  
まるやまゆうと

北野  
ふじいみなみ

辻川  
いわさきしゅん  
かわはまさわか  
こんどうほのか  
はせがわかずは  
まついゆめ  
むらいののか

田尻  
おかだなのは  
しのひなた  
せんげいしん  
せんげまゆ  
ないとういちた  
ふくながたくと  
みつもりなな  
みやざきあいいり  
もりぐちひなた

大門  
ごとうしづき  
みわいおり

南大貫  
さわだひなた  
ないとうこうゆ

余田  
うざきみつひろ

庄  
いしがきとおり  
なかやすがく

新町  
あらやまひなた  
かきうちみと  
たていわゆな  
たぶちこうたき  
ないとうはるき  
なかむらしゅん  
ふるたゆうごな  
もりやじゆ

馬田  
みさかちひろ

出屋敷  
かわさきあおば

山崎  
いがちひろ  
はしもとさくら

駅前  
おおいししょうせい  
たかはしけいた  
たかはしななみ  
たけむらさら  
つだやすは  
とみたげん  
みやうちせいしろう

福田  
みきそうま

田口  
すがみこ

板坂  
ふくもとけいご  
やまもとはるひ

桜  
すぎもといち

西谷  
にしざわすばる

西治  
たかはしななか

高橋  
まつもとゆりこ

\*申請はインターネットにて可能ですが、母子健康手帳は後日保健センターにて面談しお渡しいたします。来所前に保健センターまでご連絡ください。  
\*従来の方法(病院からの妊娠届出書を保健センターへ直接提出)でも申請可能です。

個人番号カードの作成  
マイナポータルにアクセスし  
入力・申請  
「マイナポータル」  
<https://myna.go.jp/>

申請方法は?  
子育ての行政手続きができた  
り、行政からのお知らせを受け  
取ることが出来るポータルサイ  
トです。

マイナポータルとは?  
事前にアンケート類を入力  
することで面談時間の短縮  
になります。  
スマートフォンからも入力  
ができます。

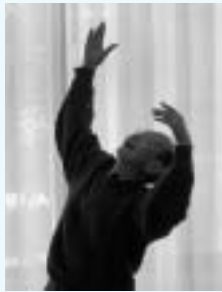
ご自宅のパソコンやスマホから  
妊娠届を申請できます  
マイナポータルの「ぴった  
りサービス」を使用して妊娠届や  
事前アンケートを入力すること  
ができます。



## 『気功教室』参加者募集!!

心地よい音楽に合わせながら、「気」の流れを良くし、身体と心のリズムを整えましょう。

心の悩み等相談のある方は、講師による個別カウンセリングを行います。(要予約)



対象者 福崎町在住の方(年齢は問いません)  
 参加費 半期ごと(各期初回参加時に前納)  
 八千種研修センター 1,800円  
 保健センター 3,600円  
 エルデホール 3,600円  
 講師 李敬烈さん  
 募集人数 若干名(定員になり次第締切)  
 申込方法 保健センターへご連絡ください  
 ☎22-0560(内線360~363)

八千種研修センター：土曜日10:00~11:30

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

保健センター：月曜日または火曜日10:00~11:30  
 エルデホール：月曜日または火曜日13:30~15:00

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
9	20	3	8	5	10	8	12	10	14	3	10
23	27	11	23	19	24	21	25	17	28	25	24

12月~3月の間は、会場がエルデホールから文化センター小ホールに変わります。

12月17日(火)・2月3日(月)は、午前・午後とも、会場が保健センターになります。

食育講演会&ライブキッチン

参加者募集

## 「大切な人(あなた)のいのちを育む食育」

多様な暮らしの変化とともに、鉄分不足や添加物の多い食品の摂取など、食を取り巻く環境も変化しつつあります。この講演をきっかけに今一度大切な人(あなた)の食を見つめなおしてみませんか?



講師：平野実希さん

(管理栄養士,(株)食デザイナーズ主宰)

内容：気になるカラダと食に注目してお話します! 「テケジョ」「低体温」「味覚破壊トリオ」「食べてほしくない油」など。改善策はおいしい料理の試食をしながら学びましょう♡

日時：3月28日(木) 13:30~16:00

場所：保健センター 2階 健康教育室

定員：80人(先着順)

参加費：1人300円(試食材料代として)

締切：3月20日(水)



テケジョ?  
低体温?  
味覚破壊トリオ?

申し込み・問い合わせ先

保健センター☎22-0560(内線360~363)

必ず返信してくださいね!



みなさんのお申し込みをお待ちしています!!  
 申込締切は、3月29日(金)です。

【ここがポイント】  
 郵便は世帯主宛に送ります。  
 (個人宛ではありません)  
 健診の申込書は家族でいっしょにお使いください。  
 健診の詳細内容は、同封の「お知らせ」をご覧ください。

20歳以上の方がいらつしやる世帯に、「平成31年度健診意向調査兼町ぐるみ健診申込書」を郵送します。(3月中旬以降に郵送します。)  
 みなさんが今年の健診をどこで受けられるのかを確認するための調査票と、町が実施する「町ぐるみ健診」の申込書を兼ねています。書類が届いたみなさんは、必ず記入のうえ、同封の返信用封筒で提出してください。

平成31年度  
 健診意向調査兼町ぐるみ健診  
 申込書を郵送します!

健康チェックは年1回の健(検)診で  
 あなたも町ぐるみ健診を  
 受けてみませんか?~

## 保健センター3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~金	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	H30.12月生の乳児
4か月児健診	19日(火)	13時15分~13時45分	H30.11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	H30.8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	H30.5月生の乳児
1歳お誕生相談	11日(月)	9時30分~10時	H30.3月生の乳児
1歳6か月児健診	20日(水)	13時15分~13時45分	H29.5・6月生の幼児

健康相談

\* からだやこころの相談を受け付けています。気軽にご利用ください。  
\* 希望者には、「血圧測定」「尿中塩分量測定」「唾液によるストレスチェック」を行います。(要予約)

## 第3回「食育かるた大会」開催!

2月16日に保健センターで“食育かるた大会”を開催しました。

92人が園児・低学年・高学年・大人の4部門にわかれ、熱戦を繰り広げました。



かるた大会の後には、自分で握ったおにぎりで満腹!体験コーナーもまわり、楽しく食育を実践できた1日でした。

かるた大会結果 (敬称略)

	優 勝	準優勝
園児の部	高馬 優乃	山本 秀華
低学年の部	竹中 沙都	高岡直太郎
高学年の部	多田 泰宏	高岡 莉帆
大人の部	古田 陸叶	京極真理子



## 「福味き健康食堂」3月

(糖尿病予防レシピ)

【開店日】3月26日(火)  
12時から

【定員】先着30人  
新規5人含む

【場所】保健センター2階  
健康教育室

【料金】500円



### おしながき

- ・もち麦ごはん
- ・おからクリームコロッケ
- ・具だくさんみそ汁
- ・寒天ヘルシーサラダ
- ・にんじんゼリー

保健センターで予約受付中です  
キッズスペースもあります!!



今年度の予防接種はお済みですか?  
まだの方は忘れずに接種しましょう!

接種期限は3月31日まで

### 麻しん風しん(2期)

H24年4月2日~H25年4月1日生  
(就学前1年の幼児)

### 二種混合

H18年4月2日~H19年4月1日生  
(小学6年生)

### 高齢者肺炎球菌

S28年4月2日~S29年4月1日(65歳)  
S23年4月2日~S24年4月1日(70歳)  
S18年4月2日~S19年4月1日(75歳)  
S13年4月2日~S14年4月1日(80歳)  
S8年4月2日~S9年4月1日(85歳)  
S3年4月2日~S4年4月1日(90歳)  
T12年4月2日~T13年4月1日(95歳)  
T7年4月2日~T8年4月1日(100歳)

手元に予診票のない方はお問い合わせください。

## いのち支える 電話相談

あなたの悩み 相談してください

こころの電話相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン

☎0120-279-338 / Fax03-3868-3811

SNS相談事業

厚生労働省 SNS相談

検索

## 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 ☎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 ☎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 ☎②6069  
 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

### 平成30年度

### 近畿運輸局地域公共交通優良団体表彰

このたび、福崎町地域公共交通活性化協議会は、地域公共交通の確保・維持に積極的に取り組み顕著な功績があつた優良団体に選ばれ、近畿運輸局長から表彰を受けました。

#### 【功績概要】

巡回バス「サルビア号」の運行にあたり、神戸医療福祉大学や隣接市町との連携など、利便性の向上に努めたことが評価されました。

10月から、サルビア号は便数を増やして運行しています。今後、多くのおみなさんに利用される、より便利なバスとなるよう改善に取り組みますので、ぜひご利用ください。（まちづくり課・健康福祉課）



#### 表紙写真の説明

2月8日、エルデホールで、3歳よい歯のお祝い会を行いました。元気なちびっ子たちが大集合！

親から子へのメダル贈呈・むし歯予防の話の後、親子会劇団「たんぼぼ」による人形劇などで楽しみました。

これからむし歯のない歯、大切にしていね。

（福崎町広報委員会・内線221）

#### 町民のうごき

世帯数 7 731世帯	人口 19 333人
(前月比 -12世帯)	(前月比 -20人)
男 9 243人	女 10 090人
出生 12人	死亡 26人
平成31年1月末現在	