

第2期健康スポーツ教室 参加者募集!

< 注意事項 >

- ・参加料は500円。(新規参加者はスポーツ保険に別途加入。)
- ・申込期間は8月16日(金)~28日(水)。印鑑、参加料、保険料を持って第1体育館(☎22-1153)へ。(月曜日休館)

	教室名	期間	曜日	時間	対象	場所	定員
健康スポーツ教室	リフレッシュ体操教室	9月3日~10月22日	毎火曜日	10:00~11:45	一般女性	第1体育館球技室	30人
	健康ソフトバレー教室	9月6日~10月25日	毎金曜日	10:00~11:45			30人
	朝のフィットネス教室	9月4日~10月23日	毎水曜日	10:15~11:45	誰でも可	第1体育館 トレーニング室	15人
	夜のフィットネス教室	9月5日~10月24日	毎木曜日	18:00~19:20			15人
	減量フィットネス教室			19:30~21:00			
	トランポ・ロビックス教室	9月7日~11月2日 (10/12を除く)	毎土曜日	18:30~19:45		第1体育館球技室	25人
健康教室	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				

短歌会

心あつく触れいし人ら年どしに減りしふるさとに旅びとめきぬ
北 淨代

さりげなく孫のさし出す熨斗袋は初給料なり
大畑 輝代

ライトアップされし桜は刻々と美を変へゆけり
大野八重子

黄セキレイ今朝も大屋根に止まりていつもの位置で仲間呼ぶなり
向井記美子

不如帰みどりの森にしき鳴けり病院にて浴びる十日目のシャワー
山口 旭

新緑にまぶしき山裾盛り上げて被う簗秋の色
多田千枝子

携帯に亡き義姉の電話番号を残しときおりじつと凝視むる
松岡 澄子

あぶら虫なすびに胡瓜に蔓延す糖分めあての蟻の保護あり
山下 清市

山の峰を競り立ち昇る初夏の入道雲の健気な幼児
井奥 輝明

庭先に咲く大手鞠この年は花の小さきその詠知らず
永井 健

鎌の柄に凭れて仰ぐ夏の空とんぼは一瞬ひかりにまぎるる
内山 嗣隆

俳句会

五月雨や里の山河を潤せり
廣瀬 純水

五月雨の夕に持病の膝痛む
村上 纓女

五月雨や庇の深き峡の家
松岡ちよの

借り傘を返す日の無くさみだるる
志水はる子

音もなく巨船出港さみだるる
長尾美恵子

石仏の少し傾き苔の花
田原よし子

名水のしたたる音や苔の花
橋本 栄

孫の掌の十指を透かす螢の火
石川 晃美

連れの子が先に駆けゆく螢狩り
松本喜代子

河鹿鳴く川辺に宿の露天風呂
大畑せつ子

百合一輪活けし立居に香の動く
千家 栄子

雨粒も光れる朝の濃紫陽花
浦上 千秋

夫の愚痴聞きつつ茶と出す柏餅
西村 瞳

紫陽花見る順路に並ぶ石仏
藤岡 照代

花好きの姑の残せし四葩咲く
城谷 秋美

四葩咲く門扉の錆びし留守の家
岸上加津美

眼は闇に慣れて見つけし初螢
松岡 勝美





保健センターだより

暑い夏に警戒すべきものといえば...熱中症!
屋内での熱中症にもご用心

No.304

おめでとう!

3歳よい歯のお祝い会

平成25年度・前期

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()内は保護者名

中 島

たにぐち そうま(真一郎)
やまもと あおい(泰弘)

西光寺

うえさか なお(明弘)
きばた うみ(龍介)
きばた かな(晃)
なかい ゆうじ(武司)

吉 田

さじちひろ(智広)
さじみずほ(智広)
たかくみよし(モンテマイオール・オーガスタイン)
ひろおかりく(徹也)
フェレイラ ダヴィ フクハラ(シルバダニエル・フクハラ)

西 野

とみた しょうき(浩司)
なかの あやね(友輔)

西野野垣内

かじやすのり(裕己)

北 野

たけはら こはく(裕也)

田 尻

あさお ゆうか(貴文)
あらかわ しき(真伍)
ごとう かいり(啓人)
つきやま みらい(大祐)
ないとう あいし(健一)
はるなが さら(代志)
ふくなが まひろ(陽一)
ほりかわ ひな(和城)
やおりゅうのすけ(健太郎)

辻 川

おかだ はると(萩)
こにし ひな(利英)
すずき そういちろう(史明)
だいもん そら(政人)
たかはし みこと(惇)
もりた のあ(豪)

大 門

いしだ しゅう(朋史)
うしお みりあ(利道)
さかた かんさい(昇)
たなか こうが(佑衣)
はるな ほの(裕志)

加治谷

おおつか ももか(善仁)

南大貫

ふじもと りこ(亮)

余 田

はらいかわ たから(琢彦)

小 倉

なんば ゆい(宏之)

庄

いしがき ひまり(清隆)
うえむら かなみ(和徳)
うえむら りょう(享)
しろたに みそら(博紀)

新 町

うしお さくや(周平)
きくた まさのり(慶一)
しみず りほ(睦規)
やまもと かなで(真)

馬 田

ありよし ゆずか(達洋)
うえおか あやな(茂和)
きしもと けいと(幸博)
はんだ まさひろ(孝文)
まえだ えいしん(英尊)

山 崎

さかもと そうすけ(千明)
はしもと あつと(真吾)
やまもと めい(英昭)

駅 前

いがらし りの(剛)
なかい さや(智和)
ぬまた いぶき(康司)
はらだ ゆな(孝幸)
ひの こうき(孝明)
みやうち さいら(勝也)

福 田

うえだ りょう(晃一郎)

田 口

とうさか たいよう(翔太)
まるた みずき(行男)

板 坂

たけもと りんたろう(博行)
やまもと てんが(裕介)

桜

すぎもと ゆい(容一)

西 治

たかはし てっしょう(竜二)
なかのう けんすけ(智勝)

高 橋

まつもと りる(実)
まるしま おうせい(護)

「弱視」

田村眼科 田村 忍先生



産まれた直後の赤ちゃんは、人の顔を見分けることもできないくらいの視力です。ところが、常にしっかりピントを合わせて物を見ることによって、徐々に小さな物でも見分ける能力が発達し3歳前後になると1.0程度の視力になっています。

低年齢の子どもは遠視であることが多いのですが、片目だけに強い遠視があると、その目は視力の発達が損なわれて弱視になってしまいます。遠視とは、凸レンズの眼鏡をかけないとピントが合わない目です。低年齢の子どもは眼球がまだ小さく、網膜にピントを合わせるために凸レンズが必要な遠視であることが多いのです。ただ、低年齢の子どもは調節する力が強いいため、ある程度の遠視であれば調節する力を使ってピントを合わせることができます。ただし、調節力でカバーできないような強い遠視があると、その目を使わないでもう片方の遠視が軽度な目だけを使ってしまうようになってしまいます。こ

のような場合、遠視が強い目は使わなくなるので弱視になってしまいます。弱視とは、眼鏡やコンタクトレンズを使っても1.0の指標を見分けることができない状態です。

弱視と判明した場合、遠視用の眼鏡を1日中かけたうえで、視力の良いほうの目を日に何時間かふさいで、弱視の目だけで物を見るような訓練（弱視訓練）をします。弱視訓練を続けていると、徐々に視力が改善して1.0まで向上してきます。

ただし、10歳を過ぎると視力は発育しませんので、できるだけ早く弱視を見つけて10歳までに弱視訓練を終了しておかねばなりません。8歳や9歳で中程度以上の弱視が見つかった場合、10歳までに弱視が治りきらない場合があります。幼稚園や小学校低学年での視力検査で視力不良を指摘された場合は、必ず眼科受診して弱視でないかを確認することが大切です。



新コーナー

今月号から神崎郡医師会及び神崎郡歯科医師会の協力により、「町のせんせい『ひとこと健康コラム』」を掲載します。健康に関するさまざまな情報を身近な先生から伝えていただきます。お楽しみに！（掲載は偶数月に予定しています。）

募集!!

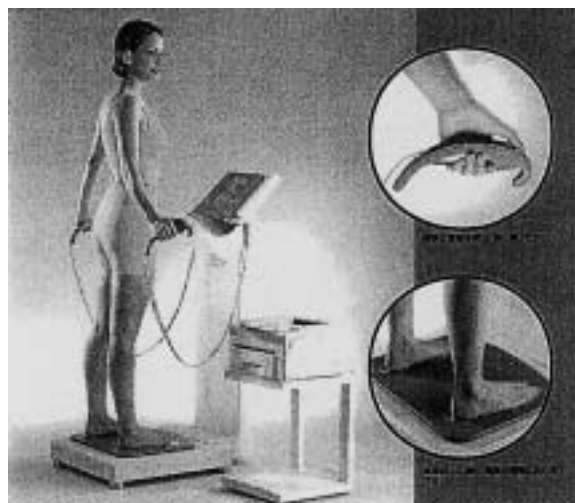
あなたの筋肉量や脂肪量のバランスは...

体内成分バランスのチェックを行いましょう

人間の身体は水・タンパク質・脂肪・骨から構成されていますが、これらのバランスが崩れると、肥満・浮腫などからさまざまな慢性疾患へ移行することがあります。この検査で体内成分のチェックを行い、これからの健康づくりや介護予防に役立てましょう。

検査は、接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上に立つだけの簡単な検査です。検査結果をもとに生活指導も行います。ぜひこの機会に測定を受けましょう。

日 時 9月2日(月) 9:30～15:00
場 所 保健センター
対 象 者 20歳以上の方ならどなたでも
分析項目 ・フィットネススコア ・筋肉タイプ
・ウエストヒップ比 ・体脂肪量
・体水分量 など
費 用 無料
申 込 8月28日(水)までに、保健センターへ連絡してください(電話可)
(受入人数に限りがありますので、お早めに連絡ください。)



保健センター8月定例行事予定

内 容	月日(曜)	対 象	場所	受付時間
一般健康相談	8/12(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	8/27(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	8/12(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	8/12(月)	H24.8月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	8/28(水)	H25.5月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	8/20(火)	H25.4月生まれ児		13時15分～13時45分
10か月児のあばクラブ	8/28(水)	H24.10月生まれ児	保健センター	9時45分～10時
3歳児健診	8/21(水)	H22.6・7月生まれ児		13時30分～14時

予 防 接 種	*二種混合・三種混合・四種混合・日本脳炎・ポリオ・ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防接種は、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。

チャレンジしよう!朝ごはん



ひじきのふんわり焼きと具だくさんみそ汁
高岡琢真くん(福岡西中学校1年 当時)の作品



ひじきのふんわり焼き

- 材料 ・ひじき大さじ1 ・おくら5本
・納豆1パック ・玉子1個
・かつおぶし1袋 ・ちりめんじゃこ大さじ2
- 作り方 ひじきを水でもどす。
おくらを塩もみしてゆでる。
のおくらをみじん切りにする。
納豆をまぜる
玉子をまぜる
と、かつおぶし、ちりめんじゃこを混ぜ合わせて両面とも焼く。

具だくさんみそ汁

- 野菜は冷蔵庫に余っている物でもよい。
- 材料 ・かつおぶし適量 ・だしこんぶ適量
・水600ml ・わかめ適量
・油あげ1/2枚 ・人参1/5本
・玉ねぎ1/4個 ・しろな適量
・きのこ適量 ・みそ適量
- 作り方 水の中にかつおぶし、こんぶを入れてだしを取る。
の中に、きのこ、油あげ、人参、玉ねぎを入れて煮る。
煮えたら、みそ、わかめ、しろなを入れる。

なつやすみ！
キッズふれあい健康喫茶

開店のおしらせ

夏も元気な子どもたちが、食の思い出づくりとして、いずみ会員さんと協力して「キッズふれあい健康喫茶」を開店します。

小学生のみなさんが、手作り料理に挑戦するだけでなく、おもてなしを体験します。

福岡県特産「もちむぎ」を使ったお楽しみメニューで、みなさんのお越しをお待ちしています。

どなたでもご利用いただけますので、お誘いあわせのうえ、お気軽にご来店ください。



開 店 日 第1回 8月8日(木)

第2回 8月27日(火)

開店時間 11:00～13:00

開店場所 保健センター2階

料 金 表 ふれあいランチ 300円

ドリンク 無料

1日限定60食

予約締切日 第1回 8月6日(火)

要予約 第2回 8月22日(木)

保健センター ☎22-0560

熱中症

適切な予防をすれば防ぐことができます！

- 温度に気をくばろう
暑さに敏感になり、今いるところ、これから行くところの温度を温度計や天気予報で知るようにしましょう。
- 水分を持ち歩こう
水分補給が肝心！のどが渇く前に飲む、こまめに飲むなど、意識的な水分補給をしましょう。
- 休息をとろう
疲れている時は熱中症にかかりやすいので、眠れる工夫をするなど、休息をとるようにしましょう。
- 栄養をとろう
バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
- 声をかけ合おう
体力がないお年寄りや子どもは熱中症にかかりやすいので、家族やご近所同士で「水分とってる？」「少し休んだほうがいいよ。」など、声をかけ合いましょう。

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1在宅介護支援センター ☎③0800
第2デイサービスセンター ☎②6663
第2在宅介護支援センター ☎②7134
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



新任職員が行く！

「短歌の森」

柳田國男生家の裏にある、記念館から鈴ノ森神社に至る道を歩いていると、短歌が書かれたプレートが吊るされているのに気がきます。この「短歌の森」では、山桃忌奉賛短歌祭に応募された短歌の中から、毎年1つずつ吊るされ、現在は30近くの短歌がかけられています。昭和61年から平成元年までは町長賞を受賞した短歌、平成2年以降は通泰賞の短歌が紹介されています。

通泰賞は、医師でありながらも短歌に秀で、当時の皇后陛下に万葉集の講義をされるなど宮中の信頼も厚かった松岡家の三男、井上通泰からとられています。没後50年を記念し偲ぶ意味で、第5回目に通泰賞が創設されました。短歌祭は、和歌に親愛の情が深かった柳田國男、井上通泰2人の命日に近い8月上旬に行われており、今年もこの森に新たな短歌が仲間入りする予定です。



辻川山の山頂に向かう途中には、短歌祭の受賞作品以外に、万葉集に詠まれた短歌などにも出会えます。これらの短歌にふれ、私たちも一首詠んでみました。
「故郷の 草刈り終えて さわやかな 気持ち になって 明日も仕事へ」
(玉田誠司・大西岳・樋口碧・大杉真希)

■表紙写真の説明

7月3日、エルデホールで、3歳よい歯のお祝い会が行われました。元気なちびっこたちが大集合！

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「たんぽぽ」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	7,256世帯	人口	19,552人
男	9,333人	女	10,219人
転入	25人	転出	34人
出生	12人	死亡	12人
平成25年6月末現在			