

お知らせ information



文珠荘からのお知らせ

施設利用について
一名様から、宿泊のみのご利用が可能です。
定休日は毎水曜日です。
12月は28日(月)まで営業します。

年末・年始の休館日
12月29日(火)～1月4日(月)
臨時休館日
2月16日(火)
3月15日(火)

予約の受付は、利用日の属する月の2か月前の初日から予約できます。(平成28年3月中の利用は1月5日からの受付となります。)

風呂のみの利用者は、午前10時から午後8時までに入館してください。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)

巡回バス「サルビア号」年末年始の運行のご案内

区分	12/28(月)	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)～1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)
まちなか便	通常通り運行			全便運休	通常通り運行	
郊外便	川東地区	川西地区	川東地区		川東地区	川西地区

まちなか便、郊外便川西地区は定時定路線で運行しています。

郊外便川東地区は、予約がないと運行しません。ご利用の30分前までに予約センター(☎24-3400)へご連絡ください。

巡回バス「サルビア号」年末年始の運休のご案内
巡回バス「サルビア号」は年末年始、運休します。ご不自由をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。詳しくは健康福祉課、または巡回バス予約センターまでお問い合わせください。
(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、相談業務や講座などを通じてメンタル(精神・健康)面とキャリア(職業)面の両方から支援しています。
このたび、神河町・市川町・福崎町を対象に、出張相談会を開催します。お気軽にご参加ください。

臨時福祉給付金の申請はお済みですか？

まだの方は
お急ぎください！



【臨時福祉給付金】

受付期間 平成28年2月29日(月)まで
申請・問い合わせ先 健康福祉課(内線351)

文化センター行事予定 (12/20～1/19)

神崎学園

日時：1月7日(木)13:20～15:20 専門講座

福寿学園

日時：1月7日(木)10:00～12:00 専門講座

1月14日(木)10:00～12:00 専門講座



開催日 12月18日(金)
13時30分～、14時30分～、
15時30分～
各1名ずつ【予約制】
会場 神河町中央公民館
(神河町役場隣)
相談員 若者サポートステーションキャリアコンサルタント
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
申込・問い合わせ先
神河町役場 住民生活課
☎34・0962

県立但馬技術大学校
平成28年度 学生募集
募集学科
・機械制御工学科
・建築工学科
・自動車工学科
試験区分
・一般入校試験
試験日 1月23日(土)
募集期間
12月9日(水)～1月15日(金)
問い合わせ先
兵庫県立但馬技術大学校
☎0796・24・2233

自宅がキャンパス

「放送大学」学生募集

放送大学はテレビなどの放送やインターネットで授業を行う通信制大学です。ただいま平成28年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。大学や大学院の授業科目を1科目から気軽に学べるチャンスです。この機会に放送大学で学んでみませんか。

出願受付期間

3月20日(日)まで

資料請求・問い合わせ先

放送大学姫路サテライトスペース（イーグレひめじ内）
姫路市本町68の290

☎079・284・5788

放送大学ホームページ
<http://www.ouj.ac.jp>

スポーツ

スキー協会からのお知らせ
スキー・スノーボード教室
参加者募集！

【第1回目】 1月23日(土)
【第2回目】 2月13日(土)

場所 若杉高原

おおよそスキー場

参加費 3000円

(保険料含む)

定員 25人(先着順)

参加資格 町内在住・在勤

申込受付 1月10日(日)9時

から第1体育館で受付開始
電話申込不可。

2回とも、スキーとスノーボードの教室です。

貸スキー・ボードは別途費用が必要です。(2500円)

詳しくは福崎町スキー協会・後尾(☎090・3656・2517)まで。

地域職域親善ソフトボール大会開催！

11月15日、第1グラウンドで「第57回地域職域親善ソフトボール大会」が開催されました。

熱戦が繰り広げられ、地域や職場の交流が図られた大会となりました。

結果は次のとおり。

- 優勝 吉田
- 準優勝 井之口
- 3位 中島

二の宮選抜



優勝した「吉田」のみなさん

体育協会からのお知らせ
11月1日、さるびあドームで「秋まつり協賛グラウンドゴルフ大会」が開催されました。

結果は次のとおり

【団体の部】

優勝 USGGクラブ
準優勝 田口(A)

三位 山崎GG同好会(B)

【個人男子の部】(敬称略)

優勝 川村輝男

【個人女子の部】(敬称略)

優勝 尾崎英子



団体優勝のUSGGクラブのみなさん



個人優勝のみなさん

合気道協会からのお知らせ

10月25日、姫路市主催「第28回香寺合気道演武大会」が香寺町総合公園スポーツセンターで開催されました。

全6部門に参加し、今年一年間の集大成として、精一杯の演武を披露しました。

結果は次のとおり

初級の部

第4位 黒田耕平(田原小)

藤本昌大(福崎小)

下級の部

優勝 尾上奈穂(福崎小)

松尾卓磨(協会)

第5位 岡本 苺(田原小)

岡本 月(田原小)

上級の部

第3位 持田 愛

持田尚弘

第5位 佐藤準子

肥野裕美

有段の部

優勝 羽室美彩妃(福崎西中)

寺脇直花(協会)

第4位 谷岡千夏(福崎東中)

羽室美彩妃(福崎西中)

親子の部

第2位 谷岡昂空(八千種小)

谷岡めぐみ

第3位 持田雅凧(福崎小)

持田 愛

団体の部

第2位 福崎町合気道協会

合気道の稽古に参加しませんか

合気道協会では、4歳児から50代の大人の方まで、合同で稽古をしています。特に家族で入会し、武道の厳しさや礼儀作法を中心に親子で学ばれています。興味のある方は、毎週土曜日15時から第1体育館で稽古をしていますので、気軽に見学に来て、体験参加してみてください。

事務局・羽室 ☎20・001

「神前山」元日ご来光登山

播磨国風土記ゆかりの神前山で新年を迎えませんか。

日時 1月1日(金)

午前6時 雨天中止

集合 二之宮神社(山崎地区)

参加費 無料

携行品 ヘッドランプ(懐中電灯)・手袋・飲み物

「ご家族、一般の方でも登りやすいコースです。」

主催 福崎自然塾(連絡先・坪田賢一 ☎22・2249)



第3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」

- 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。
- 申込は、印鑑持参のうえ、参加料と保険料を添えて直接第1体育館へ。

問い合わせ先
第1体育館 教室担当
☎22-1153
(月曜日休館)

<健康スポーツ教室> 申込期間：12月11日(金)～24日(木)

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	1月5日～2月23日	毎火曜日	10:00～11:45	誰でも可	第1体育館 球技室	40人
健康ソフトバレエ教室	1月8日～2月26日	毎金曜日		一般女性		30人
貯筋クラブ	1月6日～2月24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 及び体育室	15人
朝のフィットネス教室			10:15～11:45	誰でも可		15人
夜のフィットネス教室	1月7日～3月3日 (2/11は除く)	毎木曜日	18:00～19:30	誰でも可	第1体育館 トレーニング室	15人

<健康教室> 申込は随時受付しています

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			
ポールウォーキング教室	年間指定日	木曜日	9:30～11:00	誰でも可	集合場所は随時体育館まで お問い合わせください

短歌会

陽の沈む襟裳岬の灯台に沖よりつづく白浪たかし
山下 清市

嫺やかな黄金垂り穂を揺りにつつ東南風ひととき吹き渡りゆく
北 浄代

鯖鮠を木箱に押しきその母は居ませずひたすら速き日なつかし
岡田恵美子

鳴きあかし一生終えたる熊蟬のたためる足を濡らす秋雨
山口 旭

ゴーヤ蔓取り拂つ窓に仰ぎ見る真澄の空に雲流れゆく
多田千枝子

瘧封じのお守り頂く無量寺は懐かしき故郷の寺と同じ名
永井 健

声・姿みせぬ此の頃の蚊と言ひて己が耳目の疎きを知りぬ
大野八重子

俳句会

農園で芋掘り園児はしゃぐ声
千家 栄子

大樹立つ鎮守の森に木の実雨
廣瀬 純水

昏れて尚太鼓の響く秋祭り
石川 晃美

遠寺の鐘の余韻や秋の暮
村上 纒女

老いと云う安らぎありて菊作
長尾美恵子

明日嫁ぐ娘へ新米の赤飯蒸す
大畑せつ子

秋灯下昔ばなしの本を読む
松本喜代子

白山の紅葉眺めるバスの旅
橋本 栄

貰いたる一鉢の菊香る今朝
浦上 千秋

一万歩めざせる道に木の実降る
柴田喜美子

人や寒し捨て台詞言い去りし
城谷 秋美

秋の蝶むつみし庭の昼下がり
玉置 幸代

役終えて空を見ている葉山子
難波はるみ

晩秋の宇治へ旅する誕生日
水田 京子

吹く風に揺られコスモス開花せり
長澤久美子

吊り橋を渡りつ眺む淡紅葉
岸上加津美

彩る山裾に稲荷の朱の鳥居
松岡 勝美

12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
2	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
		なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
5	土	人権・青少年健全育成フェスティバル	9:30	エルデホール	社会教育課	
		ため池ウォーキング	10:00	福崎ライスセンター出発	農林振興課	要申込
		子ども科学展	10:00	図書館	社会教育課	~20日(日)
		おたのしみ会	14:00	図書館	図書館	
6	日	福崎町長選挙・福崎町議会議員補欠選挙	7:00	各投票所	選挙管理委員会	投票は20:00まで
		子ども会少年少女将棋大会	9:30	文化センター	文化センター	要申込
		障がい者スポーツ講演会・実技体験会	9:50	第1体育館	第1体育館	
11	金	お正月寄せ植え教室	10:00	文化センター	文化センター	
		もち麦の日			農林振興課	
14	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
16	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	
17	木	老人大学一般教養講座	13:20	文化センター	文化センター	
19	土	「That'sが~まるちよばSHOW in 福崎」	16:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
		クリスマス会	10:00	図書館	図書館	
		食育の日			保健センター	
26	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	火	フクちゃん読書の日			図書館	
31	木	年越しもちむぎ麺の日			農林振興課	

もちむぎクッキングレシピ④

とりつくねで、 年越しもちむぎ麺



もちむぎ麺と鶏肉の相性はバッチリ
細く長いもちむぎ麺で、ぜひ、年越しを！

作り方

ごぼうは皮をそいで細めのさがきにし、水にさらした後、水気を切る。
ボールに鶏ひき肉とAの材料を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、ゆでたもちむぎ精麦とごぼうを加えて混ぜる。
鍋にお湯を沸かし、もちむぎ麺をゆでる。ゆであがったら流水で洗い水気を切る。
鍋にめんつゆと水を入れて火にかけ、煮立ったら 団子にして入れ、3~4分煮る。
器にもちむぎ麺と団子入りのつゆを入れ、ねぎを添える。
お好みでおろししょうが、すりごまを入れてもOK！

材料 (2人分)

ごぼう入りつくね

ごぼう...1/2本

鶏ひき肉...140g

ゆでもちむぎ精麦...60g

A { ねぎ(みじん切り)...1/2本
しょうゆ...小さじ1 塩...少々
酒...小さじ1 片栗粉...大さじ1

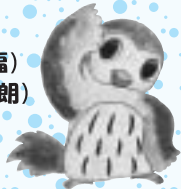
めんつゆ(ストレート)...1/2カップ

水...2カップ

もちむぎ麺...2人前

ねぎ(輪切り)...1/2本

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

細く長く 粘り強く 健康長寿を願って
大晦日には「年越しもちむぎ麵」で よいお年を！

No.332

11月1日 ふくさき食育フェア in 秋まつり

報告

～来て・見て・食べて歌って・踊ろう食育サンバ!!～

食育クイズな～るほどザ☆食育



食育クイズ
正解者が3人の問題もあり、盛り上がりました！

平野實希先生の元気もりもり食育講座



どれも簡単でおいしいものばかりでした

もち麦を使った簡単朝食メニューの実演をしていただきました！



VIVA! 福崎ごちそうサンバ



福崎幼稚園のこどもたちとフクちゃんサキちゃんが、可愛いダンスを披露してくれました。福崎の歌姫にも生歌を披露していただきました！オーレッ

ふるさと味自慢 「ひみつのごちそう村」



福崎でとれた新鮮な野菜や特産品を使った料理、昔なつかしい料理を13団体が出展
“福崎の食”を多くの方に楽しんでいただけました。



食育体験展示コーナー

【チャレンジクッキング】



ラムネ作り、マシュマロもち作りともいじるは教室のみなさんが優しく教えていただきました。

【大豆はこびゲーム】



大豆やピー玉などをお皿からお皿へ運びます。みなさん、横綱を目指して奮闘されていました！



保健センター12月定例行事予定

内 容	月日(曜)	受付時間	対 象	場 所
一般健康相談	12/14(月)	9時30分～11時	一般希望者	保健センター
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	12/14(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	12/22(火)	13時15分～13時45分	H27.9月生の乳児	
4か月児健診	12/15(火)	13時15分～13時45分	H27.8月生の乳児	
10か月児のあばばクラブ	12/22(火)	9時45分～10時	H27.2月生の乳児	
1歳お誕生相談	12/14(月)	9時30分～10時	H26.12月生の乳児	
3歳児健診	12/16(水)	13時15分～13時45分	H24.8月・9月生の幼児	

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、接種間隔に気を付けましょう。
	* 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。

年末年始救急医療情報

～気になる症状がある場合は 早めの受診を～
 年末年始の期間中は、休診する医療機関も多いため、様子が「いつもと違うな」「体調が悪そう」と感じたら、早めにかかりつけ医や近隣の医療機関の受診を心がけましょう。

神崎郡在宅当番医診療
 郡内医療機関では、休日を当番で開院し診療を行っています。年末年始の当番医は次のとおりです。

月日	医 院 名	所 在 地	電 話	科	
12	29 松岡産婦人科クリニック	西田原1149-1	22-0032	産婦	
	30 神崎総合病院	神河町栗賀385	32-1331	内・外・小	
	31 吉田クリニック	福田294-5	22-0004	内科	
1	1	神崎総合病院	神河町栗賀385	32-1331	内・外
	2				内・外・小
	3				内・外

開院時間：9:00～17:00

子どもの急な病気で医療機関を受診すべきか悩んだときは、お気軽にご相談ください。看護師が相談に応じる窓口を設置しています。

	兵庫県小児救急医療	姫路市救急医療(小児科)
電話番号	8000 ダイヤル回線、IP電話 の方は 078-731-8899	ふくつう しんばいなし 079-292-4874
時間	月～土曜 18:00～24:00 日曜・祝日、12/29～1/3 9:00～24:00	月～土曜 20:00～24:00 日曜・祝日、12/31～1/3 9:00～18:00 20:00～24:00

町のせんせい「健康ひとことコラム」

第14回 『鼻の病気について』

牧耳鼻咽喉科医院
 牧 孝 先生



今回は、耳鼻咽喉科の中の「鼻」について話してみます。

鼻は生命に必要な酸素を体内に取り入れる入口です。鼻の働きは、まず、入口の鼻毛で空気中のほこりを取り除くフィルターの役割です。また、吸気が鼻の中を通る際に鼻粘膜で温度・湿度が調整されるエアコンディショナーです。それで、気管、肺などが守られています。他に臭いをかく嗅覚があり、音声の共鳴腔でもあります。鼻がつまると閉鼻声、鼻づまりの声になります。

最近では、アレルギー性鼻炎の方が多くみられるようになりました。衛生状態が良くなれば、アレルギーが増える、と言われる。アレルギー性鼻炎は、空気中のほこりや花粉などが鼻の粘膜に付着して、アレルギー反応をおこし、鼻づまり、くしゃみ、鼻水の症状をきたします。鼻づまりは、鼻の粘膜が腫れて塞いで抗原が鼻の中に入らないようにするため、くしゃみは、鼻内に入った抗原を噴き出させるため、鼻水は入ってきた抗原を流すための、言わば「防禦反応」の現れです。しかし、これらの反応自体が、逆に、自然な鼻呼吸の妨げとなり、患者さんを苦しめます。

鼻に異状がおこると、鼻の粘膜が腫れ、分泌物が増えたりします。これらの症状を引き起こす病気に、鼻炎、副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などが挙げられます。鼻風邪のような鼻炎は、無色透明な鼻汁が出て鼻づまりになります。この症状が長引くと細菌感染により濁った鼻汁、膿に変わり、副鼻腔炎、いわゆる蓄膿症になります。治療は抗生物質の内服薬が必要です。衛生面の向上もあり、薬の治療と合いあまって、蓄膿症は以前よりは少なくなっていると思われまます。

治療は抗アレルギーの内服薬、点鼻薬が使われます。アレルギー性鼻炎で花粉が原因の場合に、特に「花粉症」といわれ、花粉の飛散する前から内服薬を飲み始めると、症状は軽くなります。鼻の病気は、耳へ影響を及ぼす時があります。自然な鼻呼吸が行えて、快適な毎日が送れるようにしたいものです。

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	社会福祉協議会	☎③0300
エルデホール	☎③1655	第1デイサービスセンター	☎③0310
文化センター	☎②3755	第2デイサービスセンター	☎②6663
図書館	☎②3790	在宅介護支援センター	☎②7134
生活科学センター	☎②4977	障害相談支援センター	☎⑤8575
体育館	☎②1153	ホームヘルプステーション	☎②7135
西部子育て学習センター	☎②7830	シルバー人材センター	☎③1811
福崎子育て支援センター	☎②2308	もちむぎのやかた	☎③1500
東部子育て学習センター	☎②1058	スポーツ公園	☎③1292
サルビア会館	☎②5848	老人ホーム	☎②0412
もちの木会館	☎②1564	青少年野外活動センター	☎②0609
保健センター	☎②0560	給食センター	☎②0710
文珠荘	☎②4051	歴史民俗資料館	☎②5699
春日ふれあい会館	☎②5805	柳田國男・松岡家記念館	☎②1000



まちのトピックス

第26回 自然歩道を歩こう大会開催

11月23日(月・祝)、第26回自然歩道を歩こう大会が開催されました。

木々が色づき始めた高岡・福崎地区の自然歩道を舞台に、1200人を超す参加者が、應聖寺・金剛城寺・七種の滝などの名所や神社仏閣を巡り、深まりゆく秋の一日を楽しみました。



来年も自然歩道を歩こう大会は11月23日(祝)に東コースに舞台を変えて開催されます。是非、ご参加ください。



表紙写真の説明

10月31日、11月1日の2日間、「第42回福崎秋まつり」が開催されました。県警音楽隊による演奏や、おなじみの食育イベント、イングリッシュカフェステイバルなど内容も盛りだくさんで、文化センター、エルデホールの会場は多くの人でにぎわいました。フクちゃんサキちゃんもみなさんをお迎えました。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,448世帯	人口	19,573人
男	9,324人	女	10,249人
転入	47人	転出	51人
出生	17人	死亡	19人
平成27年10月末現在			