

寄附のお礼

福崎町制60周年を祝い、さるびあドームにベンチ5台を寄附していただきました。寄附者

福崎サルビアライオンズクラブ 会長 竹内美椰子様
(25周年記念事業)



ありがとうございました。
(学校教育課)

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、宿泊のみのご利用も可能です。

定休日は毎水曜日です。

12月は28日(水)まで営業します。

年末・年始の休館日

12月29日(木)～1月4日(水)

臨時休館日

2月21日(火)

3月21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。(平成29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)

福崎町「なっ得商品券」有効期限は1月14日(土)です

福崎町「なっ得商品券」は、町内の経済活性化・消費拡大に役立っています。

商品券の有効期限は平成29年1月14日(土)です。期限を過ぎると無効となり、利用できなくなりますので、忘れずに町内のなっ得商品券加盟店でご利用ください。

商品券の払戻しはできません。

詳しくは福崎町商工会まで

☎22・0558

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎22・0558

ひめじ若者サポートステーション事業出張相談会開催

ひめじ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。

開催日 12月16日(金)

10時～、11時～、12時～

(各1名ずつ、予約制)

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

会場 神河町中央公民館

(神河町役場隣)

締切 12月9日(金)

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

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

☎34・0962

母子家庭等特別相談(無料法律相談)のご案内

養育費・慰謝料問題や遺産相続問題などの法律に関する悩みに対し、母子等専門相談員(女性弁護士)が相談に応じます。

秘密厳守で対応しますので、安心してご相談ください。

日時 平成29年1月19日(木)

時間は調整の上後日決定

場所

兵庫県姫路総合庁舎2階

中播磨健康福祉事務所

対象者 神崎郡にお住まいのひとり親家庭の親と子、寡婦及びこれに準じる女子

申込締切 【完全予約制】平成29年1月5日(木)

当日の相談をスムーズに進めるため、事前に相談内容をお聞きします。

申込・問い合わせ先

健康福祉課 高年福祉係

(内線354・364)

中播磨健康福祉事務所

監査・地域福祉課

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

☎079・281・9210

平成29年度自衛官等募集

募集種目	応募資格等	受付期間
自衛官候補生(男子)	18歳以上27歳未満の者	年間を通じて
防衛大学校学生(一般後期)	高卒(見込含)21歳未満の者(自衛官は23歳未満)	H29 1/21～27
陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)	男子で中卒(見込含)17歳未満の者	H29 1/6まで
貸費学生(技術)	大学の理学部、工学部の3・4年次又は大学院(専門職大学院を除く)修士課程在学(正規の修業年限を終わる年の4月1日現在で26歳未満(大学院修士課程在学者は28歳未満))	H29 1/10まで

自衛隊兵庫地方協力本部 姫路地域事務所
☎079-282-0535

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29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（月）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

「第16回全国障害者スポーツ大会」結果報告

10月22日～24日、岩手県で全国障害者スポーツ大会が開催されました。

ソフトボール

福岡西中出身の三森悠司さんがソフトボール競技に兵庫県チームの投手として出場し、見事準優勝されました。

陸上競技

福岡西中出身の藤井翔平さ

んが陸上競技に出場し、4x100mリレーで2位、男子100m、200mで入賞されました。

おめでとございます。



福岡町老人グラウンド・ゴルフ大会開催！

10月28日、第1グラウンドで開催した「福岡町老人グラウンド・ゴルフ大会」には44チームの参加がありました。小雨の降るなか、選手のみなさんは日頃の練習の成果を発揮すべく奮闘され、パワーあふれる姿が印象的でした。成績は次のとおりです。

優勝 山崎第2チーム

準優勝 板坂第1チーム

第3位 東大貫第1チーム

敢闘賞 辻川第1チーム

おめでとございます。

上位チームは来年開かれる中播磨大会に福岡町代表として出場します。ご声援よろしくお願ひします。

（健康福祉課）



体育協会からのお知らせ
10月30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 山崎GG同好会A

準優勝 板坂A

三位 田口男子

【個人男子の部】（敬称略）

優勝 中島正憲（八千種スポーツクラブA）

優勝 山内博子（板坂A）

【個人女子の部】（敬称略）



団体優勝の山崎GG同好会Aのみなさん



個人優勝の山内博子さん、中島正憲さん

地域職域親善ソフトボール競技大会開催！！

11月6日、第1グラウンドで「第58回地域職域親善ソフトボール競技大会」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 中島

準優勝 吉田



優勝した「中島」のみなさん

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！

とき 1月28日（土）

ところ 若杉高原

参加費 おおやスキー場

3000円

（保険料含む）

定員 25人（先着順）

参加資格 町内在住・在勤者

申込受付 1月14日（土）

午前9時から第1体育館で

電話申込不可

貸スキー・ボードは別途費用が必要（3000円）

詳しくは福岡町スキー協会

後尾 ☎090・3656・

2517）まで。



「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（日）

午前6時 雨天中止

集合 二之宮神社（山崎地区）

申込み不要。自由参加

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 福岡自然塾（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スポーツ公園管理事務所へ。

問い合わせ先
 スポーツ公園管理事務所
 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9日(金)～27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	1月10日～2月28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13日～3月3日	毎金曜日		一般女性		30人
貯筋クラブ	1月11日～3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 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12日～3月2日	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

山の端に月のぼりたり首絶えし村の家並の軒かげふかし
 北 浄代
 ブルーアイと名付きし品種なるほどネ大き瞳に粒は熟れそ
 大野八重子

校庭にテント畳まれ三日めを濡れて待ちいる体育大会
 岡田恵美子
 横浜の港につながる氷川丸かつて帰国の兵士ら乗せき
 永井 健

坂の下の狭き畑に秋の種撒きゆく男を濡らす通り雨
 山口 旭
 沖縄を亦も嵐に巻きこみし台風こたびは寒気に萎える
 山下 清市

花終えしアマリリスの葉のみどり濃し吾が残生に夢少しあ
 多田千枝子
 谿ふかくひそと咲きいるうちよう蘭山の神への供華とし思
 内山 嗣隆

カセットより流るるメロデーに合わせつつ皆のあとをつ
 いて体操す
 松岡 澄子

梅雨晴れの燃えるやうなる大夕焼け銀翼輝き機影すぎたり
 井奥 輝明



俳句会

憂き事の流にまかせ 秋の雲
 廣瀬 純水
 岩肌を攀じ登る鳥 初紅葉
 松本喜代子
 末の秋 胃の粉薬に むせる朝
 難波はるみ

折り取りて 清楚な白の男郎花
 石川 晃美
 燕帰り 淋しき空の 広さかな
 橋本 栄
 まだ紅の色もほんのり 初紅葉
 玉置 幸代

坂道を たどりて 仰ぐ 待宵月
 長尾美恵子
 初紅葉 朝日に映える 七種山
 浦上 千秋
 独り言 一人で笑う 暮の秋
 生田恵美子

峡川の 水面に映ゆる 初紅葉
 大畑せつ子
 煌めける 池のさざなみ 初紅葉
 柴田喜美子
 む 長き夜に 亡夫の残せし 日記読
 岸上加津美

深秋や ふらり立ち寄る 喫茶店
 千家 栄子
 紅葉一葉 添えし 手料理 夕餉膳
 藤岡 照代
 梨狩りの 土産に 鯛も 入れてあ
 り 牛尾 和平

奥津郷 紅葉の見える 露天風呂
 城谷 秋美
 鉦一つ かけ間違ひし 秋寒日
 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
3	土	第2回福咲婚(婚活応援イベント)	13:30	サルビア会館	地域振興課	要申込
4	日	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
		生活科学教室(おもてなし和食教室)	10:00	生活科学センター	生活科学センター	要申込
7	水	えほんの時間	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	
10	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	
		子ども科学展	10:00	図書館	社会教育課	~23日(金・祝)
11	日	岩田健三郎さんの版画教室	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	要申込
		もち麦の日			農林振興課	
12	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
15	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	
16	金	サルビアセミナー	13:30	文化センター	文化センター	
17	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
19	月	食育の日			保健センター	
21	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	
24	土	クリスマス会	10:00	図書館	図書館	
		子ども映画会	14:00			
29	木	フクちゃん読書の日			図書館	
31	土	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⁵⁶

ほうれん草のペペロンチーノ風 もちむぎパスタ

にんにくのパンチが効いて、
ほうれん草もたっぷり。
もちむぎ麺は何とでも相性ばっちり！



材料 (2人分)

- ・もちむぎ麺...180g
- ・ほうれん草...4株
- ・しめじ...1/2パック
- ・玉ねぎ...1/2個
- ・ベーコン...80g
- ・にんにく...1かけ
- ・オリーブ油...大さじ2
- ・バター...大さじ1
- ・塩、こしょう...少々
- ・麺つゆ...適量

作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、もちむぎ麺をゆで、ゆであがったら流水で洗い水気を切る。
- 2 ほうれん草は固めにゆで、水気を切り適当な大きさに切る。
- 3 フライパンにオリーブ油・みじん切りにしたにんにく・食べやすく切ったベーコンを入れ中火で炒め、香りが出たら千切りにした玉ねぎを入れる。しんなりしてきたら、ほぐしたしめじを加えて炒める。
- 4 具材が炒まったら、麺つゆを加え、混ぜる。
- 5 にもちむぎ麺とほうれん草を入れ混ぜ合わせる。
- 6 火を消してからバターを加え、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

ポイント

- ・バターを加えることでコクがでます。(入れ過ぎに注意！)
- ・塩加減はベーコンにより異なるので、味見をしながら調整してください。

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

ノロウイルスによる感染は、12月～2月にピークを迎えます。
手洗いと消毒で、感染予防に努めましょう。

No.344

ふくさき食育フェア in 秋まつり 報告

10月30日(日) ～来て・見て・食べて 歌って・踊ろう食育サンバ!!～

食育ビンゴ “めざせ! やさい博士”

VIVA! 福崎ごちそうサンバ



野菜マスターになれたかな?
野菜クイズもあり、とても盛り上がりました!



福崎幼稚園・サルビアこども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



みんなの体操 “新・福崎ごちそうサン体操”



スポーツ推進委員の方々に、座位で行う体操を紹介していただきました!
美腸体操もあり、心もからだもリフレッシュ♡

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14団体が出店 “福崎の食” を多くの方に楽しんでいただきました。

大盛況!



災害が起こると、道路の寸断、ライフラインの遮断など、衣・食・住に支障が生じます。特に生命や健康にかかわる「食」については、日頃から災害に備え食料を備蓄しておくほか、非常時にも対応できる力を身につけておくことが大切です。

”ふくさき食育フェア”や福田コスモス祭りでは、非常食の紹介や、ポリ袋を使った「パッククッキング」の実演を行いました。

パッククッキングとは、ポリ袋の中に材料と調味料を入れ、沸騰したお湯の中につけておくだけの簡単な調理法です。食育フェアでは実際に子どもたちも体験し、簡単に作ることができました! もしもの時に備えて覚えておくのも便利です。

”いざという時の食育
知って得する防災食”

保健センター12月定例行事予定

内 容	日(曜)	受付時間	対 象	場所
一般健康相談	12日(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	26日(月)	13時15分~13時45分	H28.9月生の乳児	
4か月児健診	20日(火)	13時15分~13時45分	H28.8月生の乳児	
10か月児のあばばクラブ	26日(月)	9時45分~10時	H28.2月生の乳児	
1歳お誕生相談	12日(月)	9時30分~10時	H27.12月生の乳児	
3歳児健診	21日(水)	13時15分~13時45分	H25.8月・9月生の幼児	

町のせんせい『健康ひとことコラム』

第19回

『漢方薬について』

平野病院 平野智哉先生



現代社会では従来の西洋医学では治らない症状がたくさんあります。例えば「疲れやすい」「食欲がない」「冷え症」「顔がほてる」「胸がつかえる」などの症状です。病院で様々な検査をしても異常がないため、「気のせい」「年のせい」と言われてしまいます。漢方薬は西洋薬では治せないこういった諸症状に対し、効果的に働きます。

漢方薬は中国から伝わってきた薬ですが、日本で独自の变化を遂げ、特有の理論と症状に応じて、何種類もの生薬を組み合わせて使います。患者本人が持っている自然治癒力を高め、身体を整えることで治療します。

漢方薬は、1つの処方箋で様々な症状を緩和し、複合的な効果を期待できる薬です。西洋医学では対処しにくい半健康状態である未病から慢性疾患にいたるまで幅広い症状に対処できます。西洋薬との併用も可能で、現在内服している西洋薬に漢方薬を加えることで、様々な症状に対してお互いの長所を生かす効果があります。

また漢方薬には2面性があり、現在苦しんでいる症状を素早く取り除く即効性を現すものと、抵抗力が弱く風邪をひきやすい体質やアレルギー体質などを体の根本から治す作用を現すものがあります。前者は内服することで素早く治療ができ、後者は時間をかけてゆっくり治療します。

副作用はないわけではありませんが、頻度は少なくいつでも中止できるのが特徴です。

患者一人一人の体格、体質や症状などに合った漢方薬を選び出すためには、何よりも患者の情報を知ることが大切です。困っていること、気になることや治したい症状などがありましたら遠慮なく医師にご相談ください。

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

65歳以上の方に定期予防接種のご案内をしています。もう接種はすまされましたか？効果が出るまでに2週間程度かかります。12月中旬までに接種されることをおすすめします。

60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能等に障害があり、日常生活が極度に制限されている方も対象です。接種を希望される方は、保健センターへお越しください。

接種期限：平成29年1月31日

自己負担額：1,500円

平成27年度からインフルエンザワクチンは4価ワクチンとなり、より多くのウイルスに対応できるようになりましたが、価格等が上がったため、今年度から自己負担額が変更になりました。

中播磨健康福祉事務所からお知らせ 小児救急医療電話相談をご利用ください

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、お子さんの様子が「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。子どもの“急な病気”で困ったときは、ご利用ください。

看護師が医療機関への受診の必要性や応急手当の方法など、アドバイスします。休日・夜間にお子さん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。

	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 078-304-8899	ふくつう しんばいなし 079-292-4874 (電話相談)
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

問い合わせ先 中播磨健康福祉事務所企画課

☎079-281-9207 / FAX 079-224-3037

12月1日は世界エイズデー

今年のテーマ

「知っていても、分かっていても
AIDS IS NOT OVER」

HIV検査は中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)で匿名、無料で受けることができます。お電話ください。

(毎月第1・3水曜日・予約制 ☎22-1234)



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	☎②70044
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27回自然歩道を歩こう大会開催

11月23日(水・祝)、第27回自然歩道を歩こう大会を開催しました。

木々が色づく田原・八千種地区の自然歩道を舞台に、1414名の参加者が、柳田國男生家・神積寺・春日山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西コースに舞台を変えて11月23日(祝)に開催します。ぜひ、ご参加ください。

(住民生活課)

表紙写真の説明

今年も11月12日(土)に柳田國男・松岡家記念館前広場で、国指定重要無形文化財の伊勢大神楽の演舞がありました。あでやかな獅子舞や、傘まわし・皿まわしなどの曲芸が披露され、集まった人々を魅了しました。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,565世帯	人口	19,524人
男	9,303人	女	10,221人
転入	38人	転出	38人
出生	18人	死亡	20人
平成28年10月末現在			