

秋季全国火災予防運動

11月9日(木)から15日(水)まで
住宅防火いのちを守る つのポイント

つの習慣

寝たばこは絶対やめる。
ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
ガスこんろなどのそばを離れる時は必ず火を消す。

つの対策

逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する。
寝具・衣類・カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する
火災を小さいうちに消すために住宅用消火器等を設置する。
お年寄りや身体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制をつくる。

「火の用心 ことばを形に 習慣に」

姫路市中播消防署予防係 ☎0790-23-0119

「年末の交通事故防止運動」

12月1日(金)から10日(日)まで

年末は何かとあわただしく、忘年会などで飲酒の機会が増え、交通事故が発生しやすい時期です。
事故を起こさないよう、事故にあわないよう、十分に注意し、正しい交通マナーの実践を心がけてください。

飲酒運転は絶対しないでください。

自動車・自転車を利用される方は早めのライト点灯を心がけ、歩行者は反射材などを身につけてください。

シートベルトは全席着用となっています。運転者だけでなく、同乗者もシートベルトを着用してください。

チャイルドシートを正しく着用してください。

運転中に携帯電話を使用しないでください。

短歌会

天に地に茜残れる日の没りをいささか思念の浄化なりゆく

北 浄代

庭先に咲くあじさみが雨の中日々につつまふ花の色香よ

井奥 輝明

ゆき交いて耳に慣れいし川音の豪雨の後の今朝の轟き

岡田恵美子

炭に焼く鮎の香きよくありし土間いま雑然と梅雨じめりす

大野八重子

まとまらぬ歌に心の乱れゆき気付けば真夜の葉月十五夜

多田千枝子

法要の坐るつからの面立は親に似て来し古里の夏

山下 清市

すつきりと稲の穂波のそろひたり一か月余に重く稔らむ

永井 健

またの日は叶わざるとて妻と来て五条の橋に望む送り火

内山 嗣隆

みんなん蝉最後のミンに念をおしついと飛び立つ風の空へと

山口 旭

稲刈られ広びるとせる田の畔にしばらく立ちて風に吹かる

松岡 澄子



俳句会

山小屋を 囲む千草や 伊吹山

廣瀬 純水

峡風に 音なく揺れる 蕎麦の花

松本喜代子

どの家も 山を背の里 霧しぐれ

藤岡 照代

小魚の 鱗煌めく 秋の川

牛尾 和平

水の面に 写りて 気付く 糸蜻蛉

千家 栄子

萩焼の 壺にコスモス 活けにけり

城谷 秋美

静かなる 竹田城跡 霧の海

石川 晃美

猪の地を 掘る音す 夜半かな

橋本 栄

仲の秋 曾孫に履かず 赤い靴

玉置 幸代

夕霧や 人蔭かすか 見えかくれ

長尾美恵子

山霧の その奥にあり 温泉宿

浦上 千秋

舳い舟 揺らす女波や 仲の秋

岸上加津美

一生涯 秘めし恋あり 吾亦紅

大畑せつ子

火群たつ 田ごとの 畦の 彼岸花

佐藤 純子

百歳の 叔母住む里に 秋櫻

松岡 勝美

胡弓の音 途切れがちなる 雨月

柴田喜美子

11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
		子どもふるさと展	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~26日(日)
		特別展「れきみんのお宝35選」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
		特別展「市川の舟運と高瀬舟」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~30日(木)
1	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
3	金・祝	福崎秋まつり(文化祭・産業祭)	9:00	エルデホール・文化センタ 周辺	地域振興課	~4日(土)
4	土	もちむぎ井レシピコンテスト	11:00	エルデホール芝生広場	農林振興課	
11	土	老人大学祭	13:00	文化センター	文化センター	~12日(日)
		伊勢大神楽	13:30	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	
		歴史 連続講座	14:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
		ぐっさんハッピーエンターテイメントショー	15:30	エルデホール	エルデホール	要チケット
12	日	老人大学一般教養講座	13:20	文化センター	文化センター	
18	土	町ぐるみ健診	8:30	保健センター	保健センター	~19日(日) 要申込
		遠野の昔がたり	10:00	三木家住宅	社会教育課	
		オータムコンサート「至福のピアノ五重奏」	14:00	エルデホール	文化センター	
19	日	幸せ運ぶ「つのなす」工作	10:00	三木家住宅	社会教育課	先着50人
23	木・祝	自然歩道を歩こう大会	9:15	神戸医療福祉大学	住民生活課	
29	水	フクちゃん読書の日			図書館	



なやみごと相談

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

母子相談

13日(第2月曜日)
* 10:30~15:00
* サルビア会館
* 要事前予約

人権相談

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

行政相談

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

もちむぎクッキングレシピ⑥7

もち麦入りまるやか豚汁

作り方

ごぼうはさがき、大根、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。じゃがいもは2cmほどの角切り、こんにゃくは半分の厚さに切り、短冊切りにする。鍋にサラダ油を中火で熱し、豚こま切れ肉を加えて炒め、色が変わったところをに入れる。全体に油が回ったところでだし汁を加えて15分ほどふたをして煮る。みそを溶き入れ、ゆでもち麦を加える。ゆでもち麦が温まったら火を止めて器に盛る。好みでねぎや七味唐辛子をどうぞ。



晩秋に向けて、腹持ちがよく温かい豚汁をどうぞ。

1人分
277kcal
食物繊維 5g

材料 (2人分)

- ゆでもち麦...80g
- ごぼう...1/8本
- 大根...4cm
- にんじん...20g
- じゃがいも...1個
- こんにゃく...1/2枚
- 豚こま切れ肉...80g
- サラダ油...小さじ2
- だし汁...300ml
- みそ...大さじ1
- ねぎの小口切り...10cm分
- 七味唐辛子...適量



豊山先生の一言メモ

にんじんからカロテン、ごぼうから食物繊維、豚肉からビタミンB1を補給した栄養たっぷりの具たくさんのお汁物です。整腸作用、生活習慣病予防、さらに疲労回復に抜群です。これにもち麦を加え、健康パワーさらにアップ!!

出典：都築仁子他監修「簡単おいしい!もち麦ダイエットレシピ」,宝島社,2016

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

No.355

11月18日(土)・19日(日)は町ぐるみ健診です！
今年最後の機会です。健診がまだの方はこの機会を逃さないで！！

定期予防接種はお済みですか？

予防接種は、感染症予防のために非常に効果の高い手段の一つです。
対象となる年齢や時期が来たら、早めに予防接種を受けましょう。



子どもの(定期)予防接種について

お子さんの接種状況を母子健康手帳で確認しましょう。

1歳児	麻しん風しん混合(MR)1期
1～2歳児	ヒブ・肺炎球菌・四種混合の追加 各1回 水痘(水ぼうそう)2回
3～4歳児	日本脳炎1期初回3回
就学前1年幼児	麻しん風しん混合(MR)2期
小学4年生	日本脳炎2期
小学6年生	二種混合

転入の方や紛失等により、予診票がお手元がない方、町外での医療機関で接種を希望される方は、保健センターへお越しください。
日本脳炎は、平成19年4月1日以前の生まれで4回の接種が終了していない方は、20歳の誕生日前日まで無料で接種できます。

インフルエンザの予防接種について

子どもの予防接種

今年度から接種費用の一部を助成します。

【対象者】1歳～中学3年生

【助成期間】1月31日(水)まで

【助成回数】1回(当該年度)

【助成金額】2,000円

生活保護世帯のお子さんは全額助成します。

高齢者の予防接種

【対象者】65歳以上

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

【助成期間】1月31日(水)まで

【自己負担】1,500円

例年1～2月に流行のピークを迎えることから、12月中旬までに接種を行いましょう。
助成を希望される方は、保健センターで予診票の交付を受けてください。
(指定医療機関以外で接種した場合は、償還払いとなります。)
指定医療機関等の情報は、保健センターにお問い合わせください。

11月は「児童虐待防止推進月間」

児童虐待は、子どもの心身の成長や人格形成に深刻な影響を与えます。

児童虐待の種類には、身体的虐待・心理的虐待・ネグレクト・性的虐待があります。

もしかして「虐待かもしれない」と思ったら...

児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

近所の家庭の様子がおかしいなと思ったときは、迷わず相談・通告してください。相談・通告は匿名でできますし、プライバシーは法律で保護されています。

心配ごとや悩みはひとりで抱え込まないで相談を

福岡町子育て世代包括支援センター(保健センター)
☎22-0560(内線360～363)

虐待に限らず、子育てに積極的になれない、ストレスがたまるなど子育ての不安や相談等をお受けします。

保健センター11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	13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	13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	22日(水)	13時15分~13時45分	H29.8月生の乳児
4か月児健診	21日(火)	13時15分~13時45分	H29.7月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	8日(水)	9時45分~10時	H29.4月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	22日(水)	9時45分~10時	H29.1月生の乳児
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分~10時	H28.11月生の乳児
1歳6か月児健診	15日(水)	13時15分~13時45分	H28.1月・2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)

こころが 元気になるヒント

Part

イライラが
たまったときに
思い出して
ください

音楽を聞いたり、歌を歌ってみましょう

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽が作ってくれることもあります。

その時々気分合った曲を選んで、音楽にひたりましょう。何かをしながらではなく、ただ音楽を聞くことに集中してみましょう。

歌うのが得意な人はカラオケボックスなどに行って、思い切り発散してみてもいい。歌っている間は、自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラも消えてしまうかも。



ケアステーションかんざきだより

第132号

地域公開講座のお知らせ

子どもが主役！ ～成長をジャマしない子育て～

私たち親は、子どもの力や個性を伸ばしたいと願っています。そして、将来自立した大人になってほしいと願っています。しかし現実には、子どもの力や個性をジャマしてしまうような関わりをしてしまっていることもあります。

そこで、サッカーの指導を通して子どもから大人まで、幅広い年代で人づくりを実践してこられた樽本先生に、親としての心構えや子どもと関わる中で大切にすべきことなどについてお話をいただきます。子育て中の方はもちろん、おじいちゃんおばあちゃん、また地域で子どもと関わる機会のある皆さん、学校の先生方など、多くの方に役立つお話です。お気軽にご参加ください！

テーマ：『子どもが主役！

～成長をジャマしない子育て～』

日 時：12月2日(土) 午後2時~4時

場 所：ケアステーションかんざき 2階研修室
(公立神崎総合病院 隣)

講 師：NPO法人スポーツクラブエストレラ理事長
エストレラ津田サッカークラブ代表
樽本 直記さん

参加費：無料

その他：託児あり(希望される方は事前にご連絡ください)

駐車場：ケアステーション北・東駐車場または
病院南駐車場をご利用ください。

どなたでもご参加いただけます！

問い合わせ先 ケアステーションかんざき
☎32-1910

毎日、こつこつ貯筋生活

今月の貯筋プラン ⑥ 体幹を鍛えよう

四つん這いの姿勢になる。(基本)

体が直線になるよう右手と左脚をゆっくり上げる。

の姿勢に戻る。

と同様に左手と右脚でも行う。



～今より10分多く、からだを動かしましょう～

回数目安 1つの運動を5~10回続けて行い、1日の回数は自分の体力に合わせて決めましょう。

注意事項 自分の体調に注意をはらいましょう。
運動中は息を止めないようにしましょう。

この運動が難しい方に
の姿勢から、右手を伸ばし、四つん這いに戻る。
左手、右足、左足もそれぞれ順に行いましょう。



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
工ルデホール	☎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

ピンクリボンライトアップと、 福崎駅前街頭啓発を実施しました

乳がん検診の受診を呼びかけ、早期発見・早期治療を目指す「ピンクリボン運動」の一環として、10月1日(日)、夜7時から9時までの間、役場庁舎をピンク色にライトアップしました。JR福崎駅前では、午前・午後の2回、乳がん検診の受診啓発ちらし等を配布し、駅を利用される方に検診の受診を呼びかけました。



乳がんは、早期発見ができれば治癒の可能性が高まります。みなさんもセルフチェックやがん健診の受診など、できることから取り組んでください。



表紙写真の説明

昨年実施した第3回全国妖怪造形コンテスト一般の部の最優秀作品「招き鶴」が大型の像になって辻川山公園に設置されました。公園内にはぞくぞくと妖怪たちが集まりとてもにぎやかです。みなさんも妖怪たちと一緒に辻川山公園にお越しください。
鶴・頭が猿、手足が虎、尾が蛇の妖怪

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,655世帯	人口	19,462人
男	9,297人	女	10,165人
転入	56人	転出	44人
出生	13人	死亡	19人
平成29年9月末現在			