

# 平成31年1月から

## e-Taxの利用手続きが さらに“便利”になりました



### ID・パスワード方式

マイナンバーカード、ICカードリーダライタが無くても、事前に税務署で手続きしたIDとパスワードを使ってe-Taxで送信できるようになりました。

### いつでもどこでもスマホで申告

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンでも所得税の確定申告の作成ができID・パスワード方式を利用すればe-Taxで送信もできるようになりました。

従来どおり、印刷して税務署へ郵送で提出することもできます。

### e-Taxで申告するメリット

自宅等で、いつでも計算誤りのない申告書等を作成でき、相談会場で長時間待つ必要がありません。

医療費の領収書や給与所得の源泉徴収票などの提出を省略できます。

e-Taxで申告された還付申告は早期処理しています。

作成した申告データを保存しておけば、翌年の申告時に活用できます。

詳しくは、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) でご確認ください

## 短歌会

山の端に月のぼりたり音絶えし村の家並みの軒かげふかし

北 浄代

たよるとは頼り切ること町なか便大きく開き「どうぞ」と  
聞くまで

岡田恵美子

鼻の頭に雨粒ひとつ落ちきたり足早となる風の野の道

山口 旭

廊に出てスツと背筋を伸ばしたる医師のめぐり威厳ただよ  
う

大野八重子

強風に洗濯物のはためいて妻と我がシャツ抱き合いおり

安田 正

端居にて小春日和にまどろむを友の計聞きて現にもどる

井奥 輝明

穂すすきの波打つ土手のすぐなる道今日の歩みを夕日に真  
向う

多田千枝子

人を送り見上げる夜の星小さく光るを無心となりて祈りぬ

松岡 澄子

君知るや満蒙開拓あの大地十五でゆきし青春の夢

山下 清市

暖かき冬の日さしに散りゆけりひとひらつこの庭の山茶花

内山 嗣隆

## 俳句会

トタン打つ音の旋律 冬の雨

廣瀬 純水

ねんごろに地酒酌み交わす年  
忘れ

石川 晃美

冬の蜂 ふうら仁王の手首かな

長尾美恵子

鴨来る池をめざしてウォーキ  
ング

柴田喜美子

あちこちと造作急ぐ年の暮

千家 栄子

川岸に並びし鴨を 数えたり

松本喜代子

池の面に水尾のさざ波 鴨の群

橋本 栄

縁側で 着ぶくれ老母の 独り言

浦上 千秋

門付けの 托鉢僧に 師走風

佐藤 純子

区切りつけ 師走午後より 旅に  
でる

藤岡 照代

着ぶくれて 体型隠す 媪かな

城谷 秋美

着ぶくれ児 転び怪我無く 微笑  
めり

水田 京子

日向ぼこすり寄る猫の 長睫毛

岸上加津美

友見舞い 別れの握手 年の暮

松岡 勝美



# ふくさきイベントカレンダー 2月9日~3月15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)		わが家の雛人形展	9:00	三木家住宅	社会教育課	~3/24日(日)
2/16	土	食育かるた大会	10:00	保健センター	保健センター	受付終了
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
17	日	環境にやさしいみんなの生活展	10:00	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	
23	土	福崎〇〇まるしえ	11:00	JR福崎駅前東駐車場	地域振興課	
		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
3/6	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
8	金	中学校卒業式		各中学校	学校教育課	
9	土	サキちゃん読書の日			図書館	
10	日	自律(立)のまちづくりワークショップ	13:30	エルデホール	地域振興課	
11	月	もち麦の日			農林振興課	
14	木	老人大学閉講式	10:00	文化センター	文化センター	



## なやみごと相談

2/20・3/6(第1・3水曜日)  
\* 13:00 ~ 15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

## 人権相談

2/20(第3水曜日)  
\* 10:00 ~ 15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

## 行政相談

2/20(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

## もちむぎクッキングレシピー⑧

## もち麦入り 簡単チョコレートパウンドケーキ

### 作り方

- バターを湯せんし、溶かしバターを作る。
- 卵をボールに割り入れ、ホイッパーでふんわり空気を入れるようによく混ぜる。
- を湯せんにかけ、砂糖を入れてホイッパーできめ細かく泡立てる。
- にとゆでもち麦を加え、ゴムベラで卵のふんわり感を残すように、底から混ぜ合わせる。
- を全てふるい入れ、混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなったらパウンド型にうつして表面を整え、空気を抜く。
- 170度に予熱したオーブンで30~40分焼く。
- 15分後、表面が焼けてきたら、一度出して真ん中に切り込みをいれる。オーブンに戻し、残りの時間で焼き上げる。

材料 (20cmパウンド型1本分)  
 ・ゆでもち麦...150g ・砂糖...100g  
 ・卵...2個 ・無塩バター...80g  
 小麦粉...100g  
 無糖ココアパウダー...50g  
 ベーキングパウダー...3g



神戸医療福祉大学  
豊山先生の一言メモ

もち麦とココアの整腸・メタボ予防への相乗効果、さらに卵とバターで滋養強壮、疲労回復、免疫力アップ・・・寒い日におすすめスイーツです！



チョコレート風味ともち麦が意外に合います！

1人分  
179kcal  
食物繊維 2.2g

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

「手洗い・うがい・マスク」は感染症予防の基本です。  
外から帰ったら、必ず手洗い、うがいをしましょう！

No.370

参加者  
募集

## 新生活応援料理教室

日 時：3月22日(金) 10:00～13:00  
場 所：保健センター  
内 容：クッキング教室(調理実習)  
定 員：20人(先着順)  
対 象：中学生・高校生・大学生 ほか  
参加費：350円(材料代)  
持ち物：エプロン・三角巾(貸出可)  
申込期限：3月15日(金)

4月から新しい生活を始めるみなさんも、すでにスタートさせたみなさんも、保健センターでいっしょに楽しく料理をしてみませんか？料理が好きな方、苦手な方、食べることが好きな方、みなさん大歓迎です！

初心者の方でも“早い・おいしい・簡単”  
に作れるレシピを紹介します♡

<申し込み・問い合わせ先>

保健センター 担当：本窪田・竹下

☎22-0560(内線361・363)

E-mail: fukushi@town.fukusaki.lg.jp

件名に「新生活応援料理教室申込み」と入力してください。



神崎郡医師会からお知らせ

## 『神崎郡医師会健康学校』開講

いろいろ知りたい、あんなこと・こんなこと。  
今年はどんな話、どんな先生に出会えるかな…

申込不要・参加無料

日時：3月2日(土) 13:30～16:00

場所：エルデホール (受付13:00～)

時間割	内 容	先 生
1時間目	下肢静脈瘤をご存じですか	ミナミ整形外科内科 南 一司
2時間目	歯周病のおはなし	山本歯科医院 山本 真
3時間目	認知症予防と運動	姫路北病院 見市義亮
4時間目	音楽 音・歌を楽しみましょう	松岡クリニック 松岡 亮
5時間目	最近のお薬手帳の使い方、使われ方	姫路薬剤師会 副会長 池口由美
6時間目	痛みと上手なおつきあい	公立神崎総合病院 院長 宮原誠二
7時間目	運動? ～どうしたら・何したらいいの?～	松岡医院 松岡伸二
8時間目	楽 笑いでボケ防止	ご存じイケメンボーイズ
9時間目	質問へのお答え ほか	

事前に質問を受け付けます。質問は所定の用紙に記入し、2月22日(金)までに医療機関窓口か神崎郡医師会にFAXまたはご持参ください。 神崎郡医師会 ☎22-6015 / FAX 22-4771

## こころが元気になるヒント

Part

失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにし、つらいことを乗りこえる力をくれます。どんなにシリアスに見える事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。

もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、それを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしまいましょう。

「そんなお気楽でいいの?」「絶対ムリ!」と思

うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨く、ひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどとはイコールではありません。くりかえしやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。

そして何よりも「笑い」は周りの人とリラックスした関係を築くうえで、とても役に立ちます。



## 保健センター2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	12日(火)	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	12日(火)	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	H30.11月生の乳児
4か月児健診	19日(火)	13時15分~13時45分	H30.10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	H30.7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	H30.4月生の乳児
1歳お誕生相談	12日(火)	9時30分~10時	H30.2月生の乳児
3歳児健診	20日(水)	13時15分~13時45分	H27.10・11月生の幼児

## 「福味き健康食堂」2月

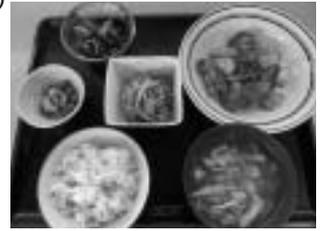
(糖尿病予防レシピ)

【開店日】2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
- ・鶏肉と豆腐の生姜あんかけ煮
- ・季節のみそ汁
- ・ひじきの賑やかサラダ
- ・おから
- ・ナッツキャンディ

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!!



## 献血にご協力ください!!

日時：2月19日(火) 15:00~16:30

場所：福崎町役場 玄関ロビー

はたちの献血キャンペーン実施中  
(1月1日~2月28日)

「あなたがいなければ、つukれないもの」

献血ってすごい!! あなたのわずかな時間で、  
あなたからの献血で、救える命があります。若い  
世代の皆さんのご協力をよろしくお願ひします。



## 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(水ぼうそう)・B型肝炎予防接種は、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。

## 第30回

## 「親不知」町のせんせい「健康ひとこと」コラム



山本歯科医院 山本 真先生

「親不知・子不知」という有名な観光名所をご存知ですか?

新潟県糸魚川市の西端にある、約15キロに渡る断崖絶壁で、その昔北陸道の最大の難所であり、たとえ親と子であつても断崖と海の間に残された僅かな道を通行するときにお互いを気遣つてさえいられないことからその名がついたとも言われています。

さて、歯科でいう「親知らず」はこれとは全く関係ありませんが、多くの人のとつて厄介なものであることには違いありません。

「親知らず」とは通称で、中学生ぐらいには生え揃う他の永久歯と違い親の手を離れる10代の後半ごろに萌出し始めることからこう呼ばれています。正式には「智歯」もしくは「第三大臼歯」、歯科医師の間では中央の前歯から奥に向かつて数えて8番目の歯であることから、「8番」と呼ばれることもあります。まっすぐに生えてくれれば問題

はないのですが、最後に萌出するこの歯はそのスペースを失つていくことがほとんどで、噛み合わせすることがなく一部のみ頭をだしていることが多くみられます。

そのため、周囲に汚れが蓄積しやすくなり、歯肉の炎症を起こすだけでなく、噛み合わせに必要な隣接する大臼歯の虫歯を誘発することもあります。

悪影響を及ぼした(及ぼしかねない)「親知らず」は抜歯の対象となりますが、口の中が一番奥でしかも大部分が埋まっているこの歯は抜くのも大変で、口腔外科で研鑽を積んだ歯科医師でも困難なこともある病院での対応が必要なこともあります。

妊婦さんの場合、今までは無症状だった「親知らず」が妊娠を機に清掃が滞り、炎症を引き起こすことも多いのですが、母体や胎児に負担のかかる時期の抜歯はできるだけ避けたほうがよく、妊娠の計画があるなら、早めに抜歯されることをお勧めします。

まっすぐに生えていない「親知らず」が少なからず気になる方は一度歯科医院で相談されてみてはいかがでしょうか。

## 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



表紙写真の説明  
 1月14日、エルデホールで成人式が行われました。今年の新成人は248人です。新たな決意を胸に、それぞれの夢に向かって二十歳の門出です。おめでとうございます。(関連記事2ページ)  
 記念写真は、上段が福崎東中学校区、下段が福崎西中学校区のみなさんです。  
 (福崎町広報委員会・内線221)

### 町民のうごき

世帯数 7 743世帯	人口 19 353人
(前月比 +1世帯)	(前月比 -12人)
男 9 261人	女 10 092人
出生 7人	死亡 13人
平成30年12月末現在	

## まるまる “福崎〇〇まるしえ” を開催します

2月23日(土) 11:00~14:00

会場：JR福崎駅前東駐車場

いろいろな店舗が集まる青空フードコートです。寒い中ですがお気軽にお立ち寄りください。



- ※雨天決行(荒天中止)
- ※出店している店舗は、商品が無くなり次第閉店します。



問い合わせ先 地域振興課(内線391)

まちの  
ト  
ピ  
ッ  
ク  
ス