

自然災害で被災した住まいの再建に備えて 兵庫県住宅再建共済制度 (フェニックス共済)

住宅再建共済

年額5,000円で
再建・補修時等に
最大600万円給付!

※損害割合20%(半壊)以上

一部損壊特約

年額500円で
補修時等に
25万円給付!

※損害割合10%以上20%未満

家財再建共済

単独加入 年額1,500円で
住宅とセット加入の場合 年額1,000円で
最大50万円給付!

※床上浸水・半壊以上

※住宅の被害認定(損害割合)は、住宅の所在する市町が発行する「り災証明書」によります。

小さな負担で
大きな安心!



フェニックスサポーター
はほたん



中播磨県民センター
県民交流室 総務防災課

☎ 079-281-9062 (平日9時~17時) fax 079-285-1102

公益財団法人 兵庫県住宅再建共済基金 フェニックス共済 検索
コールセンター 078-362-9400 (平日9:00~17:00) Fax 078-362-4082

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)~30日(月)

秋口は日没時間の急激な早まりとともに、夕暮れ時や夜間の事故が増える季節です。

事故にあわないよう十分に注意し、交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を心がけましょう。

- 自動車、自転車を利用する人は早めのライト点灯を心がけましょう。
- 歩行者は明るい服装を心がけ、反射材などを身につけましょう。
- 飲酒運転は絶対にしないでください。
- シートベルト・チャイルドシートは、全ての座席で正しく着用してください。
- 運転中は携帯電話を使用しないでください。

(住民生活課)

短歌会

初夏の風に触れるも束の間に細き蛇乾く舗装路

山口 旭

母の日に娘より届きし贈物父の日はとそつと呟く

山本 彬

雨に濡れ藍深みゆく紫陽花に日々の疲れを癒されており

尾上 定信

財布なくした子の手にほんと六万円与えし人あり優し風吹く

久野 盈

玄関の石段の上に散りおりしモクセイの花季惜しむがに

松岡 澄子

今日の日は佳き日でありぬKちゃんと春の川原に話はずむ

大野八重子

選挙カー過ぎ行く傍にジャンケンで勝敗決める子らが集いし

安田 正

月一度ふれあい喫茶の開店日つどいて和むメニューも楽し

多田千枝子

ひとつ田の満たされてゆき水無月は道の下にも水の音する

岡田恵美子

鳥除けの網にもがける雀の子温きいのちを手にほどきやる

内山 嗣隆

俳句会

学童の 雨具カラフル 梅雨の入り

廣瀬 純水

たおやかに 医王寺の庭 百合揺るる

石川 晃美

夕焼けや 終着駅は 北の果て

長尾美恵子

いつまでも ライブの余韻 夏の月

柴田喜美子

バス降りて この道長し 夏の昼

千家 栄子

夕焼け空 朱の線長き 飛行雲

橋本 栄

陽を追って 大向日葵の 仁王立ち

佐藤 純子

密かに来て 佛花に留る 夏の蝶

藤岡 照代

古都へ旅 奈良漬買いし 盛夏かな

城谷 秋美

鉢植えの花に似し色 夏の蝶

水田 京子

向日葵咲く 高き土塀の 豪農家

岸上加津美

ヒロシマの 平和公園 蝉の羽化

大野 綜風

童心に 還り拾へり 蝉の殻

松岡 勝美





ふくさきイベントカレンダー 9月14日~10月11日

日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
9/14	土	中学校体育大会		各中学校	学校教育課	
19	木	老人大学一般教養講座(公開講座)	13:20	文化センター	文化センター	
		食育の日			保健センター	
21	土	小学校運動会		各小学校	学校教育課	
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
22	日	歴民連続講座②	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
25	水	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
26	木	福咲き♥健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要予約
28	土	図書館応援フェスタ	10:00	図書館	図書館	
		ピンクリボンライトアップ	19:00	福崎町役場	保健センター	~10/4(金)
29	日	フクちゃん読書の日			図書館	
10/2	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
5	土	松岡映丘秋季画稿展	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~12/1(日)
11	金	もち麦の日			農林振興課	



なやみごと相談
 9/18・10/2(第1・3水曜日)
 * 13:00~15:00
 * サルビア会館
 * 予約不要

人権相談
 9/18(第3水曜日)
 * 10:00~15:00
 * サルビア会館
 * 予約不要

行政相談
 9/18(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[®] 簡単ネバトロ丼

長いものは切らずにめん棒で砕けばらくらく♪

《作り方》

- ①オクラは塩みがきをして色よくゆで、冷水に取って小口切りにする。
- ②長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒でたたいて砕く。
- ③みょうがは縦半分に切り、せん切りにする。
- ④器にもち麦ごはんを盛って①、②を和えてのせ、③と温泉卵をのせる。めんつゆをかけて食べる。

《材料》(1人分)

- ・もち麦ごはん...120g
(もち麦の割合はお好みで)
- ・オクラ...2本
- ・長いも...5cm
- ・みょうが...1個
- ・温泉卵...1個
- ・めんつゆ...大さじ2



神戸医療福祉大学
北出先生の一言メモ

日中はまだまだ暑いこの時期、食欲が落ちてしまいがちですね。夏の疲れを癒すためにも食べる工夫が大切です。食欲を助ける長芋、みょうがなどの薬膳食材と一緒に、もち麦ネバトロ丼で元気を取り戻しましょう。



1人分 282kcal
 食物繊維 5.1g
 ※5割もち麦
 ごはんの場合

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



保健センターだより

9月10～16日は自殺予防週間 一人ひとりが自殺対策に関心を持ちましょう **No.377**
そして、あなたやあなたの大切な人の“こころのSOS”に気づいてください

暑～い福崎に住むあなただからこそ！



食育講座「自らの健康は水から」



参加無料
参加者募集

高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、要介護状態を引き起こす低栄養に、実は“脱水”が大きく関係しているかも？！

“脱水”に着目した内容で、あなたに合った長寿の秘訣を伝授いたします！この講座で食生活を見直し、より元気でいきいきとした毎日を過ごしましょう！

回	開催日	時間	内 容
1回	10月17日 または18日	午前 または 午後	講話 「体の奥まで水分補給」 ～脱「脱水」で健康長寿を目指しましょう～ 個別面談「健診結果からあなたの健康長寿のポイントみつけます！」
2回	11～12月頃	個別に	詳細は後日お知らせします。
3回	2月頃	調整	

会場：保健センター
定員：30人程度
締切：9月27日(金)

保健センターへご連絡
ください。



「脱・脱水で健康長寿」食育講座では、“脱水”を予防できる食べ方を紹介します。“脱水”は、高血圧、高脂血症などの生活習慣病に関係していますよ。頭痛、便秘でお悩みの方もぜひご参加ください。
講師 神戸医療福祉大学教授(管理栄養士) 北出かおるさん

〈連携中枢都市関連事業〉

今年も、ピンクリボンライトアップ及び街頭啓発を実施します

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」。毎年10月のピンクリボン月間には、全国各地でさまざまな運動が行われています。福崎町でも、ピンクリボンライトアップや街頭啓発を実施します。

この機会に乳がんのことや検診のことなど、女性だけではなくみんなでいっしょに考えてみませんか？



ピンクリボンライトアップ

日時 9月28日(土)～10月4日(金)
19:00～21:00

場所 役場庁舎

☆28日(土)には今年も、事前に募集した「乳がん検診啓発メッセージ」を流します。



街頭啓発

日時 9月28日(土)
9:00～11:00

場所 福崎町内
商業施設2か所

※メッセージは、9月13日(金)まで募集中！詳しくは8月号をご確認ください

保健センター9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	9日(月)	9時30分~11時	一般希望者
母子健康手帳交付	月~土	8時30分~17時15分	妊 婦
すくすく相談	9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	25日(水)	13時15分~13時45分	R1.6月生の乳児
4か月児健診	17日(火)	13時15分~13時45分	R1.5月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	11日(水)	9時45分~10時	H31.2月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	25日(水)	9時45分~10時	H30.11月生の乳児
1歳お誕生相談	9日(月)	9時30分~10時	H30.9月生の乳児
1歳6か月児健診	18日(水)	13時15分~13時45分	H29.11・12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)

後期「気功教室」参加者募集

心地よい音楽に合わせてながら、身体をほぐし、心をほぐすことで、「気」の流れを良くし、身体のリズムを整えましょう。

心の悩み等相談のある方は、講師による個別カウンセリングを行います。(要予約)

参加対象 福崎町在住の人(年齢は問いません)
参加費 八千種研修センター 1,800円
エルデホール 3,600円
保健センター 3,600円
講 師 李 敬烈さん
募集人数 若干名(定員になり次第締切)
申込方法 保健センターへ(内線360~363)

場 所	曜日	時 間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
八千種研修センター	土曜	10:00~11:30	5	9	14	11	8	14
保健センター	月曜	10:00~11:30	8	12	10	14	3	10
	または火曜	13:30~15:00	21	25	17	28	25	24

※12月~3月の間は、会場がエルデホールから文化センター小ホールに変わります。

※12月17日(火)・2月3日(月)は、午前・午後とも、会場が保健センターになります。

「福味き健康食堂」9月

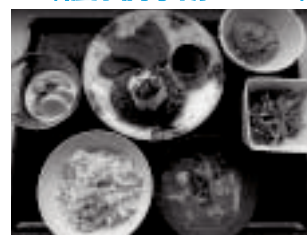
(糖尿病予防レシピ)

【開店日】9月26日(木)
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
- きのこたっぷりみそ汁
- ごぼうのおかずサラダ
- さばハンバーグ
- 冬瓜のそぼろあんかけ
- カラフル白玉ぜんざい

★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!!



みんなで取り組もう いのち支えるゲートキーパー

✦ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
傾 聴：本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
見守り：温かく寄り添いながらじっくりと見守る

家族や仲間など、身近な人の「いつもと違う」ようすを感じたら、勇気を出して声をかけてみませんか？

〈いのち支えるロゴマーク〉



話をよく聞き、いっしょに考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

「ゲートキーパー」は「命の門番」です

予防接種指定医療機関 追加のお知らせ

- 追加医療機関 あきたけメンタルクリニック
(南田原2937-1 ☎24-2790)
 - 受けられる予防接種
(定期) 高齢者肺炎球菌、高齢者インフルエンザ
(任意) 高齢者肺炎球菌
成人風しん・麻しん風しん混合ワクチン
- ※事前に予約をしてください。

◆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、香りがよ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 ☎③1655
 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2デイサービスセンター ☎②6663
 在宅介護支援センター ☎②7134
 障害相談支援センター ☎⑤8575
 ホームヘルプステーション ☎②7135
 シルバー人材センター ☎⑦0044
 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



まちのトピックス

マンホールカードを配布しています

「フクちゃん・サキちゃん」「ガジロウ」「七種の滝」「もち麦」「播但線」を描いた、福崎町のデザインマンホールがカードになりました。

カードをきっかけに、下水道事業に興味・関心を持ってもらいたいとの思いで発行しています。

配布場所 上下水道課（内線382）

平日 8時30分～17時15分

※しばらくの間は休日も配布しています。
 配布枚数は一人一枚です。事前予約や郵送は不可。



この絵柄のマンホール蓋はJR福崎駅前広場に設置しています

下水道は身近なところでみなさんの生活に役立っています。
 公共下水道接続推進にご協力ください。

■表紙写真の説明

8月9日、福崎夏まつりが開催されました。オープニングは出演団体のみなさんが踊りや太鼓を披露、ガジロウも「尻子玉撒き」をし、会場を盛り上げました。ステージを中心に広がる踊りの輪、夜空を彩る花火、笑顔と歓声に包まれた夏の一日となりました。

（福崎町広報委員会・内線221）

町民のうごき

世帯数 7,802世帯 (前月比 +19世帯)	人口 19,250人 (前月比 +23人)
男 9,211人	女 10,039人
出生 10人	死亡 17人
令和元年7月末現在	