

## ふるさと納税 寄附のお礼

「福崎町ふるさと応援寄附金」(ふるさと納税)への寄附をいただきました。ありがとうございます。(10月分) 寄附者 小國正子様(福崎町)

10万円  
岡 恵吾様(神戸市)  
20万円

## お知らせ information



### 文珠荘からのお知らせ

施設利用について  
宿泊のみの利用も可能となりました。

1人でも宿泊していただけますので、ご利用ください。  
定休日は毎水曜日です。

年末・年始の休館日  
12月30日(金)~1月4日(水)  
臨時休館日

2月14日(火)  
3月20日(火)  
予約申込は、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24年3月中の利用は1月5日からの予約となります。)

月の初日の受付時間  
・電話予約は、午前8時30分から午後5時まで。(初日以外は、午前9時から午後5時まで)

・来館での予約は、午前8時20分から先着順となります。

町民ふれあいの部屋  
月曜日と木曜日は大広間の一部を午前10時から午後3時まで開放しています。風呂利用者または昼食を申し込む方は休憩にご利用ください。簡単な昼食は当日申込できます。

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。石けん、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)

### 巡回バスからのお知らせ

年末年始は運休します  
12月31日(土)から1月3日(火)まで、巡回バスは運休します。

「動く画廊」のお知らせ  
巡回バスを動く画廊として、車内に保育所児、幼稚園児の絵を展示しています。

12月18日(日)から2月4日(土)は、サルビア保育園です。

巡回バスをご利用のうえ、どうぞご覧ください。  
(健康福祉課)

### 特別障害者手当及び障害児福祉手当のお知らせ

常時特別な介護を要する在宅重度障害者(児)の方で、医師の診断書等により該当すると認められた方に対して、特別障害者手当もしくは障害児福祉手当が支給されます。

詳しくは、健康福祉課(内線354)へ。

障害のある方へのNHK放送受信料の免除について  
NHK放送受信料の免除が受けられます。

全額免除  
手帳所持者が世帯構成員で、世帯全員が市町村民税(住民税)非課税の場合  
半額免除

視覚・聴覚障害者が世帯主または重度の障害者(身体障害者(1級または2級)・知的障害者(A)・精神障害者(1級))が世帯主の場合  
詳しくは、健康福祉課(内線354)へ。

## 嘱託・臨時職員募集

次のとおり嘱託・臨時職員を募集します。

### 職種

#### 嘱託職

- ・一般事務補助員(ただし、障害者に限る) ... 1人
- ・一般事務補助員(OA入力) ..... 1人
- ・一般事務補助員 ..... 2人
- ・老人ホーム支援員 ..... 1人
- ・子育て支援専門員 ..... 2人
- ・文化財専門員 ..... 1人

#### 臨時職

- ・一般事務補助員 ..... 2人
- ・地域包括支援センター員 ..... 1人
- ・保育士 ..... 10人程度

### 受付期間

1月6日(金)~13日(金)

試験日(1次試験)

1月20日(金)

受験申込書の請求・問い合わせは、役場総務課人事係(内線222)へ。

### 「ホームヘルパー2級講座」 「医療事務講座」開催

平成23年3月末に廃止された姫路地域職業訓練センターの職業訓練講座を引き継ぐ講座として、「ホームヘルパー2級講座」「医療事務講座」が二チイ学館姫路校で開催されます。

ホームヘルパー2級講座  
日時 1月11日(水)~30日(月)  
週3回(月・水・金)

別に自宅学習と実習あり。

定員 20人  
参加費用 4万円(別途健康診断受診料等必要)

医療事務講座  
日時 1月11日(水)~

2月15日(水)  
週2回(水・金)

定員 20人  
参加費用 3万円(別途技能審査試験受験料必要)

募集締切 12月16日(金)  
選考日 12月19日(月)

(簡単な筆記試験・面接)

主催 姫路市  
申し込み・問い合わせ先

二チイ学館姫路校(姫路市南駅前町124 ニューズビル)

☎079・226・5890



## 兵庫県の最低賃金改正

兵庫県内の事業場で働くすべての労働者（パートタイマー、アルバイト等も含む）に適用される最低賃金（時間額）が改正されました。

地域別最低賃金 平成23年10月1日発効

兵庫県最低賃金	時間額 739円
---------	-------------

産業別最低賃金

次の9業種については、産業別最低賃金（平成23年12月1日発効）が適用されます。

最低賃金の件名（適用業種）	時間額
繊維工業	759円
塗料製造業	872円
鉄鋼業	852円
一般機械器具製造業	835円
電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業、電子部品・デバイス・電子回路製造業	799円
輸送用機械器具製造業	872円
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具製造業	800円
各種商品小売業	771円
自動車小売業	815円

靴下製造業については時間額751円（平成21年12月1日発効）が適用されます。

詳しくは、兵庫労働局労働基準部賃金課（☎078-367-9154）または最寄りの労働基準監督署へ。

「なつ得商品券」有効期限12月末まで!!  
みなさんに購入していただいている福崎町「なつ得商品券」は、町内の経済活性化・消費拡大に役立っています。有効期限は平成23年12月31日までとなっています。有効期限を過ぎると無効となり、利用できなくなります。12月31日までに町内のなつ得商品券加盟店でご利用ください。  
なお、商品券の換金・払い戻しはできませんので、ご注意ください。  
詳しくは、福崎町商工会 ☎22・0558）へ。

1・17ひょうごメモリアルウォーク2012参加者募集  
阪神・淡路大震災17周年を迎える1月17日（火）に、風化しがちな防災意識を新たにするとともに、震災の経験と教訓を発信し、1・17を忘れずに語り継ぐことを目的として、ウォーキング行事を実施します。  
参加申し込み・問い合わせ先 ひょうご安全の日推進県民会議事務局（兵庫県復興支援課内） ☎078・362・9984

中小企業共済制度のご案内  
小規模企業共済制度  
個人事業主または会社等役員の方が事業をやめたり退職した場合に、生活の安定や事業の再建を図るための資金をあらかじめ準備しておく、国がつくった共済制度です。  
掛金は全額所得控除です。受け取る共済金は退職所得扱いまたは公的年金等の雑所得扱いとなります。  
平成23年1月から個人事業主の共同経営者も2人まで加入することができるようになりました。  
経営セーフティ共済（中小企業倒産防止共済制度）  
取引先の突然の倒産が原因で、経営悪化の危機に直面してしまつたときに資金を借入れることができる、国がつくった共済制度です。無担保・無保証人で、積み立て掛金の10倍の範囲内（最高8000万円）で被害額相当の共済金の借入れが可能です。毎月の掛金は、税法上、必要経費または損金に算入できます。  
平成23年10月から、共済金の貸付限度額が、3200万円から8000万円に変更となり、掛金月額の上限が8万円から20万円に引き上げられました。  
詳しい内容の問い合わせと

## スポーツ

加入申し込みは、商工会、商工会議所、金融機関などの窓口で取扱っています。制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。（☎050・5541・7171）  
(<http://www.smi.go.jp/kyosai/index.html>)

### 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に明るいまつくり」を目標に、「運動の生活化」により、心身の健康を保持増進しましょう。お誘い合わせのうえ、気軽にご参加ください。  
【トランポ・ロビックス教室】  
1人用の小さなトランポリンの上で行う体にやさしい運動です。体にかかる負担が軽減されるため、年齢・能力を問わず楽しめます。

対象 一般男女  
日時 1月7日～3月3日の毎土曜日  
18時30分～19時45分  
（2月11日をのぞく）  
場所 第1体育館 球技室  
定員 25人（先着順）  
【減量フィットネス教室】  
内容 脂肪燃焼に効果のあるトレーニング器具を使い、食事面と組み合わせ減量

を実践します。  
対象 一般男女  
日時 1月5日～2月23日の毎木曜日 19時30分～21時  
場所 第1体育館  
トレーニンクス室  
定員 15人（先着順）  
【健康美容教室】  
内容 健康体操、軽スポーツなどを主として、基礎体力の向上・ストレス軽減を目的とします。  
対象 一般女性  
日時  
（木曜日コース）  
1月5日～2月23日の毎木曜日  
（金曜日コース）  
1月6日～2月24日の毎金曜日  
10時～11時45分  
場所 第1体育館 球技室  
定員 各25人（先着順）  
申込方法  
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。  
1教室につき、1人分申し込みできます。  
募集期間は12月9日（金）～28日（水）です。定員になり次第締め切ります。  
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。  
詳しくは、第1体育館（☎22・1533教室担当）へ。  
（月曜日休館）

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28日(土)  
 【第2回目】 2月18日(土)  
 場所 若杉高原おおよそキ  
 ー場

参加費 3000円(保険料  
 含む)  
 定員 25人(先着順)  
 参加資格 町内在住または在  
 勤者

申込受付 1月8日(日)  
 (9時から第1体育館で受付)  
 電話申込不可。

2回とも、スキーとスノー  
 ボードの教室になりました。  
 貸スキー・ボードは別途費  
 用(2500円)が必要です。  
 詳しくは、福崎町スキー協  
 会・後尾(☎090・36  
 56・2517)へ。

地域職域親善ソフトボール  
 大会開催!!

10月23日(日)、第1グラ  
 ンド他で「第53回地域職域親  
 善ソフトボール大会」が開催  
 されました。

15チームが参加し、悪天も  
 吹き飛ばすほどの熱戦が繰り  
 広げられました。

結果は次のとおり。

優勝 吉田

準優勝 山崎オールスターズ

第3位 加治谷ドラゴンズ  
 トッパン



優勝した「吉田」のみなさん

バレーボール協会からの  
 お知らせ

「第16回6人制女子バレー  
 ボール大会」を10月23日(日)  
 に第1体育館で開催しました。  
 他町からの参加もあり、試合  
 は総当たり戦で親善・親睦を  
 深めました。優勝は福崎町か  
 ら参加した「福崎沙羅」です。



優勝した「福崎沙羅」のみなさん

## 短歌会

芝栗の毬藻のような毬落ちて雑木林に蝸が鳴  
 く 山口 旭

寝ねぎわの記す日誌に忘れいし昨日の一つ思  
 い出したり 北 淨代

庭に出でついそのまままで土いじるわれの背に  
 聞く夫の足音 向井記美子

何両を下げていのか小判草手折り来りて花  
 瓶に挿しぬ 松岡 澄子

赤とんぼ群れて飛び交う峡の村黄金の稲田に  
 風吹き渡る 井奥 輝明

田園が秋の夕日に照されし美人案山子もほほ  
 染めており 大畑 輝代

秋の陽をひと日受けいし酔芙蓉余光につつま  
 れ迎ふ夕暮れ 永井 健

穂すすきのかすか揺れいる近道を家路急ぐに  
 月しる淡し 多田千枝子

久びさに戻りし我が家の陽の光暈に流れてカ  
 ーテン模様 大田垣婦美

引揚げの港まいずる戦友と尋ぬる秋のたいら  
 棧橋 山下 清市

四齡の芋虫つぶすをためらひて新しき半紙に  
 包み流しぬ 大野八重子

秋風にのりてかすかに聞こえ来る焼き芋売り  
 の田をわたる声 内山 嗣隆

## 俳句会

菊満ちて日ざしおだやか峡の  
 里 石川 晃美

菊作り夫を偲んで供花とする  
 長尾美恵子

銀行につぼみばかりの菊の鉢  
 柴田喜美子

行く秋や格子戸屋並の城下町  
 松岡ちよの

広々と刈田のつづく里の暮  
 村上 纓女

行く秋や谷川水に触れて見る  
 松本喜代子

十三夜しずかに浸る終い風呂  
 大畑せつ子

神苑の池に逆さの照り紅葉  
 田原よし子

盆栽も今が盛りの鳶紅葉  
 千家 栄子

青空に飛び交う径あり赤とん  
 ぼ 志水はる子

行く秋や古き時計も時きざむ  
 岸上加津美

行く秋や始発電車で京に往く  
 西村 瞳

行く秋や旅の終りの無人駅  
 城谷 秋美

誰からも旅誘いなく秋は行く  
 藤岡 照代

行く秋の寂しさ募る鐘の音  
 長澤久美子

行く秋に子等のかくれんぼ早  
 終い 廣瀬 純水

行く秋の日暮れを告げる鳩時  
 計 松岡 勝美

# 保健センターだより

インフルエンザ予防対策のひとつ 外出後の手洗いはしっかりと  
石けん洗い15秒以上 その後 流水で流しましょう

No.284

## 保健センター12月定例行事予定

内 容	月(曜)	対 象	場 所	受付時間
一般健康相談	12/12(月)	一般希望者	保健センター	9時30分～11時
母子健康手帳交付	月～金	妊 婦		8時30分～17時
歯 科 相 談	12/27(火)	一般希望者		14時15分～14時30分
		乳幼児希望者		13時30分～14時
すくすく相談	12/12(月)	乳児希望者		10時30分～11時30分
		幼児希望者		13時30分～15時
1歳お誕生相談	12/12(月)	H22.12月生まれの子		9時30分～10時
3か月児健診	12/21(水)	H23.9月生まれの子		13時15分～13時45分
4か月児健診	12/20(火)	H23.8月生まれの子		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	12/21(水)	H23.2月生まれの子		9時45分～10時
3歳児健診	12/14(水)	H20.10・11月生まれの子	13時30分～14時	

\*三種混合(DPT)、二種混合(DT)、麻しん風しん混合(MR)、日本脳炎は、指定医療機関にて随時行っています。(要予約)対象者は忘れずに、接種を受けましょう。  
三種混合(DPT)、日本脳炎を受ける際は、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、中学1年生・高校3年生の方を対象に行っています。体調の良い時に、早めに接種してください。

現在、20集落が活動中

「地域筋力トレーニング教室」

## 地域ふくろうの会 みんなで元気を育てています

地域で健康づくり みんなで介護予防

身近な集会場、公民館での介護予防の取組状況を報告します。今年度は、これまでに大門・桜・中島ふくろうの会が新しく誕生しました。

集落名	開始時期	集落名	開始時期
余田	平成18年9月	長野	平成21年10月
田口	平成19年1月	庄	平成22年1月
長目	4月	辻川	4月
井ノ口	7月	西治	5月
上中島	10月	鍛冶屋	8月
駅前	平成20年4月	西光寺	11月
山崎	7月	大門	平成23年4月
田尻	10月	桜	7月
八反田	平成21年7月	中島	10月
加治谷	9月		

### 【中島ふくろうの会】



10月末に結成したばかりです。女性の参加者が多い中、男性陣も元気にイチ・ニッ・サン・シ。パワー全開。寒さに負けずがんばります。

### 【桜ふくろうの会】



天井に手が届く？元気いっぱい、まずは「みんなの体操」から。  
“健康をつくる”そのために体を動かす”その気持ちで取り組むと、簡単そうに思える体操も「ややしんどい運動」になります。

### 【大門ふくろうの会】



「公民館狭し」と手足を伸ばし、ひまわり体操。  
運動は、一人ひとりが自分自身の「ややしんどい」を目安にがんばっています。  
休憩時間は、自然と口の体操になります。  
賑やかにおしゃべりがはずみます。

# 膝痛の方の運動教室「ひざ楽々教室」実施レポート

65歳以上で、膝の痛みのため日常生活に不自由を感じている人を対象に、膝の周辺の筋肉を鍛え、関節を保持する機能を向上させ、結果として痛みの軽減を目的とした『ひざ楽々教室』を5月～11月の全24回で行いました。

10人が参加され、継続して参加できた8人の平均年齢は80.1歳、平均出席率は92.2%（うち3人は100%）と、とても参加率の高い教室でした。教室の運営は健康運動指導士が指導にあたり、健康管理を看護師がサポートして進めました。

内容は、自分の体重やセラバンドなどの道具を使いながら行う筋力トレーニング 膝の痛み運動などについての学習 自宅で継続してもらうための目標設定でした。

参加者の体力測定結果を教室前・後で比べたところ、「握力(図1)」、「開眼片足立ち(図2)」ともに向上していました。また、「タイムドアップアンドゴー(図3)」も早くなっていました。さらに、痛みの程度をみても軽くなっていました(図4)。

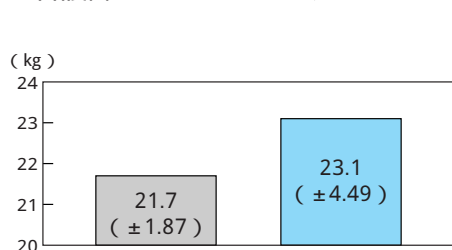


図1．握力【筋力】(n=8)

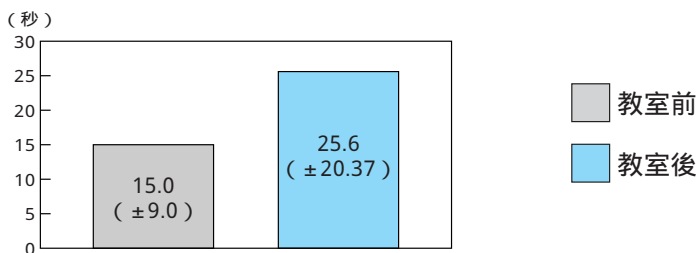


図2．開眼片足立ち【バランス】(n=8)

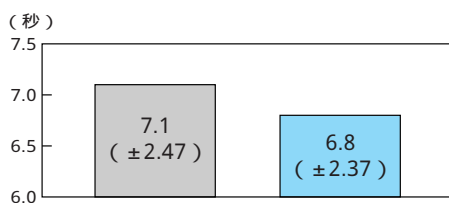


図3．タイムドアップアンドゴー【日常移動能力】(n=8)

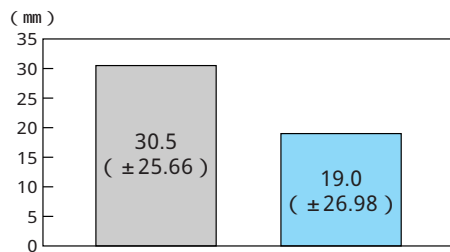


図4．VAS【定量化した痛み】(n=8)

VAS(Visual Analog Scale)とは、100mmの直線を行き、0mmは全く痛みがない状態、100mmは最も激しい痛みがある状態として、現在の痛みがどの程度なのか分断線を引くことで、痛みを定量化してみるもの

参加者からも、「膝の痛みが少々楽になった」「動きが楽になった」「こむら返りがなくなった」など、嬉しい声をたくさんいただきました。今回の教室では、教室が終わっても体操を習慣化できるようにするために、目標設定を取り入れました。その結果、みなさんが自分に合った体操を行っていただけようになりました。また、教室終了後も定期的に集まって体操を続け、コミュニケーションを図っていききたいという意見をもとに、自主グループ活動も始まりました。

地域包括支援センターでは、これからも一人でも多くの方が住み慣れた地域で元気に過ごしていただけるためのお手伝いをしていきたいと考えています。そこで、今回のような教室をはじめ、さまざまな住民のニーズにできるだけ対応していきながら「介護予防」を実現していきたいと思っています。今後も、いろいろな取組みをご紹介しますので、是非多くの方にご参加いただき、“いつまでもイキイキと”住み慣れた地域で生活していただく手立てとしていただければと思います。



## 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	第1デイサービスセンター	☎③0310
工ルデホール	☎③1655	第1在宅介護支援センター	☎③0800
文化センター	☎②3755	第2デイサービスセンター	☎②6663
図書館	☎②3790	第2在宅介護支援センター	☎②7134
生活科学センター	☎②4977	ホームヘルプステーション	☎②7135
体育センター	☎②1153	シルバー人材センター	☎③1811
子育て学習センター	☎②7830	もちむぎのやかた	☎③1500
子育て支援センター	☎②2308	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
社会福祉協議会	☎③0300		



## 新任職員が行く!



## 福崎朗読ボランティア

福崎朗読ボランティアは、目の不自由な方のサポート活動として昭和63年にスタートしました。主な活動には、広報誌等を朗読して録音した「朗読テープ」の作成と提供、図書館での読み聞かせ会や目の不自由な方を交えた交流会の開催などがあります。

毎月の活動をおして、会員同士が和気あいあいと楽しみ、親交が深まるだけでなく、広報誌をすみずみまで読み、わからないことは自分で調べることにより、知識や話題が増えたり、自己が磨かれたりと、得るものも大変多いそうです。

現在は数名の方に朗読テープをお届けしていますが、目の不自由な方だけでなく、小さな文字が読みづらい高齢者の方にもぜひ利用していただきたいとのことです。また、たくさんの方に聞いていただくことで、朗読方法を工夫し、もっとよい朗読をしようというやる気がわいてきますと熱心に話してくださいました。



広報誌1冊を丹念に読み込むには多くの時間と労力を要しますが、メンバーの方々は「少しでもお役に立てて、喜んでいただければ。」と日々活動に励んでおられます。今回の取材をおして、これからさらに活動の輪が広がり、朗読ボランティアのみなさんの声が、より多くの方に届くよう応援したいと感じました。

(山口耕平・矢口洋一・雲丹亀悠平)

### 表紙写真の説明

11月23日(水・祝)、自然歩道を歩く大会が開催されました。福崎・高岡地区の自然歩道を舞台に、1300名近い参加者が、應聖寺・金剛城寺・七種の滝などの名所や神社仏閣を巡り、色づき始めた紅葉を楽しみました。

(福崎町広報委員会・内線221)

### 町民のうごき

世帯数	7,206世帯	人口	19,686人
男	9,368人	女	10,318人
転入	41人	転出	68人
出生	19人	死亡	15人
平成23年10月末現在			