



お知らせ

information

文珠荘からのお知らせ

定休日 毎水曜日
臨時休館日 2月16日(火)
3月16日(火)
文珠荘へは、巡回バスの利用をお勧めします。

文珠荘の休館について

文珠荘は町が指定する「指定管理者」によって運営されています。今年4月以降の指定管理者が決まっていないため、4月から新たな指定管理者が決まるまでの間は休館します。

お手元にある風呂の回数券は令和3年3月30日(火)までに文珠荘で精算の手続きをお願いします。

回数券精算の受付時間は午後1時から5時までです。文珠荘へ事前にご連絡をお願いします。

文珠荘 ☎22・4051
(健康福祉課)

ひめじ若者サポートステーション 出張相談カフェ

働くことに悩みを抱えている15歳から49歳までの方やその家族を対象に、就労に関するカウンセリング、各種就労支援セミナーやガイダンス等を行います。

対象者 神崎郡在住の人
開催日 2月26日(金)

①13時30分〜、②14時30分〜、③15時30分〜

※各1人ずつ【予約制】
会場 市川町役場

申込締切 2月24日(水)
主催・共催 ひめじ若者サポートステーション・市川町・

神河町・福崎町

申し込み・問い合わせ先
市川町役場企画政策課

☎26・1010

中・西播磨合同 2021 婚活サロン(婚活相談会)開催

ひょうご出会いサポートセンターの職員やプロの婚活アドバイザーが、センターの入会案内や、婚活・結婚に関する相談を受け付けます。

予約不要・無料です。お気軽にお越しください。

日時 2月27日(土) 10時〜15時
場所 姫路職員福利センター
(姫路総合庁舎内)

内容 出会いサポートセンター案内コーナー・婚活お悩み相談コーナー・パネル展示コーナー
問い合わせ先
中播磨出会いサポートセンター(水・木・土・日、9時〜17時15分)

☎079・240・7005
FAX079・240・7006

法務局で自筆証書遺言書の保管ができます

令和2年7月10日から、法務局で自筆証書遺言書の保管が可能になりました。法務局で適正に保管することにより、遺言書の紛失や改ざんの恐れがなくなります。

また、法務局に保管されている遺言書は家庭裁判所での検認が不要となります。

詳しくは、法務局までお問い合わせください。

神戸地方法務局 姫路支局
☎079・225・1915



スポーツ

初心者対象 春期スケボーチャレンジ! 参加者募集

現役インストラクターが丁寧に指導します。みなさんお誘い合わせてご参加ください。
日程 3月6日(土)・13日(土)
※2回コース。雨天の場合は3月20日(土)に順延
時間 午前10時〜11時30分
※9時30分受付

場所 スケートボード場
対象 小学生〜一般

※町内在住・在勤・在学者
※初心者・初級者

定員 15人(先着順)

申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、第1体育館へ。

参加料 500円(傷害保険含む)

申込 2月13日(土)から受付
問い合わせ先 第1体育館

☎22・1153(月曜日休館)

スポーツ推進委員会からの お知らせ!

「いつも楽しい身体づくりを!」をテーマに「カローリング」と「囲碁ボール」を行います。誰でも簡単にプレー

でき、チーム競技のためコミュニケーション能力が鍛えられます。楽しく心と身体の健康を高めましょう。

日時 3月14日(日)
10時〜11時30分

場所 第1体育館 球技室
定員 30人

申込 第1体育館で受付。電話申込も可。

準備するもの 運動のできる服装、上靴、タオル、飲物

問い合わせ先 第1体育館
☎22・1153(月曜日休館)

剣道協会からのお知らせ

12月6日、加西市善防公民館で、「令和2年度杉井杯争奪剣道大会」、12月15日、第1体育館で「令和2年度岩崎杯争奪剣道大会」が開催されました。

日頃の練習成果が発揮され、優秀な成績を収めました。

結果は次のとおり

■杉井杯争奪剣道大会
【小学生5、6年の部】
準優勝 中村綾蘭(福崎小)



■岩崎杯争奪剣道大会

【小学生の部】

優勝 中村崑蘭(福崎小)

準優勝 梅野悠陽(協会)

第3位 前川清暁(八千種小)

敢闘賞 大西遥斗(田原小)

【中学生の部】

優勝 中村崑蘭(福崎西中)

準優勝 前川慶徳(福崎東中)

第3位 中安葉月(福崎東中)



スポーツクラブ連合からの
お知らせ
神飾DREAM準優勝!

12月13日・20日、大津グラ
ンドで「第12回姫路広陵ライ
オンズクラブ杯 小学生ソフ
トボール大会」が開催されま
した。21チームが参加するな
か、神飾DREAMが準優勝
の成績を収めました。
おめでとうございます。

申請期限が近づいています

2月26日(金)まで

福崎町新型コロナウイルス感染症予防対策支援事業補助金

福崎町内で店舗・事業所等を営む者の事業継続を支援するため、新型コロナウイルス感染症予防対策の取組に必要な消耗品・備品・機器などの購入費等を助成しています。申請期限は2月26日(金)です。申請忘れがないかご確認ください。

対象事業者や対象となる経費等についての詳細は福崎町ホームページをご覧ください。

申請・問い合わせ先 地域振興課 (内線393)

短歌会

大榎の公園ゴルフに落ち葉舞い「これが楽
しみ」の声も響きて
山本 彬

父母の十三回忌はコロナ禍にて兄弟呼ばず
ぱつんと妻と
尾上 定信

小春日の光の中に銀色のススキ揺れおり砥
峰高原
久野 盈

約束を忘れないでねおじいちゃん米寿まで
はと指きりしたよ
安田 正

残りたる切口旬日いたまざり夏の厨に忘れ
ぬし冬瓜
大野八重子

天地の歲月苔にきざみつつ堤に老いたり桜
一樹は
岡田恵美子

石垣に寄りて人と休むとき散歩の犬にのぞ
かれています
松岡 澄子

ガラケー辞書やめてスマホに変えよかなカ
タカナ新語に親しむために
中村 正剛

志ん生をテープに聴けり久々のまき舌懐か
しひとり夜更けに
内山 嗣隆

俳句会

孫の手で お骨納めし 冬至
の日
廣瀬 純水

ひそと咲き 芳香放つ 枇杷
の花
石川 晁美

玄関に 置き忘れし 冬帽
子
柴田喜美子

但馬路の 旅惜しみつつ
柚子湯かな
千家 栄子

橋したの ゆるき流れに 鴨
の陣
橋本 栄

三人の 老女縁側 日向ぼこ
の日
佐藤 純子

アマビエを 聖樹に吊るす
クリスマス
藤岡 照代

知らぬ間に 更地となりし
十二月
城谷 秋美

始めて犬 飼いて忙しき 十
二月
石川 皓女

牡蠣採りの 海女のせ還る
大漁舟
岸上加津美

湯豆腐に 葉味そろえて
夫待つ
鬼本 修

歳とつて ゆるりと過す 十
二月
大野 綜風

テレビより 昭和の艶歌 師
走の夜
松岡 勝美



ふくさきイベントカレンダー 2月13日~3月12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)		埋蔵文化財調査速報展	9:00	歴史民俗資料館	社会教育課	~3/14(日)
		三木家住宅「わが家の雛人形展」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~3/21(日)
19	金	食育の日			保健センター	
20	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		エルデ早春寄席「月亭方正X月亭八光 二人会」	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
21	日	歴史連続講座③	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	要申込
27	土	歴史ウォーク	9:30	神積寺駐車場集合	社会教育課	要申込
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
3/3	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
4	木	第4回フードドライブ活動	9:00	役場1階ロビー	健康福祉課	~5日(金)
5	金	第4回ふく咲マーケット	11:00	役場1階ロビー	健康福祉課	
9	火	サキちゃん読書の日			図書館	
10	水	中学校卒業式		各中学校	学校教育課	
11	木	もち麦の日			農林振興課	

各種相談

なやみごと相談

2/17・3/3(第1・3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

2/17(第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

2/17(第3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

心を開く親の会

2/22(第4月曜日)
* 13:30~
* サルビア会館
* 予約不要

母子相談 (随時受付。電話で予約をしてください。) 中播磨健康福祉事務所 ☎079-281-9210

春季全国火災予防運動 3月1日(月)~7日(日)

『その火事を 防ぐあなたに 金メダル』



近年、たき火・野焼き等を原因とした火災が増えています。風の強い日にはたき火をしない、その場を離れないなど、十分に注意してください。

姫路市中播消防署 予防係 ☎23-0119

福崎駅前が さらに元気に、明るくなりました

福崎駅を出てすぐ、みなと銀行のショーウィンドウに、コロナ禍の福崎町を元気づけるメッセージとともに、ガジロウの写真や町の観光情報などが展示されています。

みなと銀行が企画し、各支店が参加する「ショーウィンドウディスプレイコンテスト」の作品で、福崎町・福崎町商工会協力のもと、福伸電機(株)によって作成されました。

1月13日のお披露目式にはフクちゃんやさきちゃんも応援に向かいました。パネルの展示は3月末までの予定で、夜にはライトアップされ駅前を明るく元気にしています。



地域振興課 (内線392)



保健センターだより

No.394

感染症に負けないからだ作りには「免疫力」が欠かせません。
バランスのとれた食事、適度な運動を心がけ、免疫力を高めましょう！

おばあちゃんの知恵袋 (食育サポーターの簡単レシピ)

不定期掲載！
次回もお楽しみに♡

季節野菜の保存方法、それを使った時短レシピなど“おばあちゃんの知恵”を紹介します！

今回の食材は・・・「切り干し大根」です！乾燥させることで栄養価アップ↑↑



切り干し大根の作り方♪

- ①大根は洗って、皮を剥き、千切りにする(いちょう切りなどお好みの形に)。
- ②野菜ネット(ザルでもOK)に入れ、1週間程、カラカラになるまで干す。
(軒下やベランダなど雨が当たらない場所であれば干しっぱなしでOK)
- ③保存袋に入れ、冷蔵庫または冷凍庫で保存する(長くて1年程保存可能)。

ポイント

- ★冷たい風がよくあたる場所に干す(1~3月がおすすめ)
- ★しっかりとよく乾くまで干す(※乾燥が不十分だとカビが生えやすくなります)



みそ汁に入れても
美味しいよ♪



切り干し大根を使った簡単レシピ♪

①レンジ de 定番煮物

<材料> 4人分

- | | | |
|------------|---|----------------|
| ・切干大根 30g | A | ・しょうゆ 大さじ1・1/2 |
| ・にんじん 1/4本 | | ・みりん 大さじ1 |
| ・ちくわ 2本 | | ・酒 大さじ1 |
| ・油揚げ 1枚 | | ・砂糖 大さじ1 |
| ・だし昆布 5cm角 | | ・水 100cc |

<作り方>

- ①切干大根は水につけて戻し、水気を絞る。
- ②にんじん、ちくわ、油揚げは細切りにする。
- ③耐熱容器にすべての具材、Aを入れる。
- ④蓋を少しずらしてのせ、レンジ(600w)で6分加熱する。全体をよく混ぜる。

②かみかみサラダ



<材料> 4人分

- | | | |
|------------|---|--------------|
| ・切干大根 20g | A | ・しょうゆ 大さじ1/2 |
| ・にんじん 1/2本 | | ・酢 大さじ1 |
| ・きゅうり 1/2本 | | ・ごま油 大さじ1強 |
| ・ツナ缶 1缶 | | ・塩 ひとつまみ |

<作り方>

- ①切干大根は水で戻してざく切りにし、水気を絞る。にんじん、きゅうりは千切りにする。
- ②ボウルにA、汁気をきったツナ、①を和える。



切り干し大根は嬉しい栄養がたっぷり♡

天日干しすることで、水分が減り、甘みや旨みのみならず、栄養価も大幅に上がります！

■生の大根と比べると・・・なんと！！！！

カルシウムは約20倍
骨や歯を強くする

鉄は約15倍
貧血予防

食物繊維は約16倍
便秘改善
食後血糖値の上昇抑制

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	8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	8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	24日(水)	13時15分~13時45分	R2.11月生の乳児
4か月児健診	16日(火)	13時15分~13時45分	R2.10月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	10日(水)	9時45分~10時	R2.7月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	24日(水)	9時45分~10時	R2.4月生の乳児
1歳お誕生相談	8日(月)	9時30分~10時	R2.2月生の乳児
3歳児健診	17日(水)	13時15分~13時45分	H29.10・11月生の幼児

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。

令和3年度 健康意向調査兼 町ぐるみ健診申込書を送付します

令和2年度はコロナ禍で不要不急の外出を抑える要請がありました。みなさんは町ぐるみ健診などの健康診査の受診を抑えたりしていませんか？

自分のため、大切な人のために、年に1回の健康診断を！



健康診査は自分自身の健康確認と病気の早期発見・早期治療のため、年に1回は受けていただきたい、必要かつ大切なことです。

3月上旬に、令和3年度の健康意向調査兼町ぐるみ健診申込書を各家庭に送付しますので、町ぐるみ健診を希望される方は、申し込みたい項目に○を記入してください。また、職場や病院で健診を受けられる方は、その旨を記入し返信してください。

提出期限 3月19日(金)

第42回

町のせんせい『健康ひとことコラム』 「メインテナンスを受けましょう」

にしむら歯科クリニック 西村栄高 先生



歯科医院で定期的なメインテナンスを受けましょう。メインテナンスは、虫歯や歯周病を再発させず健康な状態を維持するために、定期的に歯科医院を受診して口の中の状態のチェックや清掃を行うことです。メインテナンスでは以下のことを行います。①虫歯・歯周病・その他トラブルが起きていないかのチェック②歯石や着色のお掃除③自宅での歯のケアのアドバイス、などです。なかなか自身では磨き残しや初期虫歯は気が付かないものです。

虫歯の治療が終われば、もう歯科医院に行かなくていいですか？歯が痛くなった時だけ歯科医院に行けばいいですか？そんなことはありません。症状が出てから治療を受けていると、治療は大がかりのものとなり、治療期間も治療費もたくさんかかってしまいます。治療できたとしても、しっかりとした治療は無理かもしれません。治療の成功は治療の終了後、長期にわたって健康な状態が維持できて初めて評価できるものかと思えます。虫歯や歯周病は非常に再発しやすい病気なので、治療が終わったからと言っても安心は禁物です。

スウェーデンのような予防歯科先進国では、患者さんの80%以上の人が定期的に歯科を受診しメインテナンスを受けています。それに比べ、日本では定期的に受診される方は約8%とまだまだ少ないのが現状です。つまり、歯が痛くなったり、不具合が起きた時のみ受診している方がほとんどなのです。予防歯科先進国では歳をとっても多くの歯を残すことができているが、日本人は多くの歯を失っています。メインテナンスを受けることが可能になります。

「治療が必要になったら歯科医院に行く」のではなく「治療が必要にならないように歯科医院へ行く」ようにしましょう。つまり予防のために歯科医院に通いましょう。

「ひょうごスタイル」を実践しましょう



- ①「3密」の回避
- ②ソーシャルディスタンスの確保
- ③マスクの着用、咳エチケットの徹底
- ④手洗い・手指消毒
- ⑤体温測定・健康チェック
- ⑥いつ、誰と、どこで会ったかを記録

◆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	☎③3755	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	☎⑦0044
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

「古墳ガイドマップ」を作成しました

まちの文化財である古墳をみなさんに紹介するため、「福崎町古墳ガイドマップ」を作成しました。町内にある約40基の古墳や、石棺の場所が確認できるマップです。代表的な古墳についての写真や詳しい解説も掲載しています。意識をしないと気づきませんが、古墳は意外と身近なところにあります。暖かくなったら、マップを片手に散策はいかがですか。

古墳をめぐってみよう！



町のホームページで公開しています
<http://www.town.fukusaki.hyogo.jp/0000000060.html>
 社会教育課（内線257）

■表紙写真の説明

1月11日、文化センターで成人式を開催しました。今年の新成人は162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 7,778世帯	人口 18,999人
（前月比 -15世帯）	（前月比 -20人）
男 9,131人	女 9,868人
出生 11人	死亡 20人
令和2年12月末現在	