

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です。
1人でも宿泊していただけます。
定休日は毎水曜日です。
臨時休館日

10月11日(日)

11月17日(火)

年末・年始の休館日

12月29日(火)～

1月4日(月)まで。

予約の受付は、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28年1月中の利用は11月1日からの予約となります。)

風呂のみの利用は、午前10時から午後8時までに入館してください。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)

産業活性化緊急支援事業(住宅改修助成制度)をご利用ください!

町内の施工業者を利用し、住宅等の修繕、補修等改修工事を行う場合に、その経費の一部を補助します。

補助の対象者

・町内に居住し、住民登録がある人

補助の対象となる住宅

・補助対象者が所有する、または所有者が改修工事すること承諾し、対象者が自己の居住の用に供している町内の住宅及びこれに付随する施設

・集合住宅は対象者の専有部分、併用住宅は住居部分のみ

補助の対象となる工事

・町内の施工業者(該当する業者であるかは地域振興課までお問い合わせください)を利用して行う改修工事(経費が20万円以上の工事(太陽光発電等省エネ改修工事も対象です))

補助金の額

・工事に要する経費の8%に相当する額以内で8万円を限度とする。(10000円未満の端数切り捨て)

補助の対象期間

・平成29年3月31日まで(ただし、工事の着工及び完了は同一年度内とします)

補助の回数

・同一住居または同一人について1回

補助金申請の手続き

・改修工事の着工前に申請してください。補助金交付申請書・事業計画書・収支予算書・建物登記簿謄本または建物の所有権を証明できる書類・改修見積書・施工前写真が必要で、申し込み・問い合わせ先地域振興課(内線392)

ひめじ若者サポートステーション事業出張相談会

若者サポートステーションは、働く自信がない、ニート、ひきこもりなど、さまざまな悩みを抱えている15歳から概ね39歳までの若者やその保護者を対象に、相談業務や講座などを通じてメンタル(精神・健康)面とキャリア(職業)面の両方から支援しています。

このたび、神河町・市川町・福崎町を対象に、出張相談会を開催します。お気軽にご参加ください。

開催日 10月23日(金)

13時30分～、14時30分～、

15時30分

各1名ずつ【予約制】

会場 サルビア会館 2階

相談員 若者サポートステーション

シヨンキャリアコンサルタント

申込締切 10月16日(金)

主催・共催 ひめじ若者サポートステーション・神河町・市川町・福崎町

申込・問い合わせ先 地域振興課(内線391)

JICAボランティア秋募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)では、自分の持っている技術や経験を活かして、開発途上国の発展に貢献したいと考えているボランティア精神に富んだ人を募集します。

募集期間 11月2日(月)まで

・「青年海外協力隊」

・「日系社会青年海外ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

・「日系社会シニア・ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

・「日系社会シニア・ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

・「日系社会シニア・ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

・「日系社会シニア・ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

・「日系社会シニア・ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

・「日系社会シニア・ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

・「日系社会シニア・ボランティア」

・「シニア海外ボランティア」

兵庫県最低賃金が改正されました

兵庫県最低賃金が10月1日に改正され、時間額794円になりました。

最低賃金は、パートタイマー、アルバイト等すべての労働者に適用されます。

繊維工業外8件の特定(産業別)最低賃金については、別途改正されます。

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にお問い合わせください。

ごみ出しのルールについて

ごみは指定された収集日の朝8時30分までに
出してください。決められた時間以外にごみを出したり、収集日以外のごみが出されているとごみステーションが不衛生になり、周辺の人にも迷惑がかかります。ごみ出しのマナーを守り、清潔で快適な環境作りを心がけましょう。

(住民生活課)

スポーツ

「第57回地域職域親善ソ
フトボール大会」の参加
募集！

自治会で、職場で、友達
と、チームを組んで参加し
ませんか？

月日 11月8日(日)

雨天時は11月15日(日)
に延期

編成 町内在住・在勤者で
チームを編成。条件付選
手は、女子または50歳以
上の選手が2名以上必要
です。

申込方法 所定の申込用紙
に必要事項を記入の上、
参加料(1チーム500
円)を添えて直接第1体
育館へ。

申込期限 11月1日(日)
詳しくは第1体育館 ☎
22・1153 (月曜休館)

体育協会からのお知らせ

秋まつり協賛事業「グラ
ウンドゴルフ競技大会」の
参加者を募集します。

日時 11月1日(日)
午前8時受付(予定)

場所 さるびあドーム
雨天中止

チーム構成 町内在住・在
勤者6人でチーム編成

申込方法 所定の申込書に
必要事項を記入のうえ、
参加料(1チーム500
円)を添えて第1体育館
へ

申込期限 10月23日(金)
注意事項
必ず6人で申込んでくだ
さい。

相互審判制で行います。
各チーム3人ずつに分け
他チームの3名と組み合
わせて競技します。

詳しくは第1体育館 ☎
22・1153 (月曜休館)

申込期限 11月1日(日)
詳しくは第1体育館 ☎
22・1153 (月曜休館)

申込期限 10月23日(金)
注意事項
必ず6人で申込んでくだ
さい。

短歌会

山なみをわたる風とも瀬音とも聴き分けがた
し伊豆の秘境に 北 浄代

苧られたる土手に残され鬼百合のひとつれ赤
く朝の日に映ゆ 岡田恵美子

せせらぎの調べに揺れつつ葉を閉する合歡の
木里の夕闇の中 山口 旭

遠く来て竹の子づくしの料理食む寺にあつさ
り終も唱へず 永井 健

炎天に虫取りするとう孫達の元気を貰い喋・
バツタ取る 西村 若葉

耐えがたき炎暑の真昼穂孕みのそりいし稲田
の深き静もり 多田千枝子

真打ちの打ち上げ花火も消え失せて飛びゆく
機影の尾灯が二つ 井奥 輝明

山里のせせらぎの水透きとおり流れになづさ
う梅花藻の帯 城谷さくら

狂ひなき自然の摂理に生かされて刻々沈む陽
の中にをり 大野八重子

玉音の放送ありし其の朝擲弾筒の台座たしか
む 山下 清市

種子がとび花菱草の花盛り力を溜めて咲く草
の中 松岡 澄子

暮れ残る西の空を乱しつつ裏の小川に唐鍬洗
う 内山 嗣隆

俳句会

清し風類なでゆけり今朝の秋
大畑せつ子

清し風類なでゆけり今朝の秋
大畑せつ子

盆踊り揃い衣裳の三世代
生田恵美子

美しく舞うほど淋し風の盆
千家 栄子

被爆者のいずれも老いし廣島
藤岡 照代

被爆者の語りし悲話や原爆忌
松本喜代子

手を置きし石のほてりや秋暑
玉置 幸代

草花の種はじけたり今朝の秋
橋本 栄

立秋や傘寿記念の同窓会
城谷 秋美

子も孫も輪に入る里の盆踊り
浦上 千秋

久々に包丁研げり秋立つ日
岸上加津美

盆の月ひとり昭和をなつかし
む 柴田喜美子

孫の着る踊り浴衣を縫える妻
松岡 勝美

盆踊り飛び入りありて輪を広
げ 長尾美恵子

物悲しゆう蛸啼きし過疎の里
村上 纓女

立秋とは名のみ下がらぬ温度
計 田原よし子

秋 コーヒーの香り清しい今朝の
石川 晃美

山野草撮りて帰りし秋立つ日
廣瀬 純水

10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
3	土	おたのしみ会	14:00	図書館	図書館	
7	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
		なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
11	日	もち麦の日			農林振興課	
13	火	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
17	土	七種山登山	10:00	青少年野外活動センター出発	観光協会(地域振興課)	要申込
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		八千種研修センターまつり	13:30	八千種研修センター	八千種研修センター	~18日(日)
19	月	献血	14:00	福崎町役場1階ロビー	保健センター	
		食育の日			保健センター	
21	水	人権相談	10:00	サルビア会館	住民生活課	
		なやみごと相談	13:00		社会福祉協議会	
		行政相談	13:00		総務課	
23	金	巡回行政相談	13:00	文化センター	総務課	
24	土	町ぐるみ健診	8:30	保健センター	保健センター	~25日(日) 要申込
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
		図書館10周年記念映画会	19:00	図書館	図書館	
		神戸医療福祉大学こうふくフェスタ播彩祭	10:10	神戸医療福祉大学	神戸医療福祉大学	~25日(日)
25	日	県民芸術劇場 オペラ「こうもり」	14:00	エルデホール	文化センター	
29	木	フクちゃん読書の日			図書館	
31	土	福崎秋まつり(産業祭・文化祭)	9:00	エルデホール・文化センター周辺	地域振興課	~11/1(日)
		文化講演会	15:00	文化センター	文化センター	
		企画展「遠野物語と妖怪」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~11/15(日)
		記念展「松岡鼎展」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~11/23(月・祝)
		特別展「戦後70年福崎と戦争の記憶」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~11/23(月・祝)

もちむぎクッキングレシピー④

もち麦入いか飯

作り方

もちむぎ精麦ともち米は、ひと晩水に浸しておく。

イカは下処理し、ゲソは塩もみしてから小さく切る。

にんじん、しいたけは粗めのみじん切りにする。

鍋に水気を切った とにんじん、しいたけ、ゲソ、Aの調味料を入れ、少し煮て下味をつけておく。

イカの胴体に を詰め、爪楊枝で口を止める。鍋にBを煮立たせ、イカを入れ20分程度煮る。イカは冷めてから切り分ける。

中のご飯はモチモチの仕上がり☆



冷めても美味しいですよ。

材料

もちむぎ精麦...50cc

もち米...100cc

スルメイカ(大)...2ハイ

にんじん...10g

しいたけ...2個

A

水・酒・みりん } 各1カップ
濃口しょうゆ }

B

出汁...100ml 酒...50ml
濃口しょうゆ } 各大さじ2
みりん・砂糖 }

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福崎町



福崎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

10月24日(土)・25日(日)に町ぐるみ健診を行います。

忘れずに受診してください。

受診を希望される方で、申し込みがまだの方は保健センターまでお問い合わせください。

No.330

10月は「ひょうご食育月間」 & 11月は「福崎町食育推進月間」

“日本型食生活”で健康的に！



兵庫県では、食育に対する関心や意識を高めていくため、県・市町・関係団体が協力して、食育活動を重点的かつ効果的に実施する月として、毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。食べ物を通じてひょうごの豊かな実りを感じ、あなたなりの食育を家族・友人・仲間と一緒に実践しましょう！

ふくさき食育フェア ~来て・見て・食べて 歌って・踊ろう食育サンバ!!~

日時 11月1日(日)

11:00 ~ 14:00

場所 エルデホール 芝生広場

ふるさと味自慢“ひみつのごちそう村”

クイズ“なーるほどザ・食育!!”

歌とダンスの時間“みんなでサンバ”

食育体験・展示コーナー

地元でとれた新鮮な食材や特産品を使った料理、昔からよく食べていた料理の紹介と販売を行います。食に関する楽しいイベントも盛りだくさんです。詳しくはチラシをごらんください。

福崎町の秋を食べて、遊んで、楽しみましょう！



食育サポーターの 地産地消クッキング



No.2

『もちむぎ三色おはぎ』

【作り方】

1. もち米、うるち米、もちむぎ精麦を洗い、1時間程水に浸けておく。水加減は少し多めにし、炊飯する。
 2. 炊き上がったら、熱いうちにすりこぎでついておく。
 3. 2を丸く成形し、それぞれのあんをまわりにつけていく。
- (ずんだあん) にんじんあん)
1. 枝豆、にんじんはそれぞれ鍋に入れ、水、砂糖を入れ柔らかくなるまで煮る。
 2. 煮えたら、フードプロセッサーでペースト状になるまですりつぶす。
 3. 2を鍋にうつし、白あんを加えて混ぜてから少し火にかける。水分をある程度とばしておく。

(あんこ)

1. もちむぎ素麺をキツネ色になるようサッと揚げ、少し砕いておく。
2. もちを包んだあんこのまわりに1をまぶす。



【作り方】(約25個分)

もち米... 3合
うるち米... 1合
もちむぎ精麦... 大さじ4
水... 5合強 塩... 少々

(あんこ)

赤あん... 300g
もちむぎ素麺... 1束
油(揚げ用)... 適量

(ずんだあん)

枝豆... 120g
砂糖... 少々
白あん... 250g

(にんじんあん)

にんじん... 120g
砂糖... 少々
白あん... 250g

連携中枢都市関連事業

参加者募集!

ピンクリボンキャスルウォークinひめじ

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるために、キャスルウォークを開催します。みんなで歩きながら乳がんについて考え、周囲の方々に検診の大切さを伝えましょう。

開催日時 10月31日(土) 午前10:00スタート

受付時間 午前9:00~10:00

雨天決行・荒天中止

集合・解散場所 大手前公園(姫路市)=現地集合=コース(予定)

姫路城を回る約5kmの周遊コース

大手前公園→千姫の小道→野里門→寺町→大手前公園

参加費 無料

申し込み方法 10月23日(金)までに保健センター窓口で申し込んでください。

直接姫路市保健所予防課に電話やインターネットで申し込むことも可能です。(10/10~10/30)

電話申込 姫路市保健所予防課 ☎079-289-1661

受付時間: 月曜日から金曜日(祝日を除く)8:35~17:20

インターネット申込 姫路市ホームページより電子申請
24時間受付

姫路市 ピンクリボンキャスルウォーク

検索

食育イベント
協賛企画!!

足裏測定

普段からウォーキングしている方も、していない方も、これからウォーキングを始めようと思っている方も...

ご自身の体のバランス状態を
チェックしましょう!!!

直立した時の足裏の接地状態、圧力分布などをモニターで見ながら、体のバランス状態をチェックしましょう。

測定結果を基に、あなたの姿勢や歩行の特徴、最適な体のバランス維持、靴の選び方等について専門のスタッフがアドバイスを行います。



日時	11月1日(日) 10:30~14:00
場所	エルデホール 屋外ステージ

対象者 一人で立てる方ならどなたでも
服装 普段着のまま測定します
(素足になる必要はありません)
所要時間 一人当たり3~4分程度
費用 無料

第13回

「糖尿病と眼」

たかやす眼科クリニック

高安紀之 先生



町のせんせい「健康ひとこと」コラム

血液中のブドウ糖を「血糖」といい、血糖値が高くなる糖尿病になると眼にも色々な影響が出てきます。

めばちこなどの感染症や白内障、視神経炎で急に視力が低下したり眼を動かす神経と筋肉の障害で物が二重に見えたり、知覚神経も悪くなり黒目の表面も弱くなることで黒目に傷がつきやすくなったり、虹彩(茶目)が炎症を起こしたりと様々です。また血糖の高い状態が続くと全身の小さな血管が障害され多くの合併症が全身に引き起こされます。糖尿病網膜症、糖尿病神経症、糖尿病腎症が3大合併症と言われています。

その中の糖尿病網膜症は進行具合によって、単純網膜症、前増殖網膜症、増殖網膜症、の3段階に分類されます。糖尿病網膜症で注意しなければいけないのは、末期の増殖網膜症に至るまで、ほとんど自覚症状が出ないことです。

単純網膜症の段階では血

糖コントロールをきちんと行うことで進行を食い止めることが出来ます。前増殖網膜症の段階になると光凝固による治療を行う必要性が生じてきます。定期的に眼底検査を行い適切なタイミングで光凝固を行えば、多くの場合80%以上で増殖網膜症への悪化を阻止することが可能です。自覚症状が出てくる増殖網膜症に進展してしまうと光凝固の効果が極端に低下しますし、新生血管のために出血さらには増殖膜の影響で網膜剥離になり複雑な硝子体手術を受ける必要性も出てきます。

糖尿病網膜症は放置していると、前増殖網膜症の段階を過ぎる頃から、血糖の状態が良くても悪化します。現在は手術の技術が進歩しています。治療が遅れたために多くの方が失明に近い状態になっています。そうならないように、糖尿病と診断されたら内科治療とともに必ず眼科での定期検査を受けて下さい。

保健センター10月定例行事予定

内 容	月日(曜)	受付時間	対 象	場所
一般健康相談	10/5(月)	9時30分～11時	一般希望者	保健センター
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	10/5(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	10/28(水)	13時15分～13時45分	H27.7月生の乳児	
4 か月児健診	10/20(火)	13時15分～13時45分	H27.6月生の乳児	
10か月児のあばばクラブ	10/28(水)	9時45分～10時	H26.12月生の乳児	
1歳お誕生相談	10/5(月)	9時30分～10時	H26.10月生の乳児	
3 歳 児 健 診	10/21(水)	13時15分～13時45分	H24.6月・7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。

お知らせ!

国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方で、今年まだ特定健診を受診されていない方に、保健師が受診状況をお伺いする電話訪問を行っています。

お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

愛のかたち献血

献血日程 10月19日(月)

時 間	場 所
11:15～12:45	福伸電機(株)本社工場
14:00～16:00	福崎町役場

400mL献血にご協力ください

200mL献血は、当日の必要数が確保できた時点で受付を終了し、その後は400mL献血のみ受付します。

薬と健康の週間

10月17日(土)～23日(金)

薬についてのあんな心配、こんな疑問。
そうだ、薬剤師に聞いてみよう!

説明書を読み、薬は正しく使いましょう。
用法・用量を守りましょう。

薬についての相談は、医師、薬剤師等専門家に!
くすりについての相談は薬局・薬店へ

もっと知ってほしい もち麦のこと

もち麦が体にいいことはわかっているけど・・・

主食や主菜・副菜、サラダにスイーツと、もち麦のいただき方は麦ごはんだけではありません。

あらかじめゆでたもち麦を用意しておくと、サラダにトッピングしたり、スープの具として使えたりと、いろいろな料理に手軽に使えて便利です。

「ゆでもち麦」の作り方はとても簡単。「もち麦ごはん」とは異なり、水の量は計量せず、ただゆでるだけ。ぜひ、作り方と保存方法をマスターして、気軽に料理に使ってくださいね。

お汁ものに気軽に加えて
ボリュームアップ



もち麦は癖がないので、どんな素材や味付けのスープでもなじみます。

いつものサラダに
トッピングするだけでOK



もち麦を合わせるだけで「からだにいいこと」につながります。

便利で、いろんな料理に使える!
ゆでもち麦の作り方と保存方法

材料

もち麦... 1合(約150g)

ゆで上がりは約450g

鍋にたっぷりの湯を沸かし、もち麦を入れ、中火で15～20分ゆでる。時々かきまぜながら、もち麦の中心が透明になるまでゆでる。

ゆで上がったあつたぎにあげ、流水で洗ってぬめりを取り、水気をしっかり切る。

大さじ2(30g)ずつをラップで包む。平らにして冷凍保存する。2～3週間保存可能。



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
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 ☎③58575
ホームヘルプステーション ☎②7135
シルバー人材センター ☎③1811
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

市川河川公園

家族ふれあいイベント開催

9月5日(土)、市川河川公園で第2回家族ふれあいイベントが開催されました。参加者は、幼児園・こども園の園児、小学1・2年生とその家族です。

すがすがしい秋晴れのもと、図書館応援隊紙芝居グループによる紙芝居、公園内の清掃、水の広場のプールでのアマゴのつかみどりなどを行いました。その後、市川流域アメニティ研究会のみなさんにより、捕まえたアマゴの塩焼きやもちむぎ素麺入りほうとう汁、焼き芋が振る舞われ、試食を通じて川の恵みを思い出させるいい機会となりました。

市川の自然を守る会

(事務局 農林振興課内・内線313)



■表紙写真の説明

9月13日(日)、さわやかな秋空のもと、学校で体育大会が行われました。

福崎西中学校は「誇舞せよ」魅せつける我らの絆、福崎東中学校は「闘争心」輝け！笑い！仲間と共に「をスローガンに力いっぱい演技を披露しました。写真は、上部が福崎西中学校、下部が福崎東中学校のようすです。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,433世帯	人口	19,590人
男	9,333人	女	10,257人
転入	59人	転出	79人
出生	8人	死亡	13人

平成27年8月末現在