

# スポーツ

生徒の活躍！

椿龍太朗さん

(市川高等学校3年生)

相撲

・第73回国民体育大会出場



山本星さん

(兵庫大学付属須磨ノ浦高等学校3年生)

ソフトボール

・第73回国民体育大会出場

・全国高等学校総合体育大会

優勝



三輪桜子さん

宮下和美さん

(姫路商業高等学校3年生)

少林拳法(女子団体演武)

・全国高等学校総合体育大会

第1位

【小学4年生の部】  
優勝 梅野悠陽(協会)  
準優勝 中村袋蘭(福崎小)

【小学5・6年の部】  
優勝 中村煌蘭(福崎小)

【中学生の部】

優勝 高岡祐丞(福崎西中)

準優勝 中安葉月(福崎東中)

第3位 中田冴香(福崎西中)

団体戦

優勝 福崎町剣道協会

田角美善(田原小)

梅野悠陽(協会)

前川慶徳(八千種小)

中安葉月(福崎東中)

田角宗田(福崎東中)

高岡祐丞(福崎西中)



左：宮下さん 右：三輪さん

多田雄飛さん  
(神崎高等学校3年生)  
自転車競技(少年男子)  
・第73回国民体育大会出場



剣道協会からのお知らせ

8月26日、神河町体育センターで、「第44回神崎郡少年剣道大会」、9月1日朝来市で「第13回朝来市剣道大会」が開催されました。日頃の練習成果を発揮し、優秀な成績を収めました。

結果は次のとおり

第44回神崎郡少年剣道大会

個人戦

【小学2年生の部】

敢闘賞 田角美善(田原小)



第13回朝来市剣道大会

個人戦

【女子の部】

準優勝 大野 杏(福崎西中)



スポーツ推進委員会からの  
お知らせ！

「健康セミナー」開催！

健康や身体づくりを中心としたセミナーを開講します。

第3回目は「いつまでも楽

な身体づくりを！」をテーマ

に、毎日の生活で歪んだ身体

の矯正方法を行います。

日時 10月20日(土)

10時～11時30分

場所 第1体育館体育室

定員 30人

申込方法 事前に第1体育館

へ申し込んでください(電話

での申込可)

その他

運動のできる服装でお越し

ください(室内靴)

タオル、飲物は各自でお持

ちください。

問い合わせ先 第1体育館

☎22・1153(月曜日休館)

秋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 11月18日(日)・24日(土)

2回コース

雨天順延12月1日(土)

時間 10時～11時30分

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

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 10月16日(火)から

問い合わせ先 第1体育館

☎22・1153(月曜日休館)

「第60回地域職域親善ソフトボール大会」

参加チーム募集！

自治会で、職場で、友達と

チームを組んで参加しません

か。

日程 11月18日(日)

雨天時は11月25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2

人以上の出場が必要です。

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 11月11日(日)まで

問い合わせ先 第1体育館

☎22・1153(月曜日休館)

事業主の皆さまへ 10月は  
「年次有給休暇取得促進期間」です!

各企業において、来年度の業務計画等の作成に当たり、従業員の年次有給休暇の取得を十分に考慮するとともに、年次有給休暇の計画的付与制度の導入を検討しましょう。



労働基準法が改正され、平成31年4月から、使用者は、10日以上有給休暇が付与されるすべての労働者に対し、毎年5日、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。

兵庫労働局雇用環境・均等部企画課  
☎078-367-0700

体育協会からのお知らせ  
「グランドゴルフ競技大会」参加募集!  
日時 11月3日(土)雨天中止  
8時受付(予定)  
場所 さるびあドーム  
チーム構成 町内在住・在勤者6人でチーム編成  
申込方法 申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料500円を添えて直接第1体育館へ  
申込 10月28日(日)まで  
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名と組み合わせで競技します。  
問い合わせ先 第1体育館  
☎22・1153(月曜日休館)

兵庫県最低賃金が871円に改正されます

兵庫県最低賃金が、10月1日から、時間額871円に改正されます。(改正前は844円)

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。

詳しいことは下記までお問い合わせください。

兵庫労働局労働基準部賃金室(☎078-367-9154)  
最寄りの労働基準監督署

短歌会

しなやかな筋見せて翔ぶ鷺のま近き位置に蹴爪するどし

北 浄代

ゴキブリも鼠も居ない居たものが居ない其れまた気になる  
一つ 大野八重子

読経中地震のありて立たんとす しばやく孫の電話くれたり

松岡 澄子

夕立のスカツとあがりし星まつり逢瀬たのしきみは織り姫 井奥 輝明

塀越しに散りて又咲く凌霄花一日花の朱は鮮やか

山口 旭

柿の幹にひと節結わえし風蘭の増えて白花けさ匂いくる 岡田恵美子

パソコンが故障せしも手に合わず叩けば直るラジオなつかし

安田 正

古里の兄嫁さんを遊べて淋しむ我が余命幾許なるも 山下 清市

期待せし夕立雲も消え去りて昼の暑さの夜に続けり

多田千枝子

皺みたる小つぶのトマト籠にとりわが菜園の夏を惜しみぬ 内山 嗣隆

俳句会

秋暑し路面電車の軋む音

廣瀬 純水

揺れる葉の裏に潜める秋の蝶

橋本 栄

残り虫 暗き川辺に 幽かな灯 水田 京子

挽きたてのコーヒーの香や今朝の秋

石川 晃美

庭下駄へこぼる花あり萩の宿

浦上 千秋

咲く花に仏性のありし 白桔梗 拜野寿々華

流れ行く雲足速き 秋初め

長尾美恵子

墓の華 極暑の水を 吸いて果つ

佐藤 純子

ひらひらと露座仏の背に 秋の蝶 岸上加津美

散歩する 野道でみつけれ 桔梗

千家 栄子

足どりの 軽き遠野の しし踊り

柴田喜美子

亜米利加を 憎むあの日や 原爆忌 松岡 勝美

風なき午後 小草に止まる 糸とんぼ

松本喜代子

山すその 牛舎に子牛 初秋風

城谷 秋美



# ふくさきイベントカレンダー



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
(開催中)		松岡静雄生誕140年記念展	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~11/25(日)
10/6	土	特別展示「三木家好学の当主 三木道深」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~12/2(日)
19	金	巡回行政相談	13:00	文化センター	総務課	
		食育の日			保健センター	
20	土	特別展「明治の福崎」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~12/2(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		軽トラ市「福崎 まるしえ」	11:00	JR福崎駅前	地域振興課	
		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	~21日(日)
22	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
27	土	エルデ秋の映画祭	9:50	エルデホール	エルデホール	要チケット
		軽トラ市「福崎 まるしえ」	11:00	第1グラウンド駐車場	地域振興課	
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
28	日	婚活応援ワークショップ	13:30	保健センター	地域振興課	要申込
29	月	フクちゃん読書の日			図書館	
11/4	日	ひょうご森のまつり2018	10:00	エルデホール周辺	農林振興課	
		第45回福崎秋まつり	9:00	文化センター周辺	農林振興課	
7	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	



## なやみごと相談

10/17・11/7(第1・3水曜日)  
\* 13:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

## 人権相談

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

## 行政相談

10/17(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⑪ もち麦マドレーヌ

焼き菓子定番のマドレーヌを  
もち麦100%で作みましょう。  
豊かなレモンの香りでおいしさ倍増!

### 作り方

- グラニュー糖をボウルに入れ、その上からレモンの皮の部分だけをおろし金でおろす。手でよく摺り合わせ、砂糖にレモンの香りを移す。
- にもちむぎ粉とベーキングパウダーを加えてよく混ぜる。
- に溶き卵を一気に加え、ホイッパーでよく混ぜる。
- に湯せんしたバターを少しずつ加えながらホイッパーで混ぜ入れる。
- 型に流し込んで予熱した170 のオーブンに20~25分焼く。

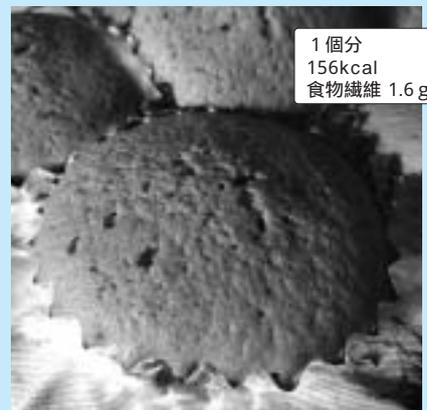
### 材料 直径7cm型16個分

- ・グラニュー糖...150g
- ・レモン(皮)...1個
- ・もちむぎ粉...150g
- ・ベーキングパウダー...5g
- ・卵(常温)...150g
- ・バター...150g



神戸医療福祉大学  
豊山先生の一言メモ

レモンのビタミンA、C、カルシウム等の栄養素は、実よりも皮に多く詰まっています。レモンは免疫力の向上、美肌効果が期待でき、卵との相性も良いです。もちむぎ粉100%で整腸作用をプラスして、健康パワーが充実した栄養バランスのよいスイーツです。



1個分  
156kcal  
食物繊維 1.6g

いつまでも  
しあわせ(福)  
ほがらか(朗)  
福崎町



# 保健センターだより

福崎町健康づくりキャラクター ふくちゃん

薬と健康の週間 10月17日(水)～10月23日(火)

薬についてのおんな心配、こんな疑問。そうだ、薬剤師に聞いてみよう！  
～かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう～

No.366

## 「ふくさき食育フェア」を開催します！

11月4日(日) 【場所】町体育館及びその周辺



11月は福崎町食育推進月間です。

今年度も福崎秋まつりで「ふくさき食育フェア」を行います。スタンプラリー、食育体験コーナーなど、食に関する楽しいイベントが盛りだくさんです！ふるさと味自慢「ひみつのごちそう村」では、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。



みんなでサンバ！  
10時～11時

町内の認定こども園児が、楽しくサンバを披露します。

みなさんも一緒に、Let's ダンス!!



食育・体験展示コーナー  
10時30分～14時

ヘルスアップコーナー

血管年齢測定

測定は指の腹をタッチするだけ！

ご自身の血管老化度を図りましょう。

あなたの献立栄養診断！

栄養士によるワンポイントアドバイス♡

普段の食事を振り返ってみましょう。

めざせ健康長寿！ロコモ度テスト

簡単な筋力テストを行います！

わくわくスタンプラリー

豆運びゲーム 食育川柳投票

3色食品群に分けよう

給食クイズ 挑戦！魚釣りゲーム

食育かるた取り

集めた得点に応じてすてきな  
食育グッズをプレゼント♡



ふるさと味自慢「ひみつのごちそう村」  
11時～14時(売り切れ次第終了)

(株)大門営農	大門のかしわ飯
(株)八千種営農	おでんと御飯
(農)鍛冶屋営農組合	もちむぎアイス
(農)西治営農組合	福すず焼き
(農)高橋営農組合	さつまいもフライ
ベジタブル会	フクちゃんの七福いなり サキちゃんのカップ巻
もち麦会	もち麦入り黒豆おこわ
OK農場	福崎カレー
食育サポーター	ふくさきコロッケ
男性の料理いろは教室	福崎ナポリタン
福崎町いずみ会	特製豚汁
アグリエムエス	おこめワッフル
J A兵庫西旬彩蔵	もち麦おやき
兵庫県立大学DEN	もちむぎスイーツ もち麦ミネストローネ
峰の会	クッキー スイートポテト もちむぎパウンドケーキ

初参加 フードトラック

カモのタルト屋さん	タルト
リバティ	クレープまたはミニたい焼き
BuOno	ピザ
大森珈琲店	コーヒー
MAG CAT CAFE	カフェ

連携中枢都市関連事業

## ピンクリボン キャッスルウォーク 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、キャッ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27日(土) 10:00スタート

受付時間 9:30～10:00

雨天決行・荒天中止

集合・解散場所 家老屋敷跡公園(姫路市)

コース(予定) 姫路城を回る約5kmの周遊コース

家老屋敷跡公園 大手前通り くまたか門

埋門 千姫の小径 清水門跡 美術館通り

護国神社 家老屋敷跡公園

参加費 無料

申込方法 10月19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。

<電話申込> 姫路市保健所予防課

☎079-289-1661

受付時間：月～金曜日(祝日除く)8:35～17:20

<インターネット申込> 姫路市ホームページ

姫路市 ピンクリボンキャッスルウォーク

検索



今年、まだ健診を受けていない方、最後の受診のチャンスです!!

### 町ぐるみ健診のご案内

町ぐるみ健診は、異常を早期に発見し早期治療に結びつけること、またこれからの健康づくりの指標としていただくために行っています。

6月～7月に実施した健診を「うっかりしていた!」「知らなかった!」と言われるあなた、ぜひこの機会に受診してください。

健診は、9月下旬に配布したちらし「町ぐるみ健診ご案内」でお申し込みください。

#### 町ぐるみ健診日程

実施日	時間	場所
11月17日(土)	8:30～11:50	保健センター
11月18日(日)		

#### 節目健診・歯科スタート検診の 無料クーポン券をお持ちの方へ

がん等の早期発見のため、大切な節目年齢の方にクーポン券をお届けし受診を勧めています。

健(検)診が“お得に”受診できるのは、この機会のみです!ぜひ、受診してください。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

65歳以上の高齢者と、1歳から中学3年生までのお子さんを対象に、インフルエンザ予防接種費用の助成を行います。

予防接種は、インフルエンザが流行する前の12月中旬ごろまでに受けましょう。



	子どもインフルエンザ(任意)	高齢者インフルエンザ(定期)
助成期間	平成30年10月1日～平成31年1月31日	平成30年10月22日～平成31年1月31日
対象者	1歳(接種日年齢)から中学3年生まで	65歳以上の高齢者(接種日年齢)
費用	2,000円(上限額)を助成(差額を負担) 生活保護世帯のお子さんは全額助成	1,500円 住民税非課税、生活保護世帯の方は全額助成
回数	当該年度に1回	当該年度に1回
助成方法	町が指定する医療機関で接種する場合 「子どもインフルエンザ予防接種助成金(代理受領委任払)申請書兼請求書」・予診票(裏表1枚)を保健センター窓口で配付します。 申請書と予診票を提出して接種してください。 支払いは、本来の接種費用から2,000円を差し引いた額となります。 指定する医療機関以外で接種する場合 接種後、領収書等必要書類を添えて、保健センターで手続きをしてください。後日2,000円を口座に振り込みます。	10月中旬、対象者に予診票(水色)を郵送します。 町が指定する医療機関で接種する場合 予診票を提出して接種し、窓口で負担金を支払ってください。免除決定通知書をお持ちの方は病院窓口で提出してください。 指定する医療機関以外で接種する場合 事前に保健センターで申請してください。依頼書と予診票で接種し、接種費用の全額を支払った後、保健センターに領収書等必要書類を提出してください。後日自己負担金との差額を口座に振り込みます。

指定医療機関は案内文書で確認してください。郡内・姫路市内の指定医療機関名はお問い合わせください。

## 保健センター10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(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	9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	24日(水)	13時15分~13時45分	H30.7月生の乳児
4か月児健診	16日(火)	13時15分~13時45分	H30.6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	H30.3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	H29.12月生の乳児
1歳お誕生相談	9日(火)	9時30分~10時	H29.10月生の乳児
3歳児健診	17日(水)	13時15分~13時45分	H27.6月・7月生の幼児

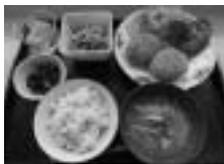
### 「福味き♡健康食堂」10月

開店 10月26日(金)12:00

定員 先着30人(要予約)

場所 保健センター

料金 500円



#### ♡おしながき♡ (糖尿病予防レシピ)

- ・もち麦ごはん ・具だくさんみそ汁
- ・野菜たっぷりメンチカツ ・白和え
- ・ひじき煮 ・はちみつレモン寒天

保健センターで予約受付中です

## 10月は里親制度の普及、啓発を推進する「里親月間」です!

事情により家族と暮らすことができない子どもを、自ら家庭に迎えて、温かい愛情と正しい理解をもって育ててくださる「里親」を募集しています。

### 里親Q&A

里親の種類は?

「養育里親」、「専門里親」、「親族里親」、「養子縁組里親」の4種類があります。

子どもを預かる期間は?

数日から年間までさまざまです。週末や正月・夏休みなどに子ども達を一時的に預かる週末・季節里親もあります。

養育するための費用は?

子どもの年齢等によって異なりますが、法令で定められた費用が毎月支給されます。

どうすれば里親になれるか?

特別な資格は必要ありませんが、認定前研修を受け、里親認定を受ける必要があります。週末・季節里親は、里親認定を受けずにボランティアで行うことができます。

\*里親についてのお問い合わせ・ご相談は\*  
兵庫県姫路こども家庭センター

〒670-0092 姫路市新在家本町1丁目1-58  
☎079-297-1261

## ありがとう献血!!

場 所	日 時
福崎町役場	10月29日(月) 15:00~16:30

400mL献血にご協力ください



同時開催

### 骨髄ドナー登録会

15:00~16:00

骨髄バンクにご協力をお願いします

第28回

## うつ病の基礎知識

医療法人内海慈仁会  
姫路北病院  
院長 西野直樹 先生



町のせんせい「健康ひとこと」コラム

うつ病は「こころのかぜ」とは?

うつ病は、かぜと同じくらいだれでもかかりうるありふれた病 という意味です。わが国の在宅の精神障がい者数は身体障がい者数を抜いて増加の一途を辿り、がん、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞と並ぶ国民病とされました。そのうち、うつ病や躁うつ病と診断される人の数は平成20年に百万人を超えました。かぜをこじらせる肺炎になるように、うつ病も「こころの肺炎」という認識が必要です。

どんな症状で始まるの?

典型的には、不安やイライラを伴う抑うつ気分が2週間以上持続します。それまで大好きだったことに全く興味が失い、まるでブレーキがかかったように何もする気が起きなくなります。集中・注意・判断力も低下し、簡単なことでも決められなくなります。悲観的なマイナス思考が支配し、自分はダメな人間だとい

治療はなぜ大切な?

適切な治療を受けずに放置すると、自殺、再発、休職・退職、心筋梗塞などの身体疾患の悪化などが危惧されます。どの病気も同じですが、早期発見・早期治療が病気の予後を左右します。かかりつけ医に遠慮せずに相談し、身近な専門医を紹介してもらいましょう。

## 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	☎③58575
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



仲良くなった遠野市立土淵小学校のみんなと一緒に

表紙・裏表紙の写真とも、遠野市を訪問した小学6年生の児童たちです。

### 町民のうごき

世帯数 7,737世帯	人口 19,389人
(前月比 +6世帯)	(前月比 -11人)
男 9,268人	女 10,121人
出生 18人	死亡 17人
平成30年8月末現在	

れることを期待します。この友情を大切に育んでくれることを期待します。

## 遠野市に行ってきました!

## まちのトピックス

8月27日(月)から29日(水)までの3日間、福崎町の各小学校から参加した小学6年生15人が、柳田國男先生の著書『遠野物語』の地、岩手県遠野市を訪問しました。遠野市とは、平成26年8月に友好都市共同宣言を行い、さまざまな分野で交流を進めています。今回は、子どもたちが遠野市を訪れ、遠野の今と昔を学んできました。柳田國男先生とのつながりはもちろん、東日本震災での福崎町の後方支援のようすを学ぶことで、遠野市を身近に感じ、福崎町への愛着もさらに強くなったようでした。土淵小学校の児童とも楽しい時間を過ごし、たくさんの方たちをつくって、たくさんの方の思い出とともに元気に帰ってきました。今後、この