

ウクライナ人道危機救援金募金



受付期間 令和4年5月27日(金)まで

募金箱設置場所 役場、文化センター、図書館、八千種研修センター

ウクライナ各地で激化している戦闘により、子どもを含む市民の死傷者が報告されるほか、多くの人たちが周辺の国に避難しています。

これを受けて「ウクライナ人道危機救援金」の募金箱を設置しています。集まった救援金は、日本赤十字社を通じて国外に避難したウクライナの人たちの支援に役立てられます。(総務課)

お知らせ

information



「しごと」と「こころ」の相談会を開催します

しごとでストレスを抱え、こころが疲れていませんか？しごとの集中力が下がった作業のミスが増えた、イライラしやすくなった。一度相談してみませんか？

相談員 兵庫県精神障害者就業支援事業所連合会会長 野村浩之

日時 5月19日(木)

18時～21時

※事前予約が必要です

申し込み・問い合わせ先

福崎町基幹相談支援センター

(福祉課内)

内線353

ファックス22・5980

メール

kikan@town.fukusaki.lg.jp

(福祉課)

ひょうご発達障害者支援センター 無料出張相談会開催

発達障がいに関する出張相談会を開催します。

日時 5月19日(水)

①9時30分～、②10時40分～、

③13時10分～、④14時20分～、

⑤15時30分～

※事前予約が必要です

場所 サルビア会館

対象 年齢制限なし

問い合わせ先 ひょうご発達

障害者支援センタークロバー上郡プラランチ
☎0791・56・6380
ファックス0791・56・6381

ひめじ若者サポートステーション事業出張相談カフェ

働くことについて、さまざま

な悩みを抱えている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っています。お気軽にご参加ください。

対象者 神崎郡在住の人

開催日 4月22日(金)

①13時30分～、②14時30分～、

③15時30分～

※各1人ずつ【予約制】

会場 サルビア会館 1階会議室

申込締切

4月21日(木)

主催・共催 ひめじ若者サポートステーション・福崎町・

市川町・神戸町

申し込み・問い合わせ先

地域振興課(内線391)

スポーツ

町民親善グラウンドゴルフ大会参加チーム募集!!

日時 5月7日(土)

8時15分受付予定

※予備日 5月14日(土)

場所 さるびあドーム
チーム構成 町内在住・在勤者6人でチームを編成

申込方法 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、参加費

(1チーム500円)を添えて第1体育館へ。

申込受付 4月15日(金)～

5月1日(日)

注意事項

①必ず6人で申込んでください。

②各チーム3人ずつに分かれて他チームと組み、相互審判で競技します。

③メンバー変更は、登録のない新しいメンバーと変更してください。

④新型コロナウイルスの感染状況により中止することがあります。

問い合わせ先 第1体育館

☎22・1153(月曜日休館)

「はじめての筋トレ教室」参加者募集

期日 5月11日(水)

時間 9時30分～11時

対象 トレーニング器具の使用方法が不慣れな人

場所 第1体育館トレーニング室

定員 10名(先着順)

申込方法 4月15日(金)から電話等で申込みください。(名前・連絡先必要)

※運動のできる服装で上靴・飲み物・タオル等を用意してください。

問い合わせ先 第1体育館

☎22・1153(月曜日休館)

「山菜ハイキング」参加者募集

日時 5月21日(土) 8時発

集合場所 体育館東駐車場発

※雨天決行

行先 鉢伏高原

定員 30人(先着順)

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて第1体育館へ(電話での申込は不可)

参加費 1000円

募集期間 4月19日(火)から

その他

①参加者は傷害保険に加入します。

②現地では自由行動です

③1人で2人分の申込みができます。

④新型コロナウイルスの感染状況により中止することがあります。

問い合わせ先 第1体育館

☎22・1153(月曜日休館)



国民年金のお知らせ

国民年金被保険者の種類は職業などによって3種類あり、それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が違います。

種類	対象者	加入の届出	保険料の納付方法	役場で手続きが必要なとき
第1号被保険者	・学生 ・自営業者 ・無職の人等	住民票のある市区町村役場へ届出	各自が納付	付加保険料を納付したいとき (国民年金保険料+400円)
				保険料免除等の申請をしたいとき
第2号被保険者	・会社員 ・公務員等	勤務先で事業主が届出	勤務先で納付 (給料から天引き)	会社を退職したとき
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	配偶者の勤務先経由で届出	自己負担なし (配偶者が加入する年金制度が負担)	増収や離婚等で配偶者に扶養されなくなったとき
				配偶者が厚生年金保険や共済組合等に加入していた会社を退職したとき
				配偶者が65歳になり第2号被保険者でなくなったとき

※必要書類は事前にご確認ください。

(ほけん年金課)

短歌会

金網に干されて六日のさつまいも日々の陽を受け黄金色増す
小山 満

見つかりし古代集落遺跡みて共用の住い良
山本 彬

赤ちゃんの拳ほどなる赤き苺頬張りており
春の幸せ
久野 盈

買ったのだからと
安田 正

思ほえば此の十年の転倒数もろ掌に余るに
骨折もなく
大野八重子

買い物のだいに重きそのカゴをそっと手
尾上 定信

鶉の声庭に響けるその日毎紅き木の実の減
りゆく気配
中村 正剛

満月を背に咲き誇る蠟梅を愛でいる時し寒
さ忘るる
岡田恵美子

仔細なることに黙せる小半日昼餼の知らせ
にそそくさと立つ
内山 嗣隆

俳句会

初午や 神社で奉納 子ども
相撲 佐藤 純子

野菜屑 閉じ込む今朝の薄
氷 鬼本 修

後手組み 農夫黙々 麦を踏
む 石川 晃美

春の川底の小石 光りけり
城谷 秋美

春寒や 既往症には 癌と記
す 大野 綜風

鳶舞う 空の広さや 寒の明
け 千家 栄子

絵手紙に 淡き紅色 椿描く
藤岡 照代

早春や 御朱印集めの 乙女
旅 廣瀬 純水

コロナ禍で 予定のたたぬ
春の旅 柴田喜美子

雑木林 華やぐ一樹 紅椿
石川 皓女

もち麦と 記す 幡立つ 青麦
田 松岡 勝美

節分の 炒り豆 香ばし 歳の
数 橋本 栄

春立つ日 曾孫に前歯 生え
初むる 岸上加津美



ふくさきイベントカレンダー 4月16日~5月14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)		松岡映丘画稿展「映丘が愛した鎧兜」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~6/5(日)
19	火	食育の日			保健センター	
23	土	歴史開館40周年展「プレイバックレキミン」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~5/31(火)
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	金・祝	フクちゃん読書の日			図書館	
		藤本煙津書画修復公開・五月人形飾り	9:00	三木家住宅	社会教育課	~5/29(日)
5/4	水・祝	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
7	土	リサイクルブックフェア	10:00	図書館	図書館	~15日(日)
		三木家資料保存ワークショップ	10:00	三木家住宅展示兼収蔵庫	社会教育課	見学自由
11	水	もち麦の日			農林振興課	

各種相談

なやみごと相談

4/20(水)・5/6(金)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

4/20(第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

4/20(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

4/25(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

もっと！ 知ってほしいもち麦のこと

六甲ビール醸造所により福崎町のもち麦を使ったビールの試作品ができました。町内及び姫路市内で試飲会を行い、たくさんの方へお披露目ができました。

ビールの第一印象は、「美味しい」「口当たりがいい」「飲みやすい」などが大多数でした。試飲後にはアンケート調査を行い、約400人のご意見を聞くことができました。今後の本格的な製造の参考にしていきます。

皆さんに喜んでもらえるもち麦ビールに育つように願っています。(農林振興課)



令和3年度も フードドライブ活動に ご協力 ありがとうございました



3月3日・4日の2日間、フードバンクはりまと共同で開催した窓口には45件、計925kgの寄付が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

令和3年度は今回を含め、合計5回のフードドライブ活動を行い、延べ204件、合計2,090kgの食品と多くの必要品の寄付をいただきました。役場福祉課や社会福祉協議会の窓口ではフードドライブ活動を常時実施しています。皆様からいただいた食品などは、フードバンクはりまを通じて福祉団体・施設や子ども食堂などに寄贈されます。

お米など重たい品物はお連絡いただければ、受取にお伺いいたしますので、今後とも継続的な取り組みにご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ先

福祉課 町民福祉係 (内線351、353)



保健センターだより

No.408

新年度が始まります！

朝日を浴びて、朝ごはんを食べて、こころもからだも元気アップしましょう♡

4月から 福崎町がん患者アピアランスサポート事業 開始しました！

がん患者の経済的・心理的負担を軽減するため、みだしの事業を開始しました。

【対象】次のすべてを満たす人

- 1) 申請時に福崎町に住民票がある
- 2) がんと診断され、治療中または治療後
- 3) 補助対象補正具(下記)を令和4年4月1日以降に購入した
- 4) 所得制限(下記)を満たす
- 5) 過去に県内市町から同種の補助を受けていない



【補助対象補正具と補助金額】

区分	要件	補助金額
医療用ウィッグ (1人1台に限る)	がん治療に伴う脱毛に対応するため、一時的に着用する医療用のもの(ネット含む)。	金額5万円または購入実額
乳房補正具 (1人1台に限る) ①または②のいずれかとする	①外科的治療等による乳房の形の変化に対応するための補整下着(パッド含む)	金額1万円または購入実額
	②人工乳房(乳房再建術等によって体内に埋め込まれたものを除く)	金額5万円または購入実額

【所得制限】

区分	所得の要件
未婚かつ未成年	対象補正具を購入した者と生計を一にする親権者全員の所得額の合計が400万円未満
未婚かつ成年	対象補正具を購入した者の所得額が400万円未満
既婚	対象補正具を購入した者及びその配偶者の所得額の合計が400万円未満

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♡

今回の食材は・・・いろんな料理に使える万能野菜！「春キャベツ」です！

①春キャベツのごま和え

- 〈材料〉4人分
 キャベツ：1/2玉
 にんじん：1/2本
 ツナ缶：1缶
 すりごま：適量



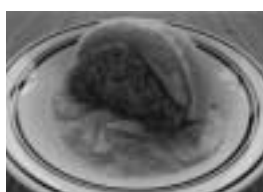
〈作り方〉

- キャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切り、塩茹でし、水気を絞る。ツナ缶は軽く油をきっておく。すべての材料を混ぜ合わせる。
 ★春キャベツは柔らかいので、芯のところも小さく刻むと食べられます。



②巻かないロールキャベツ

- 〈材料〉3~4人分
 キャベツ：1/2玉
 合挽ミンチ：250g
 玉ねぎ：1/2玉
 塩こしょう：少々
 ■水：4と1/2カップ
 ■固形コンソメ：3個



〈作り方〉

- ①キャベツは芯を切り取り、中心部は数枚はがして空洞を作る。はがしたキャベツはザク切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉を入れ、塩・こしょうをしてよく練り、①の玉ねぎを加えて粘りがでるまでよく混ぜ合わせてタネを作る。キャベツの空洞部分に詰める。
- ③鍋にザク切りにしたキャベツを敷き、②を切り口が下になるように置く。■を加えて落としぶたをし、火にかける。煮立ったらアクを取り、中火~弱火にして20~25分ほど煮る。

タネにパン粉と卵を加えるとよりふっくらジューシーに！

保健センター4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	11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	11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	27日(水)	13時15分~13時45分	R4.1月生の乳児
4か月児健診	19日(火)	13時15分~13時45分	R3.12月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	13日(水)	9時45分~10時	R3.9月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	27日(水)	9時45分~10時	R3.6月生の乳児
1歳お誕生相談	11日(月)	9時30分~10時	R3.4月生の乳児
3歳児健診	20日(水)	13時15分~13時45分	H30.12・H31.1月生の幼児

第48回 町のせんせい『健康ひとことコラム』

『コロナ禍だからこそ！ 運動療法のすすめ』

アキタケ診療所 秋武宏規 先生



みなさんこんにちは。コロナ禍も丸2年が経過し、皆さんコロナ太りしていないでしょうか。僕も太りやすい体質で瀬戸際で戦っています。そんな時代だからこそ、糖尿病や脂質異常症（高コレステロール血症）、高血圧などの疾患をお持ちの方、もちろんそうでない方にも、改めて対策をお願いしたいと思います。とくに糖尿病のコントロール不良な方は、コロナに感染すると重症化しやすいと言われます。逆に、コントロール良好な方は、重症化リスクは基礎疾患のない方と差異はないというデータもあります。

その中で運動療法について考えてみます。まずはチョコレート3かけら80kcalを消費するには30分のゆっくりとしたウォーキングが必要です。ビール200ml・バナナ1本も30分ウォーキングです。口に作るカロリーは一瞬でも、体外へ放出するのは大変ですね。そこで大事なことは有酸素運動です。（食事療法が大事なのももちろんですが・・・）息が上がるほどのハアハアなる運動ではなく、じんわり汗をかくようなウォーキングや自転車こぎなどです。有酸素運動は血糖改善や、長期的にはインスリンを効きやすくする効果（インスリン抵抗性の改善）があります。1日30分から

60分、週3回以上を目標にしましょう。さらには心肺機能・脂質・肥満改善、動脈硬化・骨粗しょう症予防、免疫力アップにもつながります。次に、レジスタンス運動も有効です。簡単に言えば筋トレですが、ダンベルや腕立てといったハードなものだけでなく、テレビや歯磨きしながらつま先立ちをする、寝る前におなかを動かす（腹筋刺激）、椅子を使った軽いスクワット・自宅の階段昇降などを行いましょ。筋肉が大きくなれば、安静時もエネルギー消費しやすい体になります。他には週1回は、ゴルフ・グランドゴルフやダンスといった、楽しみをもった運動を取り入れてみましょう。時間がなかったり、なかなかやる気が出ない方は、自宅の掃除や庭の手入れ、エレベーターやエスカレータを避ける、ちょっとした距離は頑張って歩いてみる等、歩数を意識した生活を心掛けてください。これからは暖かくなります。最低限の感染対策は忘れずに、花鳥風月を感じにどんどん外に出てみましょう。無理ない計画で、ストレッチ・靴選び、そして水分補給もお忘れなく。

高齢者肺炎球菌 (定期) 予防接種のお知らせ

対象者

- 今年度末（R5.3月末）に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人のうち、過去に一度もこの予防接種を受けていない人
- 60~64歳で、内部障害を有する人

接種費：2,000円（非課税世帯は免除）

接種期限：令和5年3月31日

- ◇対象者には4月上旬に予診票を郵送します。
- ◇肺炎球菌の予防接種を受け5年以上経過すると、任意予防接種として再接種が可能となります。かかりつけ医にご相談ください。

！ 注意

この予防接種を受ける前後2週間は、新型コロナウイルスワクチン接種ができません。接種間隔にご注意ください。

詳しくは保健センターにお問い合わせください。

令和4年度

早めに提出してください

町ぐるみ健診意向調査票兼申込書

申込書は、みどり色の封筒で世帯主宛に郵送しています。

書類は保健センター窓口においているほか、町ホームページからもダウンロードできます。

※健（検）診は必ず事前の申し込みが必要です

◆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
 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
 駅前観光交流センター ☎①9060
 辻川観光交流センター ☎①9053
 企業会館 ☎②5902



まちのトピックス

文珠荘ライトアップ点灯式開催



3月25日に文珠荘ライトアップ点灯式を開催し、まちに新たな魅力スポットが誕生しました。ライトアップやプロジェクトクションマッピングなどはゴールデンウィークまでは休館日を除いて毎日開催し、目の前に幻想的な光景が広がります。

文珠荘では季節ごとにイベントも開催します。

みなさま、ぜひ文珠荘にお越しください。

問い合わせ先 地域振興課
 (内線392、393)



■表紙写真の説明

福崎浄化センター東側の広場にトランポリン遊具「ふわふわドーム」を設置しました。「ふわふわドーム」は、空気の利用した膜のトランポリンです。とんだり・はねたり・すべったりと、子どもたちがのびのびと遊べます。マナーを守ってご利用ください。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,763世帯 (前月比 +1世帯)	人口 18,811人 (前月比 -32人)
男 9,046人	女 9,765人
出生 11人	死亡 25人
令和4年2月末現在	