

お知らせ

information

文珠荘からのお知らせ

7月1日から宿泊を再開します

定休日 毎水曜日
臨時休館日

7月21日(火)

8月13日(木)・14日(金)

9月15日(火)

★予約の受付は、利用日の属する月の2か月前の初日からです。(9月中の利用は7月2日から受け付けます。)
★日帰り入浴は当面の間休止します。

★食事の利用は可能です。

★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)



兵庫障害者職業能力開発校
オープンキャンパス・見学
説明会

訓練の内容や雰囲気を理解していただくために、オープンキャンパス及び見学説明会を実施します。

◆オープンキャンパス

身体障がい者対象

(第1回) 8月2日(日)

申込：7月22日(水)まで

(第2回) 10月11日(日)

申込：10月2日(金)まで

知的障がい者対象

(第1回) 8月1日(土)

(第2回) 8月2日(日)

申込：(第1回・2回とも) 7月22日(水)まで

◆見学説明会

身体障がい者対象

10月6日(火)

申込：10月1日(木)まで

申し込み方法(共通)

申込用紙(HPからダウンロード可)を郵送またはFAX

してください。

申し込み・問い合わせ先

兵庫障害者職業能力開発校

☎072・782・3210

FAX072・782・7081

81

説明会開催

『西播磨地域都市計画区域マスタープラン』等の見直し案

日時 7月17日(金)

19時～20時

場所 姫路市市民会館

3階 第2会議室

※会場の定員(40人)を超えた場合は、入場制限を行う場合があります。

※公述申出の系統方法を含む公聴会の詳細については、県公報、県HP及び県広報紙でお知らせいたします。なお、公述申出の提出がない場合、公聴会は開催しません。

問い合わせ先

兵庫県都市計画課

☎078・362・3578

のじぎく文芸賞募集

兵庫県と公益財団法人兵庫県人権啓発協会では、人の優しさや思いやり、支え合うことの素晴らしさなど、人権文化の創造や人権課題の解決に関する内容が描かれた文芸作品(小説、随想(手記・作文)、詩、創作童話)を募集しています。

応募資格 兵庫県内在住、在勤、在学の人

応募作品 インターネット上を含む未発表・未投稿の自作

の作品に限る(字数制限あり)

応募方法 郵送に限る

応募期限 9月10日(木)

※当日消印有効

応募・問い合わせ先

(公財) 兵庫県人権啓発協会
☎078・242・5355

「アルバイトの労働条件を
確めよう」キャンペーン
実施中(4～7月)

使用者のみなさんは、アルバイトを雇用する際に、左記の事項に留意してください。

重要事項

①アルバイトを雇うとき、書面による労働条件の明示が必要ですよ！

②学業とアルバイトが両立できるように、勤務時間のシフトは適切に設定しましょう！

③アルバイトの労働時間も適

正に把握する必要があります！

④アルバイトに商品やサービスを強制的に購入させることはできません！また、一方的にその代金を賃金から控除することはできません。

⑤アルバイトの遅刻や欠勤等に対して、あらかじめ損害賠償額等を定めることや労働基準法に違反する減給制裁はできません。

問い合わせ先

兵庫労働局雇用環境・均等部

指導課

☎078・367・0820

平日夜間・土日祝の相談は労働条件相談はとラインへ

☎0120・811・610

歴史民俗資料館 連続講座①のご案内

「古墳からみた神前郡成立前夜」

東田原の神積寺境内にある妙徳山古墳が3月に県指定史跡になりました。

これを記念し、今回の講座では、古代の郡の単位であった神前郡の古墳についてお話いただきます。

日時 7月12日(日) 13:30～15:00

講師 中濱久喜さん(相生市立歴史民俗資料館)

場所 歴史民俗資料館 2階

受講料 無料(要申し込み)

申込 7月10日(金)まで(受付は9:00～16:00)

※新型コロナウイルス感染症対策として、今回の講座は先着順の申し込み制とします。

申し込み・問い合わせ先

歴史民俗資料館 ☎22-5699

神崎郡手話奉仕員養成講座（入門課程）受講生募集



「手話に興味がある」「手話をはじめてみたい」という方は、ぜひご参加ください。
手話技術や知識を学んで手話を必要とする方々との会話を楽しんでみませんか？

日 時 毎週水曜日 19:00～21:00 ※全20回
場 所 市川町役場 4階相談室
受 講 料 無料 ※テキスト代（3,300円税込）は自己負担です
定 員 20人（先着順）
対 象 神崎郡在住、在勤、在学の16歳以上で手話学習経験のない、又は手話初心者で継続受講可能な人
内 容 簡単な手話表現の習得から、自己紹介や日常会話までを学びます

申込期限 8月7日（金）

※申請書は、ホームページからダウンロードできます。

申し込み・問い合わせ先 健康福祉課 町民福祉係（内線365）／FAX：22-5980

メール：fukushi@town.fukusaki.lg.jp

◆講座開催日◆

月	日（水曜日）
9	2・9・16・23・30
10	7・14・21・28
11	4・11・18・25
12	2・9・16・23
1	13・20・27

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため変更になる場合があります

短歌会

満開の藤の花びら風に舞い羽音低くくまん
ばち飛ぶ 山口 旭

短歌の会、コーラス、体操何もしないコロナ
コロナで日ごと時差ぼけ 久野 盈

寒うなく暑うもなければ恋の季節敵間で熱唱
テナーの雲雀 中村 正剛

放棄田荒地広がる草むらにキジが巣をせ
し幼子育む 安田 正

痛いたし人來ぬようと剪られゆく藤の花
房ま盛りなる 岡田恵美子

蒲公英や草刈りし畦点々と変わり目時も根
強いひろがり 山本 彬

年寄りが動けば傍が迷惑と私が言へばフツ
と笑へり 大野八重子

水鳥の泳ぐを見たる橋の上帰宅の児らし
ばらくを佇つ 松岡 澄子

孫の数鉢に植えたミニトマト大きく育て
と添え木するなり 尾上 定信

昼と夜の区別つかざり老いの日々コロナの
過ぐを待ちて籠れる 内山 嗣隆

俳句会

不意の葬喪主の涙か 卯月
雨 廣瀬 純水

コロナにて催しもなしこ
どもの日 鬼本 修

濡れそぼち光る御身の甘
茶仏 石川 晃美

朝採れの筍つくし夕御飯
柴田喜美子

ブラウスの白の似合う娘
更衣 千家 栄子

母の日や祖母の米寿の祝
賀宴 橋本 栄

累代の家系の続く鯉のぼ
り 佐藤 純子

体温計なんども計る 初夏
の朝 藤岡 照代

麻の服風が抜けたる 初夏
の朝 城谷 秋美

料理本見て筍飯炊きにけ
り 石川 皓女

母の日に娘より花束 宅急
便 岸上加津美

初夏の風光悦垣を抜けて
来る 大野 綜風

今朝の夏地球自転の風が
吹く 松岡 勝美



ふくさきイベントカレンダー 7月11日～8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)		歴史企画展「神崎郡の古墳」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	～19日(日)
		松岡映丘画稿展「映丘が描く女性の美」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	～26日(日)
7/11	土	三木家 de 風鈴づくり／手作り風鈴展	9:30	三木家住宅	社会教育課	風鈴展 ～8/23(日)
		もち麦の日			農林振興課	
12	日	町ぐるみ健診(12・19・20・21)	8:30	保健センター・エルデホール	保健センター	要申込
18	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
19	日	食育の日			保健センター	
25	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	水	フクちゃん読書の日			図書館	
8/1	土	歴史企画展「戦後75年福崎と戦争の歴史をつむぐ」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	～11/29日(日)
5	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	

各種相談

なやみごと相談

7/15・8/5(第1・3水曜日)

*13:00～15:00

*サルビア会館

*予約不要

人権相談

7/15(第3水曜日)

*10:00～15:00

*サルビア会館

*予約不要

行政相談

7/15(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

7/27(第4月曜日)

*13:30～

*サルビア会館

*予約不要

母子相談 (随時相談。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

もちむぎクッキングレシピ

角切り野菜と大豆の五目煮

《作り方》

- ①鶏むね肉は、2cm角に切る。にんじん、たけのこは1cm角(穂先のみ薄切り)に切る。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏むね肉を炒めて色が変わったら、にんじん、たけのこ、大豆、ゆでもち麦、Aを加えて軽く混ぜあわせ、20分ほど煮る。

《材料》(2人分)

- ・ゆでもち麦...60g
- ・鶏むね肉...50g
- ・にんじん...1/4本
- ・ゆでたけのこ...100g
- ・大豆水煮缶...120g
- ・サラダ油...小さじ2
- A {
 - ・しょうゆ...大さじ1と1/2
 - ・砂糖、みりん...各大さじ1
 - ・だし汁...300ml



神戸医療福祉大学
北出先生の一言メモ

味のしみた大豆ともち麦が滋味深い



1人分 299kcal/食物繊維 7.3g

今月の献立は、大豆ともち麦にタケノコで繊維がたっぷり、カリウムなどミネラルも豊富でバッチリです。体の水分が抜けやすい蒸し暑い季節には最高ですね。体がだるくすっきりしないと感じたら、ご飯のお供にどうぞ！

出典：都築仁子他監修「簡単おいしい！もち麦ダイエットレシピ」、宝島社、2016



保健センターだより

No.387

コロナ禍でも熱中症予防

- ・マスク着用（十分な距離が取れる時は外しましょう）
- ・エアコン使用（窓を開け、換気扇を利用して換気をしましょう）
- ・日頃の健康管理（毎日の体温測定や健康チェックを心がけましょう）

+運動

みんなで食育

～さあ、始めてみましょう！～

自宅で過ごす時間が
多くなった今、
“食育”を実践し
てみましょう！



☆食育とは？『食で元気なからだところを育むこと』

～10代

早寝・早起き・朝ごはん！

おうち時間 de クッキング♪

■「早寝・早起き・朝ごはん」であたまもからだも
スイッチオン！

朝ごはんは大切なエネルギー源です。

しっかり食べて元気に1日を始めましょう。

■クッキングにチャレンジしてみよう！

まずは“ごはんのみそ汁”から
スタート。作り方はホームペー
ジをみてね！



福岡町きつず☆キッチン

検索

バランスの良い食事を 心がけましょう



20～30代

朝ごはんは仕事や美容の第1歩

朝ごはんを食べる2大メリット！

①集中力アップ

エネルギー源（ブドウ糖）を脳に送って集中力
アップ！仕事の効率や成績UPが期待できます。

②美容力アップ

1日3回食べることは“太りにくい”体をつく
る基本です。お通じもよくなり、お肌のコンディ
ションもばっちり♡



40～50代

食べ過ぎ・飲み過ぎは 老化街道まっしぐら

「食事は楽しみながら適量を」が健康への近道

■炭水化物の重ね食には気をつけましょう

「ラーメン+チャーハン」など

■お酒やお菓子、果物はほどほどに

菓子類は1日200kcalまでを目安に。果物の適量
は両手の親指と人差し指で作った輪の中に入る
量。お酒は、週に2日、
休肝日を設けましょう



60代～

メタボより低栄養予防を

まずは自身の体格をチェックしてみましょう！

$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

※高齢者の目標とする範囲

BMI 21.5以上25未満

→ BMIが低くなると低栄養の疑いが…

■1日3食欠かさず食べる

合い言葉は“朝昼しっかり、夜控えめ”

■たんぱく質を意識して摂りましょう

からだを作るもととなるたんぱく質を1回の食
事で片手1杯を目安に



保健センター7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	13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	13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	28日(火)	13時15分～13時45分	R2.4月生の乳児
4か月児健診	21日(火)	13時15分～13時45分	R2.3月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	8日(水)	9時45分～10時	R1.12月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	22日(水)	9時45分～10時	R1.9月生の乳児
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分～10時	R1.7月生の乳児
1歳6か月児健診 (5/20延期分)	15日(水)	13時15分～13時45分	H30.7・8月生の幼児
1歳6か月児健診	29日(水)	13時15分～13時45分	H30.9・10月生の幼児

中播磨健康福祉事務所からのお知らせ

食育・健康講座 受講者募集

期 間 7月～11月 計7講座

※7回の出席+自己学習で修了証書を交付

会 場 中播磨健康福祉事務所ほか

受講料 テキスト代(1,100円、税・送料別)

調理実習材料費(1回あたり500円程度)

対象者 神崎郡内にお住まいの人

(性別・年齢は問いません)



講座内容

	日 程	内 容
1	7/28(火) 9:30～12:30	開講式「食育と健康づくりのススメ」 「これでわたしも栄養博士!」
2	8/18(火) 9:30～12:30	「口から始まる食一歯の健康について」◎調理実習(簡単おやつ)
3	9/15(火) 9:30～12:30	「あなたの台所は大丈夫?」 ◎調理実習(減塩メニュー)
4	10/20(火) 9:30～12:30	「こころと身体の健康」◎調理実習 (心も身体も元気アップメニュー)
5	8月～11月	「ご近所さんの底力発見!」
6	未定	★各町いずみ会活動等に参加
7	11/17(火) 9:30～12:30	修了式・修了証書授与「あなたの力を地域に発信!」 ◎調理実習(簡単おやつ)

申込締切 7月17日(金)

申し込み・問い合わせ先

中播磨健康福祉事務所(福崎保健所) 地域保健課

☎22-1234/FAX: 22-6680

7月から町ぐるみ健診が始まります

■受付 8:30～11:20、13:00～15:00

月	日(曜)	場所	月	日(曜)	場所
7	7日(火)	エ	9	13日(日)	八
	8日(水)			27日(日)歯	保
	12日(日)	保	10	18日(日)歯	エ
	19日(日)		11	3日(火)歯	保
	20日(月)	エ		14日(土)	
	21日(火)			15日(日)歯	
				22日(日)歯	

エ: エルデホール

保: 保健センター

八: 八千種研修センター

■■受診されるみなさんへのお願い■■

1. 予約時間を厳守してください

早めに来所されても受付でお待ちいただくことになり、密集の心配があります。指定の時間内にお越しください。

2. マスクの着用をお願いします

3. 入館時、退館時に手指消毒をしてください
会場にアルコール消毒液を設置しています。
アルコールが使えない人は、ハンドソープ等で手洗いをしてください。

4. 受診前に検温など健康確認をしてください
発熱咳などの症状がある人は、別日に変更させていただきます。

感染防止策によりご不便をおかけすることがありますが、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う
保健センター事業の対応について

【不育症治療支援事業】

令和2年度に新型コロナウイルス感染防止の観点から治療を延期した場合、対象年齢を44歳未満に変更します。

【特定不妊治療費助成事業】

令和2年度に新型コロナウイルス感染防止の観点から治療を延期した場合、令和2年3月31日時点で妻が42歳の場合、年齢制限を緩和します。詳細は兵庫県ホームページをご覧ください。

【定期予防接種】

やむを得ず定期予防接種を既定の期間内に接種できなかった場合、当分の間乳幼児・学童・高齢者の定期予防接種の期限を延長します。

詳細は保健センターまでお問い合わせください。

◆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 ☎②70044
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

2代目「ふくさき観光大使」を紹介します

2月に町ホームページ等で公募していた「ふくさき観光大使」が決定しました。

性全美穂さん（神戸医療福祉大学4年生）
伊東明華さん（神戸医療福祉大学3年生）
今後は2代目ふくさき観光大使として、町内外で開催される観光イベントで活動していただく予定です。
みなさんの温かい応援をお願いします。



（右）伊東明華さん、（左）性全美穂さん

■表紙写真の説明

6月3日に高岡幼稚園で行われた「人権の花」運動。花の苗を協力し合って育てることを通じて、生命の尊さを実感し、優しさと思いやりの心を育てることを目的としています。

園児たちは人権擁護委員さんに手伝ってもらい、上手に花を植えました。
（福崎町広報委員会・内線221）

町民のうごき

世帯数 7,790世帯 (前月比 -3世帯)	人口 19,055人 (前月比 -26人)
男 9,155人	女 9,900人
出生 9人	死亡 16人

令和2年5月末現在