

子育て世帯等への給付金 申請がまだの方はお急ぎください

子育て世帯応援給付金

令和3年3月31日まで

0歳～大学生の保護者（令和2年6月1日時点）を対象に、対象となる子（令和2年4月1日までに生まれ、福岡市に住民登録がある、もしくはあった子）1人につき2万円を給付します。

※児童手当を受給している人は申請は不要です。給付金は振込済です。（特例給付は除く）

単身大学生等応援給付金

令和3年3月31日まで

福岡市に単身で居住する大学生等（令和2年6月1日時点）に2万円を給付します。

ひとり親世帯への臨時特別給付金

令和3年2月26日まで

次の①または②に該当する人の収入が児童扶養手当の対象となる水準である場合、1世帯に5万円を給付します。（第2子以降1人につき3万円の加算あり）また、①に該当する人が、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が下がった場合、1世帯に5万円の追加給付があります。

①公的年金等を受給しているひとり親家庭の人

②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて収入が下がったひとり親家庭の人

※令和2年6月分の児童扶養手当を受給した人は申請は不要です。給付金は振込済です。

申請・問い合わせ先 住民生活課（内線374）

短歌会

何事も一番はよしか吾が町は三十八度今日
県下一 久野 盈

疲れもつ身を包むがに仄かなる香くれたり
庭の蠟梅 松岡 澄子

内戦の悲惨なテレビ見るほどに赤子のなく
声聞こえてきたり 安田 正

昨夜落ちし色づき初むる柿の実をそと拭
いて仏壇におく 岡田恵美子

「ベリーA」の大きな粒を食みいと口中
に広がる友の気づかい 尾上 定信

老人会の清掃活動終えしあとパソコン談義
もりあがりおり 山本 彬

思ひ出は楽しき事のみ残りぬて寝に入る前
の顔のゆるびぬ 大野八重子

持ち込まず持ち出すまいぞコロナ菌手洗い
マスクに十月を経たり 中村 正剛

コロナ禍に籠りておればいつしに厨しこ
とを伝授されいつ 内山 嗣隆

俳句会

客のない峠の茶店に 赤蜻蛉
千家 栄子

リフォームの古民家喫茶
秋深む 石川 皓女

山粧うダム湖のボートに
釣りの人 廣瀬 純水

全山の紅葉耀よう 黒部峡
橋本 栄

慎ましき老女の胸に 赤い
羽根 岸上加津美

土器の光り落ち行く 溪紅
葉 石川 晃美

女狐の現れそうなすすき
原 佐藤 純子

晩秋水 砥石を濡らし 鎌を
研ぐ 大野 綜風

四世代 名月中のウサギみ
る 鬼本 修

挟み竹 使い柿採る 里の義
姉 藤岡 照代

閻魔堂 前を横切りし 鬼や
んま 松岡 勝美

食卓に 今年も秋刀魚 身の
細し 柴田喜美子

名水の湧き出る処 谷紅葉
城谷 秋美



ふくさきイベントカレンダー 12月12日~1月15日



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
12/19	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		食育の日			保健センター	
20	日	淡路人形芝居と落語&日本神話講座	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
25	金	お正月準備！工作教室	10:00	図書館	図書館	要申込
26	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	火	フクちゃん読書の日			図書館	
31	木	年越しもちむぎ麺の日			農林振興課	
1/6	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
9	土	としょかんであそぼ会	13:30	図書館	図書館	
10	日	消防団出初式	9:30	田原小学校グラウンド	住民生活課	
11	月・祝	成人式	9:45	文化センター	社会教育課	受付9:15~
		もち麦の日			農林振興課	

各

種

相

談

なやみごと相談

12/16・1/6 (第1・3水曜日)

* 13:00~15:00

* サルビア会館

* 予約不要

人 権 相 談

12/16 (第3水曜日)

* 10:00~15:00

* サルビア会館

* 予約不要

行 政 相 談

12/16 (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

12/28 (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

姫路税務署からのお知らせ

確定申告時期の申告書作成会場は、大変混雑します。今年は、新型コロナウイルス感染症対策として、ご自宅で、スマートフォン・パソコンを利用した『e-Tax』をご検討ください。

e-Taxの送信方法

◆マイナンバーカードを使って送信

『マイナンバーカード』、『ICカードリーダ』が必要です。スマホを使用する場合は、マイナンバーカードの読取機能を有する機種が対象です。

◆ID・パスワードを使って送信

税務署が発行する『ID・パスワード』のみで可能です。マイナンバーカード、ICカードリーダは不要です。

※『ID・パスワード』は、事前に税務署窓口で本人確認等の簡単な申請手続きで発行できます。

問い合わせ先 姫路税務署 079-282-1135

確定申告用「ID」発行会を開催します

姫路税務署職員による『「ID・パスワード」出張発行会』を開催します。

ID等を取得することで、ご自宅のPCやスマホから簡単な操作で確定申告ができるようになります。これにより、混雑が予想される申告会場に行く必要もなくなります。

日 時 12月21日(月) 12:00~15:00

場 所 サルビア会館1階会議室

対象者 福崎町以外の人でも可(本人に限る)

※申請には、公の機関が発行する顔写真入りの身分証明書(運転免許証等)が必要です。

※会場での税務相談はできません。

※ID等は後日郵送されます。

※新規に発行することになるため、既に利用者識別番号をお持ちの方は、従来のメッセージボックスの閲覧ができなくなりますのでご注意ください。

問い合わせ先 税務課(内線344)



保健センターだより

No.392

冬はいろいろな感染症が流行しやすい季節です

自分自身や大切な人の生命・健康を守るため、改めて感染防止の徹底をお願いします

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♡

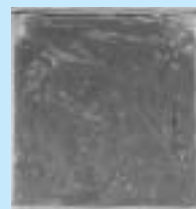
季節野菜の保存方法、それを使った時短レシピなど“おばあちゃんの知恵”を紹介します！

今回の食材は・・・ほんのり甘いおかずにもお菓子にも使える「かぼちゃ」です！

ペーストで冷凍保存すると長期保存が可能、調理の時短にもなり、アレンジも無限大★

かぼちゃペーストの作り方♪

- ①かぼちゃは、ワタと種、皮を取り除き、小さめのひと口大に切る。
- ②耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、レンジで4分程加熱する。
※ようすを見ながら、やわらかくなるまで少しずつ加熱してください。
- ③粗熱が取れたらジップロックなどの保存袋に入れ、手やめん棒などで潰す。
- ④冷めたら平らにし、冷凍する。※冷凍庫で1ヵ月程保存可能



かぼちゃペーストを使った簡単レシピ♪



①かぼちゃスープ

材料 4人分

かぼちゃペースト：200g

牛乳：300cc

固形コンソメ：1個

塩こしょう：少々

作り方

鍋に牛乳、コンソメを入れ火にかける。沸騰しない程度に加熱し、かぼちゃペーストを加え、塩こしょうで味を整える。

★ペーストは冷凍のまま入れてもOK！

②スコップかぼちゃコロッケ

揚げないので、
手間なくヘルシー！

材料 4人分

かぼちゃペースト：600g

玉ねぎ：大きめ1個

合挽ひき肉：100g

塩：小さじ3/4

こしょう：少々

パン粉：80g

オリーブ油：少々

作り方

1. フライパンに油を敷き、みじん切りにした玉ねぎ、ひき肉を炒める。

かぼちゃペーストを加え、さらに炒める。塩こしょうをふる。

2. パン粉をきつね色になるまで炒める。

3. 耐熱皿に①を入れ、②をふりかけ、オリーブ油少々をまわしかける。200℃に予熱したオーブンで10分焼く。



かぼちゃは栄養の宝庫です♪

抗酸化力の強いビタミンA・C・E 中でもビタミンAは免疫力アップ！本格的な冬を迎える前にできるだけ多く摂取したい栄養素です。

美肌の基礎づくりもサポートしてくれるβ-カロテン β-カロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。粘膜や皮膚を丈夫にする働きがあるため、美肌効果や風邪予防に役立ちます。



食育サポーターって？ 子どもや地域の方たちに郷土料理などを伝えるボランティア団体です。

保健センター12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	14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	14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	23日(水)	13時15分～13時45分	R2.9月生の乳児
4か月児健診	15日(火)	13時15分～13時45分	R2.8月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	9日(水)	9時45分～10時	R2.5月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	23日(水)	9時45分～10時	R2.2月生の乳児
1歳お誕生相談	14日(月)	9時30分～10時	R1.12月生の乳児
3歳児健診	16日(水)	13時15分～13時45分	H29.8・9月生の幼児

まずは電話で相談を



今冬のインフルエンザと新型コロナウィルス感染症の同時流行期に、発熱等がある場合は、まずは地域の医療機関(かかりつけ医等)に電話で相談・受診予約をしてください。

★直接病院に行くことは控えましょう。

★かかりつけ医がない場合は「発熱等受診・相談センター」へ相談しましょう。

発熱等受診・相談センター

●平日：9時～17時30分

中播磨健康福祉事務所 ☎22-1234

●24時間受付(土日祝日含む)

新型コロナウイルス健康相談コールセンター

☎078-362-9980

中播磨健康福祉事務所からお知らせ

体の調子がおかしいと感じたら早めの受診を

年末年始の期間中は、休診する医療機関も多いため、家族のようすが「いつもと違う」「体調が悪そう」と感じたら、早めにかかりつけ医や近隣の医療機関の受診を心がけましょう。

子どもの“急な病気”で困ったときは

小児救急医療電話相談をご利用ください

看護師等が医療機関への受診の必要性や応急手当の方法などをアドバイスします。休日・夜間に子どもの急な病気で困ったときは、気軽にご相談ください。

	兵庫県子ども医療電話相談	播磨姫路小児救急医療電話相談 (姫路市救急医療電話相談(小児科))
電話番号	#8000 ダイヤル回線、IP電話 078-304-8899 ははきゅうきゅう	ふくつう しんばいなし 079-292-4874 (電話相談)
時間	月～土曜 18時～翌朝8時 日曜・祝日、12/29～1/3 8時～翌朝8時	月～土曜 20時～24時 日曜・祝日、8/15、 12/31～1/3 9時～18時、20時～24時

問い合わせ先 中播磨健康福祉事務所企画課
☎079-281-9207 / FAX 079-224-3037

第41回

町のせんせい『健康ひとこと』ラム
「頭痛について」

おおにしクリニック・内科 大西沙代子 先生

頭痛を抱えながら生活し、何となく痛み止めを使用して過ごしていませんか。頭痛のうち、初めて経験する激しい頭痛(特に50歳過ぎてからの頭痛)や、いつもと違う頭痛、急に起こった頭痛、熱やしびれや麻痺のある場合はすぐに病院への受診が必要です。ただ、脳出血や脳腫瘍などの頭の病気の症状として出てくる頭痛は、頭痛の割合としては少ないです。多くの場合は、他に病気が隠れていない頭痛そのものが問題となつていきます。

頭痛は本人がづらいと感じて生活に支障があれば治療の対象となります。頭痛のタイプによって治療が異なり、頭痛薬は適正に使用することが必要です。頭痛を抑える市販薬や処方薬の痛み止めなどを使用し過ぎると薬物の使用過多による頭痛が起る可能性があります。内服には注意が必要です。

日常生活に支障をきたしやすい片頭痛や群発頭痛には、痛みの治療薬だけでなく予防薬による治療もあります。また、これらの頭痛の治療薬の使用法には、コツがあります。片頭痛には誘因(病気を引き起こす事柄や物質)がある



ことが多く、誘因を知ることが片頭痛予防につながります。その手掛かりとして、頭痛外来では頭痛ダイアリーをお渡ししています。

女性の場合、月経に関連する片頭痛もあります。頭が重く締め付けられるような感じが特徴の緊張型頭痛は行動療法が効果的であることも多いです。また、一部の頭痛は、一般的な鎮痛薬が効かないこともあります。さらに、いくつかの頭痛を併せ持っている人も少なくありません。

気になる頭痛は脳神経内科や脳神経外科の(頭痛)外来で相談ください。

◆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、香りがよい文化の町をつくりましょう。
- 一、人を大切に、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 ☎③8575
ホームヘルプステーション ☎②7135
シルバー人材センター ☎②0044
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

もっと！知ってほしいもち麦のこと

今年も播種の時期になりました
福崎高校では平成29年度からもち麦の栽培や研究に取り組んでいます。

昨年までは学校の中庭で栽培していましたが、今年は生産者のほ場を借りて栽培にチャレンジします。中庭での栽培と麦に適した土での栽培との比較や、商品のPRに取り組む予定です。

ほ場は西中学校北側です。もち麦の生育をみなさん
もいっしょに見守ってください。



11月24日
栽培田で蒔いた種に土をかぶせている生徒たち



はしゅ
播種：種をまくこと

■表紙写真の説明

福崎町では、障害者週間の普及・啓発のためのポスターを募集しました。表紙は力作ぞろいの応募の中から最優秀作品に選ばれた、鳴海みうさんの『ともにはしる』です。
応募していただいた全作品はHPに掲載しています。ぜひご覧ください。
(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,788世帯 (前月比 -6世帯)	人口 19,027人 (前月比 -9人)
男 9,149人	女 9,878人
出生 14人	死亡 22人
令和2年10月末現在	