

6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
1	水	えほんのじかん	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	
4	土	おたのしみ会	14:00	図書館	図書館	
6	月	トライやる・ウィーク(～10日)			学校教育課	
10	金	NHKラジオ「上方演芸会」公開録音	18:30	文化センター	総務課	要申込
11	土	もち麦の日「もちむぎゅっとな一日」			農林振興課	
13	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
15	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	
19	日	町ぐるみ健診(19・23・24・26日)	8:30	保健センターほか	保健センター	要予約
		食育の日			保健センター	
23	木	老人大学一般教養講座(公開講座)	13:20	文化センター	文化センター	
24	金	サルビアセミナー(公開講座)	13:30	文化センター	文化センター	
25	土	田んぼアート田植え体験	9:00	さるびあドーム西側	農林振興課	要申込
		ティナー・カリナー「ひとり昭和歌謡祭」	16:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
26	日	カヌー教室	9:00 13:00	青少年野外活動センター	第1体育館	要申込
29	水	フクちゃん読書の日			図書館	

もちむぎクッキングレシピ⑤

ツナ昆布そうめん

材料 (4人分)

- ・福の糸(もちむぎ素麺)...6束
- ・ツナ缶...2缶(280g)
- ・塩昆布...大さじ2～3
- ・オリーブオイル...大さじ2
- ・大葉...6枚

塩昆布を調味料がわりに
使ってお手軽に。
和と洋の絶妙なお味です。



作り方

ツナ缶は缶汁をきり、塩昆布、オリーブオイルと混ぜる。

大葉は千切りにする。

福の糸は表示通りにゆでてザルにあげ、水でよくもみ洗いをする。

氷水にさっとつけ、水気をきる。

に と をあえ、器に盛る。

ポイント! ツナと昆布を先にあえることで、麺となじみやすくなります。

ご存知ですか?

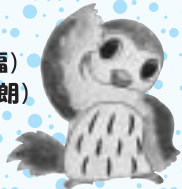
毎月11日はもち麦の日

家族や仲間
もち麦を食する日



もち麦産地振興協議会

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

No.338

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です
「健康も楽しい食事もいい歯から」



受けよう
検診!!

福崎町では、がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を行っています。検診受診率はまだまだ低い状況です。
多くの方に受診していただけるように「子宮頸がん検診無料クーポン券」「乳がん検診無料クーポン券」「節目検診無料クーポン券」を発行しています。
お手元に届いている方は、この機会にぜひ受診してください。

女性がん検診無料クーポン券対象者

年齢は年度末(H29年4月1日)現在

年齢	生年月日	無料となる健(検)診
21歳	H 7.4.2 ~ H 8.4.1 生	子宮頸がん検診
26歳	H 2.4.2 ~ H 3.4.1 生	
31歳	S 60.4.2 ~ S 61.4.1 生	
36歳	S 55.4.2 ~ S 56.4.1 生	
41歳	S 50.4.2 ~ S 51.4.1 生	子宮頸がん検診・乳がん検診
46歳	S 45.4.2 ~ S 46.4.1 生	乳がん検診
51歳	S 40.4.2 ~ S 41.4.1 生	
56歳	S 35.4.2 ~ S 36.4.1 生	
61歳	S 30.4.2 ~ S 31.4.1 生	

節目検診無料クーポン券対象者

年齢は年度末(H29年4月1日)現在

年齢	生年月日	無料となる健(検)診
40歳	S 51.4.2 ~ S 52.4.1 生	歯科検診
41歳	S 50.4.2 ~ S 51.4.1 生	胃がん検診 前立腺がん 検診(男)
46歳	S 45.4.2 ~ S 46.4.1 生	
51歳	S 40.4.2 ~ S 41.4.1 生	
56歳	S 35.4.2 ~ S 36.4.1 生	
61歳	S 30.4.2 ~ S 31.4.1 生	
		歯科検診
		大腸がん検診
		乳がん検診(女)
		子宮頸がん検診(女)
		肝炎ウイルス検診
		国保の方のみ特定健診

注)「子宮頸がん検診無料クーポン券」と「乳がん検診無料クーポン券」は、集団検診と指定の医療機関での個別検診で使用できます。「節目検診無料クーポン券」が使用できるのは、福崎町が実施する集団検診のみです。詳しくは同封のご案内を確認してください。

注意!

平成27年度福崎町健康づくりポイントについて

貯まったポイントを健診(検診)費用に使用する場合は、保健センターで事前の手続きが必要です。事前手続きができていないものは使用できませんので、健診の受診日までに必ず手続きをしてください。

広げよう献血の輪

6月24日(金)

時間	場所
10:00 ~ 11:30	ウシオ精工(株)第二工場
13:30 ~ 15:30	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献血のみ受付いたします。



みなさんの善意の献血が
尊い命を救います!

献血キャラクター
「ふくちゃん」

食育サポーターの 地産地消クッキング



No.6

「たまねぎドレッシング」

たまねぎの美味しい季節です!
玉ねぎをすりおろして混ぜるだけのとっても簡単な手作りドレッシングです
甘辛でさっぱり、生野菜との相性もピッタリ
暑くなるこれからの季節にいかがですか?

(作り方)

1. 玉ねぎをすりおろす。
2. に残りの調味料をすべて加え、混ぜ合わせれば出来上がり

(材料)

玉ねぎ……………1個
スイートチリソース
……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ2
しょうゆ
……………大さじ1・1/2
酒……………小さじ1/2



保健センター6月定例行事予定

内 容	日(曜)	対 象	場 所	受付時間
一般健康相談	13日(月)	一般希望者	保健センター	9時30分～11時
母子健康手帳交付	月～金	妊 婦		8時30分～17時45分
すくすく相談	13日(月)	乳児希望者		10時30分～11時30分
		幼児希望者		13時30分～15時
3か月児健診	22日(水)	H28.3月生まれ乳児		13時15分～13時45分
4か月児健診	21日(火)	H28.2月生まれ乳児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	22日(水)	H27.8月生まれ乳児		9時45分～10時
1歳お誕生相談	13日(月)	H27.6月生まれ乳児		9時30分～10時
3歳児健診	15日(水)	H25.2・3月生まれ幼児		13時15分～13時45分

予 防 接 種	<p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>1期(1歳から2歳の間) 2期(就学前1年の幼児)</p> <p>*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。</p>
------------------	---

中播磨健康福祉事務所からのお知らせ

平成28年度 指定難病医療受給者証 小児慢性特定疾病医療受給者証 更新交付申請手続きについて

受給者証の更新交付を希望される方は、下記により手続きを行ってください。

対象者

有効期間が9月30日までの指定難病・小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方で、10月1日以降も引き続き受給者証の交付を希望される方

更新申請受付期間

7月1日(金)～8月31日(水)
土、日、祝は除く

申請受付窓口・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)

更新手続きに必要な書類は、6月末までに各受給者宛に郵送でお送りします。書類が届かない場合は、問い合わせ窓口までご連絡ください。

町のせんせい『健康ひとことコラム』
第16回 『水虫について』
三宅皮膚科医院 三宅英之先生

水虫はカビの一種である白癬菌が皮膚に感染しておこる病気です。水虫は足の指の間の皮がめくれたり、ふやける趾間型、足の裏に小さな水ぶくれができる小水疱型、足の裏が固くなって亀裂ができる角化型の3つの種類に分かれます。

水虫の治療は基本的にはぬり薬を使います。白癬菌は症状が無くなったように見えても皮膚の中に残っています。自己判断で薬を止めると再発することも多いので、少なくとも3か月はぬり続けることが重要です。ぬり薬は入浴後にぬると、薬が浸透しやすく、より効果を期待できます。又、症状が出ている部分より一回り広めにぬっておきましょう。

次に日常生活で気をつけることについてお話します。まず足を清潔にしておくことが大切です。白癬菌はじめじめした環境を好むため、汗などでむれた場合はきちんと拭いて乾燥させるようにしてください。靴下は吸水性、通気性のよい綿の入ったものを選び、できれば5本指に分かれたものがよいでしょう。同じ靴をずっと履くのもよくありません。何足か用意して数日ごとに履き替えるように

し、靴はまめに日干し乾燥させておくようにしましょう。入浴の時、足は指の間まできちんと洗い、洗った後は、石けんをよく流し、十分乾かしてください。垢としてはがれて落ちた皮膚の中に白癬菌がいると、それを踏んだ他人に感染してしまうこともあります。床やじゅうたんはまめに掃除機で掃除をしてください。バスマットもよく洗い、日に当てて乾燥させておくのがよいでしょう。水虫の人のスリッパやバスタオルを共有すると、そこから家族にうつることもあります。タオルや履き物は別々にしておきましょう。

昔、水虫は治らない病気と言われていました。しかし近年では、効果の高い薬も多く、きちんと治療すれば完治できる病気になりました。あせらず根気よく治療を続け、水虫を治しましょう。



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	☎⑤8575
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	☎⑦0044
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



表紙写真の説明
 5月3日、エルデホールで町制60周年記念式典を開催しました。橋本町長が60年の歩みをふり振り返り、先人に感謝と敬意を表すとともに、60周年を記念して募集したキャラクター「つなげよう ひろげよう 未来へつづく 福崎町」を合言葉に、新たな歩みを始めていくと式辞を述べました。
 (福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,506世帯	人口	19,549人
男	9,321人	女	10,228人
転入	86人	転出	84人
出生	10人	死亡	14人
平成28年4月末現在			

もっと知ってほしいもち麦のこと もち麦の収穫が始まりました。

今年のもち麦畑は、例年より早く色づき始め、成熟期を迎えています。適期に収穫できるよう、生産者が町内のもち麦畑を巡回し、収穫日を予想します。



早いところでは、5月23日から収穫を始めました。田植えの準備と同時進行で行うため、大忙しの毎日です。