



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
2	土	福崎町子ども会球技大会	8:00	田原小学校グランド	文化センター	
3	日	たなばた会	10:00	図書館	図書館	
		公民館クラブ歌謡部門発表会	12:00	文化センター	文化センター	
6	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	
10	日	町民ゴルフ大会		福崎東洋ゴルフ倶楽部	ゴルフ協会	要申込
11	月	もち麦の日			農林振興課	
		母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
16	土	ふれあいワンデー生活塾	9:00	青少年野外活動センター	スポーツ公園管理事務所	要申込
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
19	火	食育の日			保健センター	
20	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	
21	木	老人大学一般教養講座	13:20	文化センター	文化センター	
23	土	観光協会クリーン作戦	6:50	柳田國男生家付近	観光協会	
		山桃忌奉賛・写生大会	9:00	柳田國男生家付近	文化協会	24日(日)
		記念展「井上通泰展～歌を詠み愛した眼科医～」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	～11/27(日)
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
27	水	めざせ!図書館マイスター	10:00	図書館	図書館	要申込
29	金	フクちゃん読書の日			図書館	
30	土	アウトドア生活塾	9:00	青少年野外活動センター	スポーツ公園管理事務所	～31日(日)要申込

もちむぎクッキングレシピ⑤

せん切り野菜の サラダもちむぎ麺

野菜をゆでることで、たっぷり食べることができます。
しっかり水気をきって、野菜の甘みを味わいましょう。

作り方

もちむぎ素麺は表示通りにゆでる。ザルにあげ、水でよくもみ洗いしたあと氷水にさっとつけ、水気を切る。

キャベツ・にんじん・ピーマンはせん切りにする。塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、しっかりと水気をしぼる。

トマトは1cm角に切り、調味料と合わせドレッシングを作る。

ボウルで と の野菜を合わせ、器に盛り のドレッシングを添える。



材料 (4人分)

- ・もちむぎ素麺(福の糸)...4束
- ・キャベツ...4枚
- ・にんじん...1/2本
- ・ピーマン...2個

トマトドレッシング

- ・トマト...小4個
- ・酢...大2
- ・薄口しょうゆ...大2
- ・オリーブオイル...大2

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福岡町



福岡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

ジカ熱やデング熱は蚊に刺されることで感染します。
予防のためには、蚊に刺されない！蚊を発生させない！

No.339

開店 なつやすみ！

キッズふれあい健康喫茶

開店日 第1回 8月3日(水)

第2回 8月26日(金)

時間 11時～13時

場所 保健センター2階

予約開始 7月14日(木)

午前9時から

申込み先 保健センター

1日限定
60食



メニュー

ふれあいランチ 300円

ドリンク 無料



どなたでもご利用いただけます。お気軽にご来店ください。

子ども料理教室&キッズふれあい健康喫茶 ～食の思い出づくり～

参加対象 小学生(1～6年生)

会場 保健センター2階

参加費用 500円(コースとも)

募集人数 各コース30人(先着順)

申込開始 7月14日(木)午前9時より



コース	開催日時	内容
コース	8月2日(火) 10:00～13:00	(1日目) 調理実習
	8月3日(水) 10:30～13:30	(2日目)
コース	8月25日(木) 10:00～13:00	キッズふれあい健康 喫茶
	8月26日(金) 10:30～13:30	～おもてなしの マナーを学びます～

どちらのコースも内容は同じです。

申し込み・問い合わせ先 保健センター ☎22-0560(内線360)

食育サポーターの 地産地消クッキング



No.7

『あじさいかん』

(作り方)

- 鍋に粉寒天、水を入れ、強火で沸騰させてから、中火で1～2分よく混ぜる。
- に砂糖、水あめを加え、1～2分沸騰させる。
- 火を止めてからシロップを加え、よく混ぜる。
- をバットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 白あんを6等分にし、それぞれ丸めておく。
- 寒天が固まったら、5mm角に切っておく。
- 丸めた白あんのまわりにの寒天をつければ出来上がり
寒天の色を変えれば、また違ったあじさいかんの完成です

暑い季節にぴったり！
見ているだけでもキラキラ涼しげ
食べるとひんやりとっても美味しい



(材料) 6人分

粉寒天...4g

白あん...120g

砂糖...120g

水...350cc

かき氷のシロップ...30cc

水あめ...大さじ2

兵庫県からのお知らせ

「食育絵手紙」募集



【テーマ】 食卓の思い出
私が伝えたい食育メッセージ

応募は、一人1テーマにつき1点に限ります。

応募資格

現在、兵庫県内に在住、在勤、在学している方
(年齢は問いません)

応募方法

- (1) 絵手紙の形式は、ハガキサイズ(15cm×10cm)
・彩色は自由、紙の種類、タテ・ヨコは問いません。
- (2) 応募作品は自作・未発表のもので、応募者本人のオリジナルに限ります。
- (3) 作品の裏面に記入してください。

選択テーマ 氏名(ふりがな) 性別 年齢 住所
電話番号 職業(または学校名と学年) このコンクールをどこで知ったのか(学校、公民館など)

応募締切 9月5日(月) 当日の消印有効

応募・問い合わせ先

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10-1
兵庫県庁健康増進課保健・栄養指導班

～今より10分多く、からだを動かしましょう～

毎日、こつこつ貯筋生活

<回数目安>

1つの運動を10～15回続けて行い、1日の回数は自分の体力に合わせて決めましょう。

<注意事項>

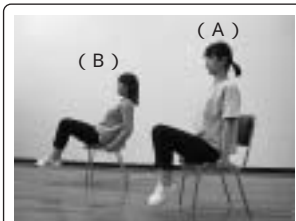
自分の体調に注意をはらいましょう。
運動中は息を止めないようにしましょう。

今月の貯筋プラン 2

お腹を鍛えよう ～椅子に座った腹筋～



両手で椅子をしっかり握って、背筋を伸ばして座りましょう。



足を床から上げましょう。
1・2・3と数えて、降ろしましょう。

足を高く上げるほど、負荷がかかります。

(A)のように足を上げにくい方は、(B)のように背もたれにもたれながら上げましょう。無理のない方法で行ってください。

保健センター7月定例行事予定

内容	日(曜)	受付時間	対象	場所
一般健康相談	11日(月)	9時30分～11時	一般希望者	保健センター
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	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	H28.4月生の乳児	
4か月児健診	19日(火)	13時15分～13時45分	H28.3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	H27.9月生の乳児	
1歳お誕生相談	11日(月)	9時30分～10時	H27.7月生の乳児	
1歳6か月児健診	20日(水)	13時15分～13時45分	H26.9月・10月生の幼児	

平成28年7月1日から

「産後ケア事業」を始めました!

出産後6か月未満の方に「産後ケア」を提供します。内容は以下のとおりです。

申し込みや詳しい内容は、子育て世代包括支援センター(保健センター)までお問い合わせください。

宿泊サービス

通所サービス(日帰り)

利用者が、産婦人科病院や助産院等に宿泊又は通所し、心身の疲労回復を図りながら乳児のケアや育児指導を受けます。

訪問サービス

利用者宅に助産師が訪問し、母子の健康管理や乳房ケア、育児指導を行います。

【利用の仕方】 利用日数は宿泊・通所合わせて原則7日以内

保健センターへ申請 認定・利用決定
受け入れ事業者へ連絡・利用調整 サービス利用・実費支払 福崎町へ利用者負担金納入

【利用者負担金】

委託料の1割負担 生活保護世帯は無料

宿泊サービス・・・1日あたり2,000円
(例2泊3日6,000円)

通所サービス・・・1回あたり1,600円

訪問サービス・・・1回700円

(乳房ケア含む)

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 ☎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



表紙・裏表紙の説明
 6月25日(土)に田んぼアート(田植え体験)を行いました。町内外から320人の参加があり、田植えの後には、もち麦入りおにぎりともちむぎ麵が振る舞われました。アートは町制60周年のロゴと名誉町民柳田國男がお出迎えする構図となっており、見ごろは7月下旬から8月です。
 (福崎町広報委員会・内線221)



町民のうごき

世帯数	7 534世帯	人口	19 559人
男	9 321人	女	10 238人
転入	66人	転出	52人
出生	13人	死亡	17人
平成28年5月末現在			