

## 第3回福咲婚♡福崎町婚活応援 ワークショップ&スイーツ作り

日本一の成婚率・指導実績を誇る講師とともに  
出会い力を引き出しましょう。

今回はスイーツ教室も実施します。

- 日 時 2月26日(日) 13:30~17:30(予定)  
(13:00~受付開始)
- 会 場 福崎町保健センター
- 内 容 講師によるワークショップ(約90分)  
スイーツ作り(約90分)/フリータイム
- 会 費 500円
- 参加資格 おおむね25~40歳前後の独身男女
- 募集人数 男性15人・女性15人(町内在住優先)
- 確認事項 氏名・年齢・住所・電話番号  
応募多数の際は主催者にて調整します。
- 申し込み・問い合わせ先  
地域振興課 地域づくり係(内線392)  
バスパ(イベント業者) ☎070-6688-4454  
メール fukusakicon@gmail.com

## 福崎町議会議員選挙

投票日 4月23日(日)  
投票時間 7:00~20:00

投票できる人は、平成11年4月24日以前に生まれ、  
平成29年1月17日以前から引き続き福崎町内に住  
所のある方です。

### 期日前投票

当日、仕事・買物・レジャー  
などの予定のある方は期日前投  
票をすることができます。

期間：4月19日(水)~22日(土)  
時間：8:30~20:00  
期日前投票所：福崎町役場 1階

詳しくは、福崎町選挙管理委員会へ  
お問い合わせください。

(総務課内 内線221)



## 短歌会

出展すべき作品に添つる釈文をしたためし  
のちのちの足る疲労感  
北 浄代

携わなる赤き山茶(さしやま)の実朝  
かげに透きて眩しき冬ざれの庭  
多田千枝子

ソダ水の泡音たててのぼりゆき路地  
静まりぬ午後後の倦怠  
山口 旭

柳田国男顕彰の声あげられし真康師  
しのぶ木洩れ日の中  
大野八重子

時雨なす七種の山を面に写し鴨池  
この朝かもは遊ばず  
岡田恵美子

かるやかな鉄の音に松の手入れ季節  
うつろひ秋は来にけり  
井奥 輝明

襟巻に毛糸の帽子を身につけて  
地区の細道今朝もたどりぬ  
永井 健

白髪をカットされてい  
て古い先が話題となりて話のつづく  
松岡 澄子

紅葉の山のうつろい色あせ  
せき卒寿の我は胸に寂しむ  
山下 清市

黄ばみたる岩波文庫の捨て  
られぬわが青春の淡き残り香  
内山 嗣隆



## 俳句会

上向きに咲いて薫りし枇杷の花  
橋本 栄

硬い葉に囲まれ咲きし枇杷の花  
玉置 幸代

信徒寄せ 大釜いっぱい 大根(だいこん)焚(たぎ)え  
廣瀬 純水

初氷堀の小魚閉じこめり  
浦上 千秋

庭隅に侘びしく咲けり 枇杷の花  
生田恵美子

枯菊(くきく)焚(たぎ)き ほのかな香り 身にま  
とつ 石川 晃美

使いこむ 鍋磨きあぐ 十二月  
柴田喜美子

禁漁札 立つ里池に 初水  
岸上加津美

声(こゑ)囁(ささや)らし 客呼ぶ店主 歳の市  
長尾美恵子

書く事は 頭脳の体操 十二月  
千家 栄子

梵鐘(ぼんね)一打 散りし枯葉 地で舞え  
り 佐藤 純子

研ぎ上げし 庖丁(ばうてい)ひかる 十二月  
大畑せつ子

冬至湯に 丸まり浸る 至福の日  
藤岡 照代

柿の木は 葉を残さずに 冬の雨  
牛尾 和平

足湯にも 柚子(ゆず)浮かべたる 観光  
松本喜代子

霜月(しもつき)や 門灯(かどあかり)明るき  
LED  
城谷 秋美

年(とし)往(ゆ)くも 変わらぬ位置(いち)の  
星 松岡 勝美



# 2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	えほんの時間	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	
2	木	老人大学オープンキャンパス	10:00	文化センター	文化センター	
3	金	学校給食試食会	12:00	保健センター	給食センター	受付終了
4	土	おたのしみ会	14:00	図書館	図書館	
7	火	くらしのゼミナール(手作り味噌教室)	9:00	生活科学センター	生活科学センター	受付終了
11	土・祝	食育かるた大会	10:00	保健センター	保健センター	受付終了
		もち麦の日			農林振興課	
12	日	ふくさき紅白歌合戦	13:00	エルデホール	エルデホール	出場者は決定済
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	
16	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	
17	金	サルビアセミナー	13:30	文化センター	文化センター	
18	土	ヴィッセル神戸 サッカークリニック	10:00	さるびあドーム	第1体育館	要申込
19	日	もち麦の可能性を考えるフォーラムPart4	12:30	エルデホール	農林振興課	受付終了
		食育の日			保健センター	
26	日	第3回福咲婚(婚活応援イベント)	13:30	保健センター	地域振興課	要申込

## もち麦入りブラウニー もちむぎクッキングレシピ⑤②



自然の恵みがギュッと詰まった食物繊維たっぷりのブラウニー  
バレンタインに食べてからだにいいこといっぱい!

- 🍴 作り方
- 🍴 耐熱ボウルにAを入れ、湯せんで溶かす。
- 🍴 別のボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- 🍴 粗熱のとれた に混ぜ合わせる。
- 🍴 にBをふるい入れ、ゆでもち麦を加えてさっくりと混ぜる。
- 🍴 クッキングシートを敷いた型に を流し入れ、飾り用のゆでもち麦を散らす。
- 🍴 180 に予熱したオーブンで20分焼く。焼きあがったら型から出して冷まし、好みの大きさにカットする。

材料 16cm角型1つ分

- ゆでもち麦...80g
- A { チョコレート...20g
- 無塩バター...30g
- 卵...1個
- 砂糖...40g
- B { もちむぎ粉...50g
- ココアパウダー...小さじ2
- ベーキングパウダー...小さじ1
- ゆでもち麦(飾り用)...10g

1/10切れ  
81kcal  
食物繊維 1.3g



チョコレートの原材料のカカオ豆は、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などミネラルがバランスよく含まれています。その香りは、集中力、記憶力を高め、リラックス効果も期待できます。  
チョコレートの風味を保つために、焼きあがったら急いでオーブンから取り出しましょう。

豊山先生の一言メモ

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

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

今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳の方  
肺炎球菌の予防接種は済みましたか？接種期限は3月31日です!!

No.346

## これから新たな 家族を迎える方へ...

サービスの  
紹介をします



各事業の申請・お問い合わせ・ご相談は  
福岡町子育て世代包括支援センターへ  
保健センター内 ☎22-0560(内線361)

### 福岡町特定不妊治療費助成事業

特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)を受けられたご夫婦に対し、治療に要する費用の一部を助成します。兵庫県特定不妊治療費助成事業の承認決定を受けた方が対象となります。

助成額	治療1回あたり10万円を上限 (治療方法によっては上限5万円) *兵庫県の助成額を控除した額
申請期間	兵庫県の助成決定を受けた日から3か月以内

### 産後ケア事業

出産後6か月未満で、体調や育児に不安があり、家族からの支援が受けにくい方が対象となります。病院や助産院に宿泊または通所するサービスと、助産師による訪問サービスがあります。心身の疲労回復を図り、乳児のケアや乳房ケア、育児指導を行います。

利用方法	保健センターへ申請 認定・利用決定 サービス利用 利用料支払い 利用日数は宿泊・通所合わせて原則7日以内
事業者	市立加西病院・姫路聖マリア病院 公立神崎総合病院・いのうえ助産院 まつだ助産院・みさ助産院
利用料	宿泊サービス：2,000円/1日 通所サービス：1,600円/1回 訪問サービス ・乳房ケアあり：700円/1回 ・乳房ケアなし：無料 生活保護世帯は無料です。

### 産前サポート・訪問事業

マタニティ教室(毎月第4木曜午前)  
ヨガ・沐浴・母乳栄養の話など  
妊婦訪問

助産師が訪問し、お産に向けての助言や心構え、相談に応じます。

新生児訪問

保健師等が訪問し、計測し発育確認、育児相談に応じます。

こんにちは赤ちゃん訪問

生後2か月頃に保健師が訪問し、計測や育児相談、予防接種や健診の案内を行います。

### 産後サポート事業

母乳育児相談

母乳栄養に関する悩みや不安のあるお母さんに、助産師が乳房ケアを行い、相談をお受けします。卒乳のことやお母さんの体調に関するご相談もお受けします。

日程	毎月第2・4木曜午後 予約制(日時は調整可能)
場所	福岡町保健センター
利用料	1回500円
期間	産後1年

## ありがとう 献血!!

献血にご協力ください!!

20歳の献血キャンペーン実施中  
(平成29年1月1日~2月28日)

献血日程 2月20日(月)



献血キャラクター  
「G20の森」

時間	場所
14:00~16:00	福岡町役場

## 保健センター2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	13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	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	22日(水)	13時15分～13時45分	H28.11月生の乳児	
4 か月児健診	21日(火)	13時15分～13時45分	H28.10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	H28.4月生の乳児	
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分～10時	H28.2月生の乳児	
3 歳児健診	15日(水)	13時15分～13時45分	H25.10月・11月生の幼児	

神崎郡医師会よりお知らせ

### 『神崎郡医師会健康学校』

～いろいろ知りたいあんな事やこんな事  
お医師さんと話してみませんか～

神崎郡医師会の先生が、健康に関するお話をしてくださいます。みなさんからの質問にもお答えします。日ごろから気になっていることなど、ぜひこの機会におたずねください。(申込不要)

日時 3月4日(土)午後1時30分～

場所 福崎町商工会 多目的ホール

お話の内容

- ・前立腺疾患・うつ病・ドライアイ
- ・たばこの害や禁煙について
- ・整形外科や花粉症、その他のお話もあります  
事前に質問を受け付けます。

質問は、FAXまたは保健センター窓口に設置のアンケート回収ボックスに入れてください。  
(FAX22-4771)

町のせんせい『健康ひとことコラム』

第20回

### 『かみあわせ(咬合)について』

三木歯科医院

三木久永先生

最近では、テレビ番組でも歯科医療が取り上げられ、新しい治療法が紹介されたりしていますが、

私たちの普段の生活においては、虫歯や歯周病など、基本的な治療や予防を確実に行うことがまず重要です。そして、ここに深く関わってくるのが咬合です。

そもそも歯並びは、舌と頬の圧力のバランスによって絶妙に成り立っています。ということはこのバランスが変化すると簡単に歯ならびのバランスも変わってきます。日々の変化は小さく、ほとんどは緩衝されますが、それを超えると歯周組織やあごの筋肉、関節などにダメージが蓄積してきます。

例えば、あごの筋肉がダメージを負うと開閉口時の直接の痛みや、そこにつながる肩こりや偏頭痛を引き起こしたりもします。肩こりに対して、マッサージなどをして改善されないとき、実は原因が咬合からだったりするわけです。「健康そうな歯なのに、なぜかたまに痛くなる…」という時も、特定の歯にだけ強く当たってしまう変化が起き、その歯周組織がダメージを負った時で、さらには歯周病を悪化させてしまうことはよくあります。

そんな、ちょっとした咬合の変化から、いろいろな不具合が起こり、長期的には顎関節症として悩むことになる場合もありますが、早期にその原因を補正すれば良いだけなので気になることは歯科で相談してみましよう。



## 「かかりつけ医」を持ちましよう!

かかりつけ医とは、自分や家族の病歴や体質を把握してくれていて、何かあったらまず相談すると決めているお医者さんのことです。気になる症状があれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



### かかりつけ医のメリット

気軽に受診して、さまざまな健康上の相談ができます。慢性的な病気の患者さんにとっては、継続した治療を受けやすくなります。

検査や専門的治療が必要な場合、適切な病院・診療科を紹介してもらえます。紹介状なしで大病院の初診を受けるときは、診察料のほかに5千円程度の負担が必要です。

いざという時にすぐに対応してもらえ、病気の早期発見にもつながります。

食事や運動など健康管理のアドバイスが受けられ、病気の予防にもつながります。

## 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	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	☎②70044
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



## まちのトピックス

### 町内に野鳥が飛来しています

2017年、酉年の仕事始めの日に、「長池にオオハクチョウが飛来している」と電話をいただきました。その日に撮影に行くことができず、翌日になりましたが、長池まで撮影に行き、オオハクチョウの飛来を確認しました。また、16日には「八千種にコウノトリが飛来している」と電話があり、雪の積もるなか出かけましたが確認できませんでした。19日に宮の池でその姿を確認し、足環の色から2015年生まれのものであることがわかりました。



情報がくださったみなさん、ありがとうございます。



#### 表紙写真の説明

1月9日、エルデホールで成人式が行われました。新たな決意を胸に、それぞれの夢に向かって二十歳の門出です。おめでとございます。(関連記事2ページ)

記念写真は、上段が福崎東中学校区、下段が福崎西中学校区のみなさんです。(福崎町広報委員会・内線221)

#### 町民のうごき

世帯数	7,573世帯	人口	19,527人
男	9,300人	女	10,227人
転入	54人	転出	41人
出生	10人	死亡	22人
平成28年12月末現在			