

もちむぎクッキングレシピ⑥

もち麦ぜんざい

こころがほっこりする和スイーツ

作り方

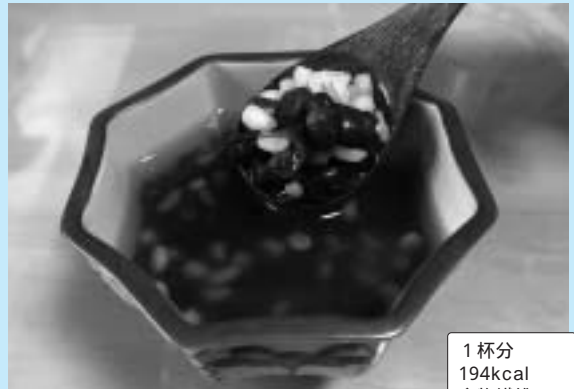
もちむぎ精麦を、沸騰したたっぷりの湯で、中心部が透明になるまでゆでる。

ザルにあけ、流水でもちむぎ精麦のぬめりを取るよう
に洗い、よく水気をきる。

鍋につぶあん、1カップの水を入れ、弱火にかけ、ゴム
ペラでゆっくりと混ぜながら沸騰後1～2分煮立てる。

もちむぎ精麦を入れてあたためる。

*市販品のつぶあんは、種類により甘さが異なります
で、塩・砂糖で好みの味に調整してください。



1杯分
194kcal
食物繊維 5g

材料 (3杯分)

- ・つぶあん...210g
- ・もちむぎ精麦...20g
(好みで増やしても可)
- ・塩...適量
- ・上白糖...適量



豊山先生の一言メモ

ぜんざいはお正月に年始を祝って食べる地方もあります。
小豆は、あんやお赤飯など日本の文化に深く関わっている豆で
す。小豆はビタミンB1、B2が豊富で、もち麦との相性もよ
く健康パワーUP! また、小豆に含まれるサポニン、せきの
鎮静、むくみの防止、便秘解消などの効果が期待できます。

短歌会

邂逅も永別もあり木犀の香りに秋思とめどもあらず

北 浄代

戻り来ぬひと日の果てを刻々と空を染めゆく夕日に真向う

多田千枝子

ひとやすみ再び休み秋の日の喜寿という坂よいしよと超ゆる

ゆきずりの小さき溝の水の音聞きつつひとりの散歩つづけぬ

松岡 澄子

夕食時はスマホを前に孫らしうか皆のごとく着信を待つ

安田 正

生れたての羽根にて黒き揚羽蝶ゆらゆら翔べり夕立晴れに

大野八重子

石路の花粉末といひ蜜蜂の羽音はかすか台風一過

山口 旭

朝夕に松枯れ白き大師山岩肌あらわ移ろいを知る

山下 清市

降り止まぬ雨に稲刈り休みなり好天つづくを祈りてやまず

永井 健

石山寺までの舟路は長閑なり淡く水脈ひき唐橋くぐる

内山 嗣隆

降りたちて露の深さに驚きぬ台風一過秋虫すだく

井奥 輝明

俳句会

瀬戸大橋 望む鳥々 小春風

廣瀬 純水

千歳飴 引き摺る幼女 七五三

松本喜代子

神鈴の乾きしひびき 神無月

藤岡 照代

冬の朝 生豆焙煎 香りたつ

牛尾 和平

蔵の壁 光り眩しき 今朝の冬

橋本 栄

神の留守 阿吽拍犬 宮守る

玉置 幸代

又ひとり 友の訃報や 冬立つ日

石川 晃美

吾が望み 病まぬ生活よ 今朝の冬

浦上 千秋

立冬や 滋賀の湖北に 男波立つ

岸上加津美

立冬の 湯船に丸あるき 膝小僧

長尾美恵子

父の忌が 巡れば庭に 石路の花

佐藤 純子

非農家の 隣へ配る 亥の子餅

松岡 勝美

庭石に 絡みて映える 蔦紅葉

大畑せつ子

立冬の ひかりに 馴染む 古陶展

柴田喜美子

1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
		企画展「三木家の暖房用具」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~28日(日)
6	土	としょかんであそぼ会	10:00	図書館	図書館	
7	日	消防団出初式	8:30	田原小学校グラウンド	住民生活課	
		鈴ノ森神社合格祈願祭	11:00	鈴ノ森神社	柳田國男・松岡家記念館	要申込
8	月・祝	成人式	9:45	エルデホール	社会教育課	受付9:15~
10	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
11	木	もち麦の日			農林振興課	
19	金	くらしのゼミナール	9:00	生活科学センター	生活科学センター	要申込
		食育の日			保健センター	
20	土	遊びフェスティバル	9:30	第1体育館	第1体育館	一部要申込
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
25	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	
27	土	もちむぎゅつとな1日(part3)	10:00	春日ふれあい会館	農林振興課	要申込
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
28	日	ふるさと文化祭	13:00	エルデホール	文化センター	
29	月	フクちゃん読書の日			図書館	
31	水	学校給食試食会	12:00	保健センター	給食センター	要申込



なやみごと相談

4日(第1木曜日)
17日(第3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
予約不要

母子相談

9日(第2火曜日)
* 第2月曜日が祝日のため
* 10:30~15:00
* サルビア会館
要事前予約

人権相談

17日(第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

17日(第3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

もち麦を 学ぶ!食べる!体験する!

もち麦フォーラム Part5

小林暁子先生の講演
もち麦を活かした健康生活

もちむぎ丼とスイーツの
試食もあります!

もちむぎの恵みで、みんなが元気!

もち麦は健康、美容に大変効果的であると
近年大注目の食材です。そんなもち麦の活用法を
学んで、食べて、体験して、元気になる!「もち麦フォーラム」を今年も開催します。
もち麦でああなたの福を咲かせてください!

【内 容】 もち麦についての講演会・試食会・健美腸体操等

【場 所】 福崎町エルデホール 募集人数/100人

【日 時】 2月25日(日)11:30(開場)12:00(開会)~2時間程度

【応募方法】 代表者氏名、住所、電話番号、参加人数(1グループ4人まで)を明記のうえ、郵送、FAX、メールにてご応募ください。

【応募締切】 2月9日(金)

【抽選発表】 2月中旬に郵送にて通知いたします。

【参 加 費】 1人1,000円(お土産付き)

主催:もち麦産地振興協議会/福崎町

応募先・お問い合わせ |
 もち麦産地振興協議会(福崎町農林振興課内) 〒679-2280 福崎町南田原3116-1
 Tel:0790-22-0560 Fax:0790-22-2919 Mail:nourin@town.fukusaki.hyogo.jp

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

新しい年の初めに、健康づくりの目標をたて、積極的に健康づくりに取り組みましょう。
めざせ！健康長寿！！

No.357

参加者大募集！

第2回食育かるた大会開催！！

町内の子どもたちが考えた食育かるたで、みんなで楽しく遊ばせませんか。園児のみんなも、パパママも、シルバーのみなさまも、ふるってご参加ください！



日時 2月17日(土) 10:00～12:30
会場 保健センター
部門 園児(就学前のお子さん)の部
低学年(1・2・3年)の部
高学年(4・5・6年)の部
大人(中学生以上)の部

参加費 1人100円(ランチ代)

賞品及び参加賞

- ・優勝者及び準優勝者には賞品(図書券)
- ・参加者全員に参加賞があります。
- ・「食育かるた」をお持ちでない方には進呈します。

申込 1月31日(水)までに電話、FAX、メール
でお申し込みください。

必要事項 氏名(部門は保護者名も)、性別、
年齢と学年、住所、電話番号

申し込み・問い合わせ先 保健センター

☎22-0560 FAX 22-7566

e-mail: fukushi@town.fukusaki.hyogo.jp

おたのしみ

終了後、おにぎりを作って
食べるランチタイムがあります。



募集!! 体内成分バランスのチェックをしましょう!

人間の身体は、水・タンパク質・脂肪・骨から構成されていますが、これらのバランスが崩れると、肥満・浮腫等から様々な慢性疾患へ移行することがあります。この検査で体内成分のチェックを行い、これからの健康づくりや介護予防に役立てましょう。

日時 2月15日(木)・16日(金) 9:30～11:30 / 13:00～15:00
対象者 小学生以上の方ならどなたでも
内容 体内の水分量・タンパク質量・脂肪量・筋肉量・体脂肪量等を測定し、体内成分バランスを分析
費用 無料
注意点 着衣のまま、裸足になって測定します。
申込 2月9日(金)までに保健センターへ。(電話可)
受入人数に限りがありますので、お早めにご連絡ください。



接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上立つだけの簡単な検査です。

<唾液によるストレスチェックを同時開催します!>

あなたの唾液でストレス度を測定します。検査はとっても簡単!!

ストレス度の高い方には、解消法についてのアドバイス等を行います。

保健センター1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	9日(火)	9時30分~11時	一般希望者
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	9日(火)	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	24日(水)	13時15分~13時45分	H29.10月生の乳児
4か月児健診	16日(火)	13時15分~13時45分	H29.9月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	10日(水)	9時45分~10時	H29.6月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	24日(水)	9時45分~10時	H29.3月生の乳児
1歳お誕生相談	9日(火)	9時30分~10時	H29.1月生の乳児
1歳6か月児健診	17日(水)	13時15分~13時45分	H28.3月・4月生の幼児

健康相談

- * からだやこころの相談を受け付けています。気軽にご利用ください。
- * 希望者には、「血圧測定」「尿中塩分量測定」「唾液によるストレスチェック」を行います。(要予約)

インフルエンザ予防接種の接種(助成)期間は 1月31日まで **お忘れなく!!**

予
防
接
種

- 子どもインフルエンザ
対象：1歳~中学3年生 助成回数：1回
助成金額：2,000円(生活保護世帯のお子さんは全額助成)
助成を希望される方は保健センターで予診票の交付を受けてください。
- 高齢者インフルエンザ
対象：65歳以上(60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に障害がある方)
個人負担金：1,500円(非課税世帯の方は免除)
10月中旬に送付した予診票を持参して接種を受けてください。
- 接種できる医療機関は保健センターにお問い合わせください。

無料クーポン券を お持ちの方へ



- 乳がん検診(ピンク色)
- 子宮頸がん検診(青・緑・黄色)

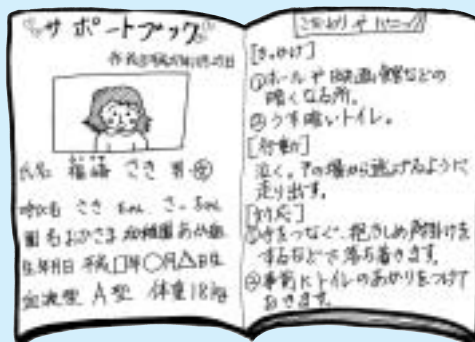
有効期限は2月28日(水)までです。
期限内にご利用ください。

詳しくは、保健センターまでお電話ください。

ケアステーションかんざきだより

第133号

愛のつまったサポートブック



何年前か、女性アーティストが歌う「結婚相手に向けた自分の取り扱い説明書」の歌がヒットしました。自分は怒るとどうなるのか、どんなことをしてくれたら嬉しいのか、相手が知っているか、過ぎやすいものです。

自分の子どもをどこかに預ける時、気を付けて欲しいことをどのように伝えたいのか考えることがあります。その方法の一つとして、サポートブックというものがあります。「子どもの取り扱い説明書」といえば誤解があるかもしれませんが、イメージしやすいと思います。

サポートブックとは、保育園や託児所、また知り合いや祖父母に子どもを預ける時に、食事やトイレ、着替えはどのようにしているか、どんな遊びが好きかなど、子どもの日常生活の様子をお家の方が書いたものです。発達に課題のある子どもさんを預ける時にも大変役に立ちます。どのような事でパニックになるか、どのような対応でパニックが治まるか具体的に書くことにより、子どもに初めて会う人に子どもの事を知ってもらい、安全に楽しく過ごしてもらうことに役立ちます。また、災害時に避難生活を余儀なくされた時、周りの人に子どもの苦手な事や接し方等を伝える道具として使うこともできます。

神崎郡3町の取り組みで、就学前のお子さんを持つお家の方を対象に「いきいき子育てセミナー」という講座を行っています。その中で、サポートブックを作る取り組みも行っています。「サポートブックを作って、自分の子どもを見つめ直すきっかけになった」、「子どもの良い面がみえてきた」との感想が毎年聞かれます。サポートブックは、子どもの事を相手に伝えるアイテムでもありますが、子どもを思う愛がいっぱい詰まったものでもあります。今後皆さんがサポートブックに出会った時、温かい目で見えていただければと思います。

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	☎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



まちのトピックス

「福崎〇〇まるしえ」を開催!!

12月8日と9日、JR福崎駅前
「福崎を昨日よりちよっとだけ楽しく」
をテーマに「福崎〇〇まるしえ」を開
催しました。

この催しは、再開発が進んでいる福
崎駅前の潜在能力を探る社会実験とし
て、兵庫県立大学と連携して開催しま
した。特産もち麦を使った料理やス
イーツ、地元産の野菜などを販売し、両
日とも家族連れなど、多くの人でにぎ
わいました。

さあ、次の開催場所と時期は？
お楽しみに・・・



表紙写真の説明

合格祈願に「学問成就の道」へ！
柳田國男の5人の兄弟の氏神である鈴
ノ森神社と、学問の神様・菅原道真を祀
る北野天満神社を結ぶ道を「学問成就
の道」と呼んでいます。合格祈願や学問成
就祈願に、この道を通して二つの神社に
参拝すると願いが叶うといわれています。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7 656世帯	人口	19 396人
男	9 264人	女	10 132人
転入	34人	転出	63人
出生	9人	死亡	21人
平成29年11月末現在			