

## 野外センターだより

### アヒル、カモの“えさ”を ありがとうございました

「かわいい  
アヒルとカモ  
に」と、みな  
さんから心の  
こもったえさ  
をいただきました。  
ありがとうございます。



昨年、えさを提供して下さった方は次のとおりです。

尾崎義則さん(田口区)

近藤さん(西光寺区) ほか



### 山小屋で掘りごたつをご利用ください

野外センターの山小屋に掘りごたつを設置しています。冬の七種山は、いつもとちがった景色をみせてくれます。野外センターでの活動・宿泊、「なぐさの森」での散策、文化財・名勝巡りの際には、山小屋の掘りごたつでゆっくりとおくつろぎください。

## 短歌会

透明に野を吹く風の冷えまさりさるとり茨の紅実いろ冴ゆ

北 浄代

猪に踏みしだかれし南瓜の未づる生きて小花咲かせり

大野八重子

霜月の寒さまといいて中天を渡る月こそさみしかりけり

岡田恵美子

この月の早も四日となりにける心せわしき師走となりて

永井 健

夕暮れのきて電線の雀たち長く止まるを見上ぐしばらく

松岡 澄子

遅れ咲く朝顔一輪いる深しわが裏木戸のポスト彩る

井奥 輝明

夕暮れの無風空間を舞い落ちて土に還らむ銀杏葉一枚

山口 旭

シベリアの何処とも知らず送らるる軍用車両はUSAと知る

山下 清市

暮れいそぐ夕べの庭にひいらぎのはのぼの匂つ香り清しき

多田千枝子

夕暮るる日を惜しみつつ黒豆の殻を燃やせば背に温とし

内山 嗣隆

村会議 前を空けずとつながされにじり寄りつつ席詰め合えり

安田 正

## 俳句会

小首傾げ 羽根繕いの寒雀

松本喜代子

生きている 傘寿の呼吸 白き息

藤岡 照代

先祖残す 地所にたわわの実南天

廣瀬 純水

冬の朝 両手で包む 湯呑かな

千家 栄子

一羽屋根 一羽木の上 寒鴉

城谷 秋美

故里の 枯野に浅き 夕の霧

牛尾 和平

風呂吹に ぼつてり垂らす 合せ味噌

橋本 栄

下戸なれど 貰う歳暮の 吟醸酒

玉置 幸代

雪吊りに 日の柔らかき 兼六園

石川 晃美

電線に 脹くら五羽の 寒雀

浦上 千秋

零れ初 拾える 二羽の 寒雀

岸上加津美

山寺の 鳥の菜園 実南天

長尾美恵子

鹿ヶ坪 岩肌に散る 冬紅葉

佐藤 純子

冬空に オリオン傾ぐ 午前四時

松岡 勝美

客寄せの 声も賑やか 街師走

大畑せつ子

老犬の 最期を看取る 冬の夜

柴田喜美子



# 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	木	老人大学オープンキャンパス	10:00~13:20	文化センター	文化センター	
7	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
10	土	わが家の難人形展	9:00	三木家住宅	社会教育課	~3/25日(日)
11	日	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
		もち麦の日			農林振興課	
15	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	
16	金	サルビアセミナー	13:30	エルデホール	文化センター	
17	土	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
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		歴史 連続講座	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
19	月	食育の日			保健センター	
24	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
25	日	もち麦フォーラムPart5	12:00	エルデホール	農林振興課	申込は9日まで

各種相談

**なやみごと相談**  
7日・21日(第1・3水曜日)  
\* 13:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

**母子相談**  
13日(第2火曜日)  
\* 第2月曜日が休日のため  
\* 10:30~15:00  
\* サルビア会館  
\* 要事前予約

**人権相談**  
21日(第3水曜日)  
\* 10:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

**行政相談**  
21日(第3水曜日)  
\* 13:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

## 井レシピその 梅~! 骨っこ丼



467kcal  
食物繊維 4.4g

カラダ思いの素材で、  
母の愛が料理からあふれる  
パーフェクト丼になりました。



豊山先生の一言メモ

もち麦の健康パワーに加えて、丈夫な骨の健康に欠かせないカルシウムやビタミンDを多く含むいわしを使い、小松菜、にんじんなどの緑黄野菜にオリーブオイル、ごま油を取り入れて、一カロチンの吸収を高める絶妙な組み合わせ。梅肉の疲労回復もプラスして、最優秀賞に輝くアイデア丼!!

## もちむぎクッキングレシピ⑥9

29年11月の食育フェアで人気のあった井レシピを紹介します。

- 作り方**
- いわしは手開きし、の調味料につけ下味をつける。汁気を切ってキッチンペーパーでふき、片栗粉をまぶして170~180の油で揚げる。
  - 小松菜はみじん切りにし塩ゆでする。さっと茹でたらごま油、白ごまであえる。
  - にんじんは細切り、生わかめは小さく切り塩ゆでする。食感が少し残るくらいで湯から出し、水気を切ってそれぞれオリーブ油をからめる。
  - 梅肉ソースを作る。梅干は種を取り細かく刻んでおく。小鍋に梅、調味料を入れ火にかける。砂糖が溶けたら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
  - 器にごはんを盛り、フチに小松菜、真ん中にいわし、その上ににんじん、わかめを盛り、上から梅肉ソース、白ごまをふる。

**材料 (1人分)**

- もちむぎご飯...1人分
- いわし(中)...1匹
- 小松菜...中1株
- にんじん...10g
- 生わかめ...10g
- 片栗粉
- 塩
- ごま油
- 白ごま
- オリーブ油

**調味料**

- みりん、酒 } 各同量 適量
- しょうゆ } 各同量 適量
- おろししょうが...適量
- 砂糖...少々
- 梅肉ソース
- 梅干(塩)...小1個
- 酢、しょうゆ } 各小さじ1
- みりん、水、酒 } 各小さじ1
- 砂糖...小さじ2
- 水溶き片栗粉...適量

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

冬場も大切な水分補給!! おすすめは白湯♡

風邪対策や脳卒中、心筋梗塞、認知症の予防にも重要です。

No.358

## 新生活応援料理教室 参加者募集

日 時：3月27日(火) 9:30～13:00  
場 所：保健センター  
内 容：クッキング教室(調理実習)  
定 員：20人(先着順)  
対 象：中学生・高校生  
参加費：300円(材料代)  
持ち物：エプロン・三角巾(貸出可)  
申込期限：3月23日(金)

4月から新しい生活を始めるみなさんも、すでにスタートさせたみなさんも、保健センターでいっしょに楽しく料理をしてみませんか?料理が好きな方、苦手な方、食べることが好きな方、みなさん大歓迎です!

初心者の方でも“早い・おいしい・簡単”  
に作れるレシピを紹介します♡

<申し込み・問い合わせ先>

保健センター担当：本窪田・竹下

☎22-0560(内線361・363)

E-mail: fukushi@town.fukusaki.lg.jp

件名に「新生活応援料理教室申込み」と入力してください。



## 子育て支援事業のご案内



### 福崎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。福崎町に住所を有し、法律上の婚姻をしているご夫婦で、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に「産後ケア」を提供します。お母さんの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。

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

生活保護世帯の方は無料です

### 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、育児に関する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
場 所	福崎町保健センター	
利用料	1回500円	期 間 産後1年

お問い合わせ・ご相談は 福崎町子育て世代包括支援センターへ 保健センター内(内線361)

## 保健センター2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	13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	13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	28日(水)	13時15分~13時45分	H29.11月生の乳児
4か月児健診	20日(火)	13時15分~13時45分	H29.10月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	14日(水)	9時45分~10時	H29.7月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	28日(水)	9時45分~10時	H29.4月生の乳児
1歳お誕生相談	13日(火)	9時30分~10時	H29.2月生の乳児
3歳児健診	21日(水)	13時15分~13時45分	H26.10月・11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)

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、みなさんの健康に役に立つことを、楽しく、わかりやすく伝えてくれます。

みなさんからの質問も受け付けます。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。申込みは不要です。

いつも医院で診察する先生とは、また違った姿が見られるかも・・・

日時 3月3日(土) 13:30~

場所 文化センター 小ホール

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。  
(FAX 22-4771)



## 献血に ご協力ください!!

日時：2月20日(火) 14:00~16:00

場所：福崎町役場玄関ロビー



献血キャラクター  
「はなびっちゃん」

はたちの献血キャンペーン実施中  
(1月1日~2月28日)

「誰かじゃない自分が動くはたちの献血」

あなたのわずかな時間で救える命があります。  
成人式を迎えた皆さんも、この機会に献血会場  
に足を運んでみませんか。

町のせんせい「健康ひとことコラム」

第24回

## 「ドライマウス」のおはなし

よしだ歯科

吉田真紀子 先生



「ドライマウス」って、知っていますか？

唾液が減るために口の中が乾き、粘膜が張り付いてしゃべりにくかったり、ばさばさした食べ物がつまみ飲み込めなかったりする病気です。他にも、舌がヒリヒリしたり、口内炎がよくできたり、口臭が気になったり、味がおかしく感じられたりと、日常生活に支障をきたすとても嫌な病気なのです。

唾液の減少する原因としては、咬む力の低下や加齢によるもの、脱水・糖尿病・高血圧の治療薬によるもの、口呼吸によるもの等が考えられます。

治療、予防法としては、虫歯を治し歯周病を改善してよく咬めるようにすること、原因となる病気の治療や薬の変更、口呼吸を鼻呼吸に変え(睡眠時はマスク着用)口からの水分蒸発を防ぐ事、唾液腺のマッサージ、保湿剤の使用等が挙げられます。

唾液とは、単に口の中を湿らせている水のようなもの？位に思っていますか？

確かに、唾液中の99・5%は水分ですが残る0.5%に多彩な役目を果たす成分が含まれています。それにより、唾液は食べ物を一塊にし、酵素によって消化を助け、粘膜を潤す事で発声を滑らかにし、食べ物や刺激から粘膜を守っています。また、唾液中の水分に味覚物質が溶ける事で様々な味を感じるわけで、唾液はまさに食べる楽しみを私

まで与えてくれているのです。

ドライマウスとなり唾液の働きが低下すると、大切な抗菌・自浄・再石灰化作用が低下します。その結果、口の中の細菌が増加して、虫歯や歯周病、口腔カンジダ症が生じやすくなります。日頃から、お口の中の衛生管理をしておくことがいかに重要かは言うまでもありません。

## 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



## まちのトピックス

### ふくさき歴史体験隊 古代料理を体験!

「ふくさき歴史体験隊」は子どもたちに町の歴史や文化財への興味を深めてもらうため、全6回でさまざまな体験活動を企画しています。

最後の活動となる今回は、1200〜1300年前の食事「万葉食」づくりに挑戦しました。古い書物を参考に、古代米や鮭、鶏肉、いもなど煮込んだ「万葉粥」と、牛乳を煮詰めた「蘇」(古代のチーズ)をつくり、古代の人の知恵と工夫を学びました。



子どもたちは協力して調理し、みごと万葉食を再現。試食後の感想は、「蘇はつくるのが難しかったけれど、おいしかった」「また古代食をつくってみたい」と話していました。

歴史体験隊は町内の小学5・6年生が対象で、来年度は6月ごろに隊員を募集します。(社会教育課)



遺跡の発掘やはにわづくりを体験するよ! みんなも参加してね!



### 表紙写真の説明

1月8日、エルデホールで成人式が行われました。今年の新成人は157人です。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。おめでとうございます。(関連記事2ページ)

記念写真は、上段が福崎西中学校区、下段が福崎東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	7,649世帯	人口	19,390人
男	9,266人	女	10,124人
転入	49人	転出	46人
出生	9人	死亡	18人
平成29年12月末現在			