

兵庫県政 150 周年

～五つの国でひとつの未来へ～



県政150周年記念 県民連携事業を募集します
 県政150周年の節目に際し、地域団体、ボランティア
 団体、学生グループ等が行う創意工夫あふれる取組を
 支援します。

事業実施期間：平成31年3月末まで

申請受付期間：平成31年2月5日まで

ただし事業開始月の前月5日までに申請が必要

助成額：1団体あたり原則5～50万円

問い合わせ先 中播磨県民センター県民課

☎079-281-9197

江戸から明治に変わって間もない慶
 応4年5月23日(西暦1868年7月12日)
 兵庫県は誕生しました。

平成30年に150周年の節目の年を迎
 えるにあたり、県民一人ひとりが、こ
 れまで積み重ねてきた歴史や先人の偉
 業を振り返るとともに、本格化する人
 口減少・超高齢社会の中で、新たな課
 題を共有し、参画と協働により兵庫の
 未来を考えることを目的に「県政150
 周年記念事業」を実施します。

短歌会

疾くゆけるとき惜しみつつ振り仰ぐ空に白雲悠然とゆく

北 浄代

青空や一人なりけり校外学習二泊三日の孫送り出す

岡田恵美子

木蓮の銀色尖る上空をひかり過ぎゆくジェット機無音

山口 旭

親睦のグラウンドゴルフの歓声に村の一日の満ちて足りた
 り

安田 正

歳重ね悲喜こもこもの誕生日余生の事など思いて眠らん

多田千枝子

十二戸の藁屋ほつぽつ抱きあて南の山は早く暮れにき

大野八重子

上空を一直線に雉子とぶ後を追ふことこだまのひびく

井奥 輝明

黄の色に染まり行かんか実り田の畦を通りぬひとり歩いて

松岡 澄子

さつき咲くふれあい広場の花みずき小雪の如く高く散りゆ
 く

山下 清市

柿若葉のひかり浴みつつわが膝に止まれる蜻蛉われを怖れ
 ず

内山 嗣隆

俳句会

日々毎に街路樹青む 初夏の朝

廣瀬 純水

青竹の杓清々し 甘茶仏

石川 晃美

女神湖 神秘の色や 若葉風

長尾美恵子

園児らの 弾むお散歩 五月晴

千家 栄子

紙兜 折りて被る子 端午の日

松本喜代子

若葉風 ダム湖に山の影蒼く

橋本 栄

湯宿より 眺む大山 初夏の旅

浦上 千秋

谷風を はらみ泳げる 鯉のぼり

佐藤 純子

校庭の 声援に揺れ 藤の花

柴田喜美子

近江路の 葉桜揺らす 湖畔風

藤岡 照代

こどもの日 タンスの奥の 母子

手帳 城谷 秋美

こどもの日 父も美味しくチー
 スピザ

水田 京子

畦草と背比べしつ 露のびる

拜野寿々華

葉桜や オカリナを吹く 女高生

岸上加津美

葉桜の下に名所の 案内板

松岡 勝美



ふくさきイベントカレンダー



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
7/14	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	第1体育館	要申込
		三木家de風鈴づくり / 手作り風鈴展	9:30	三木家住宅	社会教育課	風鈴展 ~8/26(日)
19	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	
		食育の日			保健センター	
21	土	観光協会クリーン作戦	6:50	柳田國男・松岡家記念館 青少年野外活動センター	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	~22日(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
22	日	夏休み親子教室	10:30	科学センター	科学センター	要申込
23	月	町ぐるみ健診	8:30	エルデホール	保健センター	要申込
24	火	福咲き健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要申込
25	水	夏休み工作教室	10:00	図書館	図書館	要申込
28	土	アウトドア生活塾	9:00	青少年野外活動センター	第1体育館	~29日(日) 要申込
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
		歴民「連続講座」	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
29	日	フクちゃん読書の日			図書館	
8/1	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
2	木	キッズふれあい健康食堂	11:00	保健センター	保健センター	要申込
4	土	山桃忌奉賛・短歌祭	10:00	文化センター	文化センター	
		第39回山桃忌(第1部)シンポジウム・講演会	13:30	エルデホール	社会教育課	要申込
5	日	第5回柳田國男検定	11:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	要申込
		第39回山桃忌(第2部)遠野の民俗芸能「しし踊り」	13:30	エルデホール	社会教育課	
9	木	福崎夏まつり	17:50	福崎東中学校	地域振興課	



なやみごと相談

7/18・8/1(第1・3水曜日)
* 13:00 ~ 15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

7/18(第3水曜日)
* 10:00 ~ 15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

7/18(第3水曜日)
* 13:00 ~ 15:00
* サルビア会館
* 予約不要

母子相談

随時相談を受付ます
要事前予約
中播磨健康福祉事務所
☎079-281-9210

もちむぎクッキングレシピ⑦④ 海藻サラダもちむぎ素麺



青じそドレッシングで
さっぱりと

260kcal
食物繊維 3.7g

材料 (2人分)

- ・もちむぎ素麺...2束
- ・海藻サラダミックス(乾燥)...5g
- ・えび...4尾
- ・玉ねぎ(みじん切り)...大1
- ・青じそ...4枚

- ①
- ・酢、オリーブオイル...各大1
 - ・塩、砂糖...各ふたつまみ

作り方

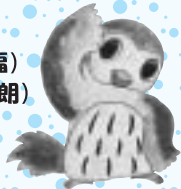
海藻サラダは袋の表示通りに水で戻し、水気をきる。えびは殻をむいて背ワタを取り、さっとゆでて3等分に切る。玉ねぎは塩少々(分量外)をふってもみ、さっと水洗いする。青じそはせん切りにする。ボウルにAを合わせ、玉ねぎと青じそを加えて混ぜ、器に注ぐ。もちむぎ素麺は表示どおりにゆでてザルにあげ、清水でよくもみ洗いをする。氷水にさっとつけ、水気をきっての器に盛る。えびと海藻をのせる。



神戸医療福祉大学
豊山先生の一言メモ

もちむぎ素麺に海の恵みたっぷりの海藻サラダとタンパク質の多いえびをトッピングしたヘルシーな一品。えびのタンパク質と青じそ -カロテン、ビタミンCの組み合わせは、免疫力を高めると言われ体を健康に保つための効果的な食材です。爽やかな夏の味覚を楽しみましょう。

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福岡町



保健センターだより

福岡町健康づくりキャラクター ふくちゃん

毎月19日は『食育の日』

No.363

家族や仲間と一緒に食事を楽しむ時間をつくりましょう

第2回「みんなの食育川柳」大人の部優秀賞 孫達が 笑顔で話す 夕ご飯

大好評！健康食堂のお知らせ

なつやすみ！キッズふれあい健康食堂

こどもたちが元気いっぱいの笑顔でおもてなしをします！お待ちしております♡

おしながき

- ・冷やしもちむぎ麺
- ・梅ごはん
- ・夏野菜のオープン焼き
- ・抹茶プリン

開店日 第1回 8月2日(木)

第2回 8月24日(金)

時間 11時～13時

場所 保健センター2階

料金 500円

定員 1回60人(先着順)

予約開始 7月20日(金)



7月「福咲き☆健康食堂」(減塩レシピ)

減塩のコツをお伝えします。めざせ、健康長寿！

おしながき

- ・もち麦ごはん
- ・みそ汁
- ・豚のしょうが焼き
- ・マカロニサラダ
- ・夏野菜の揚げ出し
- ・季節の果物

開店日 7月24日(火)

時間 12時～

場所 保健センター

料金 500円

定員 30人

(新規5人を含む)

予約受付中(要予約)

キッズスペースあります♡離乳食の参考にも！



今年度も元気に活動開始！

「フクちゃんサキちゃんクラブ」

保健センターでは、平成24年度から神戸医療福祉大学との共催で学童期運動食育教室「フクちゃんサキちゃんクラブ」を実施しています。

5月19日、第1体育館で今年度の開講式を行いました。教室は、学童運動教室(田原小学校・福岡小学校)・親子運動教室・学童食育教室の3つで、運動の楽しさ、食育の大切さを保護者と子どもと一緒に楽しく学びます。



3月まで、みんなで楽しく健康づくりに取り組みます。

兵庫県からのお知らせ

平成30年度「食育絵手紙」コンクール！

兵庫県では、“食育”を実践するためのメッセージを絵と言葉で伝える「絵手紙」を募集しています。



【募集テーマ】

テーマ

「あなたが取り組む“プラス1の食育実践”」

あなたが今、取り組んでいる食育活動にプラスしたい実践内容を伝えましょう！

例)主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする

テーマ

「次世代へ伝えたいわが家の味、ふるさとの味」

次世代へ伝え繋げたいわが家の味やふるさとの味、料理の方法などを伝えましょう！

応募方法など詳しい情報は兵庫県ホームページをご覧ください。



兵庫県 食育絵手紙コンクール

検索

保健センター7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(月)	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(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	25日(水)	13時15分~13時45分	H30.4月生の乳児
4か月児健診	17日(火)	13時15分~13時45分	H30.3月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	11日(水)	9時45分~10時	H29.12月生の乳児
10か月児のあはばクラブ	25日(水)	9時45分~10時	H29.9月生の乳児
1歳お誕生相談	9日(月)	9時30分~10時	H29.7月生の乳児
1歳6か月児健診	18日(水)	13時15分~13時45分	H28.9月・10月生の幼児

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・B型肝炎予防接種は、接種間隔に気をつけましょう。</p> <p>* 麻疹風疹混合(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>
	<p>* 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。</p> <p>* 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)</p>

♡お気軽にご相談、連絡ください♡

~保健師・栄養士がお受けします~

子どもの健康・食事・生活習慣・しつけのこと
子どもの発育・発達・問題行動など
児童虐待・DV相談など

福崎町子育て世代包括支援センター

(保健センター 内線360~363)

熱中症が疑われる人を見かけたらエアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給する

自力で水が飲めない意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!

こまめに水分を補給する

・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

~今より10分多く、からだを動かしましょう~

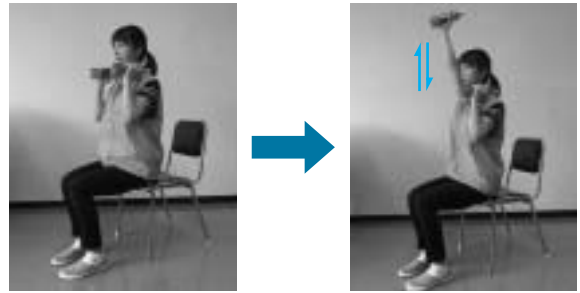
毎日、こつこつ貯筋生活

今月の貯筋プラン 7 上半身を鍛えよう

空のペットボトルに水や砂を入れて行いましょう

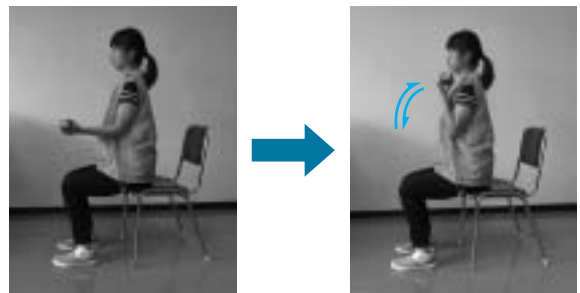
その1 (ペットボトルを2本つかって)

ペットボトルを肩の位置に構えます。片手ずつ真上に押し上げ、にもどします。左右交互に行いましょう。



その2 (ペットボトルを1本つかって)

片手にペットボトルを握ります。肘を脇腹につけ、腕の上げ下げを行います。片手ずつ行いましょう。



<回数目安>

1つの運動を5~10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。

熱中症にご用心!!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに、水分・塩分などを補給しましょう

気温の高い日が続くこれからの時期、熱中症予防を意識して生活しましょう。

暑さを避ける

- 室内では・・・
- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には・・・
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- からだの蓄熱を避けるために
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する



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

農業体験 さつまいもの苗植え

町内の小学校では、営農組合のみなさんに協力してもらい、田植えやさつまいもの苗植えなど、農業体験を行っています。

八千種小学校の1年生から4年生の児童は、さつまいもの苗植えを体験しました。大きなさつまいもができるかどうかは苗植えが重要！みんなで願いを込め、しっかり植ええました。

芋掘りまでは営農組合のみなさんにお世話をお願いします。秋にはた

くさんの愛がこもった大きなさつまいもができますよ



表紙写真の説明

5月から「福咲き健康食堂」を開催しています。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防する食事のこつを食べて学ぶ食堂です。次回、7月のテーマは「減塩」です。栄養士がお役立ち情報もお伝えします。ぜひご来店ください。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7 709世帯	人口 19 379人
(前月比 +28世帯)	(前月比 +14人)
男 9 250人	女 10 129人
出生 10人	死亡 19人
平成30年5月末現在	