

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
9/15	土	松岡静雄生誕140年記念展	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~11/25(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		三遊亭円楽独演会	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
		中学校体育大会		各中学校	学校教育課	
16	日	歴史連続講座	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
19	水	食育の日			保健センター	
20	木	老人大学一般教養講座(公開講座)	13:20	文化センター	文化センター	
22	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
		小学校運動会		各小学校	学校教育課	
25	火	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
28	金	福咲き健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要予約
29	土	図書館応援隊フェスタ	10:00	図書館	図書館	
		ピンクリボンライトアップ	19:00	福崎町役場	保健センター	~10/5(金)
		フクちゃん読書の日			図書館	
10/3	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
11	木	もち麦の日			農林振興課	



なやみごと相談

9/19・10/3(第1・3水曜日)

- * 13:00 ~ 15:00
- * サルビア会館
- * 予約不要

人権相談

9/19(第3水曜日)

- * 10:00 ~ 15:00
- * サルビア会館
- * 予約不要

行政相談

9/19(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ー⑦⑥

ごぼうときのこのもち麦炊き込みごはん

もち麦ご飯は
冷めてもかたくならないので
お弁当にも

作り方

鶏むね肉は1cm角に切る。ごぼうはさがきにし、にんじんはせん切りにする。えのきは石づきを取り、3等分の長さに切ってほぐす。

炊飯器に研いで水気を切った米、もちむぎ精麦、Aを入れる。

3合の目盛りまで水を入れ、さらに1合の水を加えて、普通に炊飯する。

「もちむぎご飯」は、精麦の2倍の水を加えて炊飯すると、もちもちした食感に炊きあがります。



茶碗1杯 187kcal
食物繊維 2.6g

材料 (約6人分)

- ・もちむぎ精麦... 1合
- ・米... 2合
- ・鶏むね肉... 100g
- ・ごぼう... 1/4本
- ・にんじん... 1/2本
- ・えのき茸... 1/4袋

- A ・顆粒和風だし... 小2
- ・しょうゆ、酒... 各大1



神戸医療福祉大学
豊山先生の一言メモ

ダイエットに最適な食品・鶏胸肉、食物繊維の多いごぼう、鉄補給の助っ人・意外なえのきたけ、一カロテン含有量がトップのにんじんを取り合わせた、おなかすっきり、栄養たっぷり、もちもち食感のもちむぎ炊き込みごはん！

食欲の秋にそなえたメタボ予防におすすめの一品です。

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ー」, 宝島社, 2016

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

No.365

9月10～16日は自殺予防週間
キーワードは、気づき 傾聴

つなぎ 見守り

詳しくは下段

連携中枢都市関連事業

今年も！ ピンクリボンライトアップ& 街頭啓発を実施します！！



乳がん検診の受診を呼びかけ、早期発見・早期治療を目指す「ピンクリボン運動」。毎年10月のピンクリボン月間には、全国各地でさまざまな運動が行われています。

福崎町でも、ピンクリボンライトアップや街頭啓発を実施します。

女性だけではなく、男性や家族も、この機会に乳がんのこと、検診のことなど、いっしょに考えてみませんか？

ピンクリボンライトアップ

日時：9月29日(土)～10月5日(金)
19:00～21:00

場所：役場庁舎

今年は、事前に募集した「乳がん検診啓発メッセージ」を29日(土)に流します。

メッセージは9月14日(金)まで募集中！
詳しくは8月号でご確認ください。

街頭啓発

日時：9月29日(土) 9:00～11:00
場所：福崎町内商業施設2か所(予定)

あなたにもできる自殺予防の行動

気づき...家族や仲間の変化に気づいて、声をかけましょう。

傾聴...本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

つなぎ...早めに専門家に相談するよう促しましょう。

見守り...温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



平成30年度 いきいき子育てセミナー

神崎郡3町とケアステーションかんざきの共催による保護者向けの子育てセミナーです。

子どもをより良く理解し、適切な関わり方について学ぶ機会です。お母さん同士、子育ての悩みや楽しさを分かち合える交流の機会にもしていきましょう。

内容 子育て講座・グループ学習

時間 午前9時30分～11時30分

場所 福崎町保健センター

対象 幼児の保護者

原則、全日程参加可能な方

希望者は託児あり

申込み 10月25日(木)までに保健センターへ。



11月19日(月)	開講式：オリエンテーション 「サポートブックってなあに？」
11月27日(火)	「子どもの行動を理解しよう」 まずは、子どもをよく知ろう
12月11日(火)	「かかわり方の工夫を考える」 わかりやすい伝え方
12月25日(火)	「ほめ方・しかり方を考える」 子育て上手は、ほめ上手
1月21日(月)	「就学に向けて・・・より良いスタートのために」
1月29日(火)	閉講式：まとめ 子どものより良い成長を願って

子育て応援隊募集！

託児の手伝いをしてくださる方を募集しています。子ども好きの方、子育て経験者の方大歓迎です。

保健センターまでご連絡ください。



保健センター9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	10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	10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	26日(水)	13時15分~13時45分	H30.6月生の乳児
4か月児健診	18日(火)	13時15分~13時45分	H30.5月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	12日(水)	9時45分~10時	H30.2月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	26日(水)	9時45分~10時	H29.11月生の乳児
1歳お誕生相談	10日(月)	9時30分~10時	H29.9月生の乳児
1歳6か月児健診	19日(水)	13時15分~13時45分	H28.11・12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>* 麻しん風しん混合(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>
健康相談	

第3回 みんなの「食育川柳」大募集

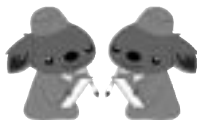
「食」の大切さや楽しさなどについて、思わず笑みもれ、うなずくような川柳を募集します。

どなたでも応募できます。

最優秀賞には5,000円、優秀賞には3,000円の商品券、応募者全員に参加賞があります。

応募締切 10月5日(金)

詳しくは各戸配布のチラシをご覧ください。



平成29年度受賞作品

こどもの部

最優秀賞

かぜ知らず パワーのひみつは あさごはん

優秀賞

おいしいな 食わず嫌いで 損したな

おとなの部

最優秀賞

好き嫌い したらあかんと 子に言われ

優秀賞

いつからか 嫌いな物が すきになる
青虫が おいしく食べる白菜 孫食べず

「福味き健康食堂」9月

☆おしながき☆

(糖尿病予防レシピ)

- ・もち麦ごはん
- ・もずくのみそ汁
- ・かつおの竜田揚げ
- ・おからサラダ
- ・きんぴらごぼう
- ・牛乳かん(みかん)



【開店日】9月28日(金)12時から

【定員】先着30人(要予約)

【場所】保健センター2階 健康教育室

【料金】500円

保健センターで予約受付中です
キッズスペースもあります!!



♡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)

後期「気功教室」参加者募集

心地よい音楽に合わせながら、
身体をほぐし、心をほぐすことで、
「気」の流れを良くし、身体のリ
ズムを整えましょう。

心の悩み等相談のある方は、講師
による個別カウンセリングを行いま
す。(要予約)



参加対象 福崎町在住の方(年齢は問いません)

参加費 八千種研修センター 1,800円
エルデホール・保健センター 3,600円

講師 李敬烈さん

募集人数 若干名(各会場定員になり次第締切)

申込方法 保健センターへ(内線360~363)

場所・日程

場 所	曜 日	時 間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
八千種研修センター	土曜	10:00~11:30	27	10	8	12	9	9
保健センター	月曜 または 火曜	10:00~11:30	9	13	3	15	4	4
			エルデホール	火曜	13:30~15:00	22	26	17

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

埋蔵文化財発掘調査現地説明会を開催!!

社会教育課文化財係では、地下に埋もれた文化財を保護するため、発掘調査を実施しています。

6月上旬から7月末まで実施した、店舗新築工事に伴う南田原条里遺構の発掘調査では、奈良時代の大きな建物跡や稜椀（りょうわん）、古代の寺院や役所などからしか見つからない土器（つちぶた）というめずらしい土器が見つかるといった成果が得られました。

7月28日（土）に現地説明会を開催したところ、地元吉田区の方を中心に、55人の参加がありました。みなさんに、ふだんは博物館などの展示ケース越しにしか見ることができない土器に触れたり、生の発掘調査現場を見学する機会を提供することができました。



土器をみる子どもたち



現地説明会のようす

表紙写真の説明

8月9日、「第45回福崎夏まつり」は踊りや太鼓などの元気なステージイベントで幕を閉じました。

ガジロウはステージで「尻子玉撒き」をし会場を盛り上げました。あたりの尻子玉は豪華な景品と交換することができました。

（福崎町広報委員会・内線221）

町民のうごき

世帯数 7,731世帯	人口 19,400人
（前月比 +19世帯）	（前月比 +19人）
男 9,267人	女 10,133人
出生 13人	死亡 16人

平成30年7月末現在