

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
(開催中)		三木家ゆかりの着物展	9:00	三木家住宅	社会教育課	~27日(日)
1/19	土	食育の日			保健センター	
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
24	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	
26	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
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
27	日	ふるさと文化祭	13:00	エルデホール	文化センター	
28	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
29	火	フクちゃん読書の日			図書館	
31	木	福咲き健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要申込
2/2	土	もち麦フォーラム	12:00	エルデホール	農林振興課	要申込
6	水	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
		えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
7	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	
9	土	わが家の雛人形展	9:00	三木家住宅	社会教育課	~3/24日(日)
11	日	もち麦の日			農林振興課	



なやみごと相談

1/16・2/6(第1・3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

1/16(第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

1/16(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⑧

もち麦のはいはい鍋風

作り方

水菜は5cm長さに切る。豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。

小鍋にAを入れて沸騰させる。

にゅでもちむぎ精麦、豚こま切れ肉を入れ、沸騰後、中火で5分ほど煮たら水菜を入れて軽く火を通し、一味唐辛子をふる。

材料 (2人分)

- にゅでもちむぎ精麦...60g
- 水菜...1株
- 豚こま切れ肉...50g

- (A)
- 顆粒和風だし...小さじ1/2
 - 薄口しょうゆ...小さじ1
 - 水...150ml

- 一味唐辛子...少々



シャキシャキの水菜と和風だしでさっぱりと

1人分
206kcal
食物繊維 4.2g



神戸医療福祉大学
豊山先生の一言メモ

もち麦のメタボ効果に加え、コラボした豚肉に含まれるナイアシンが冷え性の改善、寒気に効果を発揮、また、水菜の-カロテンによる抗酸化力で風邪の予防、むくみや髪健康維持など、冬に備えておきたい効能が期待できます！

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

今年も皆さまにとって、健康でいきいきとした1年でありますように...
健康づくりの目標をたて、積極的に取り組みましょう！

No.369

参加者大募集！食育かるた大会！！

町内の子どもたちが考えた「食育かるた」で、みんなで楽しく遊びませんか。園児のみんなも、パパもママもシルバーのみなさんも、ふるってご参加ください！

日時 2月16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。

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。



申込 1月31日(木)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(内線362) FAX 22-7566

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



募集

あなたの筋肉量や脂肪量のバランスは？

体内成分バランスのチェックを行いましょう

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21日(木)・22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15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。



検査は、接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上に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	7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	7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	23日(水)	13時15分~13時45分	H30.10月生の乳児
4か月児健診	15日(火)	13時15分~13時45分	H30.9月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	9日(水)	9時45分~10時	H30.6月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	23日(水)	9時45分~10時	H30.3月生の乳児
1歳お誕生相談	7日(月)	9時30分~10時	H30.1月生の乳児
1歳6か月児健診	16日(水)	13時15分~13時45分	H29.3・4月生の幼児

予防接種	* 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。
	* 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。
	1期(1歳から2歳の間) 2期(就学前1年の幼児)
	* 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。

インフルエンザの予防接種の助成期間は1月31日までです!

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、または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については、保健センターにお問い合わせください。

インフルエンザの発症と重症化予防のため、予防接種を受けましょう。



無料クーポン券をお持ちの方へ

○乳がん検診(紫色)

○子宮頸がん検診(オレンジ色)

有効期限は2月28日(木)までです

「福味き健康食堂」1月(減塩レシピ)

【開店日】1月31日(木)
12時から

【定員】先着30人
新規5人含む

【場所】保健センター2階
健康教育室

【料金】500円



おしながき

- ・もち麦ごはん
- ・ぶり大根
- ・けんちん椀
- ・かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・ごぼうサラダ
- ・季節の果物(みかん)

保健センターで予約受付中です

平成30年度

「みんなの食育川柳」受賞作品

今年度の食育川柳には、全国から、こどもの部21点、大人の部320点の応募がありました。どの作品もユニークで、情景が浮かぶ素晴らしい作品でした。

食育推進委員会委員と、「ふくさき食育フェア」来場者の投票数を合わせ、最も高い点数の作品に最優秀賞、点数上位の作品に優秀賞を贈りました。

応募全作品はホームページに掲載するとともに、作品集にし、保健センターで配布しています。

こどもの部

最優秀賞

たいせつな 命をもらって いただきます
櫻川 乃々佳(福崎町)

優秀賞

あれ?おいしい! 今まできらいで ごめんなさい
川崎 未羽(福崎町)

しょくいくは とてもおいしく たべること
加瀬澤 杏(福崎町)

大人の部

最優秀賞

あさごはん しっかりたべて 学校へ
坪田 賢一(福崎町)

優秀賞

「いただきます!」感謝のココロ 忘れずに
武田 六郎(福島県)

いつまでも 勝てない気がする 母の味
泉田 寿美(姫路市)

食育は 旬の野菜と 家族の輪
福岡 英昭(福崎町)

わかっている 腹8分目 又後悔
秋山 朝子(福崎町)

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	☎③58575
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

「ふくさき観光大使」が決定しました！
性全美穂さん（神戸医療福祉大学2年生）

昨年10月1日から29日までの間、町ホームページなどで公募していた「ふくさき観光大使」が、性全美穂さんに決定しました。

今後は、町内外で開催される観光イベントに大使として参加し、福崎町の魅力を広く町内外にPRしていただく予定です。

温かい応援をお願いします！



（左から）福崎町観光協会 後藤会長、観光大使 性全美穂さん、橋本町長

表紙写真の説明

12月9日（日）、歴史民俗資料館で、岩田健三郎さんを先生にお迎えし、版画教室を開催しました。

新しい年への思いを込めて、干支の「亥」に挑戦したみなさん。とても熱心に取り組み、素敵な作品ができあがりました。

（福崎町広報委員会・内線221）

町民のうごき

世帯数 7 742世帯	人口 19 365人
（前月比 +7世帯）	（前月比 -8人）
男 9 266人	女 10 099人
出生 11人	死亡 23人
平成30年11月末現在	