



# 保健センターだより

新しい年の初めに 今年健康づくりの目標を立ててみましょう

「私は今年〇〇をがんばるぞ〜」 保健センターはいつも あなたを応援しています

No.297

## 参加者募集!!

《あすへの健康教室 公開講座》

「食育の時代」~全ての世代で食育を通じた健康づくりを~



講師 元神戸大学名誉教授  
兵庫農漁村社会研究所 代表 保田 茂さん  
日時 1月30日(水) 13:30~15:30  
会場 保健センター



ご飯を中心とした昔からの日本食の良さ、地産地消を進め、安全安心な食事をとることで、これからの健康が守られる…  
食育の第一人者である保田先生をお招きし、子どもから高齢者まで、すべての世代に共通する食育を通じた健康づくりを学びましょう。

多くの方に聴いていただきたい講座です。ご参加をお待ちしています。

申込締切日 1月21日(月)までに保健センターへ



## 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・浮腫等からさまざま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。

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。ぜひこの機会に測定を受けましょう。

月日	2月1日(金)	2月2日(土)
場所	保健センター	第1体育館

時間 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

分析項目 ・フィットネススコア ・筋肉タイプ  
・ウエストヒップ比 ・体脂肪量 ・体水分量 など

費用 無料

申込 1月28日(月)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、お早めに連絡ください。)



## 保健センター1月定例行事予定

内 容	月日(曜)	対 象	場 所	受付時間
一般健康相談	1/15(火)	一般希望者	保健センター	9時30分～11時
母子健康手帳交付	月～金	妊 婦		8時30分～17時
すくすく相談	1/15(火)	乳児希望者		10時30分～11時30分
		幼児希望者		13時30分～15時
1歳お誕生相談	1/15(火)	H24.1月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	1/23(水)	H24.10月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	1/22(火)	H24.9月生まれ児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	1/23(水)	H24.3月生まれ児		9時45分～10時
1歳6か月児健診	1/16(水)	H23.5・6月生まれ児	13時30分～14時	

予 防 接 種

\*二種混合、三種混合、四種混合、日本脳炎、ポリオは、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) 3期(中学1年生に相当する年齢) 4期(高校3年生に相当する年齢)  
 \*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。

## チャレンジしよう!朝ごはん



森崎志桜里さん(福岡小学校5年)の作品

### 朝からガッツリえいよう

#### ゆでピーマンとちりめんあえ

材料 ・ピーマン1本 ・ちりめん10g  
 作り方 ピーマンを切ったねを取り、3分ほどゆでてちりめんをあえる。

#### ふとわかめの汁

材料 ・水 ・ふ4～5個  
 ・わかめ5g ・みそ適量  
 作り方 なべに水を入れ、ふとわかめを入れ、次にみそを入れる。そして、みそをとかす。

#### おにぎり

材料 ・ごはん200g ・のり2枚 ・塩  
 作り方 塩水を手にぬり、ごはん100gを三角にして、のり1枚をはる。

#### 焼きししゃも

材料 ・ししゃも 3～4本  
 作り方 グリルにししゃもをのせて6分くらい焼く。

#### たまご

1/2個

#### くだもの

いつもお母さんは、かんたんそうに作るけど、いざ作ってみると疲れた。ピーマンの苦さをできるだけなくした。

## まだの方、予防接種を 早めに受けましょう!

◎就学前1年幼児・小学6年生・中学1年生・高校3年生に相当する年齢の方

平成25年3月末までに、法律にもとづく次の予防接種を受けていただくことになっています。まだ受けていない方は、早めに町内指定医療機関で受けましょう。



接種の際は、希望する指定医療機関へ電話予約し、母子健康手帳と昨年4月に送付している予診票を持参してください。保護者同伴が原則ですが、中学1年生と高校3年生に限り、同意書があれば、一人で受診し接種できます。

なお、転入や紛失等により予診票・同意書がない方、病気等の理由により町内指定医療機関で接種できない方は、保健センターへお越しください。

#### 予防接種の種類

#### 対象者

- 二種(ジフテリア・破傷風)混合 → 小学6年生
- MR(麻しん風しん混合)Ⅱ期 → 就学前1年幼児(平成25年度 就学児)
- MR(麻しん風しん混合)Ⅲ期 → 中学1年生
- MR(麻しん風しん混合)Ⅳ期 → 高校3年生

#### ☆個別予防接種実施医療機関《要電話予約》

医療機関名	所在地	電話番号
山田医院	西田原	22-5305
松岡クリニック	西田原	22-7885
平野病院	西田原	22-1237
城谷医院	八千種	22-0064
吉田クリニック	福 田	22-0004

#### 公立神崎総合病院からのお知らせ

### 公立神崎総合病院 1月から常勤耳鼻咽喉科医師 着任

常勤耳鼻咽喉科医師が着任し、耳鼻咽喉科診療が毎日可能となりました。

詳しい診療体制については、病院へおたずねください。

公立神崎総合病院 ☎32-1331 (代表)

◆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
工ルデホー	☎③1655	第1デイサービスセンター	☎③0310
文化センター	☎③3755	第1在宅介護支援センター	☎③0800
図書館	☎②3790	第2デイサービスセンター	☎②6663
生活科学センター	☎②4977	第2在宅介護支援センター	☎②7134
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	☎③1811
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



新任職員が行く!



「まちの先生」もち麦生産組合

今回の「まちの先生」は、もち麦生産組合の植岡洋子さんです。もち麦生産組合は、もち麦の生産からもち麦を利用した食育活動まで幅広く活動されています。私たちは、その活動のひとつである料理教室に参加してきました。料理教室では、植岡さんと参加者の方がにぎやかに調理に取り組み、できあがったもち麦料理に舌鼓をうたれていました。



福崎町の特産品であるもち麦は、水溶性食物繊維が豊富で体によいとされています。今でこそ、その名が浸透してはいますが、かつては知名度を高めるために学校の授業等でPRをするなど、15年以上にわたって広報活動をされたそうです。また、もち麦の生産は、気象条件等の影響を受けやすいため、安定的に生産・供給することがむずかしく、研修や出張巡回等を重ねて、その改善に努力されているそうです。今回の取材で、生産組合の方々の苦勞の一端を感じることができました。生産組合では、植岡さんを中心に、もち麦の特長を生かした料理レシピを多数考案されています。みなさんも、もち麦料理を作って「福崎のもちむぎ」を盛り上げていきましょう。

(玉田誠司、塩見浩幸、石川祐規、岡本美菜子)

■表紙写真の説明

12月12日、田原小学校で「大なわ跳び大会」が開催されました。運動場には「ハイッ!ハイッ!」という大きなかけ声!息をはずませ、どのクラスもすばらしいチームワークを見せてくれました。今年も「広報ふくさき」をよろしくお願ひします。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,228世帯	人口	19,626人
男	9,364人	女	10,262人
転入	48人	転出	34人
出生	15人	死亡	23人
平成24年11月末現在			