

# 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
2	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
4	水	なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
7	土	歴史連続講座	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
		こころの健康フォーラム	13:45	文化センター	兵庫県中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)	
8	日	大阪交響楽団名曲セレクション	15:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
10	火	くらしのゼミナール	9:30	生活科学センター	生活科学センター	要申込
11	水・祝	えびすさん(初戎祭)		恵美須神社	井ノ口区	
15	日	環境にやさしいみんなの生活展	10:00	文化センター	福崎町消費者の会(生活科学センター)	
		第2回ふくさきカラオケ紅白歌合戦	13:00	エルデホール	エルデホール	出場者は決定済
18	水	人権相談	10:00		住民生活課	
		なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
		行政相談	13:00		総務課	
20	金	サルビアセミナー	13:30	文化センター	文化センター	
22	日	くらしのゼミナール	13:30	生活科学センター	生活科学センター	要申込
26	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	
27	金	福崎高校卒業式	10:00	福崎高校	福崎高校	

## もちむぎクッキングレシピ③④

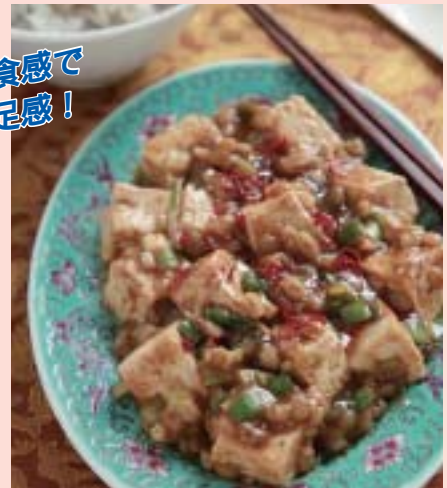
### もちむぎ麻婆豆腐

ブリッとした食感で  
予想以上の満足感!

材料 (4人分)

ゆでもちむぎ精麦300g	豆腐(2cm角・下ゆで)1丁
にんにく(みじん切り)2かけ	鶏がらスープ600cc
しょうが(みじん切り)2かけ	長ねぎ(4つ割り1cm幅)1/2本
ごま油 小さじ2	片栗粉 小さじ2
A { 甜麺醬・豆板醬・酒・醬油 各大さじ2	水 大さじ2
昆布茶・三温糖 各小さじ2	ごま油 大さじ2

豆板醬は好みの量で調整してください。  
粉山椒・輪切り唐辛子 お好みで



作り方

にんにくとしょうがとごま油をフライパンに入れて炒め、ゆでもちむぎ精麦とAを加えて味を絡める。

豆腐と鶏がらスープを加え、沸騰して1分ほど煮て、長ねぎ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

器に盛り付け、お好みで粉山椒と輪切り唐辛子をふりかける。



提供  
食デザイナー・管理栄養士  
平野真希さん

もち麦ごはんにする精麦だけでなく、「もちむぎ茶もすごい」んです。カフェインがないので、子どもから妊婦さん、高齢者の方まで、安心して飲んでいただけます。

これは、もち麦の可能性を考えるフォーラムpart2(11月29日開催)もちむぎバイキング「もち麦ノリ食堂」のメニューです。

いつまでも  
しあわせ(福)  
ほがらか(朗)  
福岡町



福岡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

感染症が猛威をふるっています!「インフルエンザ」「ノロウイルス」ご用心!!  
こまめな手洗いとマスク着用で うつさない うつらない

No.322

## 新生活応援料理教室 参加者募集

進学や就職でひとり暮らしをはじめる高校生や大学生  
料理は苦手というあなた  
毎日の食事作りに困らないように・・・  
さあ!料理にチャレンジしてみましょう。

- 日時 【第1回目】3月3日(火) 10:00~13:00  
テーマ まずは“料理の基本”から学びましょう  
【第2回目】3月12日(木) 10:00~13:00  
テーマ 簡単料理で素早くできる美味しいレシピ  
参加申込はどちらか1回のみでもOKです。



会場 保健センター 2階 調理実習室  
対象 高校生・大学生・社会人(料理にチャレンジしてみたい方ならどなたでも)  
定員 20人(先着順)  
参加費 1回300円(材料費)  
持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ)・手拭き  
申込期限 2月25日(水)  
申し込み・問い合わせ先 保健センター 食育推進係(内線362)

	子宮頸がん検診		乳がん検診	
	集団検診	個別検診	集団検診	個別検診
日時 場所 など	2月28日(土) 13:30~15:30 保健センター	松岡産婦人科 クリニック  クーポン券 を持って受 診してくだ さい。	2月17日(火) 23日(月) 28日(土) 13:30~15:30 保健センター	姫路市内の指 定医療機関  事前に予約 して受診し てください。
申込方法	事前に保健セ ンターへ申し 込んでくださ い。	申込の必要は ありませんが、 開院日時を確 認してくださ い。	事前に保健セ ンターへ申し 込んでくださ い。	指定医療機関 は保健センタ ーへお問い合 わせください。

無料で検診ができるこの機会に、ぜひ受診しましょう。

クーポンの有効期間は  
2月28日までです

子宮頸がん検診  
乳がん検診

無料クーポン券を  
お持ちの方へ

## 保健センター2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	2/9(月)	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
歯 科 相 談	2/24(火)	一般希望者		14時15分～14時30分
		乳幼児希望者		13時30分～14時
すくすく相談	2/9(月)	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	2/9(月)	H26.2月生まれの児		9時30分～10時
3か月児健診	2/25(水)	H26.11月生まれの児		13時15分～13時45分
4か月児健診	2/17(火)	H26.10月生まれの児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	2/25(水)	H26.4月生まれの児		9時45分～10時
3歳児健診	2/18(水)	H23.12・H24.1月生まれの児	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・ヒブ・小児用肺炎球菌・水痘予防接種は、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。

## こころが元気になるヒント

### Part

腹式呼吸をしましょう

おなかに手をあてて、頭の中で「いーち、にー、さーん」と数えながら、ゆっくり口から息を吐き出します。次に同じように3秒数えながら、今後は鼻から息を吸います。これを5～10分くらいやってみましょう。おなかを意識して行うとより深い呼吸ができます。

深呼吸することで、副交感神経が活性化されてリラックスできます。

イライラが  
たまったときに  
思い出してください



永久歯です。前歯の2本の幅(AとBの幅と1と2の幅)を比べてください。乳歯の幅に比べて永久歯の幅が広がっています。乳歯に隙間がないと永久歯が生える幅が十分になく、生えかわるときに重なり合ってしまうことがあります。乳歯の間は永久歯がきれいに並ぶために必要なスペースであると考えてください。

保護者のみなさん、むし歯のない歯でよく噛んで食べることが顎の成長を促し、きれいな歯ならびにつながります。永久歯との交換期である小学生の間は保護者の仕上げ磨きを続けてむし歯を予防しましょう。そしてよく噛む習慣をつけていきましょう。また、歯ならびや、虫歯予防のことなど、気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を子どものころから持ちましょう。

## 広げよう 献血の輪!!

～みなさんの善意の献血が  
尊い命を救います～

20歳の献血キャンペーン実施中



献血日程 3月4日(水)

時 間	場 所
11:00～12:30	福伸電機(株)本社工場
14:30～16:00	福崎町役場

400ml献血にご協力ください

200ml献血は当日の必要数が確保できた時点で受付を終了し、その後は400ml献血のみ受付します。

## 町のせんせい『健康ひとことコラム』

### 第9回 乳歯の歯ならび

歯科医 大野林四郎 先生



(写真参照)  
AからEまでは乳歯、1から5までは永久歯です。前歯の2本の幅(AとBの幅と1と2の幅)を比べてください。乳歯の幅に比べて永久歯の幅が広がっています。乳歯に隙間がないと永久歯が生える幅が十分になく、生えかわるときに重なり合ってしまうことがあります。乳歯の間は永久歯がきれいに並ぶために必要なスペースであると考えてください。

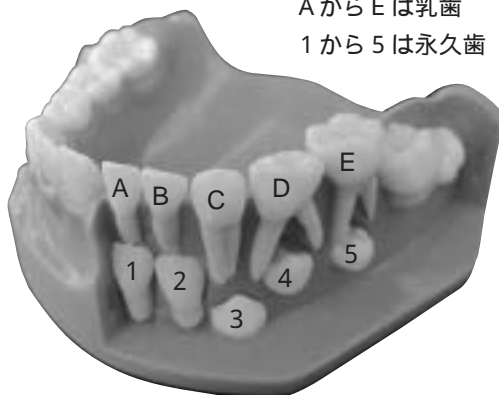
かえ、うちの娘は隙間だらけで困ってしまっ……  
さて、そのお子さんの順番になって、私は歯を見て「うわー、立派なきれいな歯ならびや。」と声をかけます。お母さんは、きよとんとした顔で「何の冗談を？」というふうです。  
そこで、模型を使って説明をします。

小学校入学前の健診で、お母さん方から毎年こんな会話が聞こえてきます。

「お宅のお嬢さん、きれいな歯ならびね。それに引きな歯ならびね。それに引きな歯ならびね。それに引きな歯ならびね。」

〔下のあごの模型〕

AからEは乳歯  
1から5は永久歯



## 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	☎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



# まちのトピックス

## 全国妖怪造形コンテスト入選作品決定!

### 〔一般の部〕最優秀作品賞



「天狗の森の妖翁」 稲村彰彦

### 〔ジュニアの部〕

最優秀作品賞  
優秀作品賞

小川侑華  
宮本菜奈未

詳しくは、公式ウェブサイトをご覧ください。  
<http://youkaizoukei.town.fukusaki.hyogo.jp/index.html>

### 表紙写真の説明

1月12日、エルデホールで成人式が行われました。感謝の気持ちとふるさとへの誇りを胸に、晴れやかな門出。おめでとございます。(関連記事4ページ)  
記念写真は、上段が福崎東中学校区、下段が福崎西中学校区のみなさんです。  
(福崎町広報委員会・内線221)

### 〔一般の部〕優秀作品賞



「じいちゃん天狗」 ホカリタケシ

第1回全国妖怪造形コンテストは、一般部門91作品ジュニア部門22作品の応募があり、厳正な審査の結果入選作品が決定しました。入選作品はもちむぎのやかたに展示する予定です。

### 町民のうごき

世帯数	7,351世帯	人口	19,593人
男	9,343人	女	10,250人
転入	33人	転出	52人
出生	15人	死亡	16人
平成26年12月末現在			