



| 日  | 曜日 | 事業・イベント名               | 時間    | 場 所         | 問い合わせ先      | 備 考        |
|----|----|------------------------|-------|-------------|-------------|------------|
| 2  | 火  | 子ども料理教室                | 10:00 | 保健センター      | 保健センター      | ~3日(水)要申込  |
| 3  | 水  | なやみごと相談                | 10:30 | サルビア会館      | 健康福祉課       |            |
|    |    | キッズふれあい健康喫茶            | 11:00 | 保健センター      | 保健センター      |            |
|    |    | えほんのじかん                | 11:00 | 図書館         | 図書館         |            |
| 6  | 土  | カヌー教室                  | 9:00  | 青少年野外活動センター | スポーツ公園管理事務所 | 要申込        |
|    |    | 山桃忌奉賛短歌祭               | 10:00 | 文化センター      | 文化協会        |            |
|    |    | 第37回山桃忌(第1部)講演会・シンポジウム | 13:10 | エルデホール      | 社会教育課       | 要申込        |
|    |    | 民俗学のタベ                 | 18:30 | 鈴ノ森神社       | 辻川区         |            |
| 7  | 日  | 第2回柳田國男検定              | 11:00 | 文化センター      | 柳田國男・松岡家記念館 | 要申込        |
|    |    | 第37回山桃忌(第2部)神楽上演       | 13:00 | エルデホール      | 社会教育課       |            |
| 8  | 月  | 第37回山桃忌(第2部)日韓共同学会議    | 9:30  | エルデホール      | 社会教育課       |            |
|    |    | 母子相談                   | 10:30 | サルビア会館      | 健康福祉課       |            |
| 9  | 火  | 手づくり絵本教室               | 13:00 | 図書館         | 図書館         | ~10日(水)    |
|    |    | 福崎夏まつり                 | 17:50 | 福崎東中学校校庭    | 地域振興課       |            |
| 11 | 木  | もち麦の日                  |       |             | 農林振興課       |            |
| 12 | 金  | 夏休み親子教室                | 13:00 | 生活科学センター    | 生活科学センター    | 要申込        |
| 17 | 水  | 人権相談                   | 10:00 | サルビア会館      | 住民生活課       |            |
|    |    | なやみごと相談                | 13:00 |             | 社会福祉協議会     |            |
|    |    | 行政相談                   | 13:00 |             | 総務課         |            |
| 19 | 金  | 食育の日                   |       |             | 保健センター      |            |
| 25 | 木  | 子ども料理教室                | 10:00 | 保健センター      | 保健センター      | ~26日(金)要申込 |
|    |    | 老人大学一般教養講座             | 13:20 | 文化センター      | 文化センター      |            |
| 26 | 金  | キッズふれあい健康喫茶            | 11:00 | 保健センター      | 保健センター      |            |
|    |    | サルビアセミナー               | 13:30 | 文化センター      | 文化センター      |            |
| 29 | 月  | フクちゃん読書の日              |       |             | 図書館         |            |

## もちむぎクッキング レシピ⑤②

### もちむぎご飯の冷やし汁



#### ＜材料＞（4人分）

- ・もちむぎご飯... 4杯
- ・あじの干物... 2枚
- ・きゅうり(輪切り)... 2本
- ・みょうが(小口切り)... 適量
- ・大葉(千切り)... 適量
- ・生姜 適量
- ・炒りごま... 適量
- ・水... 800cc

- A {
- 味噌... 大さじ 4
  - 酒... 大さじ 2
  - 練り白ゴマ... 大さじ 4
  - 顆粒ダシの素... 小さじ 1

#### ＜作り方＞

- ①あじの干物を焼いて皮と骨を取り除き、身を大きくほぐす。  
きゅうりは塩少々をふってしばらくおき、水けを絞る。
  - ②鍋に水を入れて沸騰させ、Aを入れて煮立たせないように温める。
  - ③もちむぎご飯に②をかけ、あじ、きゅうりを盛り、薬味をのせる。
- ☆薬味をたっぷり入れてどうぞ！

暑い夏を乗りきる知恵がたくさん詰まった一品です。

もちむぎご飯のあら熱を取り、冷やし汁を冷蔵庫で冷やして食べると一層美味しくいただけます。

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

暑い夏を元気に…脱水を予防しましょう!!

のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう

No.340

おめでとう!

## 3歳よい歯のお祝い会

平成28年度●前期

3歳児健診でむし歯のなかったおともだちです。これからも元気な歯、大切にしていね。

※敬称略( )内は保護者名

### 長 目

やまもと り く (翔 理)

### 中 島

う し お ゆ う と (公 彦)  
か じ し ま し ろ (誠 二)  
めきあん とーます (ナセーニヨ フランクリン)  
もりもと る あ (徹)

### 西光寺

おおいし ひ な た (隆 之)  
たけもと み さ き (寛)  
な か い ひ か り (健 吾)  
ふじもと じ ん (真 也)  
まつみ あ ゆ な (佳菜恵)

### 吉 田

みやざき ゆ い (康 則)  
よ こ の り い ち (正 和)

### 西 野

いわき そう し (陽 介)

### 井ノ口

ふるかわ み ず き (秀 記)

### 辻 川

おかもと さ な (祐 輝)  
きしだ こう き (裕 樹)  
すずき こうだい (史 明)  
すずき ゆうだい (史 明)  
たかつか だ い き (慎太郎)  
たかはし ぜ ん (勝 也)  
ふじかわ あ い り (裕 介)  
まつおか れ ん (大 海)

### 田 尻

おかもと ま ひ ろ (造)  
かわぐち ゆ め (真 輔)  
きたやま し どう (敏 生)  
せんげ あ り さ (浩 平)  
ふくなが きょうた (建)  
ふくもり さ くら (雄 大)  
ほりい か い と (崇 成)  
み き め い な (幸 平)  
や お こ は る (健太郎)

### 大 門

いしかわ は る き (晶 博)  
しみず れ お (洋 介)

### 加治谷

ひ の あ い り (孝 明)

### 余 田

なかつか た け し (卓 也)

### 庄

に し い は る と (優 太)  
やまおか め い (健 一)

### 鍛冶屋

う え だ しゅんや (大三朗)  
なかつか か ほ (雅 哉)  
なかつか てっしん (健太郎)

### 新 町

い け だ ひ な (稜 太)  
きよせ み ゆ (和 彦)  
しばた ま も る (寛 之)  
しみず けいしろう (佳 史)  
しみず さ か え (泰)  
ひがしはら しゅうた (聖)  
ふじおか り お (利 樹)  
ふじわら み わ こ (壮 央)

### 馬 田

ご と う と わ (睦 男)  
まつおか と あ (明 博)

### 山 崎

お お い しゅうと (恭 平)

### 駅 前

かなざわ ゆうのすけ (明 弘)  
またがわ み ゆ な (広 信)

### 福 田

お ぐ に ま や (智 裕)  
たかおか と き (佑 輔)  
たかよせ そ う ま (峻 平)  
は く さ ん (雪 氷)  
やなぎた しゅうと (誠 也)

### 田 口

と よ く に す な お (豊)

### 板 坂

たかまつ の の か (雅 也)

### 桜

さめじま たいせい (正 樹)

### 長 野

すぎもと ゆ う わ (恵 一)

### 西 谷

たにもと ふ み の (啓 介)

### 西 治

う え の は く と (次 二)  
おおやま そう し (華 世)  
はしもと あ ゆ と (州 平)

### 高 橋

まつもと こたろう (俊 也)  
もとはら ゆ う あ (拓 也)  
やすだ り と (雅 一)  
わ だ ひでのり (英 孝)

「保健センターだより」の内容についてのお問い合わせは、福岡町保健センター（内線360～363）まで

第17回

## 「歯科医療の今昔」

藤澤歯科医院 藤澤宗弘先生



この町に開業して40年になります。

当時、福崎町には4件ほどの歯科医院しかなかったと記憶しております。今ではよくニュースで言われているようにコンビニの数より歯科医院が多くなりましたね。

高度経済成長後期、当時の歯科治療は患者さんの主訴を治すということに重きをおいておりました。痛い歯がむし歯であれば神経をとってかぶせる。歯周病でグラグラ動いている歯があれば抜いて入れ歯にする。乳歯のむし歯は進行を止める薬を塗って生え変わるまで様子を見る。もちろん患者さんの主訴を聞いて治すことはとても大事なことです。それだけではまた同じことの繰り返しになってしまいます。

この40年で歯科業界は大きく変わりました。疾患を予防するということに重点を置くようになってきたのです。フッ素の普及により家庭での歯磨剤や洗口剤を用いたホームケア。歯科医院での高濃度フッ素によるプロフェッショナルケア。

福崎町では乳幼児、児童に対して、定期的に衛生士さんによるブラッシング指導とフッ素塗布を行っており、町ぐるみの指導により、学校検診においても齲蝕歯がずいぶん減りました。キシリトールといった虫歯の原因にならない甘味料の開発も虫歯減少の大きな要因かと思われます。

また20年程前からは、インフォームドコンセントという「説明と同意」の概念の普及により、患者さん自身が疾患の原因、治療法を理解し、納得したうえで治療を進めていくのが最近では当たり前になってきました。

ただ診察台に座って悪い歯だけを治すという時代から、患者、歯科医師、衛生士、そして行政が手を取り合ってお口の中全体の健康を考えていくという時代になってきたのです。

皆さんがよく耳にする「8020」80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動ですが、H23の実態調査では37%が達成しているという結果で年々増加しています。

歯科医療は日々進歩しており、この40年で器具、材料、薬剤はずいぶん改良されました。歯の再生治療も研究が進んでいると聞いております。

近い将来、一生自分の歯で暮らせる時がくるのではないのでしょうか。それまでの間1本でも多く歯を残せるよう私たちも患者さんも努力していかなければなりません。

## 募集!!

あなたの筋肉量や脂肪量のバランスは…

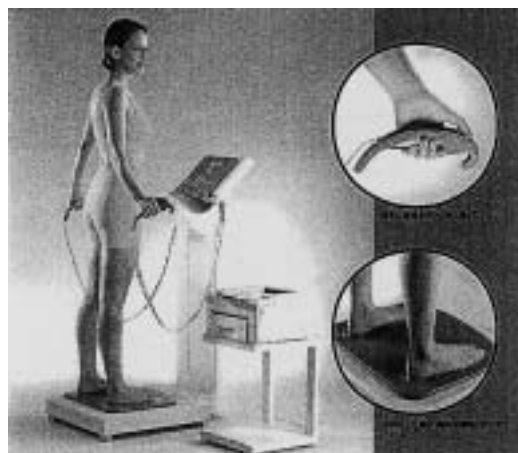
## 体内成分バランスのチェックを行いましょう

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。

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。

ぜひこの機会に、測定を受けてみませんか。

- 日 時** 9月2日(金) 9:30~11:30/13:00~15:00  
**場 所** 保健センター  
**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  
**注 意 点** 着衣のまま、裸足になって測定します。  
**申 込** 8月26日(金)までに保健センターへ。(電話可)  
※受け入れ人数に限りがありますので、お早めに連絡ください。





## ＝こころの健康づくり講演会＝

## 「良い睡眠で、からだもこころも健康に」

参加者  
募集!!

暑い毎日が続いていますが、みなさん、十分な睡眠がとれていますか？

睡眠不足や睡眠の質の低下が、生活習慣病を招き、糖尿病や高血圧を悪化させたり、うつ病などさまざまな問題を引き起こします。講演会に参加し、睡眠に関する理解を深め、睡眠の大切さについて考える機会にしましょう。

受講をご希望の方は、8月25日(木)までに保健センターへ申し込んでください。



この講演会は、平成28年度健康づくりポイントの対象です。

お持ちの方はポイントカードをご持参ください。

日時 **8月31日(水)**  
**午後1時～4時**  
(講演会は2時から)

場所 **エルデホール**  
メインホール



## 内容

**講演** 「良い睡眠で、  
からだもこころも健康に」

**講師** 神戸学院大学 人間発達環境科学研究科  
古谷真樹先生  
(公財)精神・神経科学振興財団睡眠健康推進委員

**実技** 「良い眠りのためのからだほぐし」

**講師** 福崎町スポーツ推進委員会  
足立美津子 委員

## 保健センター8月定例行事予定

| 内 容          | 日(曜)   | 受付時間          | 対 象           | 場 所    |
|--------------|--------|---------------|---------------|--------|
| 一般健康相談       | 8日(月)  | 9時30分～11時     | 一般希望者         | 保健センター |
| 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       | 8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       | 24日(水) | 13時15分～13時45分 | H28.5月生の乳児    |        |
| 4か月児健診       | 16日(火) | 13時15分～13時45分 | H28.4月生の乳児    |        |
| 10か月児のあばばクラブ | 24日(水) | 9時45分～10時     | H27.10月生の乳児   |        |
| 1歳お誕生相談      | 8日(月)  | 9時30分～10時     | H27.8月生の乳児    |        |
| 3歳児健診        | 17日(水) | 13時15分～13時45分 | H25.4月・5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・水痘予防接種は、接種間隔に気を付けましょう。  
＊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。

## ◆ 講演会と同時開催 ◆

《ストレスチェック》 ～当日先着20名～  
唾液でストレス度を測ります  
結果説明及び健康相談を個別で行います。

実施：中播磨健康福祉事務所  
(福崎保健所)



《アロマで癒します》 ～当日先着20名～  
アロマハンドケアで  
こころから癒されてみませんか。  
実施：アロマサークルちゅら

《ロコモティブシンドロームチェック》  
簡単な動作で、ロコモを調べましょう。  
実施：福崎町スポーツ推進委員会  
女性部

☆どのコーナーも参加無料です!!

会場はエルデホール イベントホールです。

## ◆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  
エルデホール ☎③1655  
文化センター ☎②3755  
図書館 ☎②3790  
生活科学センター ☎②4977  
体育館 ☎②1153  
西部子育て学習センター ☎②7830  
福崎子育て支援センター ☎②2308  
東部子育て学習センター ☎②1058  
サルビア会館 ☎②5848  
もちの木会館 ☎②1564  
保健センター ☎②0560  
文珠荘 ☎②4051  
春日ふれあい会館 ☎②5805

社会福祉協議会 ☎③0300  
第1デイサービスセンター ☎③0310  
第2デイサービスセンター ☎②6663  
在宅介護支援センター ☎②7134  
障害相談支援センター ☎③58575  
ホームヘルプステーション ☎②7135  
シルバー人材センター ☎②70044  
もちむぎのやかた ☎③1500  
スポーツ公園 ☎③1292  
老人ホーム ☎②0412  
青少年野外活動センター ☎②0609  
給食センター ☎②0710  
歴史民俗資料館 ☎②5699  
柳田國男・松岡家記念館 ☎②1000



### ■表紙写真の説明

7月6日、エルデホールで、3歳よい歯のお祝い会が行われました。元気なちびっ子たちが大集合！  
親から子へのメダル贈呈・むし歯予防の話の後、親子会劇団「たんぽぽ」による人形劇などで楽しみました。  
これからむし歯のない歯、大切にしていね。  
(福崎町広報委員会・内線221)

### 町民のうごき

|     |         |    |         |
|-----|---------|----|---------|
| 世帯数 | 7,545世帯 | 人口 | 19,568人 |
| 男   | 9,325人  | 女  | 10,243人 |
| 転入  | 40人     | 転出 | 29人     |
| 出生  | 12人     | 死亡 | 15人     |

平成28年6月末現在

## もっと！知ってほしい もち麦のこと

もち麦生産組合では、特産もち麦のことを知ってもらうため、町内の小学校に出向いて出前講座を行っています。今回は、八千種小学校3年生のみなさんに、もち麦博士、農事組合法人鍛冶屋営農組合の白井代表が授業を行いました。

●もち麦にはどんな種類があるの？  
●八千種校区でもち麦が作られているところは？  
●もち麦を作るのに、苦労するところは？  
●今年は福崎町内でどれくらいのもち麦がとれたの？  
●なごやかな雰囲気の中にも、ときおり見せる真剣なまなざしに、福崎の特産もち麦を伝えることの大切さを感じた学習会でした。

