

3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
1	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
		なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
2	木	老人大学閉講式	10:00	文化センター	文化センター	
4	土	自律(立)のまちづくり講演会	13:30	エルデホール	地域振興課	
9	木	サキちゃん読書の日			図書館	
10	金	中学校卒業式	9:00	各中学校	学校教育課	
11	土	もち麦の日			農林振興課	
13	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
15	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	日	0歳からの親子で楽しむリミック・コンサート	13:30	エルデホール	エルデホール	要チケット
		食育の日			保健センター	
23	木	小学校卒業式	9:00 (9:30)	各小学校	学校教育課	
25	土	フクちゃん読書の日イベント	10:00	図書館	図書館	

もちむぎクッキングレシピ⑤③ いちごのもち麦オムレット

フレッシュなスイーツ

美味しさを詰め込んだもち麦オムレット！

作り方

- 卵と砂糖をもったりするまで泡立てる。
- もちむぎ粉と薄力粉をあわせて にふるい入れ、切るように混ぜる。
- にサラダ油を加えてつやが出るまで混ぜる。
- フライパンにサラダ油(分量外)を塗り中火で熱する。
- 生地を流し入れ(直径18cm)、弱火で蓋をして5分程度焼く。何も付いてこなければOK。
- ボウルに生クリームと上白糖を入れ少し固めに泡立てる。
- オムレットが冷めたら生クリームといちごをサンドする。



材料 (6個分)

- ・もちむぎ粉...25g
 - ・薄力粉...25g
 - ・砂糖...50g
 - ・卵...3コ
 - ・サラダ油...15cc
 - ・生クリーム...125ml
 - ・上白糖...12g
 - ・いちご...適量
- お好みの果物でどうぞ

1個分

135kcal
食物繊維 0.7g



豊山先生の一言メモ

もちむぎ粉を使ったスイーツの一品、春の訪れを楽しんでください。
イチゴはビタミンCとビタミンB群の葉酸が豊富で、疲労回復、免疫力向上、眼精疲労(疲れ目、かすみ目)、美白効果があります。

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」,宝島社,2016



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

3月は自殺対策強化月間です。

悩んでいるあなたも、支えたいあなたも

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556

No.347

おめでとう!

3歳よい歯のお祝い会

平成28年度 後期

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

中島

とみた ゆうせい(貢 生)
のざき ひまり(博 史)
みやた ゆうり(正 夢)

西光寺

やまだ ゆうせい(卓)

吉田

しおたに かなは(恭 平)
ないとう りこ(高 利)
なかた ゆうと(聡 之)
ひさと ゆうや(健太郎)

西野

あまだ まう(豊)
ごのお ゆうと(卓 弥)

井ノ口

おふじ こうき(準 也)
ながと さちか(宏 直)
ふくだ しゅうじ(和 孝)

北野

きたづめ まこと(強)

辻川

いのうえ すみれ(雄 太)
かわはま げんた(義 紀)
ふじもと さほ(勝 巳)
ふじもと しえ(純 也)
まつい た(英 人)
むらい かな(宏 行)

田尻

あだち さつき(勝 仁)
いわもと ゆづき(佳 介)
おにもと はな(亮)
かじわら はると(崇 之)
たかい かりん(健 太)
たきもと りい(一 生)
たけむら ななみ(伸 一)
ふじさわ だん(一 弘)
みやざき さくら(竜 太)
みやもと ゆうと(康 隆)
もりぐち ふうた(滑 也)
もりぐち まい(喜 行)
よしだ さとる(英 聡)

大門

うしお りいちろう(利 道)
はるな さく(裕 志)

加治谷

すがはら ここな(大 祐)

西大貫

よしき ふうま(大 和)

余田

うさき おうた(太 一)
しろたに かいり(昌 義)
しろたに まこと(直 季)
まつおか このみ(良 州)

庄

しのせ ふみや(秀 明)
しろたに そうご(忠 伸)

新町

くろかわ あいこ(英 則)
ごとう はるき(哲 男)
さそう れな(貴 政)
ふりかど もか(幸 佑)
まるお ふうり(直 毅)
やまぐち あらた(哲 也)
よこみね わかな(智 充)

山崎

さかもと かける(千 明)
はしもと いぶき(晃 大)

駅前

おおいし さな(建 文)
たかはし ゆうせい(潤)
つだ たいせい(泰 廣)

福田

たけがわ ゆあ(亮)

板坂

たかまつ たいせい(信 介)
たかまつ さき(勝 幸)

西治

うしお そうすけ(周 平)
たかはし ひでとら(信 伍)



「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

平成29年度

健康づくり教室 会員&参加者募集

大人気☆
お申込みはお早めに!

【いずみ会】

地域の誰もが健やかに暮らせることを願って、食育活動を行っています。

月1回の定例会(調理実習や健康講座)のほか、無理のない範囲で食育に関するボランティア活動にも協力しています。



子どもたちに食の大切さも伝えています。

【食育サポーター】

福崎町の郷土料理や昔の食事を伝えるための料理レシピの作成、各イベントでのPR(販売)、大学生や親子の料理教室の指導などを行っています。和気あいあいとした雰囲気です。いつも楽しく実習を行っています。



大好評
“ふくさきコロッケ”
作ってます

食に関心のある方! ぜひ一緒に楽しい食育活動をしてみませんか?

【料理一年生食育教室(ビギナーズ)】

新婚の方やこれから結婚される方、小さいお子さんがいるお母さん、または料理の基本を習いたい方のための教室です。

開催日時: 第2金曜日(毎月1回)

9:30~12:30(変更あり)

対象者: 料理を習いたい方(町内在住の方)

参加費: 毎教室につき300円(材料代)・米0.5合



安心してください!
託児ありますよ♥

【いろは教室】

男性のための料理の基本(いろは)を学ぶ教室です。家庭料理や伝統料理、イベントでのPR(調理&販売)にも挑戦しています。料理の腕も上がり、雑談力もアップする教室です。

開催日時: 第2火曜日(毎月1回)

9:30~12:30

対象者: 町内に住所のある男性

参加費: 毎教室につき500円(材料代)・米0.5合

できる男は厨房に入る
自分のために! 家族のために!



『気功教室』参加者募集!!

心地よい音楽に合わせてながら、「気」の流れを良くし、身体と心のリズムを整えましょう。

対象者 福崎町在住の方(年齢は問いません)

参加費 半期ごと(各期初回参加時に前納)

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

募集人数 若干名 各会場、定員になり次第締め切ります

申込方法 保健センターへご連絡ください ☎22-0560(内線360~363)

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)



場 所	日 程	時 間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	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	8	13	10	8	5	9	28	11	9	13	10	10
保健センター	月曜 または 火曜	10:00~11:30	3	1	13	11	8	12	10	7	4	15	5	5
		13:30~15:00	17	22	19	25	28	26	23	20	18	29	19	19

保健センター3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	13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	13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	22日(水)	13時15分～13時45分	H28.12月生の乳児	
4か月児健診	21日(火)	13時15分～13時45分	H28.11月生の乳児	
10か月児のあばばクラブ	22日(水)	9時45分～10時	H28.5月生の乳児	
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分～10時	H28.3月生の乳児	
1歳6か月児健診	15日(水)	13時15分～13時45分	H27.5月・6月生の幼児	

健診からはじまるイキイキライフ

～あなたも町ぐるみ健診、受けてみませんか？～

「平成29年度 健診意向調査兼 町ぐるみ健診申込書」 を郵送します

必ず返信して
くださいね!



20歳以上の方がいらっしゃる世帯に、「平成29年度健診意向調査兼町ぐるみ健診申込書」を郵送します。(3月中旬以降に郵送します)

みなさんが今年の健診をどこで受けられるのかを確認するための調査票と、町が実施する「町ぐるみ健診」の申込書を兼ねていますので、書類が届いたみなさんは、必ず記入のうえ、同封の返信用封筒で提出してください。

【ここがポイント】

郵便は、世帯主様宛に送ります。

(個人宛ではありません)

健診の申込書は、ご家族一緒にお使いください。

健診の詳細内容は、同封のお知らせをご覧ください。

みなさんのお申し込みをお待ちしています!!

申込締切は4月7日(金)です。

今年度の予防接種はお済みですか？

接種期限は3月31日です。まだの方は、期限内に忘れず接種しましょう!

麻しん風しん(2期)

就学前1年の幼児

(平成22年4月2日～平成23年4月1日生)

二種混合

小学6年生

(平成16年4月2日～平成17年4月1日生)

お手元に予防票がない方は、保健センターにお問い合わせください。

「食育かるた大会」開催!

2月11日に保健センターで“食育かるた大会”を開催しました。89人が園児・低学年・高学年・大人の4部門にわかれ、どの部門も白熱した試合が行われました。対戦の後には、自分で握ったおにぎりを食べました。知育・徳育・体育の体験をして、お腹もいっぱいになり、食育を楽しく実践していただいた1日となりました。

かるた大会の結果は次のとおりです。

かるた大会結果 (敬称略)

	優勝	準優勝
園児の部	高岡直太郎	杉山 凜愛
低学年の部	中居 沙耶	長澤茉里奏
高学年の部	古田 陸叶	牛尾 咲菜
大人の部	高見 真矢	古瀬 朋子



みんなで
食べると
おいしさ二倍



メタボにも
効果があるよ
もちむぎご飯

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
 エルデホール ☎②1655
 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



まちのトピックス

マイナンバーカードでの貸出開始

福崎町立図書館がマイナンバーカードで利用できるようになりました。福崎町在住の方は登録をすれば、福崎町立図書館のほか、姫路市の図書館、神河町の図書室でもマイナンバーカードでの貸出ができます。

マイナンバーカードがあれば各図書館の利用カードなしでも貸出ができ、たいへん便利です。利用開始の2月19日(日)は図書館にゆるキャラたちが大集合！

小さい子どもたちも、たくさん遊びに来てくれました。



表紙写真の説明

1月31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。元気なちびっこたちが大集合！

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「たんぼぼ」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	7,583世帯	人口	19,519人
男	9,297人	女	10,222人
転入	35人	転出	37人
出生	13人	死亡	19人
平成29年1月末現在			