

役場関係施設の10連休（ゴールデンウィーク）の対応について

施設名	4月				5月						備 考
	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	
	土	日	月・祝	火・休	水・休	木・休	金・祝	土・祝	日・祝	月・休	
保健センター ☎22-0560	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
生活科学センター ☎22-4977	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	※消費者相談は火～金、 9:00～16:00
エルデホール ☎23-1655	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	9:00～22:00
文化センター ☎22-3755	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	8:30～17:00 ※27日は22:00まで
八千種研修センター ☎22-1564	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	9:00～17:45 ※27日、28日は22:00まで
図書館 ☎22-3790	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	10:00～18:00 ※金曜日も18:00まで
第1体育館・第2体育館 ☎22-1153	○	○	×	○	○	○	○	○	○	×	9:00～17:00 ※27日は22:00まで
第1グラウンド・第2グラウンド さるびあドーム・スポーツ公園 ☎22-1153（第1体育館）	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8:30～22:00 ※使用申請は第1体育館で
青少年野外活動センター ☎22-0609	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※使用申請は4/26（金）までに 社会教育課で
神崎郡歴史民俗資料館 ☎22-5699	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9:00～16:30 ※入館は16:00まで
柳田國男・松岡家記念館 ☎22-1000	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9:00～16:30 ※入館は16:00まで
大庄屋三木家住宅 ☎23-0033	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	9:00～16:30 ※入館は16:00まで
巡回バス「サルビア号」	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
もちむぎのやかた ☎23-1500	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	売店：9:00～17:00 レストラン：11:00～17:00
文珠荘 ☎22-4051	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	
デイサービス（第1・第2） ☎23-0310／22-6663	○	×	○	○	○	○	○	○	×	○	

※休日当番医は「保健センターだより・21p」に掲載しています。

認定こども園・学童保育園の対応

仕事を休むことができない保護者に配慮し、4月27日（土）、30日（火）、5月2日（木）の3日間、町内の認定こども園（公立4園・私立2園）及び福崎東部学童保育園（1か所のみ）を開園します。

【申込方法】各園に直接、利用申込書を提出してください。※4月30日（火）・5月2日（木）は就労証明書が必要です。

【申込期限】4月17日（水）

【問い合わせ先】認定こども園については各園、学童保育園については学校教育課（内線252）

4月請求分の「水道料金・下水道使用料」の納期限・口座振替日は5月7日（火）です。ご注意ください。

ふくさきイベントカレンダー 4月13日~5月17日



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)		松岡映画稿展「映丘がいざなう旅の風景」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~5/26(日)
13	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
14	日	マスターズソフトボール大会	9:00	第1グラウンドほか	第1体育館	要申込
19	金	食育の日			保健センター	
20	土	企画展「平成時代とふくさき」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	~5/31(金)
22	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
23	火	福咲き♥健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要申込
27	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
28	日	第6回ふくさきマラソン	10:30	長野橋周辺	神戸医療福祉大学	要申込
29	月	フクちゃん読書の日			図書館	
5/1	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
11	土	町民親善グラウンドゴルフ大会	8:15	さるびあドーム	第1体育館	要申込
		リサイクルブックフェア	10:00	図書館	図書館	~19日(日)
		もち麦の日			農林振興課	
12	日	福崎町消防団消防操法大会	9:00	福崎東中学校	住民生活課	
17	金	福崎町美術展	9:00	エルデホール	文化センター	~19日(日)



なやみごと相談

4/17(水)・5/7(火)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

4/17(第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

4/17(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[®]

もち麦バナナプリン

もち麦で食感が楽しい!
なめらかつぶつぶプリン!

《作り方》

- ①鍋にもちむぎ精麦と70mlの水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして25分間加熱し、もち麦がゆを作る。
- ②鍋に生クリーム、牛乳、砂糖を入れ、弱火にかける。
- ③少し温まったら①を入れて、80℃直前で火を止める。
- ④ボウルに全卵、卵黄、バニラエッセンスを入れて混ぜ、③を少しずつ加えながらさらに混ぜる。
- ⑤④をこし器でこし、残った麦は先に器に等分に分け入れる。
- ⑥⑤の器の8分目までプリン液を流し入れる。
- ⑦⑥を天板に並べ、150℃に温めておいたオーブンで約45分間焼く。
- ⑧焼き上がったら、メープルシロップをかける。



1個 196kcal
食物繊維 0.3g

《材料》 (120mlの耐熱容器、5個分)

- もちむぎ精麦...10g
- 生クリーム...90ml
- 牛乳...250ml
- 砂糖あれば三温糖...35g
- 卵黄...2個分
- 全卵...1個
- バニラエッセンス...2滴
- メープルシロップ...適量



豊山先生の一言メモ

栄養価の高い牛乳と卵にもち麦の健康パワーをブレンドし、生クリームでおいしさをひとまとめ! みんなが大好きなプリンが、もち麦の水溶性食物繊維β-グルカンで健康増進に向けてステップアップ!!

出典：山下春幸 著「お腹いっぱい食べても、しっかりやせる! 糖質制限、必要なし! もち麦ダイエットレシピ」アスコム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

No.372

平成30年度 健康づくりポイント交換中です♥

お持ちの方は、保健センターで事前に交換して、今年の健診をお得に受診しましょう!!

健康づくりの第一歩!

平成31年度 町ぐるみ健診のおしらせ

町ぐるみ健診は、事前の申し込みが必要です!

申込書(兼健診意向調査)を、3月中旬に各世帯に郵送しています。お手元がない方は、保健センターにありますのでおこしください。町ホームページからダウンロードすることもできます。

申し込みは、健診日の前日まで受付可能ですが、定員に空きがない場合はお断りすることがありますので、早めにお申し込みください。

もう提出していただきましたか?

健診意向調査兼健診申込書

申込書は、各世帯に1枚、青色の封筒で世帯主様宛に郵送しています。

まだ提出されていない方は、お早めに提出してください。

【総合健(検)診日程】

受付時間：8:30~11:50

月	日(曜)	場 所
6月	9日(日)	保健センター
	16日(日)	
	17日(月)	八千種研修センター
	18日(火)	
	29日(土)	
7月	30日(日)	保健センター
	1日(月)	エルデホール
	9日(火)	
	10日(水)	
	21日(日)	保健センター
22日(月)	エルデホール	

※日曜日のみ歯科検診があります。

【女性(子宮頸がん・乳がん)検診日程】

受付時間：13:20~15:30

月	日(曜)	場 所
6月	14日(金)	保健センター
	24日(月)	
7月	29日(月)	エルデホール
8月	2日(金)	保健センター
	10日(土)	
9月	21日(土)	
10月	11日(金)	エルデホール
11月	29日(金)	
12月	9日(月)	保健センター
1月	17日(金)	
2月	7日(金)	

*同日に検診車で行います。

リニューアル 福咲き健康食堂 開店

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防のコツを食べて学ぶ食堂です。今年度は、調理実習の時間を設け、作り方も学びます。実習に参加された方は、食堂に1人招待することができます。

町内のお住まいの方が対象です。ご希望の方は予約してご参加ください。

内容	テーマ	開店日	予約開始
食堂	減塩	4月23日(火)	4月11日(木)
		5月23日(木)	5月7日(火)
		6月27日(木)	6月3日(月)
実習	糖尿病 肥満予防	7月25日(木)	7月1日(月)
		8月23日(金)	8月1日(木)
食堂	減塩	9月26日(木)	9月2日(月)
		10月24日(木)	10月1日(火)
		11月28日(木)	11月1日(金)
実習	糖尿病 肥満予防	12月26日(木)	12月2日(月)
		1月23日(木)	1月6日(月)
食堂	減塩	2月27日(木)	2月3日(月)
		3月26日(木)	3月2日(月)

【開店日】月1回

【時 間】食堂 12:00~ / 実習 9:30~

【料 金】福咲きランチ 500円

【定 員】食堂 先着30人 / 実習 先着20人

【申込先】保健センター ☎22-0560



4月 健康食堂 (減塩レシピ)

☆おしながき☆

- ・もち麦ごはん
- ・さわらと野菜の包み焼き
- ・玉ねぎと生姜のかき揚げ
- ・菜っ葉の辛子和え
- ・すまし汁
- ・豆乳プリン



☆個別栄養相談もあります。(予約制)

1日6人 12:30~14:00 (1人15分程度)

気軽に相談ください

保健センター4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	8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	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	H31.1月生の乳児
4か月児健診	16日(火)	13時15分~13時45分	H30.12月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	10日(水)	9時45分~10時	H30.9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	H30.6月生の乳児
1歳お誕生相談	8日(月)	9時30分~10時	H30.4月生の乳児
3歳児健診	17日(水)	13時15分~13時45分	H27.12+H28.1月生の幼児

中播磨健康福祉事務所からお知らせ

体の調子がおかしいと感じたら 早めの受診を

○子どもの“急な病気”で困ったときは、下記の電話相談をご利用ください。

兵庫県子ども医療電話相談	
■ # 8000 <small>ははきゆうきゆう</small>	〈月~土曜〉 18:00~翌8:00
■ 078-304-8899 (ダイヤル回線、IP電話)	〈日曜・祝日〉 8:00~翌8:00
播磨姫路小児救急医療電話相談 (姫路市救急医療電話相談(小児科))	
■ 079-292-4874 <small>しんばいなし</small>	〈月~土曜〉 20:00~24:00 〈日曜・祝日〉 9:00~18:00、20:00~24:00

神崎郡医師会の休日当番医

月日	病医院	住所	科
4	28 神崎総合病院 ☎32-1331	神河町	内・外・小
	29 大野整形外科 ☎26-3303	市川町	整形
	30 マサキ医院 ☎23-0010	福崎町	内
5	30 城谷医院 ☎22-0064	福崎町	内
	1 神崎総合病院 ☎32-1331	神河町	内・外・小
5	1 ミナミ整形外科内科 ☎23-0789	福崎町	内・整形
	2 神崎総合病院 ☎32-1331	神河町	内・外
	2 木村医院 ☎26-3115	市川町	内・眼
	3 おおにしクリニック ☎24-5088	福崎町	内
	4 神崎総合病院 ☎32-1331	神河町	内・外・小
6	5 アキタケ診療所 ☎22-5012	福崎町	内
	6 橋本じゅん整形外科 ☎24-5077	福崎町	整形
	吉田クリニック ☎22-0004	福崎町	内

＜診療時間＞ 午前9時~午後5時
※医師の都合で変更することがあります。来院前に確認してください。

第31回

町のせんせい『健康ひとことコラム』 「生活習慣病にぞ用心!」



マサキ医院 正木茂博 先生

ば、安心して薬を服用してくだされ。低血糖をおこさない薬が最近ではたくさん発売されています。インシュリン療法も簡単にできるようにになりました。

生活習慣病の代表的な病気に糖尿病、高血圧、脂質異常症があります。遺伝的な素因もあり、食へ過ぎによる肥満や食塩の取り過ぎ、運動不足でも引き起こされます。これらの病気は、初期には自覚症状がありません。しかし放置しておくと、全身の動脈硬化症がおこります。その結果、心臓に動脈硬化症が進行すると狭心症、心筋梗塞がおこります。脳に動脈硬化症が進行すると脳梗塞、脳出血がおこります。腎臓に動脈硬化症が進行すると腎不全になり人工透析が必要になります。動脈が一度硬くなる元には戻りません。糖尿病で大事なものは、食事です。肥満は大敵です。自分にあつた食事をしましょう。食事療法をしてもうまくいかなければ、生活習慣病は初期には自覚症状はありません。年に一度は健診、特に町ぐるみ健診は受けるようにしましょう。糖尿病、高血圧、脂質異常症等の治療は、一人ひとり治療が違います。詳しい事は、身近な先生、保健師さんに相談してください。

生活習慣病の代表的な病気に糖尿病、高血圧、脂質異常症があります。遺伝的な素因もあり、食へ過ぎによる肥満や食塩の取り過ぎ、運動不足でも引き起こされます。これらの病気は、初期には自覚症状がありません。しかし放置しておくと、全身の動脈硬化症がおこります。その結果、心臓に動脈硬化症が進行すると狭心症、心筋梗塞がおこります。脳に動脈硬化症が進行すると脳梗塞、脳出血がおこります。腎臓に動脈硬化症が進行すると腎不全になり人工透析が必要になります。動脈が一度硬くなる元には戻りません。糖尿病で大事なものは、食事です。肥満は大敵です。自分にあつた食事をしましょう。食事療法をしてもうまくいかなければ、生活習慣病は初期には自覚症状はありません。年に一度は健診、特に町ぐるみ健診は受けるようにしましょう。糖尿病、高血圧、脂質異常症等の治療は、一人ひとり治療が違います。詳しい事は、身近な先生、保健師さんに相談してください。

◆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

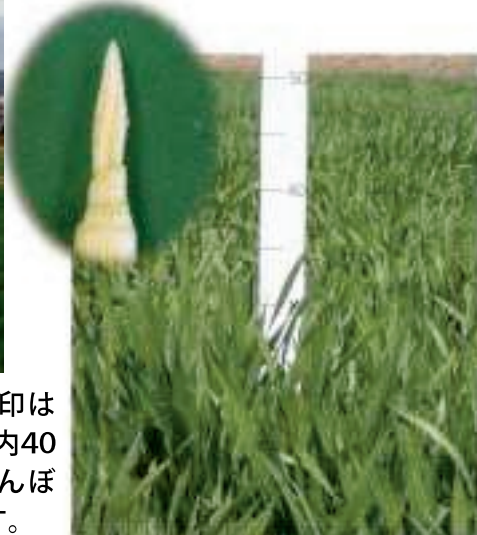
役場・教育委員会	☎②0560	社会福祉協議会	☎②0300
エルデホール	☎②1655	第1デイサービスセンター	☎②0310
文化センター	☎②3755	第2デイサービスセンター	☎②6663
図書館	☎②3790	在宅介護支援センター	☎②7134
生活科学センター	☎②4977	障害相談支援センター	☎⑤8575
体育館	☎②1153	ホームヘルプステーション	☎②7135
西部子育て学習センター	☎②7830	シルバー人材センター	☎②70044
福崎子育て支援センター	☎②2308	もちむぎのやかた	☎②1500
東部子育て学習センター	☎②1058	スポーツ公園	☎②1292
サルビア会館	☎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



■表紙写真の説明
 高岡幼稚園を卒園する7人の園児たち。お別れクッキング会やお散歩など、園での楽しい思い出を胸に、4月からは1年生です。小学校でもいろんなことに挑戦して、たくましく成長してくださいね。
 (福崎町広報委員会・内線221)



11月の種まきから4か月。全長30センチメートルのもち麦の茎の中には、1センチほどの小さな穂(幼穂)が順調に育っています。



もち麦畑の目印はこのぼり。町内40ヘクタールの田んぼで栽培しています。

福崎町のもち麦畑のようすをお知らせします。

もつと知ってほしらすまの麦のこと



町民のうごき

世帯数 7,729世帯 (前月比 -2世帯)	人口 19,313人 (前月比 -20人)
男 9,239人	女 10,074人
出生 14人	死亡 18人
平成31年2月末現在	