

# ふくさきイベントカレンダー 5月18日~6月14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)		福崎町美術展	9:00	エルデホール	文化センター	~19日(日)
		松岡映丘画稿展「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)
		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)
19	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
		食育の日			保健センター	
23	木	福咲き♥健康食堂	12:00	保健センター	保健センター	要申込
		老人大学(公開講座)	13:20	文化センター	文化センター	
25	土	山菜ハイキング	7:50	鉢伏高原	体育館	要申込
		戦没者追悼式	14:00	エルデホール	福崎町遺族会(社会福祉協議会)	
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
27	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
29	水	フクちゃん読書の日			図書館	
6/3	月	トライやる・ウィーク			学校教育課	~7日(金)
5	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
9	日	町ぐるみ健診(9・16・17・18・29・30日)	8:30	保健センター ほか	保健センター	要予約
11	火	もち麦の日「もちむぎゅっとな一日」			農林振興課	



## なやみごと相談

5/15・6/5(第1・3水曜日)  
\* 13:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

## 人権相談

5/15(第3水曜日)  
\* 10:00~15:00  
\* サルビア会館  
\* 予約不要

## 行政相談

5/15(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⑧

### 《作り方》

- ①鍋に豚ひき肉を入れ、パラパラになるまで中火で炒める。
  - ②①に④を混ぜ、さらに麦みそを加え混ぜる。
  - ③②にゆでもち麦、⑤を入れ、水分が飛んで煮詰まるまで約5分間練り上げる。
- ★ゆでもち麦はやわらかめがおすすめです。

### 《材料》(300g分)

- ・ゆでもち麦...100g
- ・豚ひき肉...100g
- ・麦みそ...100g

④(酒大2・みりん大1)

⑤(砂糖大1・1/2、濃口しょうゆ大1)



神戸医療福祉大学  
北出先生の一言メモ

## もち麦琉球豚みそ

冷蔵で1週間保存OK!

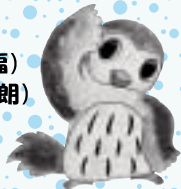


100g中  
220kcal  
食物繊維 4g

もち麦の水溶性食物繊維「β-グルカン」パワーはもちろん、ビタミンB1、B2が豊富な豚肉は疲労を回復させ、発酵食品である麦みそに含まれるミネラルは脱水予防となります。トリプルパワーで元気を頂きましょう。塩分が多いので食べすぎには注意が必要です。

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.373

町ぐるみ健診は、まだまだ申し込みできます！

無料クーポン券が届いた方、ぜひこの機会に健(検)診を受けましょう!!

## 「いのち支える福岡町自殺対策計画」を策定しました

「自殺」は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、その多くが心理的に追い込まれた末の死であり、その多くが防ぐ事ができるとされています。

福岡町では、町民の皆さんが健康でいきいきと、安心して暮すことができる町をめざして自殺対策を総合的にすすめるための「福岡町自殺対策計画」を策定しました。

### 基本理念

一人ひとりがかけがえのない個人として尊重される『自殺のない社会』をめざした住みよいまち

### ■果たすべき役割

町民	・自殺対策に関心を持ち理解を深める ・身近な人の悩みに気づき、声をかけ、話を聴き必要な相談先につなぐ
関係機関・団体	・相互に緊密な情報交換を行いながら連携して取り組む
町	・相談窓口の充実、支援の強化、包括的な支援を実施する

※「いのち支える福岡町自殺対策計画」の詳細は、町のホームページに掲載しています。

### 65歳からの肺炎予防!

#### 高齢者肺炎球菌

#### (定期) 予防接種のお知らせ



対象者には4月上旬に郵便で「ご案内」と予防接種票をお届けしています。

#### 《対象者》

■次の年齢(令和2年3月末年齢)に該当する人で今までにこの予防接種を受けたことがない人

65歳	S29.4.2～S30.4.1生
70歳	S24.4.2～S25.4.1生
75歳	S19.4.2～S20.4.1生
80歳	S14.4.2～S15.4.1生
85歳	S9.4.2～S10.4.1生
90歳	S4.4.2～S5.4.1生
95歳	T13.4.2～T14.4.1生
100歳以上	T9.4.1以前の生

■60～64歳の内部障害を有する人

《接種期限》 令和2年3月31日(火)まで

《注意事項》

●すでにこのワクチンを接種したことのある人は対象外です。

●定期接種対象者とならない65歳以上の人で、予防接種を希望する人は、「任意予防接種助成事業」をご利用ください。

★中播磨健康福祉事務所(福岡保健所)からのお知らせ★

令和元年度

## こころのケア相談 ご案内



日時: 毎月第4水曜日 受付時間9:30～11:00

場所: 中播磨健康福祉事務所(福岡保健所)  
神崎郡福岡町西田原235

内容: 精神科医師による個別相談  
姫路断酒会会員によるアルコール相談

申し込み: 中播磨健康福祉事務所 地域保健課  
☎22-1234 (予約制です)

\*相談は無料。ご本人に限らず、ご家族や関係者の方もご相談ください。秘密は厳守します。

月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	25

### ◆こんなときは相談してください◆

- ・ストレスなどにより眠れない、食欲がない。
- ・気分が重く、何もする気になれない。
- ・物忘れが目立ち、生活に支障がある。
- ・学校に行けない、職場に行けない。
- ・飲酒をやめられず、生活に支障がある。

## 保健センター5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	13日(月)	9時30分~11時	一般希望者
母子健康手帳交付	月~土	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	H31.2月生の乳児
4か月児健診	21日(火)	13時15分~13時45分	H31.1月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	8日(水)	9時45分~10時	H30.10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	H30.7月生の乳児
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分~10時	H30.5月生の乳児
1歳6か月児健診	15日(水)	13時15分~13時45分	H29.7・8月生の幼児

予防接種	<p>*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・B型肝炎予防接種は、接種間隔に気をつけましょう。</p> <p>*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。</p> <p>1期(1歳から2歳の間) 2期(就学前1年の幼児)</p> <p>*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。</p>
健康相談	<p>*からだやこころの相談を受け付けています。気軽にご利用ください。</p> <p>*希望者には、「血圧測定」「尿中塩分量測定」「唾液によるストレスチェック」を行います。(要予約)</p>

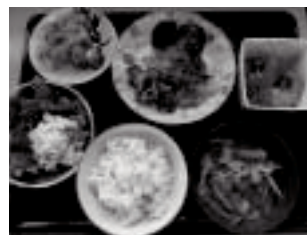
## 「福味き健康食堂」5月(減塩レシピ)

【開店日】5月23日(木)  
12時から

【定員】先着30人  
※新規5人含む

【場所】保健センター2階  
健康教育室

【料金】500円



### おしながき

- ・もち麦ごはん
- ・牛肉と玉ねぎのソテー
- ・具だくさんみそ汁
- ・えびと野菜の炊き合わせ
- ・ポテトサラダ
- ・おからともち麦のケーキ

★保健センターで予約受付中です  
キッズスペースもあります!!



5月31日は「世界禁煙デー」

## 5月31日~6月6日は禁煙週間です

2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
~たばこの煙から子どもたちを守ろう~

たばこを吸わない人も「受動喫煙」の危険にさらされています。健康への影響が大きい妊婦、子ども、患者等には特に配慮しましょう。



## 中播磨健康福祉事務所からのお知らせ

### 食育・健康講座 受講者募集

~いずみ会リーダー養成講座~



「自分や家族の食生活を見直したい!」「地域に貢献したい!」という方にオススメです。

食育や健康づくりのコツから、地域に広げるためのボランティア活動のすすめ方まで、仲間と一緒に楽しく学ぶ講座です。

■期間 6月~12月 計12講座

(原則、毎月第1・3木曜日の午前)

■会場 中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)ほか

■内容 食生活や健康づくりについてのお話と料理など

■費用 テキスト代(1,100円、税・送料別)

調理実習材料費(1回あたり500円程度)

■対象者 神崎郡内に在住の人(性別・年齢不問)

■申込締切 5月31日(金)

### 令和元年度 栄養相談日のお知らせ

『難病などに関する食と栄養の相談』や『食品の栄養成分表示などの相談』など、お気軽にご利用ください。

(相談例)

- 難病などの療養の際に必要な食事内容等を知りたい
- 加工食品の栄養成分表示の活用方法を知りたい。また、食品に栄養成分表示をしたい

■令和元年度相談日(毎月第2水曜日)

月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	8	12	10	14	11	9	13	11	8	12	11

■時間 9:30~11:30

■場所 中播磨健康福祉事務所  
(福崎保健所)

■その他 相談は予約が必要です

申し込み・問い合わせ先 中播磨健康福祉事務所(福崎保健所) 地域保健課  
TEL: 0790(22)1234 / FAX: 0790(22)6680



## ◆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 ☎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 ☎⑤8575  
 ホームヘルプステーション ☎②7135  
 シルバー人材センター ☎⑦0044  
 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

### 松岡五兄弟啓発グッズ新登場

平成30年度から好評発売中の松岡五兄弟啓発オリジナルグッズに、新しい仲間が加わりました。

記念館と教育委員会で販売していますので、ぜひお買い求めください。



### ■表紙写真の説明

4月6日、歴史と文化の漂う辻川界隈で、「民俗辻広場まつり」が行われました。「観桜会」「もちむぎまつり」「ボランティアまつり」もあわせて行われ、満開の桜の下、イベントやもちむぎを使った料理を楽しむ人で会場はたいへん賑わいました。

(福崎町広報委員会・内線221)

### 町民のうごき

世帯数 7,751世帯 (前月比 +22世帯)	人口 19,261人 (前月比 -52人)
男 9,201人	女 10,060人
出生 9人	死亡 18人
平成31年3月末現在	