

ふくさきイベントカレンダー 7月13日~8月9日



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
7/13	土	三木家de風鈴づくり/手作り風鈴展	9:30	三木家住宅	社会教育課	風鈴展~8/25(日)
18	木	老人大学一般教養講座(公開講座)	13:20	文化センター	文化センター	
19	金	食育の日			保健センター	
20	土	観光協会クリーン作戦	6:50	柳田國男・松岡家記念館 青少年野外活動センター	観光協会	
		山桃忌奉賛・写生大会	9:00	柳田國男生家付近	文化センター	~21日(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		よしもとお笑いライブin福崎	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
21	日	ふれあいワンデー生活塾	9:00	青少年野外活動センター	第1体育館	要申込
22	月	町ぐるみ健診	8:30	エルデホール	保健センター	要申込
25	木	福咲き♥健康食堂(実習)	10:00	保健センター	保健センター	要申込
27	土	アウトドア生活塾	9:00	青少年野外活動センター	第1体育館	~28日(日) 要申込
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	月	フクちゃん読書の日			図書館	
30	火	夏休み親子教室	13:30	科学センター	科学センター	要申込
8/2	金	キッズふれあい健康食堂	11:00	保健センター	保健センター	要申込
3	土	山桃忌奉賛・短歌祭	10:00	文化センター	文化センター	
		第40回山桃忌(第1部)シンポジウム・講演会	13:10	エルデホール	社会教育課	要申込
4	日	第6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40回山桃忌(第2部)出雲神楽上演	13:30	エルデホール	社会教育課	
7	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
9	金	福崎夏まつり	17:50	福崎東中学校	地域振興課	



なやみごと相談

7/17・8/7(第1・3水曜日)
*13:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

人権相談

7/17(第3水曜日)
*10:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

行政相談

7/17(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[®]

ゴーヤーの元気もちむぎ素麺

《作り方》

- ①ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを除いて薄切りにする。塩少々(分量外)をふってもみ、10分ほどおいて水洗いする。パプリカは横に薄切りにし、さっとゆでる。
- ②もちむぎ素麺は袋の表示通りにゆでてざるにあげ、清水でよくもみ洗いをする。氷水にさっとつけ、水気をきって器に盛る。
- ③②に①のをせ、めんつゆをかけ、削り節をのせる。

《材料》(2人分)

- ・もちむぎ素麺...3束
- ・ゴーヤー...1/2本
- ・パプリカ(赤・黄)...各1/4個
- ・めんつゆ...1カップ
- ・削り節...適量



神戸医療福祉大学
北出先生の一言メモ

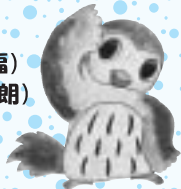


ほろ苦さで体をしゃきっと!

1人分 237kcal
食物繊維 3.9g

蒸し暑い夏には、ゴーヤーの元気冷もちむぎ素麺ですね。カリウム、ビタミンCがぎゅっと詰まったゴーヤーとパプリカで体の疲れを吹き飛ばし、もっちりとした食感のもちむぎ素麺を楽しんでください。

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福岡町



保健センターだより

福岡町健康づくりキャラクター ふくちゃん

熱中症予防のために こまめに水分を補給しましょう

No.375

室内でも 外出時でも のどの渇きを感じなくても

(大量に発汗する状況では、経口補水液などで塩分等も含んで補給しましょう)

大好評! 2つの健康食堂 予約は保健センターで受け付けます



なつやすみ! キッズふれあい健康食堂

こどもたちが元気いっぱいの笑顔でおもてなしをします!
お待ちしております♡

〈ふれあいランチ おしながき〉

- ・もち麦ごはん
- ・煮込みハンバーグ
- ・彩りサラダ
- ・夏野菜のスープ
- ・チーズケーキ

- 開店日 第1回 8月2日(金)
第2回 8月30日(金)
- 時間 11時~13時
- 場所 保健センター2階
- 料金 500円
- 定員 1回60人(先着順)
- 予約開始 7月19日(金)



実習します 7月「福咲き☆健康食堂」(糖尿病予防レシピ)

今月は、生活習慣病予防のこつを食べて知るだけでなく、
実際に料理をして、作り方のポイントを学びませんか?

実習に参加された方は、友人や家族など、どなたでも1
人招待することができます。おいしくて体によい食事を、
いっしょに楽しく作りましょう!

〈実習献立〉

- ・もち麦ごはん
- ・えびとピーマンのガリバタ炒め
- ・レンジでヘルシーがんも
- ・夏野菜サラダ
- ・なすの味噌汁
- ・トマト寒天

◆キッズスペースあります。離乳食の参考にも!



- 開店日 7月25日(木)
- 時間 10時~
- 場所 保健センター2階
- 材料代 500円
- 定員 20人(先着順)

受付中

令和元年度

「食育絵手紙」コンクール!

兵庫県では、“食育”を実践するためのメッセージを
絵と言葉で伝える「絵手紙」を募集しています。

【募集テーマ】

テーマ①「いつも一緒に食事をする人へのメッセージ」

自宅や学校、職場や地域の食堂など場所にとらわれず、誰かとみんなと一緒に
食事をする楽しさを伝えましょう。

テーマ②「災害時の食に備え、今からできることを伝えるメッセージ」

いざという時に備え、できる限り長時間自力で食べ物を準備出来るよう、災
害への食の備えの大切さを伝えましょう。



応募方法など詳しい情報は兵庫県
ホームページをご覧ください。



兵庫県 食育絵手紙コンクール

検索

保健センター7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~土	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	H31.4月生の乳児
4か月児健診	16日(火)	13時15分~13時45分	H31.3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	H30.12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	H30.9月生の乳児
1歳お誕生相談	8日(月)	9時30分~10時	H30.7月生の乳児
1歳6か月児健診	17日(水)	13時15分~13時45分	H29.9・10月生の幼児

♡ふくさきっこステーション開設中♡ ~お気軽にご相談、連絡ください~

- 子どもの健康・食事・生活習慣・しつけ
 - 子どもの発育・発達・問題行動
 - 児童虐待・DV相談など
- ☎22-0560 (内線360~363)



自宅のパソコンやスマホから 妊娠届出の電子申請が可能です



マイナポータルの「ぴったりサービス」を使用して妊娠届や事前アンケートを申請することができます。

- ◎事前にアンケート類を入力することで面談時間の短縮になります。
- ◎スマートフォンからも入力ができます。

マイナポータルとは？

子育ての行政手続きができたり、行政からのお知らせを受け取ることができるポータルサイトです。

申請方法は？

- ①個人番号カードの作成
- ②マイナポータルにアクセスし入力・申請
「マイナポータル」 <https://myna.go.jp/>

*申請はインターネットでできますが、母子健康手帳は後日保健センターで面談し、お渡します。事前に保健センターまでご連絡ください。

*従来の方法(病院からの妊娠届出書を保健センターへ提出)でも申請できます。

受動喫煙の防止等に関する条例が改正されました
令和元年7月1日施行

~大切なあなたを たばこの煙から守りたいから~

受動喫煙による健康への影響について正しく理解し、適切な行動をとることが大切です。

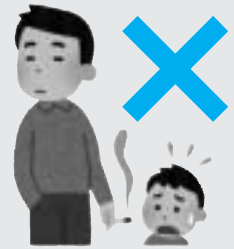
喫煙者はマナーを守り、喫煙が禁止されている区域では、たばこを吸わないでください。特に、子どもや妊婦が近くにいるときは、喫煙を控え、受動喫煙の害から子どもや妊婦を守りましょう。

※受動喫煙とは、他人の喫煙によるたばこの煙にさらされることです。

◆学校、病院、官公庁をはじめ多数の人が出入りする空間は禁煙です。

◆加熱式たばこも紙巻きたばこと同様の取り扱いです。

◆私的(プライベート)空間でも受動喫煙防止に取り組みましょう



詳しくは兵庫県ホームページをご覧ください

兵庫県 受動喫煙

検索



中播磨健康福祉事務所からのお知らせ

令和元年度

「小児慢性特定疾病医療受給者証」 更新手続のお知らせ

◎小児慢性特定疾病医療受給者証の更新交付には申請手続きが必要です。手続きの案内は6月中に送付しています。届いていない場合はご連絡ください。

1. 対象者

小児慢性特定疾病医療受給者証の有効期限が令和元年(平成31年)10月31日までの人

※令和元年11月1日時点で満20歳未満の人

2. 受付期間 8月30日(金)まで

※10月31日(木)まで受付できますが、9月2日(月)以降に申請された場合、新しい受給者証の発送は、11月1日以降となりますのでご注意ください。

3. 必要書類

加入している健康保険証の種類や課税状況などにより必要書類が異なります。詳しくは更新案内でお知らせしています。ご不明な点はお問い合わせください。

◆申請受付・問い合わせ先

中播磨健康福祉事務所 地域保健課 ☎22-1234

◆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、香りがよ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 ☎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

第7回 神崎郡消防操法大会開催

6月23日、神崎小学校グラウンド(神河町)で「第7回神崎郡消防操法大会」が開催されました。
 神崎郡の各町の大会を勝ち抜いた、小型動力ポンプの部6隊、自動車ポンプの部3隊の計9隊が熱戦を繰り広げました。福崎町からは、小型動力ポンプの部に庄分団と余田分団、自動車ポンプの部に西治分団が出場しました。



小型動力ポンプの部優勝 庄分団

大会結果

【小型動力ポンプの部】

- 優勝 庄分団 (福崎町)
- 準優勝 鶴居分団 (市川町)
- 第三位 小畑分団 (市川町)

【自動車ポンプの部】

- 優勝 粟賀南分団 (神河町)

■表紙写真の説明

6月10日から14日まで、5年生の児童が自然学校に行ってきました。町内の4つの小学校が合同で参加し、交流を深めました。学校ではできない、いろいろな体験をして、ちょっとたくましくなっただけで帰ってきました。みんないい笑顔です。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,778世帯 (前月比 +3世帯)	人口 19,231人 (前月比 -21人)
男 9,189人	女 10,042人
出生 13人	死亡 30人
令和元年5月末現在	