

# ふくさきイベントカレンダー 4月11日~5月15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)		「松岡小鶴書簡」展示	9:00	三木家住宅	社会教育課	~29日(水・祝)
11	土	松岡映画展「映丘が描く女性の美」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	~5/31日(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
12	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	日	食育の日			保健センター	
25	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	水・祝	フクちゃん読書の日			図書館	
5/6	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
9	土	町民親善グラウンドゴルフ大会	8:15	さるびあドーム	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	~17日(日)
10	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	
11	月	もち麦の日			農林振興課	



## なやみごと相談

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

## 人権相談

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

## 行政相談

4/15(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<sup>®</sup> ふんわりスクランブルエッグ

### 《作り方》

- ①さやいんげんは色よくゆで、1cmの長さに切る。  
ベーコンも1cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを中火で熱してゆでもち麦を炒め、①を加えて炒め合わせる。
- ③Aを混ぜ、②に流し入れて全体を大きく混ぜる。  
半熟になったら器に盛り、プチトマトを添える。

### 《材料》(1人分)

- ゆでもち麦...60g
- さやいんげん...2さや
- ベーコン...1/2枚
- バター...5g
- A
  - ・溶き卵...2個分
  - ・牛乳...大さじ1
  - ・塩、こしょう...各少々
- プチトマト...2個



神戸医療福祉大学  
北出先生の一言メモ

ベーコンの代わりにツナやカニカマでもOK!



1人分 296kcal/食物繊維 3.2g

胃にやさしいスクランブルエッグは、朝食にはピッタリの嬉しいメニューですね。

水溶性の柔らかい繊維がたっぷり入ったもち麦と、良質な蛋白質がたっぷりの卵がコラボして、体を元気にしてくれますよ。

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)  
福崎町



# 保健センターだより

福崎町健康づくりキャラクター ふくちゃん

健康づくりポイント交換中です！

ポイントカードをお持ちの方は、保健センターで事前に交換し、  
今年の健診をお得に受診しましょう。

No.384

健康づくりの第一歩！

## 令和2年度 町ぐるみ健診のおしらせ

事前の申し込みが  
必要です！

申込書（兼健診意向調査）は、3月中旬に、緑色の封筒で世帯主あてに郵送しています。手元がない人は保健センターにお越しください。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。

【総合健（検）診日程】

受付時間：8:30～11:50

月	日(曜)	場 所
6月	14日(日)	保健センター
	15日(月)	八千種研修センター
	16日(火)	
	21日(日)	保健センター
	27日(土)	
7月	7日(火)	エルデホール
	8日(水)	保健センター
	12日(日)	
	19日(日)	
	20日(月)	エルデホール
	21日(火)	

※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	25日(木)	保健センター
7月	27日(月)	エルデホール
8月	8日(土)	保健センター
	24日(月)	
9月	10日(木)	保健センター
	19日(土)	
10月	12日(月)	エルデホール
12月	7日(月)	保健センター
1月	18日(月)	保健センター
2月	1日(月)	保健センター
	15日(月)	

※同日に検診車で行います。

## 感染症対策にご協力ください こまめに手を洗いましょう！

感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。  
帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのばすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに洗います。

※洗い終わったら、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。

※流水で手洗いができないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

## 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	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	R2.1月生の乳児
4か月児健診	21日(火)	13時15分~13時45分	R1.12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	R1.9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	R1.6月生の乳児
1歳お誕生相談	13日(月)	9時30分~10時	H31.4月生の乳児
3歳児健診	15日(水)	13時15分~13時45分	H28.12+H29.1月生の幼児

### 『ふくさき食の歳時記』

~改編版を作成しました~

図書館、幼児園及び学校、役場関係施設等に置いてありますのでご覧ください。

ご希望の方には販売もしています。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。



## 高齢者肺炎球菌

(定期) 予防接種のお知らせ

令和3年  
3月31日まで

対  
象  
者

- 今年度(R2.4~R3.3)中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人のうち、過去に一度もこの予防接種を受けていない人
- 60~64歳で、内部障害を有する人

接種費：2,000円

- ◇対象年齢の人には4月上旬に予診票を郵送します。
- ◇肺炎球菌の予防接種を受け5年以上経過すると、任意予防接種として再接種が可能となります。かかりつけ医にご相談ください。

### ！お知らせ

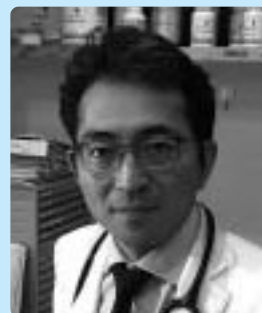
令和元年度の対象者で、新型コロナウイルス感染症の影響で有効期限(令和2年3月31日)内に接種ができなかった人は、期限を過ぎても接種できます。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

## 町のせんせい『健康ひとことコラム』

### 第37回 『健康の要「腸内細菌」について』

かなめ

城谷医院 城谷昌彦 先生



近ごろ、テレビや雑誌でも「腸内細菌」の話題がよく取り上げられるようになりました。

これまでは「単にそこにいる同居人」くらいにしか考えられていなかった腸内細菌が、じつは私たちの健康にとって重要な役割を果たしていることがわかりつつあり、なくてはならない「ひとつの臓器」として見なされるようになってきました。

私たちの体を構成する細胞の数が37兆個とされていますが、私たちの腸に生息する細菌の数はそれを遥かに凌ぐ100~1000兆個とも言われ、さまざまな種類の細菌が共存し、私たちの健康に大きな影響を与えています。

特に免疫細胞全体の7割が腸に存在し、腸内細菌がこれらの免疫細胞の成熟には重要な役割を果たしています。ですから腸内細菌のバランスが乱れ、いわゆる「悪玉菌」が増え、腸の粘膜を傷つけてしまうと、免疫細胞がうまく働かなくなり、アレルギーを起こしたり、本来吸収されない未消化のタンパク質が吸収されてしまうことで体内の様々な組織で炎症を起こしたりします。

いままでのところ、腸内細菌のバランスの乱れとの関連があるとされる疾患には次のようなものがあります。

糖尿病、がん、肝疾患、自己免疫疾患、炎症性腸疾患、慢性心疾患、腎臓病、睡眠障害、肥満、自閉症、多発性硬化症、慢性疲労症候群、アトピー性皮膚炎などです。

また、長寿の人たちの腸には特徴のある腸内細菌のバランスがあることもわかりつつあり、健康を維持するためにはこの腸内細菌たちを意識することが重要です。中でも日頃の食事は特に重要で、私たち日本人には伝統的な「和食」が腸内細菌のバランスを維持するために有効とされています。

また、腸内細菌のおおよそのバランスが決まる幼少時には様々な菌に触れ合い、免疫細胞を成熟させておくことも重要です。ですから近頃の行き過ぎた「除菌」もほどほどが良いようです。

## ◆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	社会福祉協議会	☎③0300
エルデホール	☎③1655	第1デイサービスセンター	☎③0310
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	☎⑦0044
福崎子育て支援センター	☎②2308	もちむぎのやかた	☎③1500
東部子育て学習センター	☎②1058	スポーツ公園	☎③1292
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



## まちのトピックス

### オープンガーデンなかはりま2020開催

今年も中播磨地区で「オープンガーデンなかはりま2020」が開催されます。

会員が丹精込めて作った庭を一般に開放しますので、お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。



前期：4月17日(金)～19日(日)  
尾上定信宅(南大貫)・山田威史宅(山崎)  
後期：5月22日(金)～24日(日)  
谷岡裕子宅(南大貫)・澤田芳昭宅(南大貫)

★ガイドマップは文化センターで配布しています。  
(コミュニティ専門員)

### ■表紙写真の説明

福崎駅周辺整備事業に伴い、令和2年2月5日(水)～27日(木)に埋蔵文化財の調査を行いました。調査の結果、弥生時代後期(約1800年前)の土器のほか、竪穴住居や溝などの遺構がみつかりました。これらの成果は、歴史民俗資料館の展示などで公開する予定です。

(福崎町広報委員会・内線221)

### 町民のうごき

世帯数	7,824世帯	人口	19,205人
(前月比)	+10世帯	(前月比)	+12人
男	9,205人	女	10,000人
出生	6人	死亡	20人
令和2年2月末現在			