



ふくさきイベントカレンダー 1月15日~2月11日

日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
15	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
19	水	食育の日			保健センター	
22	土	丘みどりコンサート	(昼の部) 13:30 (夜の部) 17:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
		子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	土	フクちゃん読書の日			図書館	
2/2	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
11	金・祝	三木家住宅「わが家の雛人形展」	9:30	三木家住宅	社会教育課	~3/21(月・祝)
		林家たい平 落語会	14:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
		もち麦の日			農林振興課	

各種相談

なやみごと相談

1/19・2/2 (第1・3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

1/19 (第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談

1/19 (第3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

心を開く親の会

1/24 (第4月曜日)
* 13:30~
* サルビア会館
* 予約不要

母子相談 (随時受付。電話で予約をしてください。) 中播磨健康福祉事務所 ☎079-281-9210

「児童・生徒の交通安全ポスター」 最優秀賞・銅賞受賞

兵庫県交通安全協会が、交通安全意識の高揚と交通マナーの浸透を図るためポスターを募集しました。応募総数1万3,924点の中から福崎町の児童2人が入賞し、福崎警察署長から表彰を受けました。おめでとうございます。

(住民生活課)

最優秀賞 尾崎 琴さん (高岡小学校2年)
銅賞 吉識 壮さん (八千種小学校4年)



吉識 壮さん



尾崎 琴さん



県立香寺高校美術工芸部13名
R3.3.29 ペイント開始 ~ R3.11.23 完成

西治宮農組合倉庫壁画が完成しました

県立香寺高校美術工芸部の生徒たちが福崎町にちなみ、フクちゃんサキちゃんや妖怪たち、特産のもち麦のデザインを鮮やかに描きました。当初は2ヶ月で完成予定でしたが、緊急事態宣言やまん延防止による部活動の停止などにより、9ヶ月かかって完成させました。JR播但線の電車からもよく見えるのでぜひご覧ください。

(農林振興課)



保健センターだより

新しい年が皆様にとって、健康で幸せな一年でありますように…
今年も、規則正しい生活と感染予防対策に努めましょう！

No.405

おばあちゃんの知恵袋 (食育サポーターの簡単レシピ)

季節野菜の保存方法、それを使った時短レシピなど“おばあちゃんの知恵”を紹介します！
今回の食材は・・・冬野菜の定番！風邪予防にも効果的な「白菜」です！

〈白菜の選び方・保存方法〉

◎選び方

- ・ずっしりと重みのあるもの
- ・葉が隙間なくしっかり詰まっているもの
- ・カットした状態のものは、断面が平らなもの
(芯の部分が盛り上がっているのは鮮度が落ちています。)

寒くなると僕の出番！
お鍋以外にも色々使えるよ！



不定期掲載！
次回もお楽しみに♡

◎保存方法

- ・新聞紙1～2枚に包んで、常温の涼しいところに立てた状態で置いておくと長持ちします。
または、ラップで包んでおく。(※底は包まず開けておく)
- ★少量ずつ使う時は、切らずに外側の葉からちぎって使うとGOOD！

①白菜のお好み焼き

〈材料〉直径20cm 2枚分

- 白菜：500g
- 卵：2個
- 小麦粉：1カップ
- だし汁：75cc
- 豚ばら肉：100g
- 天かす・桜エビ



〈作り方〉

白菜は5mm程度に千切りにする。ボウルに■と白菜、天かす、桜エビ(※アレルギーのある方は注意)を入れ、混ぜ合わせる。フライパンに油を敷き、流し入れ、豚肉をのせる。片面が焼けたら裏返し、両面焼く。ソース、青のり、かつお節を振りかける。

②白菜の簡単浅漬け

〈材料〉作りやすい分量

- 白菜：250g
- にんじん：30g
- 塩：少々
- 塩っぺ：10g



〈作り方〉

白菜、にんじんは千切りにし、塩少々を振りかけ、しばらく置く。水分が出てしんなりしたら、手で絞り、水気をとる。ボウルに白菜、にんじん、塩っぺを入れ混ぜ合わせる。

★ポリ袋に入れて一晩、冷蔵庫に置いておくと美味しさアップ！

〈“旬”のものは、おいしさも栄養価も抜群!!〉

旬の食材を選ぶと3つのメリットがあります！

- ①味が濃くておいしい
香りやうまみが豊富なため、
味が濃く感じられます。
- ②旬でない時期より栄養価が高い
- ③鮮度がよく、価格も安い



冬に旬を迎える「白菜」は、甘みが増し、栄養価も高くなります。風邪予防や免疫力を高める効果があるビタミンCや便秘の解消に役立つ食物繊維などが含まれています。

保健センター1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	11日(火)	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	11日(火)	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	26日(水)	13時15分～13時45分	R3.10月生の乳児
4か月児健診	18日(火)	13時15分～13時45分	R3.9月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	12日(水)	9時45分～10時	R3.6月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	26日(水)	9時45分～10時	R3.3月生の乳児
1歳お誕生相談	11日(火)	9時30分～10時	R3.1月生の乳児
1歳6か月児健診	19日(水)	13時15分～13時45分	R2.3・4月生の幼児
5歳児健診	28日(金)	13時～13時45分	H28.12+H29.1月生の幼児

インフルエンザ予防接種の助成期間は
1月31日までです！

こども	対 象 1歳～中学3年生 助成回数 1回 助成金額 2,000円 ※生活保護世帯のお子さんは全額助成
高齢者	対 象 65歳以上 ※60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器等に障害がある人 個人負担 1,500円※非課税世帯は免除

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「ぴったりサービス」を使用して妊娠届や事前アンケートが入力できます。
◎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(マイナンバー)カードを作成
- ②マイナポータルにアクセスし入力・申請

- ◎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できます

マイナポータルサイト:「マイナポータル」
<https://myrna.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にて面談しお渡します。来所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直接提出)でも申請可能です。

参加者大募集！食育かるた大会！！

町内の子どもたちが考えた「食育かるた」で、みんなで楽しく遊びませんか。園児のみんなも、パパもママもシルバーのみなさんも、ふるってご参加ください！

日 時 2月19日(土) 10:00～12:00

会 場 福崎町第1体育館

- 部 門
- ①園児(就学前児)の部
 - ②低学年(1・2年生)の部
 - ③中学年(3・4年生)の部
 - ④高学年(5・6年生)の部
 - ⑤大人(中学生以上)の部

申込方法 1月31日(月)までに電話、窓口、メールでお申し込みください。

必要事項 氏名(①～④部門は保護者名も)、性別、年齢と学年、住所、電話番号

申し込み・問い合わせ先 保健センター ☎22-0560(内線362・363)

e-mail: kenkou@town.fukusaki.lg.jp

参加無料

賞品及び参加賞

- ・優勝者及び準優勝者に賞品(図書券)があります。
- ・参加者全員に参加賞があります。

その他 「食育かるた」をお持ちでない人には練習用かるたを貸し出します。

※大会終了後のランチはありません。



☆恒例のかるた大会！昨年はコロナ禍で実施できませんでしたが、今年は感染症対策を徹底し、開催します。ただし、感染状況により中止する場合がありますので、ご了承ください。

◆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
 駅前観光交流センター ☎①9060
 辻川観光交流センター ☎①9053
 企業会館 ☎②5902



まちのトピックス

令和3年度障害者週間実施イベントについて

12月3日(金)から9日(木)の障害者週間期間中、福祉用具の展示や神崎郡内等の就労継続支援事業所10か所のPRを兼ねた「ふく咲マーケットスペシャル」を開催しました。

今後、地域共生社会の実現に向けた取組を実施していきます。

問い合わせ先 健康福祉課 町民福祉係

(内線351、353)



福祉用具展示のようす



ふく咲マーケットスペシャル

■表紙写真の説明

12月11日、エルデホールで町制65周年記念式典を開催しました。尾崎町長が先人に感謝と敬意を表するとともに「住んでよかった」「住み続けたい」と思えるようなまちを目指して、まちづくりに取り組みますと式辞を述べました。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,768世帯 (前月比 +5世帯)	人口 18,872人 (前月比 -1人)
男 9,066人	女 9,806人
出生 7人	死亡 17人

令和3年11月末現在