



ふくさきイベントカレンダー 1月14日~2月10日

| 日 | 曜日 | 事業・イベント名 | 時間 | 場 所 | 問い合わせ先 | 備 考 |
|-----|----|------------------|----------------------------|------------|-------------|---------|
| 14 | 土 | FukuFes. | 11:00 | 辻川観光交流センター | FukuFes.事務局 | ~15日(日) |
| 19 | 木 | 食育の日 | | | 保健センター | |
| | | 姫路年金事務所「年金出張相談」 | 10:00 | サルビア会館 | ほげん年金課 | 要予約 |
| | | 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 | |
| 20 | 金 | 体内成分バランスチェック | 9:30 | 保健センター | 保健センター | 要申込 |
| | | サルビアセミナー(公開講座) | 13:30 | 文化センター | 文化センター | |
| 21 | 土 | おはなし会 | 11:00 | 図書館 | 図書館 | |
| 28 | 土 | 子ども映画会 | 14:00 | 図書館 | 図書館 | |
| 29 | 日 | フクちゃん読書の日 | | | 図書館 | |
| 2/1 | 水 | えほんの時間 | 11:00 | 図書館 | 図書館 | |
| 2 | 木 | 老人大学オープンキャンパス見学会 | (1回目) 10:00 (2回目) 13:20 | 文化センター | 文化センター | |
| 4 | 土 | 第33回ふるさと文化祭 | 13:00 | エルデホール | 文化センター | |

各
種
相
談

なやみごと相談
1/18・2/1(第1・3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談
1/18(第3水曜日)
* 10:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要


行政相談
1/18(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
1/23(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


祝 20基目 妖怪ベンチ
せんたくぎつね 「洗濯狐」
仲間入り!!

新たな妖怪が仲間入りです!
12月22日、海舟丸福崎店さんに妖怪ベンチ「洗濯狐」が設置されました。記念すべき20基目となる妖怪ベンチ。かわいい狐の親子のところにぜひ遊びに来てくださいね。ついでに海舟丸さんでお寿司もいかがでしょう。(地域振興課)



洗濯狐...
夜になると水の岸に出て、ざぶざぶと物を洗う音をさせる妖怪

12月10日、県立フラワーセンターの先生にご指導いただき、『お正月用洋ラン寄せ植え教室』が開催されました。2023年も良い年になりますようにとの願いを込め、デンドロビウムなど数種の洋ランを中心に組み合わせて、華やかに仕上げました。(文化センター)



好評発売中 (全2種類) **ガジロウ**
切手シート

1シート(84円切手×5枚) 920円



お買い求めは、お近くの郵便局または観光協会で! (地域振興課)

いつまでも
しあわせ(福)
ほがらか(朗)
福崎町



福崎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

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.417

参加者大募集！食育かるた大会開催！！

参加費無料

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11日(土・祝) 10:00~12:00

会場 福崎町保健センター

- 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

賞品・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(心ばかりの)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。

申し込み 1月28日(土)までに電話、窓口、メールのいずれかでお申し込みください。

必要事項 氏名(①~④部門のみ保護者名も)、性別、年齢と学年、住所、電話番号

申込・問い合わせ先 保健センター ☎22-0560(内線363・360)

✉kenkou@town.fukusaki.lg.jp

☆恒例のかるた大会！感染症対策を徹底し、開催します。ただし、感染状況により内容等の変更または中止する場合がありますので、ご了承ください。



あなたの筋肉量や脂肪量のバランスは…？

体内成分バランスのチェックを行いましょう！

人間の身体は、水・タンパク質・脂肪・骨から構成されていますが、これらのバランスが崩れると、肥満・浮腫等から様々な慢性疾患へ移行することがあります。この検査で体内成分のチェックを行い、これからの健康づくりや介護予防に役立てましょう。

検査は、接触電極を両手に握り、両足で足用電極の上に立つだけの簡単な検査です。
ぜひこの機会に、測定を受けてみませんか。

日時 1月20日(金) 9:30~15:30

会場 福崎町保健センター

対象者 小学生以上の人ならどなたでも

内容 体内の水分量・タンパク質量・脂肪量・筋肉量・体脂肪量等を測定し、
体内成分バランスを分析

費用 無料

測定方法 着衣のまま、裸足になって測定します

申し込み 1月18日(水)までに保健センターへお申し込みください。☎22-0560(内線361・363)

※受け入れ人数に限りがありますので、お早めにご連絡ください。



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 | 16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 | 16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 | 25日(水) | 13時15分~13時45分 | R4.10月生の乳児 |
| 4か月児健診 | 17日(火) | 13時15分~13時45分 | R4.9月生の乳児 |
| 7か月児のまんまクラブ | 11日(水) | 9時45分~10時 | R4.6月生の乳児 |
| 10か月児のあばばクラブ | 25日(水) | 9時45分~10時 | R4.3月生の乳児 |
| 1歳お誕生相談 | 16日(月) | 9時30分~10時 | R4.1月生の乳児 |
| 1歳6か月児健診 | 18日(水) | 13時15分~13時45分 | R3.3・4月生の幼児 |
| 5歳児健診 | 27日(金) | 13時~13時45分 | H29.12・H30.1月生の幼児 |

| | |
|------------------|--|
| 予 防 接 種 | *二種混合・四種混合・日本脳炎・ポリオ・ヒブ・小児肺炎球菌・水痘(水ぼうそう)・B型肝炎予防接種は、接種間隔に気をつけましょう。 |
| | *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。1期(1歳から2歳の間)2期(就学前1年の幼児) |
| | *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。 |

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 ご 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 |
| | 対 象 65歳以上の人、または60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に障害がある人 個人負担 1,500円 ※非課税世帯は免除 |

☆予防接種は、重症化予防に効果的です!!

☆新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種が可能です。

無料クーポン券をお持ちの人へ

○乳がん検診(ピンク色)

○子宮頸がん検診(黄色)

⚠有効期限は2月28日(火)までです。

期限内にご利用ください。

詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

おばあちゃんの知恵袋(食育サポーターの簡単レシピ)

不定期掲載!
次回もお楽しみに♡

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・・・加熱すると甘みが増し、トロツととろける「長ネギ」です!

〈長ネギの保存方法〉

◎湿らせた新聞紙で包んで、立てておくと長持ちします。

野菜保存袋を使うのもおすすめです!



長ネギ入り煮込みハンバーグ

生のトマトを使うとさらに美味しく仕上がります!

〈材料〉 4人分

長ネギ: 1本

●玉ねぎ: 1玉

●にんじん: 1/2本

●にんにく: 1かけ

●しょうが: 1かけ

合挽き肉: 450g

◎パン粉: 大さじ4

◎牛乳: 大さじ1

卵: 1個

塩: 小さじ1

こしょう: 少々

小麦粉: 大さじ1/2

■トマト缶: 300g

■水: 200cc

■ケチャップ: 大さじ6

■ウスターソース: 大さじ5

■砂糖: 大さじ2弱

■塩: 少々



〈作り方〉

①長ネギは1cmの長さに切る。

②●をフードプロセッサーにかけた後、バターを熱したフライパンで炒め、水分を飛ばし、冷ましておく。

③ボウルに◎を入れ、パン粉がやわらかくなったら、②、肉、卵、塩こしょう、小麦粉を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせる。

④③を4等分し、長ネギを真ん中にはさむように成形する。

⑤熱したフライパンに油を敷き、④を両面焼く。

⑥鍋に■を入れ煮る。そこに⑤を加え、ハンバーグに火が通るまで弱火で煮る。

⑦グラタン皿に⑥を入れ、チーズをのせ、トースターで焼く。

◆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

ふくさき障がい交流フェスタ開催

12月3日、さるびあドームで開催されました。福祉事業所によるステージイベントや、福祉用具体験、障がいスポーツ体験などを行い、12月3日から9日までの障害者週間の普及・啓発を行いました。



問い合わせ先
 福祉課（内線353）

■表紙写真の説明

三木家住宅では打ち掛けをはじめ、子どもの晴れ着や普段使いの矢羽根柄の着物など、所蔵品を展示しています。また、三幅の掛け軸は、旭日（中幅）・梅花（右幅）・松（左幅）を配した縁起の良い図柄で、三木家では正月に掛けたと言われています。

（福崎町広報委員会・内線220）

町民のうごき

| | |
|----------------------------|-------------------------|
| 世帯数 7,895世帯 (前月比 +15世帯) | 人口 18,770人 (前月比 -4人) |
| 男 9,056人 | 女 9,714人 |
| 出生 10人 | 死亡 15人 |

令和4年11月末現在