

10月 ふくさきカレンダー



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
1	水	えほんのじかん なやみごと相談	11:00 13:00	図書館 サルビア会館	図書館 社会福祉協議会	
4	土	おたのしみ会	14:00	図書館	図書館	
5	日	秋の映画祭	10:00	エルデホール	エルデホール	4本上映
6	月	母子相談	10:30	サルビア会館	健康福祉課	
11	土	秋祭り		町内各地		
12	日					
15	水	人権相談 なやみごと相談 行政相談	10:00 13:00 13:00	サルビア会館	住民生活課 社会福祉協議会 総務課	
17	金	献血	14:30	役場1階ロビー	保健センター	
18	土	『播磨国風土記』神前山登山 図書館応援隊フェスタ 柳田國男・松岡家記念館秋季展 歴史特別展 八千種研修センターまつり	10:00 10:00 9:00 9:00 13:30	神前山 図書館 柳田國男・松岡家記念館 歴史民俗資料館 八千種研修センター	観光協会(地域振興課) 図書館 柳田國男・松岡家記念館 歴史民俗資料館 八千種研修センター	要申込 ~11/24 (月・振休)
19	日	八千種研修センターまつり	9:30	八千種研修センター	八千種研修センター	
25	土	子ども映画会 神戸医療福祉大学こうふくフェスタ播彩祭	14:00 10:10	図書館 神戸医療福祉大学	図書館 神戸医療福祉大学	
26	日	神戸医療福祉大学こうふくフェスタ播彩祭 地域職域親善ソフトボール大会	10:10 9:00	神戸医療福祉大学 第1グラウンド	神戸医療福祉大学 第1体育館	
29	水	フクちゃん読書の日				

もちむぎクッキングレシビ³⁰

《材料》(6人分)

玉ねぎ中1/2個(スライス) 鶏もも肉(80g/切) 6切
 にんにく 4g(みじん切り) 塩 小さじ2/3
 トマト缶 200g コショウ 少々
 水 80cc 強力粉(なければ薄力粉) 適量
 サラダ油(炒め用) 小さじ2 サラダ油 適量
 砂糖・塩・コショウ 適量 イタリアンパセリ 適量
 チキンコンソメ 3g
 もちむぎ精麦 30g

《作り方》

- ① もちむぎ精麦を約20分ゆでる。ゆであがったらさっと水洗いし、ざるにあげておく。
- ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、火にかける。にんにくの香りがたってきたら玉ねぎを入れ炒める。
- ③ 玉ねぎが透きとおってきたら、トマト缶、水、コンソメ、①を入れて弱火で5分程度煮て、砂糖・塩・コショウで味をととのえる。
- ④ 鶏肉は厚みを均一にし、塩・コショウをかける。
- ⑤ ④に強力粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンに皮を下にして並べ、蓋をして焼く。
- ⑥ 皮がパリッと焼ければ、ひっくり返して焼き上げる。食べやすい大きさに切って器に盛り、③のソースを添え、イタリアンパセリを飾る。

鶏もも肉のソテー ~もち麦のトマトソース添え~



トマトの酸味と玉ねぎの甘さ、
もち麦のプチプチ感たっぷりのトマトソース

今回は、9月20日に大阪ガスクッキングスクール(JR神戸駅付近)で開催された『兵庫県認証食品の「もち麦」を使った料理教室』から、おすすめのレシビを紹介します。

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

10月26日(日)は町ぐるみ健診です
がん検診 愛する家族への 贈りもの

No.318



11月2日(日) 食育イベント開催

～みなさんのご参加 お待ちしております～

ステージイベント

食育サンバができました!

♪もちむぎ料理レシピコンテストの表彰式

♪食育サンバ歌詞応募最優秀賞の

表彰式&歌とダンスの披露

福岡幼稚園の子どもたちと、フクちゃんサキちゃん
が、サンバを踊ります。

時間 13:00～14:00

会場 エルデホール 野外ステージ

食育スタンプラリーに チャレンジ☆

先着100人

クイズやゲーム、クッキング
で食育を楽しもう!

スタンプを集めて参加賞をもらおう!

時間 10:00～12:00

受付 エルデホール 野外ステージ

家族そろって
ご参加ください

参加賞



ふるさと味自慢 「ひみつのごちそう村」

地元でとれた新鮮な食材や特産品を使った料理、
昔からよく食べていた料理の紹介と販売をします。

おいしいものがいっぱいです。お楽しみに!

時間 11:00～売切れ次第終了

(お早めにお買い求めください)

会場 エルデホール 芝生広場

〈ひみつのごちそう村 おしながき〉

八千種米のおにぎり
板坂の大根炊き
西治とじょう汁
大門のかしわ飯
春日のいも煮
おいもさん
フクちゃんいなり・
サキちゃん巻
もちもちすいどん
もちむぎ味噌まんじゅう
福岡ナポリタン
ふくさきコロッケ
福岡カレー
もち麦おやき
もちむぎふくすず焼
もちむぎスイーツ

ふくさきの
なつかしい味を
ご賞味ください



気になっている
体力年齢測定

チャレンジして
みませんか?

参加費
無料

ご自身の運動機能と体
力のバランスを測定して
みませんか? 簡単な測定
で、あなたの「体力年齢」
をバランスチャートで示
します。また、専門のス
タッフがアドバイスをを行
います。

今運動されている方も
運動不足を感じている方
も、この機会に測定して
これからの健康づくりの
励みにしましょう!

日時 11月2日(日)

10時～15時

場所 第1体育館

(秋まつり会場にて)

内容 握力、敏しょう性

体脂肪率など

対象者 4歳以上の方な

らごなたでも

所要時間 3分程度



保健センター10月定例行事予定

内 容	月日(曜)	対 象	場所	受付時間
一般健康相談	10/6(月)	一般希望者	保健センター	9時30分～11時
母子健康手帳交付	月～金	妊 婦		8時30分～17時
歯 科 相 談	10/28(火)	一般希望者		14時15分～14時30分
		乳幼児希望者		13時30分～14時
すくすく相談	10/6(月)	乳児希望者		10時30分～11時30分
		幼児希望者		13時30分～15時
1歳お誕生相談	10/6(月)	H25.10月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	10/22(水)	H26.7月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	10/21(火)	H26.6月生まれ児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	10/22(水)	H25.12月生まれ児		9時45分～10時
3歳児健診	10/15(水)	H23.8・9月生まれ児		13時30分～14時

予 防 接 種	＊二種混合・三種混合・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。

里親になりませんか？

里親とは、様々な事情により家庭で生活できない子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい雰囲気の中で豊かな愛情を持って育ててくださる方のことで、特別な資格は必要ありません。

実際に子どもを預かる期間も、数日間から数年まで様々です。詳しくは、お問い合わせください。

里親制度説明会では、里親制度の説明をします。また、里親の体験談や個別相談もおこないますので、ぜひ説明会にお越しください。

【里親制度説明会】

日時：10月30日(木) 13:30～16:00

場所：姫路文学館 北館 3階講堂
(姫路市山野井町84番地)

参加方法：ご住所・お名前を下記へお知らせください。

問い合わせ先：兵庫県姫路こども家庭センター
(☎079-297-1261)

町のせんせい『健康ひとことコラム』

第7回『がん早期発見術』

現在のわが国の3大死因はがん・心疾患・脳血管疾患です。がんが最も多く3割になっています。

がん患者数が多い順位は次のとおりです。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮

アキタケ外科医院

秋武卓男 先生



『町ぐるみ健診』を受けてください

1000人受ければ100人が要再検となり、そのうちの1人ががんが発見されています。(全国平均)

下の図を4か月ごとに見て、思い当たる症状があれば受診してください。

舌 癌
舌にしこり、治りにくい潰瘍ができる。

咽頭癌
声がかれたりかすれたりする。

甲状腺癌
声がかれたりかすれたりする。

乳 癌
乳房のしこり、乳首の微少出血。自己検診で見つかることも多い。

子宮癌
おりもの、不正出血。ただし早期には自覚症状のないことも多い。定期検診が大切。

皮膚癌
治りにくい潰瘍ができたり、イボが急に大きくなる。

黒色腫
新しいホクロができたり、ホクロが大きくなったりする。特に足の裏のホクロに注意。

脳腫瘍
頭痛、吐き気、めまい、運動麻痺。

食道癌
飲みこむときに、つかえたりしめたりする。

肺 癌
咳が続く、痰に血が混じる。自覚症状のないこともあるが定期検診で見つかることがある。

胃 癌
胃の具合が悪い、食欲がない、好みが変わるなど、自覚症状のないことも多い。定期検診が大切。

大腸(直腸)癌
便に血か粘液が混じる。痔とまちがえないこと。

腎臓・膀胱癌
尿に血が混じる。

前立腺癌
尿の出が悪くなる。

肝臓・膵癌
上腹部痛、場合により背・腰部痛、黄疸。

◆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 ☎③58575
ホームヘルプステーション ☎②7135
シルバー人材センター ☎③1811
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

テレビ放送のお知らせ

☆NHK総合「歴史秘話ヒストリア」

妖怪と神さまの不思議な世界・遠野物語をめぐる心の旅・NHK番組「歴史秘話ヒストリア」で柳田國男が取り上げられます。

放送予定

■本放送 10月29日(水) 22時～22時43分

■再放送 11月5日(水) 0時40分～1時23分

※災害等の報道のために放送がなくなる場合があります。

☆関東地区ケーブルテレビ

福崎町を紹介する番組が関東地区を中心とするケーブルテレビ「J・COMテレビ」で放送されています。

放送予定(30分番組)

■毎週金曜日9時30分～/日曜日8時～

9月 前編「柳田國男と地域づくり」

10月 後編「もちむぎと産業」

※町内では、インターネットでご覧いただけます。

「東方通信社 ホームページ」/「月間コロンブスTV」

■表紙写真の説明

9月14日(日)、さわやかな秋空のもと、中学校で体育大会が行われました。

何度も練習を重ねてきた演技や競技を生徒たちが堂々と披露！会場にはご家族や地域のみなさんの歓声と声援が響きわたりました。写真は、上部が福崎東中学校、下部が福崎西中学校のようすです。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,333世帯	人口	19,587人
男	9,346人	女	10,241人
転入	53人	転出	55人
出生	15人	死亡	13人
平成26年8月末現在			