



ふくさきイベントカレンダー 1月18日~2月14日

日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
18	土	遊びフェスティバル	9:30	第1体育館	第1体育館	一部要申込
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
19	日	食育の日			保健センター	
23	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
		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	
25	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
27	月	心を開く親の会	13:30	サルビア会館	学校教育課	
29	水	手づくり味噌教室	9:00	生活科学センター	生活科学センター	要申込
		フクちゃん読書の日			図書館	
1	土	もち麦フォーラム	10:00	生活科学センター	農林振興課	要申込
2	日	図書館パネルシアター		図書館	図書館	
5	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
6	木	老人大学オープンキャンパス	10:00	文化センター	文化センター	
8	土	ヴィッセル神戸キッズサッカークリニック	10:00	さるびあドーム	第1体育館	要申込
11	火・祝	もち麦の日			農林振興課	

各種相談

なやみごと相談

1/15・2/5 (第1・3水曜日)
* 13:00~15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談

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

行政相談

1/15 (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



毎年1月26日は文化財防火デーです

大切な文化財を火災から守りましょう (社会教育課)

もちむぎクッキングレシピ⑨

豆腐と卵のふんわり雑炊

《作り方》

- ①豆腐はさいの目切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にゆでもち麦、水、和風だしを入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら①を入れ、ねぎに火が通ったら溶き卵を回し入れる。卵が好みのかたさになったら器に盛り、青のりを散らす。

《材料》(1人分)

- ・ゆでもち麦...60g
- ・絹ごし豆腐...100g
- ・ねぎ...10cm
- ・水...200ml
- ・顆粒和風だし...小さじ1/2
- ・溶き卵...1個分
- ・青のり...少々



神戸医療福祉大学
北出先生の一言メモ

新年を迎え、いかがお過ごしでしょうか。
水溶性食物繊維(β-グルカン)がたっぷりのもち麦と、植物性タンパクの宝庫である豆腐を卵でとじた雑炊は、体の奥まで元気になります。
今年も福崎の美味しい食材ともち麦をバランス良く食べて、元気にお過ごしください。

やわらかめのもち麦が好みなら10分ほど煮て



1人分 223kcal/食物繊維 3.8g

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



保健センターだより

No.381

謹賀新年

保健センターと地域包括支援センターは土曜日も開庁し、皆様からの相談等を受け付けています。どうぞ、ご利用ください！

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15日(土) 10:00~12:30

会場 保健センター

- 部門 ①園児(就学前のお子さん)の部
②低学年(1・2・3年)の部
③高学年(4・5・6年)の部
④大人(中学生以上)の部

参加費 1人100円(ランチ代)

賞品及び参加賞

- ・優勝者・準優勝者には賞品(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」をお持ちでない方には練習用かるたを貸し出します。

おたのしみ 終了後、おにぎりを作って食べるランチタイムがあります。



申込 1月31日(金)までに電話、FAX、メールでお申し込みください。

必要事項 氏名(①②③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) FAX 22-7566

e-mail: fukushi@town.fukusaki.hyogo.jp



募集!! 体内成分バランスのチェックをしましょう!

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。

日程 2月27日(木)・28日(金)

時間 9:30~11:30/13:00~14:30(28日は15:00まで)

場所 保健センター

対象者 小学生以上の方ならどなたでも

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

注意点 着衣のまま、裸足になって測定します。

申込 2月14日(金)までに保健センターへ。(電話可)

※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。



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。

<唾液によるストレスチェックを同時開催します!>

あなたの唾液でストレス度を測定します。検査はとっても簡単!!

ストレス度の高い方には、解消法についてのアドバイス等を行います。

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	14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	14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	22日(水)	13時15分~13時45分	R1.10月生の乳児
4か月児健診	21日(火)	13時15分~13時45分	R1.9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	R1.6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	H31.3月生の乳児
1歳お誕生相談	14日(火)	9時30分~10時	H31.1月生の乳児
1歳6か月児健診	15日(水)	13時15分~13時45分	H30.3・4月生の幼児

健康相談

*からだやこころの相談を受け付けています。気軽にご利用ください。
*希望者には、「血圧測定」「尿中塩分量測定」「唾液によるストレスチェック」を行います。(要予約)

無料クーポン券の有効期限が迫っています!

◆女性のがん検診

2月29日(土)

- 乳がん検診(黄色)
- 子宮頸がん検診(紫色)

◆風しん抗体検査及び予防接種

3月31日(火)

対象者 昭和47(1972)年4月2日~昭和54(1979)年4月1日生まれの男性

5月にクーポン券を送付しています。まだ抗体検査を受けていない方は、早めに受けましょう!
抗体検査の結果、予防接種が必要な方は早めに受けましょう!



今月は
実習です

「福味き健康食堂」1月 (糖尿病予防レシピ)

今月は、実際に料理をして、作り方のポイントを学びます。

実習に参加された方は、どなたか1人を食事に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☆

- ・ちまき風炊き込みごはん
- ・ふわふわ豆腐のしゅうまい
- ・チンゲン菜のスープ
- ・中華サラダ
- ・揚げない大学芋

【開店日】1月23日(木) 10時から

【定員】先着20人 ※要予約
【場所】保健センター2階 実習室

【料金】500円
★キッズスペースあります

インフルエンザの予防接種 助成期間は1月31日までです!

■子どもインフルエンザ

対象: 1歳~中学3年生 助成回数: 1回
助成金額: 2,000円(生活保護世帯は全額助成)
※9月末に送付したお知らせで申請方法をご確認ください。

■高齢者インフルエンザ

対象: 65歳以上、または60歳以上で心臓・腎臓・呼吸器に障害がある人
個人負担金: 1,500円(非課税世帯は免除)
※10月中旬に送付した予診票を持参して接種を受けてください。

*インフルエンザの発症と重症化予防のため、予防接種を受けましょう。

*接種できる医療機関は保健センターにお問い合わせください。



パソコンやスマホから妊娠届が申請できます



マイナポータルや「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入力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できて便利です。

マイナポータルとは?

子育ての行政手続きができた、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。

◆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	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	☎②70044
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



福崎町で頑張っています



丸福化成株式会社／革工房whim

ウィム

当社は創業以来、福崎町で靴の製造・流通を行い、神戸事務所で営業活動を行ってまいりました。しかし、阪神大震災を境に業界の衰退を感じ、新しい活路を模索する中、「縁」が重なり、革製の鞆や小物の製造を始めることになりました。

2013年には、イタリアミラノで開催される世界最大級のバッグ見本市「ripel the bag show」に出品し、入賞することができました。その後、仕事は順調に増え、素晴らしいスタッフにも恵まれ、明るくたのしい職場でものづくりをしています。今後も「使う喜び、持つ喜び」をコンセプトに、手にした喜びを感じて頂ける商品を目指し、商品開発・製造を続けてまいります。

2018年から福崎町のふるさと納税返礼品に採用され、地域貢献も行っています。



■表紙写真の説明

12月21日、お正月を彩る花の寄せ植え教室が開催されました。先生にコツを教わりながら、みなさん楽しく取り組まれ、素敵な作品ができあがりました。華やかな寄せ植えを飾って迎える新年。良い年になりますように。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,813世帯	人口 19,235人
(前月比 -4世帯)	(前月比 -4人)
男 9,203人	女 10,032人
出生 9人	死亡 13人
令和元年11月末現在	