



ふくさきイベントカレンダー 9月12日～10月9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)		歴民企画展 「戦後75年福岡と戦争の歴史をつむぐ」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	～11/29日(日)
9/13	日	町ぐるみ健診	8:30	八千種研修センター	保健センター	要申込
19	土	おはなし会	11:00	図書館	図書館	
		食育の日			保健センター	
26	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
27	日	町ぐるみ健診	8:30	保健センター	保健センター	要申込
29	火	フクちゃん読書の日			図書館	
10/1	木	ピンクリボンライトアップ	18:00	駅前観光交流センター	保健センター	～4日(日)
3	土	松岡映丘画秋季稿展「映丘が描いた歴史画」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	～11/29日(日)
7	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	

各種相談

なやみごと相談
9/16・10/7(第1・3水曜日)
* 13:00～15:00
* サルビア会館
* 予約不要

人権相談
9/16(第3水曜日)
* 10:00～15:00
* サルビア会館
* 予約不要

行政相談
9/16(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
9/28(第4月曜日)
* 13:30～
* サルビア会館
* 予約不要

母子相談 (随時相談。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

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、お知らせしているイベントを中止したり、施設を閉館する場合があります。事前に担当課に問い合わせるか、ホームページなどでご確認ください。

もちむぎクッキングレシピ⑨⑦

えびと枝豆のだし巻き卵

- 《作り方》
- ①ゆでえびは1cm幅に刻む。枝豆はさやから出す。
 - ②卵を割りほぐし、①とAを加え混ぜる。
 - ③卵焼き器にサラダ油を中火で熱し、②の1/4量を流し、奥から手前に巻く。卵を奥に戻し、空いた部分に再度②の1/4量を流し、あとはなくなるまで同様に焼く。
 - ④③をラップで包み、さらに巻きすですっかり巻いて輪ゴムで留める。冷めたら食べやすい大きさに切る。

《材料》(2人分)

- | | | |
|---|---------------|--------------|
| A | ・ゆでもち麦...40g | ・卵...3個 |
| | ・だし汁...大さじ2 | ・ゆでえび...50g |
| | ・砂糖...大さじ1 | ・ゆで枝豆...10さや |
| | ・塩、しょうゆ...各少々 | ・サラダ油...小さじ2 |



神戸医療福祉大学
北出先生の一言メモ

彩りのよい断面がお弁当にもぴったり



1人分 242kcal/食物繊維 1.8g

長い梅雨のあとは猛暑の毎日ですね。そろそろ夏の疲れが出てきた頃でしょうか。体の細胞を造るためにはたんぱく質が必要です。たんぱく質が豊富なだし巻き卵にえびと枝豆を加えて疲れた細胞を回復させましょう。水溶性の繊維が多いもち麦と一緒に、腸内環境も整えられます。夏バテ防止におすすめですよ。

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

No.389

新型コロナウイルス感染拡大防止に
ご協力をお願いします



栄養のチカラでコロナもイチコロな!!

参加無料

食育講座「免疫力を高める食事術」 10月19日(月)

免疫力ってご存じですか? ウイルスや病原菌から体を守ろうとする防御機能のことを言います。免疫力を高めて体の中から整え、コロナにも風邪にも負けない強い体づくりが大切です。おうち時間を活用して、まずは食事から考えてみませんか? 栄養のチカラでコロナもイチコロです!

講師 神戸医療福祉大学教授(管理栄養士) 北出かおるさん
会場 保健センター



食べ物の秘めたる
チカラを見つけま
しょう!

	時間	定員	内容
1回	9:00~10:00	10人程度	■講話「免疫力を高める食事術」
2回	10:00~11:00	10人程度	■個別相談
3回	11:00~12:00	10人程度	※内容はどの回も同じです

申し込みは、電話または
保健センターの窓口で。

締切：10月9日(金)

※人数制限をしているため、希望にそえない場合があります。

令和2年度 自殺予防週間

9月10日(木)
~16日(水)

〈いのち支えるロゴマーク〉



いつもと様子が違う そんなとき
ちょっと気にかけてみる 声をかけてみる
その声かけが、ゲートキーパーへの第1歩

✦ゲートキーパーの役割

気づき：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
傾聴：本人の気持ちを尊重し耳を傾ける
つなぎ：早めに専門家に相談するように促す
見守り：温かく寄り添いながらじっくりと見守る

話をよく聞き、いっしょに考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

「ゲートキーパー」は「命の門番」です

〈連携中枢都市関連事業〉

今年のピンクリボン ライトアップは 駅前観光交流センターです



乳がん検診の受診を呼びかけ、早期発見・早期治療を目指す「ピンクリボン運動」。毎年10月のピンクリボン月間には、全国各地でさまざまな運動が行われています。

福岡町でも毎年実施している「ピンクリボンライトアップ」を、今年は役場から場所を変えて、駅前観光交流センターで実施します。

女性だけではなく男性や家族も、この機会に乳がんのこと検診のことなど、いっしょに考えてみませんか?



期間 10月1日(木)~4日(日)
18:00~20:00
場所 駅前観光交流センター

保健センター9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(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	14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	23日(水)	13時15分~13時45分	R2.6月生の乳児
4か月児健診	15日(火)	13時15分~13時45分	R2.5月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	9日(水)	9時45分~10時	R2.2月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	23日(水)	9時45分~10時	R1.11月生の乳児
1歳お誕生相談	14日(月)	9時30分~10時	R1.9月生の乳児
1歳6か月児健診	16日(水)	13時15分~13時45分	H30.11・12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)

子どもの予防接種

令和2年10月1日から、ロタウイルス感染症の定期予防接種が始まります。



対象 令和2年8月1日以降に生まれた乳児

9月30日までに接種した場合は任意接種となり、費用がかかります。

ワクチン名	ロタリックス(1価)	ロタテック(5価)
接種時期	生後6週から 24週0日後	生後6週から 32週0日後
	※初回接種は8週から(推奨)、 14週6日の間に受けましょう	
接種回数	2回	3回
接種間隔	27日以上	

- ◆2種類とも予防効果や安全性に差はありません。同じワクチンで接種を完了してください。
- ◆接種後の「腸重積症」には注意が必要です。

町内で実施できる医療機関

松岡クリニック(西田原1149-1) ☎22-7885

山田医院(西田原1430-3) ☎22-5605

詳しくは町ホームページでご確認ください。

後期「気功教室」参加者募集

心地よい音楽に合わせてながら、身体をほぐし、心をほぐすことで、「気」の流れを良くし、身体のリズムを整えましょう。

対象者 福崎町在住の人(年齢は問いません)
参加費 八千種研修センター 1,800円
エルデホール 3,600円
講師 李 敬烈さん
募集人数 若干名(定員になり次第締切)
申込方法 保健センターへ電話

場所・日程

場 所	曜 日	時 間	10月	11月	12月	1月	2月	3月
八千種研修センター	土曜	10:00~11:30	3	7	12	9	13	13
エルデホール	月曜	13:30~15:00	13	9	8	12	9	9
	または火曜		27	17	14	26	22	15

あなたも登録を!

「兵庫県新型コロナ追跡システム」

登録すると、立ち寄った店舗等で新型コロナウイルス感染者が判明した場合などに県から注意喚起情報が届きます。

利用手順

① 店舗・施設やイベント会場に掲示してあるQRコードを、訪れるたびに読み取る。



② QRコード読み取り後の画面で、LINEアカウント情報またはメールアドレスを登録する。

③ QRコード読み取った店舗などで陽性の利用者が判明した場合に注意喚起情報が送られてきます。

(例) ・あなたが〇月〇日に立ち寄った〇〇において、陽性者の利用が判明
・行動記録の作成などをお願いします

■事業者のみなさんへ

不特定多数が利用する店舗等(食事提供施設、劇場、集会・展示施設、商業施設、運動施設等)は積極的な登録をお願いします。

ウェブ上の「申請フォーム」から登録→QRコード入りのチラシを印刷し、掲示

兵庫 コロナ 追跡

検索

※登録、利用等に関する詳しい内容は、兵庫県ホームページをご覧ください

◆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	社会福祉協議会	☎②0300
エルデホール	☎②1655	第1デイサービスセンター	☎②0310
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	☎②31500
東部子育て学習センター	☎②1058	スポーツ公園	☎②31292
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

昭和レトロな丸形ポストが復活

日本遺産「銀の馬車道・鉾石の道」沿線に再建された国登録有形文化財「辻川界隈歴史・文化館(旧辻川郵便局)」前に昔懐かしい丸型の郵便ポストが復活しました。

これは町が郵便局へ寄贈したもので、福崎町の魅力(地域の歴史・文化)を全国に発信するための一助になればと願っています。通常のポスト同様、郵便の差出が可能です。ぜひご利用ください。



■表紙写真の説明

8月10日、高岡福田地区ほ場整備事業に伴う発掘調査で確認された、桜東畑遺跡の現地説明会を行いました。

播磨国風土記の時代(奈良時代)の掘立柱建物の遺構や、合口竈など、地域の貴重な文化財を前に、参加者は解説に熱心に耳を傾けました。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,799世帯	人口	19,057人
(前月比)	+4世帯	(前月比)	+3人
男	9,149人	女	9,908人
出生	18人	死亡	11人
令和2年7月末現在			