

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

医薬品 正しく使って 健康に!

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

No.306

ふくさき食育ジャンボかるた大会 参加者大募集!

上位入賞者には
賞状・記念品あり

「ふくさき食育かるた」ができました。

ジャンボかるた大会を開催します。

かるたで楽しく遊びながら食育への関心を高めま
しょう ふるってご参加ください。

日時 11月3日(日・祝) 13:30～15:00(受付13:00～)

場所 第1体育館 2階

参加対象 就学前1年未満の園児～小学生
中学生～大人の方

参加費 無料(参加者全員に参加賞があります。)

申込期限 10月18日(金)

申し込み・問い合わせ先

保健センター食育推進係
(内線360)



11月3日(日・祝) 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～

ふるさと味自慢 「ひみつのごちそうコーナー」

地元でとれた新鮮な食材や特産品を使った料理、
昔からよく食べられていた料理の紹介と販売をしま
す。美味しいものがいっぱいです。

お楽しみに! 数量は限定販売です。

販売時間 10:30～売切れ次第終了
会場 エルデホール芝生広場



嶋田町長に
「お・も・て・な・し」



お待たせしました。
ふれあいランチです!
どうぞ召し上がってください。

なつやすみ 「キッズふれあい健康喫茶」を開店

8月8日・27日の両日、保健センターにおいて「キ
ッズふれあい健康喫茶」を開店しました。

50人の子どもたちが参加し、前日には、もちむぎ麵
を使った「福崎ナポリタン」や「もちむぎ羊羹^{ようかん}」など、
“ふれあいランチ”の試作づくりをしました。多くの方
にご来店いただき、子どもたちはドキドキしながら
も心のこもったおもてなしを体験しました。

ぼくたち料理大好き!
おいしい福崎ナポリタンができました。



いらっしやいませ!
もちむぎ茶です。



運動習慣を身につけるための

ばんばん 棒棒ウォーキング教室25 参加者募集

「健康のため運動は大切！」わかっているも、なかなか取り組めないのが、運動です。今年保健センターでは、一番無理なく気軽に行える運動『ウォーキング』を、安全に効率よく取り組んでいただくための教室を開催します。

続かない運動も、目標を決め、仲間をすることで続けることができ、運動習慣になっていきます。ぜひご参加ください。

対象 20歳以上の方
(定員：20人)

費用 無料

申込締切

10月18日(金)

(電話申込可)



回	月日	時間	内容	場所
1	10月24日(木)	14:00 ~ 16:00	開講式及び講演会 「ウォーキングのすすめ」 日本医師会スポーツドクター 松岡医院 松岡信二 院長	保健センター
2	10月31日(木)	10:00 ~ 11:30	ボールを使って歩きましょう 《持ち物》 ・運動しやすい服装・靴 ・タオル・飲み物持参 ・雨天の場合は体育館用靴 ・ウォーキング用ボール (ない方は貸出します) ・万歩計	スポーツ公園 (福崎西中跡)
3	11月7日(木)			
4	11月14日(木)			
5	11月21日(木)			
6	11月28日(木)			
7	12月5日(木)			
8	12月12日(木)			
9	12月19日(木)			
10	12月26日(木)		閉講式 「あなたの生活に運動を取り入れるコツ」	保健センター

「福朗ポイント」の対象教室です。

町のせんせい『健康ひとことコラム』

第2回 『秋の花粉症』

吉田クリニック 吉田 浩先生



花粉症と聞くと、春のスギ・ヒノキをまず思い浮かべられると思います。スギ、ヒノキは第二次世界大戦後に全国の山々に植林したものです。最近の統計では、スギは段々老いてヒノキが成熟し、春の花粉症はヒノキが主流になるかもしれないと言われています。

今回は、秋の花粉症についてお話しします。

秋の花粉は、身近な草木の花粉が原因です。夏の疲れが出る時期と重なるため、風邪と間違ひやすいのも厄介なところですよ。

風邪との見分け方は、花粉症ではサラサラした鼻水が出る。目がかゆい。晴れた日に症状がひどい。かゆみや鼻水などの症状が1ヶ月以上続く。原因は、イネ科やキク科の植物の花粉アレルギーです。代表的なものはブタクサ・ヨモギ・カナムグラです。

ブタクサは、キク科ブタクサ属の1年草で1961年に日本で最初に報告された外来種です。開花時期は8~10月、2~3mmの黄色い小花が複数集まった房が特徴で、患者数はスギ、ヒノキに次ぐ第3位です。ブタクサ花粉症の人は、メロン・スイカ・ズッキーニ・バナナなどを食べると口の周りやのどがかゆくなったり、目が腫れるなどの果物過敏症を合わせ持つ人が多いのが特徴です。

ヨモギは、キク科ヨモギ属の多年草です。ヨモギの花粉の飛散時期は9~10月です。ヨモギ花粉症患者の多くはセロリアレルギーを合併していることが多く、果物過敏症をおこすことがあります。

カナムグラは、クワ科カナムグラ属のツル性の1年草です。他の植物に強く巻き付いて生育し、花粉は8~10月に飛散します。

あと、アレルギーの原因となるダニが秋から冬に死滅していき、屍骸がほこりにまざりアレルギーをひきおこすため、掃除・駆除が大切です。

このような秋の花粉症の対策を考えることで、すがすがしい秋を送られることを祈っています。

再募集!!

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

お待たせしました！9月は大雨警報のため中止していましたが、下記日程で開催します。すでに申込の方はもちろん、申込されていなかった方も受付します。ぜひこの機会に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。

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。検査結果をもとに生活指導も行います。

日時 10月28日(月) 9:30~15:00

場所 保健センター

対象者 20歳以上の方ならどなたでも

分析項目 ・フィットネススコア

・筋肉タイプ

・ウエストヒップ比

・体脂肪量 ・体水分量など

費用 無料

申込 10月23日(水)までに保健センターへ連絡してください。(電話可)

受入人数に限りがありますので、お早めに連絡ください

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	10/7(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	10/22(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	10/7(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	10/7(月)	H24.10月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	10/23(水)	H25.7月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	10/15(火)	H25.6月生まれ児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	10/23(水)	H24.12月生まれ児		9時45分～10時
3歳児健診	10/16(水)	H22.8・9月生まれ児	13時30分～14時	

「養子を育てたい人のための講座」

家庭を、そして親の愛情を必要としている子どもたちがいます。その子どもたちの養親になるための方法や養親の方の経験談を聞きます。養子を迎えることを具体的に考えてみませんか。

日時 11月2日(土) 10:00～16:00

場所 姫路市国際交流センター(姫路市本町68-290)

定員 夫婦15組(一人の参加も可)

費用 夫婦1組5,000円 一人の場合3,000円

内容 講話・ビデオ上映・懇談・体験談・養子制度の手続きなど

主催・申込 公益社団法人 家庭養護促進協会

☎078-341-5046

神戸市中央区橘通3丁目4-1

神戸市総合福祉センター2階

～18歳未満のお子様の保護者の方必見～

「予防接種を早めに受けましょう！」

定期予防接種は、免疫をつくり感染症による病気に対する抵抗力を高めるため、予防接種法で定められています。期間を過ぎると公費で接種できなくなります。早めに接種を済ませましょう。

転入や紛失等により予診票がない方、病気等の理由により町内指定医療機関で接種できない方は、保健センターへお越しください。BCG予防接種は、保健センターで実施する4か月児健診の際に行います。

接種の際は、希望する指定医療機関へ事前に電話予約してください。

町内指定医療機関	電話番号	町内指定医療機関	電話番号
山 田 医 院	22-5305	吉 田 クリニック	22-0004
松 岡 クリニック	22-7885	ミナミ整形外科内科	23-0789
平 野 病 院	22-1237	松岡産婦人科クリニック	22-0032
城 谷 医 院	22-0064	アキタケ外科医院	22-5012

チャレンジしよう!朝ごはん



朝ごはん
レシピ

森 史帆さん(福崎東中学校2年 当時)の作品

シリコンスチーマーを利用して時間短縮!



キーマカレー

材料 ・ごはん(白米+もちむぎ)
・とりミンチ肉30g ・たまねぎ50g
・にんじん20g ・エリンギ20g
・セロリ50g ・トマト1/2個
・赤ワイン大さじ2 ・カレールウ30g
・水90cc ・トマトケチャップ小さじ1
・ウスターソース小さじ1

作り方 具を少しあらめのみじん切りにする(フードプロセッサー)。
シリコンスチーマーに全ての具材を入れ、赤ワインをふりかけて混ぜ、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
水、ケチャップ、ウスターソース、カレールウを入れて軽く混ぜ、2分加熱する。
スプーンでよく混ぜ、とろりとなれば、できあがり。

サラダ

材料 ・ブリーツレタス ・水菜 ・パプリカ赤
・にんじん ・コーン

作り方 ブリーツレタスは適当な大きさにする。
水菜、パプリカ、にんじんは千切りにする。
と とコーンを器に盛る。

トマトジュース

材料 ・トマト1個 ・さとう少々

作り方 トマト、さとう、氷を入れミキサーにかける。

フルーツ

材料 ・オレンジ少々 ・パイナップル少々

ヨーグルト

材料 ・ヨーグルト ・ジャム

作り方 器にヨーグルトを入れ、ジャムをそえる。

種 類	対象者 接種期間
MR(麻しん風しん混合)1期 MR(麻しん風しん混合)2期	1～2歳 2歳誕生日前日まで 就学前1年幼児 平成26年3月末まで
二種(ジフテリア・破傷風)混合	小学6年生 平成26年3月末まで
日本脳炎	3～18歳(平成7年4月2日生まれ以降) 平成17～21年度の接種勧奨の差し控えにより、未接種者に対する経過措置期間となっています。接種が完了(4回)していない方はこの機会に接種しましょう。
三種混合と不活化ポリオ または四種混合	生後3～60か月 1期初回3回接種1年後に追加(1回)
ヒブ 肺炎球菌	生後2～60か月 今年度から定期予防接種になりました。

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 ☎②1655
 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1在宅介護支援センター ☎③0800
 第2デイサービスセンター ☎②6663
 第2在宅介護支援センター ☎②7134
 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 ☎③0609
 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



新任職員が行く!

「ツノナス」

福崎町特産の「ツノナス」は、福崎切り花部会の方々によって栽培されており、旬彩蔵などで販売されています。また、神戸など町外にも出荷されています。

今回私たちは、旬彩蔵で行われたツノナスの初売りを見に行ってきました。たくさんのツノナスが出荷されていて、手に取ってみると、黄色い実がキツネの横顔のように見え、とんがった口がとても可愛らしかったです。切り花部会の方にお話を伺うと、今年は実が大きく、品質が良いとのことでした。また、少しでも良いツノナスをお客様に届けたいとおっしゃっていて、栽培に対する熱意が伝わってきました。

ツノナスは、「幸せを呼ぶ黄色い実」とも言われており、縁起物としても注目されています。そして今年も、イメージキャラクターの「ツノっち」が誕生しました。ぜひみなさんも愛嬌たっぷりなツノナスを觀賞してみてください。そしてご家庭にも飾って幸せを呼び込んでみませんか？

(川上達也・石川祐規・振角美穂)

表紙写真の説明

ツノナスが出荷の時を迎えました。切り花部会のみなさんの愛情をいっぱい受け、美しく色づいたキツネ顔のかわいい実が鈴なりです。今年は収穫体験会も実施する予定です。

みなさんのご家庭にもいかがですか？

(関連記事18ページ)

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7,265世帯	人口	19,533人
男	9,332人	女	10,201人
転入	68人	転出	79人
出生	14人	死亡	16人
平成25年8月末現在			

