

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

細く長く 粘り強く 健康長寿を願って
大晦日には「年越しもちむぎ麵」で よいお年を…

No.308

11月3日 秋まつり食育イベント^{レポート}報告

その1 ふくさき食育ジャンボかるた大会

子どもたちもお母さんたちも大ハッスル
食育かるたを楽しみました☆



かるた大会結果

◆就学前の部

- 第1位 橋本なつ芽(福岡幼)
- 第2位 佐想明音(田原幼)
- 第3位 西田悠玖(日ノ本幼)

◆小学1・2年生の部

- 第1位 吉識穂乃香(八千種小)
- 第2位 日下部翔汰(福岡小)
- 第3位 大島 苺(田原小)

◆小学3・4年生の部

- 第1位 齋藤朋佳(田原小)
- 第2位 長澤 翼(田原小)
- 第3位 大島 月(田原小)

◆小学5・6年生の部

- 第1位 前田百音(福岡小)
- 第2位 森崎志桜里(福岡小)
- 第3位 安田千歳(八千種小)

◆一般の部

- 第1位 生信淳子(東大貫)
- 第2位 安田佳奈(余田)
- 第3位 森本礼子(桜)

◇食育かるたの絵札作成にご協力いただきました。(左から山田菜緒さん、井上奈保さん、佐藤由加さん)



入賞されたみなさん

その2 ふるさと味自慢

「ひみつのごちそうコーナー」大盛況！

地元でとれた新鮮な野菜や
特産品を使った料理、昔なっ
かしい料理を10団体が出展。

大門かしわ飯や板坂の大根
炊き、西治のどじょう汁、ふ
くさきコロッケなど、ふるさ
との味をたくさんの方に楽し
んでいただきました。



「もちむぎリゾット」おいしそうね！
野菜がいっぱいでヘルシー☆



「いらっしゃい！」
「もちむぎかりんとうください。」
味噌風味が美味しさアップ☆

平成25年度 あすへの健康教室



～恐れなくて！がんの時代を生きる～

参加者募集！

日本人の2人に1人が「がん」になるこの時代…友だちが、家族が、自分が「がん」を患って闘病生活を送っている、という方も多くなっています。「がん」を避けられない今、早く見つける、治療する、克服するなど、「がん」とともに生きるための知恵をいっしょに学びましょう。

時 間 14:00～16:00

場 所 保健センター2階 健康教育室
※第2回のみ文化センター小ホール

参加費 無料

申 込 12月26日(木)までに保健センターへ(電話可)
※この教室は「健康づくりポイント」の対象事業です。

開催日 ※日程等は変更することがあります。

回	月日(曜)	テ ー マ	講 師
1	1月16日(木)	がんの患者を支える ～地域がん診療連携拠点病院におけるがん相談支援室の役割と現状～ がんという病気のとらえ方が変わってきています。この時代を生きるためには何が必要なのかを考えましょう。	姫路医療センター がん相談支援室 がん看護専門看護師 北山奈央子
2	1月25日(土)	「合同講座」 食生活から 健康で美しくいきいきと 健康のもととなる食生活について、もう一度考えてみませんか。	名古屋経済大学 人間生活科学部 栄養学科講師 上延麻耶
3	2月13日(木)	がんになったら、早く見つけて楽に治療する ～胃がんを中心に！胃がん検診のいま～ 早期発見のためには検診を受けることが大切です。がんになりやすさをみることもできるようになりました。	公立神崎総合病院 副院長 高田孝好
4	3月5日(水)	支え合って生きていく ～がんとともに、より良く生きる～ がんを経験し、うまく付き合いながら生活されている方から、気持ちや支えとなった事柄など、体験をお伺いします。	ひょうごがん患者連絡会
5	3月25日(火)	運動習慣で、心と体を健やかに ～自力整体を体験しよう～ 病気にならないために、なってもうまく付き合うために、適正体重の維持は大切です。自分に合った運動を見つけ、取り組みましょう。	自力整体ナビゲーター 四宮美華

町のせんせい「健康ひとこと」コラム 第3回 虫歯について

中安歯科クリニック
中安博之 先生



歯科に関する健康コラムは今回が最初なので、虫歯についてのお話をさせていただきます。

虫歯とは、歯に対して起こる細菌感染症、簡単に言うと、口の中のさまざまな細菌の中で主にミュータンス菌(お子さんに説明する時には虫バイキンと呼んでいます)が、飲食物の中の糖分をエサにして増殖し、ネバネバした物質を作り出し、歯の表面に付着します。これを歯垢(プラーク)と呼びますが、このプラークの中で細菌が多量の酸を作り出し、歯の組織を溶かしてしまう病気なのです。

虫歯にはいろいろな段階があって、その状態により治療も異なります。歯磨きだけで改善するものもあれば、抜歯しないとダメなものまでさまざまです。もちろん、早く見つけて正しく治療することが重要ですが、経験された方も多いと思いますが、治療したところが何年か経つと、また同じ部分が虫歯になってくることがあります。一度破壊された歯の組織は、健全な歯より歯質が弱く、細菌が集まりやすく、磨き残しも多いため、治療後にしっかりと予防できていないと再び次の段階の虫歯になってしまいます。年齢や環境によっても異なりますが、虫歯になってしまいうリスクは歯の根がある限り続きます。今回、残念ながら予防について詳しくお話できませんが、大切なのは正しい知識や良い習慣を身につけること、そして、歯に関心を持つということなのです。

ちなみに、産まれたばかりの赤ちゃんの口の中には虫歯を作るミュータンス菌は存在しません。ご家族、身近な人により箸やスプーンなどを介した唾液を通じて、または愛情のこもったキスからも虫バイキンが赤ちゃんのお口の中に入ってしまうのです。これが細菌感染症なのです。注意しましょうね。

保健センター12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	12/9(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	12/24(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	12/9(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	12/9(月)	H24.12月生まれ児		9時30分～10時
3か月児健診	12/25(水)	H25.9月生まれ児		13時15分～13時45分
4か月児健診	12/17(火)	H25.8月生まれ児		13時15分～13時45分
10か月児のあばばクラブ	12/25(水)	H25.2月生まれ児		9時45分～10時
3歳児健診	12/18(水)	H22.10・11月生まれ児		13時30分～14時

予
防
接
種

＊小児肺炎球菌ワクチンが11月1日よりプレベナー7価からプレベナー13価に変更になりました。接種間隔等は変更ありませんので、引き続き接種を進めてください。
＊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・子宮頸がん予防接種は、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)

年末年始救急医療情報

～気になる症状がある場合は早めの受診を～

年末年始の期間中は休診する医療機関も多いため、お子さんのようすが「いつもと違うな」「体調が悪そう」と感じたら、かかりつけ医や近隣の医療機関の早めの受診を心がけましょう。

子どもの急な病気で医療機関を受診すべきか悩んだ時はご相談ください。

＜電話相談窓口＞

	兵庫県小児救急医療	姫路市救急医療(小児科)
電話番号	#8000 ダイヤル回線、IP電話の方は 078-731-8899	ふくつう しんばいなし 079-292-4874
時間	月～土曜 18:00～24:00 日曜・祝日、12/30～1/3 9:00～24:00	月～土曜 20:00～24:00 日曜・祝日、12/31～1/3 9:00～18:00 20:00～24:00

チャレンジしよう!朝ごはん



ヘルシー!簡単!日本のちよつと変わった朝ごはん!
庄 葉さん(福岡東中学校3年(当時))の作品



エリンギの蒸し煮

材料 ・エリンギ1/2パック

A 酒大さじ1/4 しょうゆ大さじ1/4
みりん大さじ1/2 粉末だし少々

・青ねぎ(小口切り) 少量

作り方 ①エリンギを5mmの厚さぐらいのたて切りにする。

②①をフタ付きの小鍋に入れて、少量の水とAを加えて火にかける。(中火!)

③ときどきかきまぜる。エリンギがくたっとなって色がついてきたら皿に盛り付ける。青ねぎを散らせば完成!

長いものみそ汁

材料 ・水、粉末だし(お好みで) ・みそ(お好みで)

・長いも60g ・とろろこんぶ少量

作り方 ①何も入っていないみそ汁を作っておく。

②長いもの皮をむいて、すりおろす。

③①にすりおろした長いもを入れる。

④食べる前にとろろこんぶを少量のせる。

なっとうオムレツ

材料 ・卵1個(大きいサイズ)

A 牛乳大さじ1/2 塩こしょう少々
砂糖小さじ1/2 粉末だし少々

・サラダ油適量 ・市販の納豆1/2パック

・プチトマト4個(お好みで!)

作り方 ①納豆には付属のタレ、からしを加えて味をつけておく。

②卵はボウルに入れ、Aで味つけをする。

③フライパンにサラダ油をひき、卵を焼いて、中に①の納豆を入れ包む。

④皿にオムレツを盛りつけ、最後にプチトマトを添える。+白飯も!

ぜひ作ってみてください!

＜年末年始の当番医＞

月日	医 院 名	所 在 地	電 話	科
12	29 神崎総合病院	神河町栗賀385	32-1331	内・外
	30 神崎総合病院			内・外・小
	31 山 田 医 院	西田原1430-3	22-5305	内
1	1 マサキ医院	西田原104	23-0010	内
	2 神崎総合病院	神河町栗賀385	32-1331	内・外・小
	3 大野整形外科	市川町西川辺612	26-3303	整形

開院時間：9:00～17:00

◆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 ☎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



■表紙写真の説明

高岡小学校の七種太鼓が20周年を迎え、11月16日、記念発表会が小学校体育館で行われました。地域のみなさんをはじめ、卒業生やなつかしい先生方が見守るなか、子どもたちは練習の成果を発揮してすばらしい演奏を披露しました。観客席からは惜しみない拍手が送られました。

(福崎町広報委員会・内線221)



撫で牛

これから受験生は受験シーズンに突入します。一生懸命勉強に打ち込まれていることと思いますが、時には外に出て自然の中で頭をすっきりさせるのもよいですよ。

(塩見浩幸・長尾正樹・岡本美菜子・斉藤夏季)

～学問成就の道～

鈴ノ森神社と北野天満神社は学問成就や合格祈願のスポットとして知られています。そのふたつの神社を結ぶ「学問成就の道」をご存じですか。名前を聞くと、なんだか歩くだけで頭がよくなりそうな夢のような道を想像してしまいます。実際に学問成就の道を歩いてきました。

柳田國男生家のすぐ近くにある鈴ノ森神社は、柳田國男・松岡家兄弟の氏神であると言われており、合格祈願に絵馬を奉納するといわれています。また、北野天満神社には、撫でると頭がよくなると言われていて、撫で牛があります。なるほど、学問成就の道を通じて2つの神社を参拝すると、合格祈願や学問成就祈願のご利益が倍増するように思います。道中には、短歌の森があつたり、辻川山の山頂展望台ではきれいな福崎町の景色を見ることができたりと、楽しく散策することもできました。



鈴ノ森神社

新任職員が行く！



町民のうごき

世帯数	7,274世帯	人口	19,527人
男	9,321人	女	10,206人
転入	38人	転出	52人
出生	13人	死亡	16人
平成25年10月末現在			