

1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
6	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
		なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
9	土	図書館であそぼ会	10:00	図書館	図書館	
10	日	消防団出初式	8:30	田原小学校グラウンド	住民生活課	
		かくしほちよじ	18:00頃	鍛冶屋地区	鍛冶屋地区	~11日(月・祝)
11	月・祝	成人式	9:45	エルデホール	社会教育課	受付9:15~
		鈴ノ森神社合格祈願祭	11:00	鈴ノ森神社	柳田國男・松岡家記念館	要申込
		追儼(鬼追い)	13:00頃	神積寺	神積寺	
		もち麦の日			農林振興課	
19	火	学校給食試食会	12:00	給食センター	給食センター	要申込
		食育の日			保健センター	
20	水	人権相談	10:00		住民生活課	
		なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
		行政相談	13:00		総務課	
21	木	老人大学一般教養講座	13:20	文化センター	文化センター	
22	金	サルビアセミナー	13:30	文化センター	文化センター	
23	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
24	日	もち麦の可能性を考えるフォーラム	13:00	エルデホール	農林振興課	要申込
29	金	フクちゃん読書の日			図書館	
30	土	PermanentFishアカペラライブ	15:00	エルデホール	エルデホール	要チケット
31	日	ふるさと文化祭	13:00	エルデホール	文化センター	

もちむぎ料理レシピ コンテスト結果発表!

コンテストにたくさんのご応募ありがとうございました。

全国から44点の応募があり、厳選なる審査の結果、入賞レシピが決定しました。

これらのスイーツは、フォーラム(24日開催)のバイキングでお召し上がりいただけます。ただいま申込受付中!



一般の部



優 秀 賞

- もち麦とくるみのタルトサブレ
杉本真紀子(朝来市)

審査員特別賞

- サクサクもちりスコーン
尾藤直子(福崎町)
- もちむぎ豆腐ドーナツ
横山和代(福崎町)

最優秀賞

- もちむぎクランブルケーキ
橋口里美(姫路市)

学生の部



優 秀 賞

- もちむぎ団子
福田麻衣(兵庫県立大学)
- もちむぎぼうろ
村田瑞歩(福崎町)

審査員特別賞

- ベジ味噌のポテトお焼き
小田桃良(豊橋南高等学校)
- もちむぎドーナツ
佐々木直美(兵庫県調理専門学校)

最優秀賞

- もち ぶちあんぱん
宅和里菜(兵庫県立大学)



保健センターだより

新しい年の初めに、健康づくりの目標をたて、積極的に取り組みましょう。
保健センターは、みなさんの健康づくりを応援しています。

No.333

参加者募集 「平成27年度あすへの健康教室」

今年のテーマは... **高血圧予防 「血圧を下げて、血管を守ろう！」**
~いろいろな測って、自分を知って血圧コントロール~

高血圧は、動脈硬化や心臓病、脳卒中などの病気になりやすいといわれています。あなたの血管を大切に
するため、高血圧予防に取り組みましょう。
(予定変更する場合があります)

参加者には、お得な特典が!!
血管年齢を測定します。
尿検査で、1日の塩分摂取量(推定)を調べます。
健康づくりポイントがもらえます。

日程等

回	実施日	テーマ	さあ、測ってみよう	講師
1	2月4日(木) 14:00~	《講義》血圧のあれこれ知識 基礎的な知識を、身近な先生のお話で学びます。	【血圧測定】 血圧を測って、血圧グラフをつけよう。	マサキ医院 院長 正木茂博 先生
2	2月19日(金) 10:00~	《栄養講座(机上編)》血管を守る食事を学ぶ 健康のもととなる食事について。	【血管年齢測定】 指の血管から血管の老化度を測定しよう。	町管理栄養士 町保健師
3	2月26日(金) 10:00~	《栄養講座(台所編)》血管を守る食事を調べる 調理実習で減塩の「こつ」を学びます。	【みそ汁の塩分測定】 お宅のみそ汁の塩分量を測ってみよう。	町管理栄養士
4	3月7日(月) 10:00~	《健康ウォーキング》 高血圧予防のための棒棒ウォーキング 高血圧予防の効果的な運動です。	【歩行距離測定】 万歩計で、歩いた歩数、距離を測ってみよう。	町体育指導員 保健センター職員
5	3月18日(金) 随時	《閉講式 個別相談》これから始まる健康づくり 自分に合った方法を見つけましょう。	【尿中食塩濃度測定】 1日の塩分摂取量(推定)を、尿検査で調べよう。	町管理栄養士 町保健師

【参加者】どなたでも

【場所】保健センター

【参加費】無料(実習材料代は実費徴収します)

【申込】1月25日(月)までに保健センターへ ☎22-0560(内線360~363)

【その他】この教室は「健康づくりポイント」の対象教室とします。



乳がん検診無料クーポン券(紫色)

子宮頸がん検診無料クーポン券(緑色)お持ちの方へ

有効期限が2月29日(月)までとなっています。期限内にご利用ください。
詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

保健センター1月定例行事予定

内 容	月(曜)	受付時間	対 象	場 所
一般健康相談	1/12(火)	9時30分～11時	一般希望者	保健センター
母子健康手帳交付	月～金	8時30分～17時15分	妊 婦	
すくすく相談	1/12(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	1/27(水)	13時15分～13時45分	H27.10月生の乳児	
4か月児健診	1/19(火)	13時15分～13時45分	H27.9月生の乳児	
10か月児のあばばクラブ	1/27(水)	9時45分～10時	H27.3月生の乳児	
1歳お誕生相談	1/12(火)	9時30分～10時	H27.1月生の乳児	
1歳6か月児健診	1/20(水)	13時15分～13時45分	H26.3月・4月生の幼児	

予 防 接 種	* 二種混合・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。

こころの健康づくり講演会の開催について

こころの健康について考える講演会を行います。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日時 1月15日(金)

時間 10時～12時

場所 市川町文化センター コミュニティホール

内容

(講演)

「暮らしの中にあるアルコール問題」

講師：姫路北病院 炭谷 敦 精神保健福祉士

(体験発表)

姫路断酒会による体験発表

参加申し込みは不要ですが、個別相談をご希望の方は、事前に下記までご連絡ください。

問い合わせ先

兵庫県中播磨健康福祉事務所(福崎保健所)

地域保健課

☎22-1234

食育サポーターの 地産地消クッキング



No.4

『大根のクリーム煮(パッククッキング)』

パッククッキングで簡単!

一人暮らしの方や災害時にも役に立つ調理方法です。ぜひ一度試してみてください

(材料) 4人分

大根.....120g	ベーコン.....10g
大根の葉...少々	コンソメ.....1/2個
牛乳.....50cc	塩.....少々
水.....50cc	黒こしょう...少々
ポリ袋.....1枚(透明でないもの)	

(作り方)

1. 大根は皮をむき、2cmの乱切りにする。葉は細かく切る。
2. ベーコンは1cm幅に切る。
3. ポリ袋に大根、ベーコン、牛乳、水を入れる。さらに刻んだコンソメを入れパックする。
4. ボウルに水を張り、そこに のポリ袋をつけて空気を抜き、袋の口を固く結ぶ。(真空状態)
5. 鍋またはポットに入れ、約40分保温する。
6. 袋を湯につけたまま袋上部を切り、葉を加え10秒程蒸らす。
7. 袋から出し器に盛り、好みで塩・こしょうで味を整える。



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	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	☎③58575
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



表紙写真の説明
 福崎町は平成28年5月3日に町制施行60周年を迎えます。この写真は60周年を記念して発行する町勢要覧のために撮影した航空写真です。普段目にすることのない空から見た福崎町の様子をお楽しみください。今年60周年を記念してさまざまなイベントを企画しています。広報でもお知らせします。ぜひご参加ください。
 (福崎町広報委員会・内線221)

もちむぎクッキングレシピ④ 黒豆ごはん



黒豆をフライパンで炒ることで、香ばしさが加わります。効能いっぱいのもち麦と黒豆を毎日のご飯に取り入れてみませんか。

材料
 米...1.5合
 もちむぎ精麦...0.5合
 黒豆(小粒)...2/3カップ
 塩...小さじ1/2
 すし酢...少々

作り方
 黒豆はさっと洗ってふきんで水気を取り、フライパンでこんがり煎る。米、もちむぎ精麦を洗って炊飯器に入れ2.5合の水加減にする。塩と炒った黒豆を入れ軽く混ぜて炊く。炊きあがったらすし酢をまわしかけて混ぜ、蒸らす。

町民のうごき

世帯数	7,453世帯	人口	19,581人
男	9,330人	女	10,251人
転入	42人	転出	30人
出生	11人	死亡	15人
平成27年11月末現在			