

歴史民俗資料館開館35周年記念

連続講座のご案内

平成29年度の連続講座（全5回）は「祝開館35周年 れきみんなのお宝は歴史を語る」を年間テーマに、館蔵資料を通して、福崎町の歴史や文化を紹介します。

第1回講座は、弥生時代・古墳時代の出土品の魅力についてお話をさせていただきます。ぜひご参加ください。

演題：弥生・古墳時代の福崎のお宝

日時：5月20日(土)
13:30～15:00

講師：埋蔵文化財専門員
渡辺 昇
(福崎町教育委員会)

場所：歴史民俗資料館 2階

問い合わせ先：

歴史民俗資料館

☎22-5699

受講無料
申込不要



つぼかん
壺棺（弥生時代後期）
山崎朝谷遺跡出土

大庄屋三木家住宅を探検しよう!!

建造物見学会の参加者募集

県指定文化財三木家住宅の主屋（表座敷）は、312年前に建てられました。この建物に隠された謎や秘密を、建築の専門家といっしょに探検する見学会を開きます。

動きやすい服装でご参加ください。

日時：5月28日(日)

1回目：10:30～

2回目：13:30～

参加無料
各回15名限定
要申込

講師：尾瀬耕司さん（神戸建築文化財研究所）

定員：各回とも15名（先着順、定員になり次第締切）

申込方法：氏名(参加者全員分) 住所 電話番号 希望回を、電話・ファックス・Eメールで。

締切：5月23日(火)

申し込み・問い合わせ先

福崎町教育委員会 社会教育課

☎22-0560(内線256) FAX22-0630

MAIL syakai@town.fukusaki.hyogo.jp



短歌会

藍ふかく瀬の音高き深あいの桜には早き春のみなぎり

北 浄代

三又の蒼が雪につつまれし写真ながめ故郷はどうし

永井 健

市川の堤に老いし三本のさくら如月の瀬に枝をはる

岡田恵美子

春よ来い老ひも若きも口遊ぶ特養の里に梅はほころぶ

井奥 輝明

深ふかと耳を包みて歩む道明日は弥生の風に吹かれん

多田千枝子

人生の区切と思ひ免許証を還すと決めぬ四月誕生日

山下 清市

外灯を点けんとしなして玄關の夕日に染まるひと刻にあつ

松岡 澄子

オカリナの妖しき音色聞こえる夜のとばりの隙間をぬいて

内山 嗣隆

峠道に狐は三度ふり返り降り積む雪に入りてゆきたり

山口 旭

三日目の雪もソソソ絶え間なく我の心の隅に降り来る

大野八重子



俳句会

銀山跡 錆しレールに春の雪

廣瀬 純水

挽歌の碑 建ちし岬に春の雪

浦上 千秋

春めくや 借景の良きレストラ

城谷 秋美

飢を挿す 湖を巡れるひと日かな

柴田喜美子

万歩計 腰に散歩の春めく日

玉置 幸代

黒潮の削る断崖 伊豆椿

石川 晃美

白梅の香りを残し 閉校す

千家 栄子

雪解水 受け動き出す 里水車

生田恵美子

里川の早瀬に揺れる流し雛

大畑せつ子

寺坂を 六根清浄やぶ椿

佐藤 純子

春めく日 扉の開けられし 地蔵

岸上加津美

手を汚し 花壇の手入れ 土匂う

松本喜代子

平安を 祈りつ 一片 諸植うる

牛尾 和平

勿忘草 咲きし川辺に 水難碑

松岡 勝美

琵琶湖畔 屋根に淡雪 屋形舟

橋本 栄

高く低く 雲間を抜けて 鳥帰る

藤岡 照代

5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
2	火	なやみごと相談	13:00	サルビア会館	社会福祉協議会	
3	水	えほんのじかん	11:00	図書館	図書館	
6	土	町民親善グラウンドゴルフ大会	8:15	さるびあドーム	体育館	要申込
8	月	母子相談	13:00	サルビア会館	健康福祉課	
11	木	もち麦の日			農林振興課	
13	土	リサイクルブックフェア	10:00	図書館	図書館	19日(金)まで
14	日	福崎町消防団消防操法大会	9:00	福崎東中学校	住民生活課	
17	水	人権相談	10:00	サルビア会館	住民生活課	
		なやみごと相談	13:00		社会福祉協議会	
		行政相談	13:00		総務課	
19	金	福崎町美術展	9:00	エルデホール	文化センター	21日(日)まで
		食育の日			保健センター	
20	土	山菜ハイキング	7:50	鉢伏高原	体育館	要申込
		歴民 連続講座	13:30	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	
21	日	ふくさきマラソン	10:30	長野橋周辺	神戸医療福祉大学	要申込
26	金	戦没者追悼式	14:00	エルデホール	福崎町遺族会(社会福祉協議会)	
28	日	大庄屋三木家住宅見学会	10:30 13:30	大庄屋三木家住宅	社会教育課	要申込
29	月	フクちゃん読書の日			図書館	
		開館35周年記念「神崎郡長倉本櫨山展」	9:00	歴史民俗資料館	歴史民俗資料館	5/28(日)まで
		松岡映丘画稿展「やまと絵風景画の美」	9:00	柳田國男・松岡家記念館	柳田國男・松岡家記念館	

もちむぎクッキングレシピ⑥1

ブルーベリーとりんごのもち麦スムージー

材料 (グラス2杯分)

- ・ゆでもち麦...80g
- ・ブルーベリー...50g
- ・りんご...100g
- ・ヨーグルトドリンク (市販)...150ml



グラス1杯分
138.9kcal
食物繊維 3.0g

作り方

りんごは芯を取り、皮つきのままひと口大に切る。ブルーベリーを飾り用に6粒残し、他の材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。グラスに注ぎ、ブルーベリーを飾る。

もち麦スムージー

スムージーは栄養豊富。加熱すると壊れてしまうビタミンなども無駄なく摂れます。

トマトとオレンジの真っ赤なもち麦スムージー

材料 (グラス2杯分)

- ・ゆでもち麦...80g
- ・トマト...中1個
- ・オレンジ...中1/2個
- ・プチトマト...2個



グラス1杯分
91.9kcal
食物繊維 3.3g

作り方

トマトはざく切り、オレンジは皮をむいてひと口大に切る。材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。グラスに注ぎ、プチトマトを飾る。



豊山先生の一言メモ

ブルーベリーのアントシアニンは、目の不調や花粉症の改善が期待できます。皮付きりんご+ヨーグルト+もち麦で、整腸作用にトリプル効果！
トマトのリコピンには、肌のアンチエイジング効果がありますので、メタボ予防のもち麦とあわせて爽やかな生活を！

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

町ぐるみ健診の申し込み、もうお済ませですか？

「あっ、忘れてた！」まだ間に合います、お早目に保健センターまで!!

No.349

特集！食育で健康に

兵庫県が推進している 「食の健康協力店」をご存知ですか？

最近、外食や中食(惣菜・弁当)が増え、便利で手軽ですが栄養バランスに欠けた食事が多くなっていませんか？「栄養成分表示があればいいな」「野菜をたっぷり食べたいな」「ごはんの量を調節したい」など思う時は、「食の健康協力店」をご利用ください。

この表示のある飲食店・中食販売店では、栄養成分表示や健康メニューの提供、ヘルシーオーダーサービスなどの「食の健康」に取り組んでいます。日々の食事で、少しでも意識し、このマークのお店を活用することで健康な食生活へとつながります。

平成29年3月末現在8,025店が登録しています。



「食の健康協力店」を募集しています！
申込みなど詳しい情報は兵庫県ホームページをご覧ください。

兵庫県 食の健康協力店

検索

食育SAMBA

楽しく
完成しました

もちむぎの恵みで、みんなが元気！

「VIVA！福岡ごちそうサンバ」をみなさんご存知ですか？サンバの軽快なリズムに合わせて食の大切さを伝える、福岡町で生まれた食育PRソングです。このたび、この歌を収めたDVD『食育SAMBA』を作成しました。

このDVDには、健康運動指導士の竹本朋代先生が考案した、子どもからお年寄りまで、みんなでできる体操「新・福岡ごちそうサン体操」を収録しています。健康づくりのため、家庭や職場で体操に取り組んでください。また、食育SAMBAの解説編と、大勢の皆さんにご出演いただいたイメージ映像も収録しています。

DVDは町関係施設や各公民館等に配布していますので、ぜひご覧ください。

また、ご自身の健康づくりに役立てたいと思われる方は、保健センターにご連絡ください。数に限りがありますので、お早目に...



中播磨健康福祉事務所から

食育・健康講座 ~いずみ会リーダー養成講座~

受講者
募集

「食」を中心とした健康づくりを楽しく学ぶ講座です。

「自分流の健康づくりを見つけたい!」「仲間づくりをしたい!」という方、大歓迎!

期間 平成29年6月~12月 計13講座

(原則、毎月第1・3木曜日の午前)

会場 中播磨健康福祉事務所(福岡保健所)ほか

内容 食生活や健康づくりについての話や料理など

費用 テキスト代(約1,300円)

調理実習材料費(1回あたり500円程度)

対象者 神崎郡にお住まいの方(性別・年齢は問いません)

申込締切 5月31日(水)

講座の申し込み・問い合わせ

中播磨健康福祉事務所(福岡保健所)地域保健課

☎22-1234 FAX22-6680

中播磨健康福祉事務所では、「栄養相談」を開催しています。

『難病などに関する食と栄養の相談』や『食品の栄養成分表示などの相談』等をお受けしますので、ご利用ください!

日時 毎月第2水曜日 9:30~11:30

(要予約)

場所 中播磨健康福祉事務所
(福岡保健所)



保健センター5月定例行事予定

内 容	日(曜)	受付時間	対 象	場所
一般健康相談	8日(月)	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	8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	24日(水)	13時15分～13時45分	H29.2月生の乳児	
4か月児健診	16日(火)	13時15分～13時45分	H29.1月生の乳児	
7か月児のまんまクラブ	10日(水)	9時45分～10時	H28.10月生の乳児	
10か月児のあばばクラブ	24日(水)	9時45分～10時	H28.7月生の乳児	
1歳お誕生相談	8日(月)	9時30分～10時	H28.5月生の乳児	
1歳6か月児健診	17日(水)	13時15分～13時45分	H27.7月・8月生の幼児	

大好評! フクちゃんサキちゃんクラブ “学童食育教室”追加教室を実施します!

参加対象 小学生
募集人数 20人(先着順)
受 付 5月11日(木)
午前9時から
詳しくは、保健センターにお尋ねください。



5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日は禁煙週間です。
たばこを吸わない人も「受動喫煙」の危険にさらされています。
日本では、受動喫煙により年間約15,000人が死亡していると推計されています。



食育推進委員会委員を募集します

福崎町では、食育を推進するにあたり、多くの方の意見や提言を幅広く反映させるため、住民代表、各関係者等で構成する食育推進委員会を設置しています。

このたび、任期満了で改選となる住民代表委員を新たに募集します。食育に関心のある方は、ぜひご応募ください。

応募資格

- ・町内在住の20歳以上70歳未満の方
(平成29年6月1日現在)
- ・平日に開催する会議に出席できる方

募集人数 2人

応募多数の場合は抽選となります。

任期 委嘱の日から2年間

応募方法 応募用紙(指定用紙)に必要事項を記入し、保健センターに持参、もしくは郵送、Eメールで提出。

応募用紙は、保健センター、健康福祉課窓口にあります。(ホームページからダウンロードも可能です。)

応募締切 5月26日(金)

応募・問い合わせ先

保健センター食育推進係(内線360～363)

毎日、のびのび伸筋生活

～今より10分多く、からだを動かしましょう～

今月の伸筋プラン 1

その1 肩甲骨をゆるめましょう(タオルを使って)

手を背中に回してタオルの両端を持つ
お風呂で背中を洗う要領で上下にゆっくり動かす。
* ゆっくり頭の上にひっぱります。



その2 からだをねじりましょう(タオルを使って)

肩の高さで、タオルの両端を持ちます。(タオルは緩めないように)
右手でタオルを引っ張りながら右にからだをねじります。
左手でタオルを引っ張りながら左にからだをねじります。



- <回数目安> 1つの運動を5～10回続けて行い、1日の回数は自分の体力に合わせて決めましょう。
<注意事項> 自分の体調に注意をはらいましょう。運動中は息を止めないようにしましょう。

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	☎⑦0044
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



まちのトピックス

「福崎町赤十字奉仕団」を結成

3月29日(水)、高井委員長を迎えて、「福崎町赤十字奉仕団」の結団式が行われました。

赤十字奉仕団は、赤十字の基本理念(人道・公平・中立・独立・奉仕・単一・世界性)のもとにボランティア活動を行う団体で、兵庫県内では43団体が活動しています。

福崎町赤十字奉仕団は、講習会などに参加し、知識・見識を深めながら地域のニーズに合わせたボランティア活動をすすめる予定です。

また、奉仕団では一緒に活動していただける団員を募集しています。対象は20歳以上の福崎町民または福崎町にお勤めの方です。入団希望の方、活動に関心のある方は健康福祉課(内線354・364)までご連絡ください。



表紙写真の説明

4月8日、歴史と文化の漂う辻川界隈で、「民俗辻広場まつり」が行われました。「観桜会」「もちむぎまつり」「ボランティアまつり」もあわせて行われ、満開の桜の下、イベントやもちむぎを使った料理を楽しむ人で会場はたいへん賑わいました。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数	7 633世帯	人口	19 544人
男	9 306人	女	10 238人
転入	189人	転出	158人
出生	10人	死亡	16人

平成29年3月末現在