

ふくさきイベントカレンダー 1月16日~2月12日



日	曜日	事業・イベント名	時間	場 所	問い合わせ先	備 考
16	土	埋蔵文化財調査速報展	9:00	歴史民俗資料館	社会教育課	~3/14(日)
		おはなし会	11:00	図書館	図書館	
19	火	食育の日			保健センター	
23	土	子ども映画会	14:00	図書館	図書館	
29	金	フクちゃん読書の日			図書館	
2/3	水	えほんの時間	11:00	図書館	図書館	
6	土	三木家住宅「わが家の雛人形展」	9:00	三木家住宅	社会教育課	~3/21(日)
11	木・祝	もち麦の日			農林振興課	

各種相談

なやみごと相談

1/20・2/3(第1・3水曜日)
*13:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

人権相談

1/20(第3水曜日)
*10:00~15:00
*サルビア会館
*予約不要

行政相談

1/20(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

1/25(第4月曜日)
*13:30~
*サルビア会館
*予約不要

母子相談 (随時受付。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

毎年1月26日は 文化財防火デーです



大切な文化財を
火災から
守りましょう

フードドライブ活動にご協力ありがとうございます

役場ロビーで定期的に開催している受付会では、毎回たくさんの寄附をありがとうございます。健康福祉課や社会福祉協議会の窓口では常時受け付けていますので、今後とも継続的な取り組みにご協力ください。お米などの重い品物は、ご連絡いただければ受け取りに伺います。

健康福祉課 町民福祉係 (内線365・353)

もちむぎクッキングレシピ⁹⁹ 白菜のミルフィーユ鍋風レンジ蒸し

《作り方》

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ②白菜を縦半分に切り、1枚にAを塗ってもう1枚を重ねる。耐熱容器の深さに合わせて切り、すき間なく詰める。
- ③②を600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ポン酢しょうゆをつけて食べる。

《材料》(1人分)

- ・ゆでもち麦...60g
 - ・豚ひき肉...60g
 - ・ねぎのみじん切り...10cm分
 - ・塩、こしょう...各少々
 - ・白菜...大1枚
 - ・ポン酢しょうゆ...大さじ3
- ※耐熱容器は直径15cm程度のものを準備



神戸医療福祉大学
北出先生の一言メモ

寒さ本番！ 冷えた体を温めるには鍋料理は最高ですね。

豚肉と白菜を交互に重ねた鍋、豚脂の旨味にもち麦のとろみが絡み合って美味しいですよ。もちろん、もち麦のβ-グルカンと共に豚肉のたんぱく質が免疫力アップとなるおすすめの献立です。



ミルフィーユ鍋も
1人分ならレンジで完成！

1人分 254kcal/食物繊維 4.6g

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



保健センターだより

新しい年がみなさんにとって、健康で幸せな一年でありますように
今年も、規則正しい生活と感染予防対策に努めましょう

No.393

参加者大募集！食育かるた大会！！

町内の子どもたちが考えた「食育かるた」で、みんなで楽しく遊びませんか。園児のみんなも、パパもママもシルバーのみなさんも、ふるってご参加ください！

参加無料



- 日時 2月14日(日) 10:00~12:00
会場 第1体育館
部門 ①園児(就学前の子)の部
②低学年(1・2年生)の部
③中学年(3・4年生)の部
④高学年(5・6年生)の部
⑤大人(中学生以上)の部

賞品及び参加賞

- ・優勝者・準優勝者には賞品(図書券)があります。
- ・参加者全員に参加賞があります。
- その他 「食育かるた」お持ちでない方には練習用かるたを貸し出します。

申込方法 1月30日(土)までに電話、窓口、メールでお申し込みください。

必要事項 氏名(①~④部門は保護者名も)、性別、年齢と学年、住所、電話番号

申し込み・問い合わせ先 保健センター(内線362・363) e-mail: fukushi@town.fukusaki.lg.jp

恒例のかるた大会！コロナ禍ではありますが、感染防止対策を徹底し、開催することにしました!!
ただし、感染状況により中止する場合がありますのでご了承ください。

今年度の無料クーポン券の有効期限が迫っています!!

女性のがん検診

2月28日まで

- 乳がん検診 対象者 41・46・51・56・61歳の女性
- 子宮頸がん検診 対象者 21・26・31・36・41歳の女性

風しん抗体検査 及び 予防接種

令和4年3月31日まで

対象者 昭和47(1972)年4月2日~昭和54(1979)年4月1日生まれの男性(令和元年5月に送付)
昭和41(1966)年4月2日~昭和47(1972)年4月1日生まれの男性(令和2年3月に送付)

まだ風しん抗体検査を受けていない人は、早めに受けましょう！抗体検査の結果、予防接種が必要な人は、早めに受けましょう！

詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種 無料接種は1月31日までです

対象 ●65歳以上の高齢者(接種日年齢)

●60歳~64歳の心臓、腎臓、呼吸器等の障害を有する人

新型コロナウイルス感染症の重症化も懸念されています。まだの方はお急ぎください。



保健センター1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	12日(火)	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	12日(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	27日(水)	13時15分～13時45分	R2.10月生の乳児
4か月児健診	19日(火)	13時15分～13時45分	R2.9月生の乳児
7か月児のまんまクラブ	13日(水)	9時45分～10時	R2.6月生の乳児
10か月児のあばばクラブ	27日(水)	9時45分～10時	R2.3月生の乳児
1歳お誕生相談	12日(火)	9時30分～10時	R2.1月生の乳児
1歳6か月児健診	20日(水)	13時15分～13時45分	H31.3・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(水ぼうそう)・B型肝炎予防接種は、接種間隔に気をつけましょう。
*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。

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 初回のみ、QRコードを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コードを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

耳より情報

「こころがちょっと疲れた…」と思ったときは、町のホームページに掲載している『こころの体温計』で自分の心の状態をチェックしてみましょう。

●町ホームページから、
バナーをクリック→



●携帯電話、スマートフォンからは
こちら→



◆冬の夜長、「宅飲み」にもご用心
健康的に飲むために、お酒とうまく付き合いましょ

◎自分の『適量』を知りましょう

◎健康的に飲むように心がけましょう

1. 食べながら適量をゆっくり飲む

2. 楽しく笑顔で飲む

3. 年に1回は町ぐるみ健診等で健康チェックを受ける

申請方法は?

①個人番号カードの作成

②マイナポータルにアクセスし
入力・申請

「マイナポータル」

<https://myna.go.jp/>

*申請はインターネットでできますが、母子健康手帳は後日保健センターで面談し、お渡しします。事前に保健センターまでご連絡ください。
*従来の方法(病院からの妊娠届出書を保健センターへ提出)でも申請できます。

マイナポータルとは?

子育ての行政手続きができた、行政からのお知らせを受け取ることができるポータルサイトです。

◎事前にアンケート類を入力することで面談時間の短縮になります。
◎スマートフォンからも入力
ができて便利です。

マイナポータルの「ぴったりサービス」を使用して妊娠届や事前アンケートを入力することができます。

パソコンや
スマホから
妊娠届が申請できます



◆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2デイサービスセンター ☎②6663
在宅介護支援センター ☎②7134
障害相談支援センター ☎③58575
ホームヘルプステーション ☎②7135
シルバー人材センター ☎②70044
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



まちのトピックス

日光寺山の登山道がきれいになりました

11月30日に、兵庫県自然環境課と県立山崎高等学校とのタイアップで、亀坪大歳神社から日光寺へ上がる登山道の整備が行われました。この登山道は近畿自然歩道「柳田國男のふるさとを歩くみち」のルートの一部になっています。

山崎高校森林環境科学科からは、先生と生徒のみなさん総勢37人の参加がありました。チェーンソーやなたでの倒木処理や、手づくりの案内板の設置などのおかげで、登山道は見違えるほどきれいで歩きやすくなりました。ありがとうございました。

なお、案内板は他の近畿自然歩道にも設置される予定とのこと。



■表紙写真の説明

飾っているのは江戸時代の絵師・島琴陵の作品です。中幅は旭日、右幅は梅花、左幅は松を配する、縁起の良い図柄で、三木家では正月に掛けたといわれています。1月中は三木家住宅の「かみのま」に展示していますので、この機会にぜひお越しください。

(福崎町広報委員会・内線221)

町民のうごき

世帯数 7,793世帯 (前月比 +5世帯)	人口 19,019人 (前月比 -8人)
男 9,141人	女 9,878人
出生 13人	死亡 20人
令和2年11月末現在	