

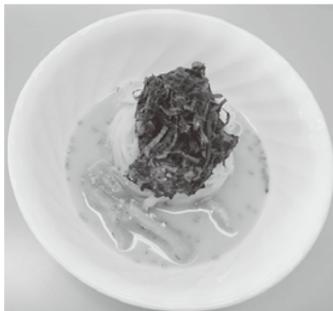
夏のヘルシーレシピを紹介します!! ～そうめんごま汁～

暑くなると食欲が落ちるといふかたも多いのではないのでしょうか?そんな日にモロヘイヤを使った「そうめんごま汁」はいかがでしょう。夏の食材モロヘイヤはビタミン・ミネラルが豊富です。「旬のものを食べる」これも食育です。

(そうめんごま汁)

●材料(4人分)●

- そうめん:2束
- ナス:160g
- モロヘイヤ:100g
- 青じそ:4枚
- つけ汁
- A 出し汁:300cc
- 練りごま:大さじ2
- すりごま:大さじ1
- みそ:大さじ2



栄養表示(1人分換算)	
エネルギー:	185kcal
たんぱく質:	13.2g
脂 質:	10.3g
糖 質:	42.5g
食物繊維:	4.1g
食塩相当量:	1.5g

●作り方●

- ①そうめんは、たっぷりの水を沸かしてゆで、流水でよく洗い水気をきる。
- ②ナスは焼き適当な大きさに切り分ける。モロヘイヤは茎も一緒にゆでてトロトロになるまでみじん切りする。
- ③つけ汁はボールに練りごまを入れ、出し汁を少しずつ加えながらのぼして、その他のAの材料も加えて味を調べて冷やす。
- ④器に具材を盛り付けて汁を注ぐ。
- ⑤千切りにした青じそをのせて出来上がり。

*レシピ提供:福津市食生活改善推進会

毎月19日は「食育の日」です。 みんなで食育

いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・3351

これも食育!!

「食育」は子どものための取り組みと考えがちですが、全ての人の関係があります。食べることは「生必要」なのです。食育との付き合い方も生です。

福津市民の窓口

福津市 市民課から

こんにちは!

市民課(福間庁舎)
☎43・8127

外国人住民の皆さんにも「住基ネット」・「住基カード」の運用が始まりました。

平成25年7月8日から、外国人住民のかたにも「住基ネット」の運用が開始され、福津市以外の市役所でも住民票の写しを取ることができるようになりました。ただし、運転免許証や在留カードなど、公的機関が発行した写真付きの本人確認書類の提示が必要です。

「住基カード」の取得もできるようになりました。「住基カード」があれば自動交付機で住民票を取得することができるようになります。また、公的機関が発行した写真付きの本人確認書類の提示が必要です。



▲写真付き住基基本台帳カード(イメージ)

総務省ホームページ
http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/zairyu.html

- 申請に必要なもの
- 印鑑
 - 無帽・無背景の顔写真 1枚
(写真付きを希望の人のみ縦4.5cm×横3.5cm、6カ月以内に撮影のもの)
 - 在留カード・特別永住者証、運転免許証・パスポートなど公的機関が発行した写真付きの本人確認書類を含む2点
 - 発行手数料 500円
- ※対象となる外国人住民のかたには住民票コードの通知票を送付しています。一部の行政手続きで、「住民票コード」の番号を求められることがありますので、大切に保管してください。

もっと身近に

介護情報

高齢者サービス課(福間庁舎)
☎43・8298

福津市で活動している介護者のためのボランティア団体を紹介いたします。

福津市在宅介護者「ぶどうの会」

平成10年、福津市社会福祉協議会から、在宅介護者へ呼び掛けがあり私たちは「ぶどうの会」を設立しました。在宅介護を続けていくには、「まず介護に当たる自分たちが、明るく、心安らかに過ごすことが大切だ」という思いを大事にしています。

現在、会員は49人。介護者と介護を終えた人たちが在籍し、会員の会費と赤い羽根共同募金配分金などによって、自主的に運営されている会です。夫や妻、父、母、兄弟、姉妹・・・と介護の形はさまざまですが、介護という共通の経験を通じた交流であるため、お互いを理解し合い、情報交換など、良きコミュニケーションの場となっています。

市内でも高齢化が進む今、多くの介護者が黙々と頑張っており、孤立した介護者をしておられるのでは思われます。介



◀会員交流会・バスハイクの様子



ぶどうの会の皆さん▶

護する人が前向きに、生き生きと過ごせるよう、支え合っていかれたらと思いい、活動しています。

主な活動場所は「ふくとびあ」と「福津市ボランティアハウス」です。まずは、見学にいらっしやいませんか。お待ちしています。

※木曜日の午後1時30分から午後3時30分まで福間駅前通りのボランティアハウスふくとびあ2階で、おしゃべり会(駅前の会)を開催しています。都合のよいときに自由に参加ください。

【問い合わせ】 市社会福祉協議会(ふくとびあ) ☎34・3341

奇数月の第3土曜日・翌日曜日は 地域の日

福津市郷育推進会議
郷育推進課(津屋崎庁舎)
☎52・4969

地域のこと
考えよう!
参加しよう!

福間東中学校「地域ボランティア活動」

福間東中学校では、コミュニティ・スクールの取り組みの一環として、生徒の自尊感情を高めることを目的に、希望する生徒を地域行事などにボランティアとして派遣する「地域ボランティア活動」を展開しています。



▲里山での保全整備活動

地域に貢献し、信頼される東中生徒へ

主な内容は、夏祭りなどの運営補助、環境保全・清掃活動、小学生に対する学習サポートなどで、昨年度は、延べ400人を超える生徒から応募がありました。活動後には多くの生徒が「自分に自信がついた」、「達成感を得ることができた」と報告しています。また、地域住民からも、学校への賞賛や協力したいとの声が上がっています。



▲小学校での学習サポート

この取り組みは今年度も継続中で、要請に応じて校区外へも活動範囲を広めています。もしボランティア活動中の東中生徒を見掛けたら、ぜひ声を掛けてあげてください!

地域を元気にするような活動などありましたら、お知らせください!

Q. 育児取得のきっかけは?
 妻が育児を取れなかったことが直接的なきっかけではありませんが、もともと子どもが生まれれば取りたいと思っていました。

Q. 家族や職場の反応は?
 職場は快く送り出してくれたと思います。妻はやはり子どもと離れがたい感じで、その点は申し訳なかったです。

Q. 育児取得中に大変だったことは?
 当然ながら授乳ができないので、泣き止まなくて苦労しました。離



▲育児中に抱っこをしてミルクを飲ませる満田さん

市は、9月7日(土)に子育て支援センターと共働で育MENイベントを開催します。詳細は14ページをご覧ください。

発掘現場から

教育総務課文化財係・古墳公園建設係(津屋崎庁舎横) ☎52・4968

新羅土器

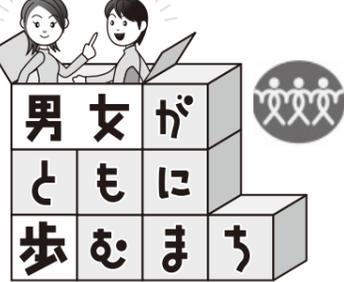
手光波切不動古墳の発掘調査で新羅土器の破片が出土しました(写真)。朝鮮半島・新羅から7世紀に舶来し、古墳に副葬されたと考えられます。朝鮮半島との交流を示す貴重な資料です。

新羅土器の表面にはヘラや印花(文様型)による独特の文様が施されています。本古墳出土品を見ると、水滴形文と半円点文と呼ばれる文様が横方向に連続しています。土器全体の形は、扁平な小壺に細い頸が付く「細頸壺」と推定できます。新羅土器は市内で初の出土、宗像地域では相原2号墳(宗像市)に続き2例目です。



▲手光波切不動古墳の新羅土器

めざそう!



市役所の育MEN

育MEN(イクメン)とは、育児休業の取得などを活用し、子育てに積極的に参画している男性のことです。平成24年11月から6カ月間、育児取得した市役所職員の満田大祐さん(いきいき健康課)に話を聞きました。

乳食のスタートも戸惑いました。

Q. 育児取得中に良かったことは?
 抱っこでしか昼寝をしない子だったんですが、嫌がらずに抱っこされて寝てくれるのがうれしかったんです。4カ月ぐらいいなったら嫌がられるかな?とかが思っていたので。味噌汁を作るのが上手になったと妻から褒められたのも副産物かな。

Q. 今から育児の対象となる男性に向けて一言。
 自分が半年休めたのは恵まれていたと思いますが、1週間とかでも、まだ小さいうちに密接に子供と一緒にいる時間があると、いろいろという経験になるんじゃないかな、と思います。可能であればぜひ!

消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

本当!? 訪問販売の勧誘を止めてくれる?

【相談事例】 公的機関を名乗る男が「あなたは過去にいろいろな業者から寝具を購入しているから、今後も勧誘が続く。訪問販売業者が来ないように手続きをしてあげるの、その費用として150万円必要。後からお金を取りに来る」と突然訪ねてきた。どうしたらよいか。(80代 女性)

【アドバイス】 過去に訪問販売でトラブルに遭った人が、電話や郵便、来訪などで「訪問販売業者の勧誘を止める」「被害者名簿から削除する」と持ちかけられ、その後高額な手数料を請求される相談が寄せられています。仮に何らかの手続きをしても勧誘が止まる保証はありません。きっぱりと断りましょう。



※毎週月・水・金曜日(9:00~16:00)は市役所福岡庁舎で消費生活相談員が相談を受け付けています。
 ※福岡県消費生活センター(☎092・632・0999)でも随時相談を受け付けています。気軽にご相談ください。

エコにゆうす

●うみがめ課(津屋崎庁舎)
 ☎52・4952(環境づくり係・清掃対策係) ☎52・4953(資源リサイクル係)
 FAX52・4469 E-mail umigame@city.fukutsu.lg.jp

何のマーク?...
 ダンボールのリサイクルマークです。ダンボールのリサイクル率は90%を超えているそうです。きちんとリサイクルするため、ビニールやテープなどは剥がしてリサイクルに出しましょう!

里山や干潟と触れ合う機会 ~「里山みまもり隊・干潟みまもり隊」募集~

私たちの財産!里山と干潟に触れ合いながら保全していく活動です。講師はNPO法人自然環境復元協会理事の土谷光憲さんです。

人の働き掛けで生きる里山

里山は、動植物の生育地だけでなく、私たちにとっても快適な緑地を提供してくれます。また、災害防止や地下水の確保にも重要な場所です。

「海のゆりかご」干潟

水質を浄化し、魚介類を育て、水鳥の餌場や休息の場所となる干潟は、私たちにとっても自然と触れ合う重要な場所です。

「里山みまもり隊」...竹尾緑地をモデル地区とし、里山の重要性についての学習や実習を行います。

日程	時間	内容	集合場所
1 8月7日(水)	10:00	里山保全の学習会	福津市文化会館(カメラホール)中研修室
2 9月25日(水)	12:00	管理作業・自然観察	竹尾緑地現地

- 持ってくるもの
 1...筆記用具
 2...汚れてもよい服装

●申込期限: 8月2日(金)

「干潟みまもり隊」...学習や意見交換を経て作った干潟保全計画に基づいて、ボランティア活動を行います。

日程	時間	内容	集合場所
1 8月22日(木)	13:00~15:00	管理作業 自然観察	市役所 津屋崎庁舎1階 受付
2 9月13日(金)	10:00~12:00		

- 持ってくるもの
 汚れてもよい服装・軍手・タオル・飲み物

●申込期限: 8月2日(金)

申込・問い合わせ
 市うみがめ課環境づくり係(津屋崎庁舎) ☎52・4952

夏場の節電対策のご協力をお願い

福岡県より、この夏の節電の取り組みへの協力要請がありました。下記の期間や時間で、生活に無理のない範囲での節電にご協力をお願いします。

- 期間: 7月1日~9月30日の平日(8月13日~15日を除く)
- 時間: 9:00~20:00(特に13:00~17:00が節電対策重点時間)
 早朝(7:00~9:00)や夜(20:00~1:00)の時間帯においても生活や経済活動に支障を生じない範囲で節電対策をお願いします。

●家庭での節電の取り組み事例

	節電メニュー	節電効減
エアコン	室温28℃を心掛ける。(体調を考慮し無理のない室温設定をお願いします)	10% (設定温度を2℃上げた場合)
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込まない。	2%
照明器具	不要な照明を消す。	5%
テレビ	テレビ画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	2% (省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合)
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。使わない機器はプラグを抜く。	2%

●「ふくおか省エネ・節電県民運動」

県では、省エネルギーや節電の取り組みを応援するため、6月1日から9月30日まで「ふくおか省エネ・節電県民運動」を実施しています。省エネ・節電宣言を行った県民を対象に、携帯ストラップを進呈し、協賛企業での商品割引などの特典を受けることができます。

また、電気使用量を削減した家庭には、抽選で達成賞が進呈されます。詳しくは、「ふくおかエコライフ応援サイト(<http://www.ecofukuoka.jp>)」をご覧ください。

