

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・8128

75歳を迎える皆さんへ



▶平成23年度の保険証は緑色です

75歳の誕生日からは、それまで加入していた国民健康保険や社会保険などの医療保険の資格がなくなり、後期高齢者医療保険(65歳以上で一定の障害を持っている人も対象となります)で医療を受けることとなります。

※社会保険などに加入していた人が75歳になることにより、その人に扶養されていた人は、国民健康保険などに加入することが必要になる場合があります。

保険料は、加入者一人一人が納めていただくことになり、75歳の誕生日の翌月に保険料のお知らせを郵送します。保険料は原則として年金からの天引き(特別徴収)となりますが、75歳になった年や、年金の額などにより、納付書などで納める普通徴収となる場合があります。

また、特別徴収の対象となった人も、申し出をすることにより口座振替による納付に変更することができます。

今まで、国民健康保険税を口座振替にしていた人で、これからも保険料の口座振替を希望する場合は手続きが必要です。

詳しくは、市市民課医療係(☎43・8128)もしくは市民サービス係(☎52・4966)に、問い合わせください。

「ちょっとけがをしたので用心しているうちに、足がおぼつかなくなった」「体調を崩して外出を控えていたら、長く歩けなくなった」「何も思い当たることはないのに最近、つまずきやすくなった。おかげで大好きだった旅行も最近は楽しめない」そんなことはありませんか?

足腰が弱ってくると、動くことがおっくうになったり、転ぶことを怖がって外出を控えてしまい、さらに足腰が弱ってきてしまいます。

自分で少しずつ体を慣らして運動をすればよいことは分かっていますが、なかなかできないのが運動ですね。市では現在、そのような人を対象に運動教

6月から始まった「らくらく快福運動教室」では、足腰を鍛えて自分の生活を楽しみたいという11人の市民が頑張っています。

足腰を鍛えて自分の生活を
楽しむ

もっと身近に

介護情報

高齢者サービス課
(福間庁舎)
☎43・8120



▶水光会 総合リハ・フィットネスセンターでの教室の様子

室を開催しています。教室初日には体力測定をして、一人一人の体力に合わせた運動メニューを作成。教室終了の3カ月後には自分で運動をするペースがつかめて、体が「らくらく」になることを目指しています。

昨年度、教室を受講した人からは「物足りないくらい軽い運動だったのに続けていたら足が軽くなった」「外出や散歩に行けるようになった」などの効果が出ています。

教室は、要介護などの認定を持っていない65歳以上の人に、誕生日に郵送している「高齢者いきいきチェックリスト」で足腰が弱っているサインが見つかった人へご案内しています。まずは「高齢者いきいきチェックリスト」で足腰が弱っていないか自己チェックしてみましょう。

行政経営へ 変革

行政経営企画課(福間庁舎) ☎43・8121

第41回

総合計画 「61項目の約束」④

市総合計画では、「61項目の約束」として具体的な数値目標を掲げています。先月に引き続き、その達成状況(平成21年度末時点)の一部をご紹介します。

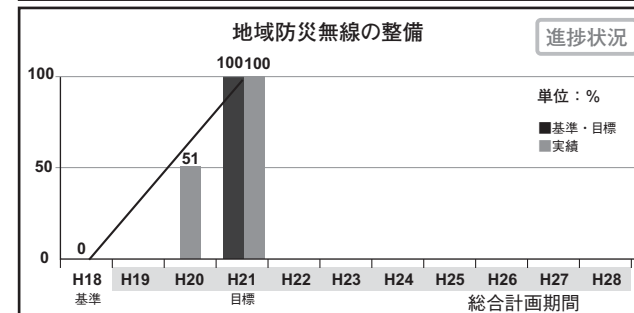
目標像 みんなが安全に、安心して暮らせるまち

【基本方針：防犯・防災の環境をみんなでつくる】

地域防災無線の整備

災害発生時に避難情報などの一斉放送を行う“地域防災無線システム”を整備し、これを活用して市民の皆さんに速やかに避難誘導を行います。平成21年度に地域防災行政無線の整備を完了し、正常に稼動するように適正な維持管理に努めています。

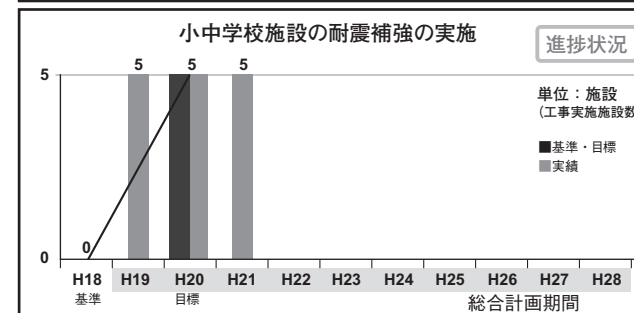
基準 なし(平成18年度) 目標 整備(平成21年度)



小中学校施設の耐震補強の実施

災害が起きた際に被害が予想される建物などに対してあらかじめ点検・整備を強化し、対策の指導や整備推進を図る必要があります。市内小中学校を耐震調査した結果、耐震補強工事が必要と判断された①神興小学校、②福間小学校、③福間中学校、④福間東中学校、⑤津屋崎中学校について、平成19年度に耐震補強工事を完了しました。

基準 なし(平成18年度) 目標 全小中学校の耐震性確保(平成20年度)



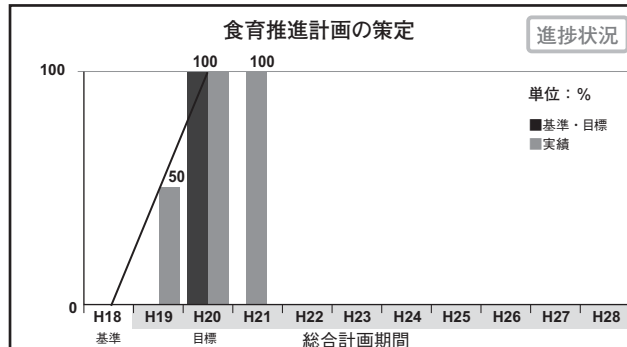
今回紹介したものは一部です。詳細は福間庁舎1階情報コーナーまたは市公式ホームページの平成22年度行政経営白書をご覧ください。

【基本方針：お互いの暮らしをみんなで支える】

食育推進計画の策定

家庭、学校、地域で「食」に対する正しい知識と選択する力を身につけるとともに、地域の産物や食文化に理解を深めて、健全な食生活を実践していく力を育む「食育」を推進していくために、平成20年度に食育推進計画を策定しました。

基準 なし(平成18年度) 目標 策定(平成20年度)

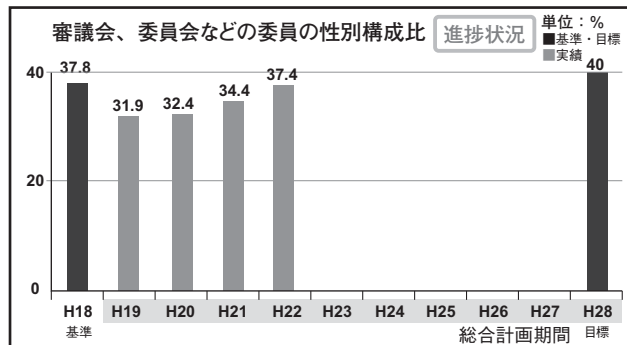


【基本方針：一人ひとりを大切にする】

審議会、委員会などの委員の性別構成比

市の設置する審議会や委員会を構成する委員について、男女いずれかの性が40%を下回らないようにすることを目指します。男女共同参画社会の実現を図る方策の1つとして、女性委員の登用を積極的に図っていくことを目標としています。

基準 女性委員比率37.8% 目標 一方の性が40%を下回らない



本・CD・DVD・ビデオ紹介

夢と創造の交差点。

図書館には、新しい本やCD・DVDなどたくさん入ってきています。ご利用ください。市立図書館 ☎42・8000

一般書

「しあわせ節電」

鈴木 孝夫
文芸春秋

避けられなくなった節電社会は地球を救う絶好のチャンス！節電がもたらす世界文明の変革の旗手に日本はなれるのです。言語社会学者にして節約・節電の第一人者が贈るこの夏にふさわしい“究極の節電バイブル”です。

「楽老のすすめ」

多湖 輝
海竜社

すぐ実行できる楽しい老年パワー48項目。年配者になっても「守りの姿勢」にならず、前向きに楽しんでいこうではありませんか。老いてこそできるといわれない生き方、若い人との尊敬される付き合い方など「楽老」の極意を提案します。

一般書

「広報ふくつ・朗読テープ」

カセット

「音訳ボランティアふくつ」が作成している「広報ふくつ」の朗読テープです。目の不自由な方はもちろん、「最近、活字を読むのが少しつらい」という人にもオススメです。上下巻のセットで、2011年6月1日号から所蔵しています。

「元気法話～寂庵にて～」上・下巻

瀬戸内 寂聴
DVD

「済んだことは考えるな。苦労したことをいくら思い出しても何の足しにもなりません」。生きていれば誰だって悲しみや困難にぶつかります。優しく語りかける寂聴さんの姿に、笑って泣いて気付きを得て…。幸せになるヒントがいっぱいです。

児童書

「女王さまがおまちな」

菅野 雪虫
ポプラ社

人気シリーズの作家が一時的に行方不明になり、その後新刊が出版されなくなる事件が、世界中で発生！本好きだけ読書感想文を書くのは苦手な小学6年生のゆいは、自分の書いた小説で犯人との接触に成功し、やがて対決することに。

「なぜシマウマはシマシマなの？」

竹内 久美子
講談社

「パンダは生まれた時から白黒なの？」「コアラにフクロがあるの？」「ナマケモノはなまけているの？」など、子どもたちが動物によせる「なぜ？どうして？」に、写真などを使って分かりやすく答えた絵本図鑑。読んで楽しい、見て楽しい1冊。

映画会

日時 子ども向け 毎月 第2・4土曜日 14:00から
大人向け 毎月 第1・3日曜日 14:00から
場所 市立図書館2階 視聴覚室

絵本の読み聞かせ

日時 赤ちゃん向け(木曜おはなし会012)
毎月 第2木曜日 11:00から
低学年児童向け 毎週 日曜日 15:00から
場所 児童書コーナー奥のおはなしの部屋

おはなしの部屋から

①9月3日(土)

■幼児～小学生(低学年)
15:00～15:30
「世界でいちばんきれいな声」
■小学生～大人
15:40～16:10
「さるのひとりごと」

②9月10日(土)

15:00～15:30
「いいからいいから」
「Vバお月さまとって」

③9月15日(木)

11:00～11:30
絵本やわらべうたなど

④9月17日(土)

■幼児～小学生(低学年)
15:00～15:30
「お月さまの話」
■小学生～大人
15:40～16:10
「ならなしとり」

場所 図書館おはなしの部屋
問い合わせ

①④ふくつ語りの会
代表 渡辺満子 ☎43・3411
②お日さまのうたサークル
代表 石橋利枝 ☎42・5061
③子ども劇場・おはなしの国
☎43・0715

一日二食好き嫌いせず
食事をとろう

★一日三食のすすめ

一日三食にはそれぞれ欠かす事ができない働きがあります。

前日の夕食から8時間以上経過した朝の体はエネルギー切れ状態です。体温も低くぼんやりしています。そんな体に朝食は脳の活動に必要な糖質を補給し、一日の「やる気・がんばる気」をもたらす重要な役割があります。

朝食から5時間以上経過し、通常の生活活動によって消費したエネルギーを昼食で補給する事で、体は円滑な活動を継続させられます。

夕食には一日の活動で消耗した体力を補い、脳の疲労を回復させ、質の良い睡眠をもたらす効果があります。

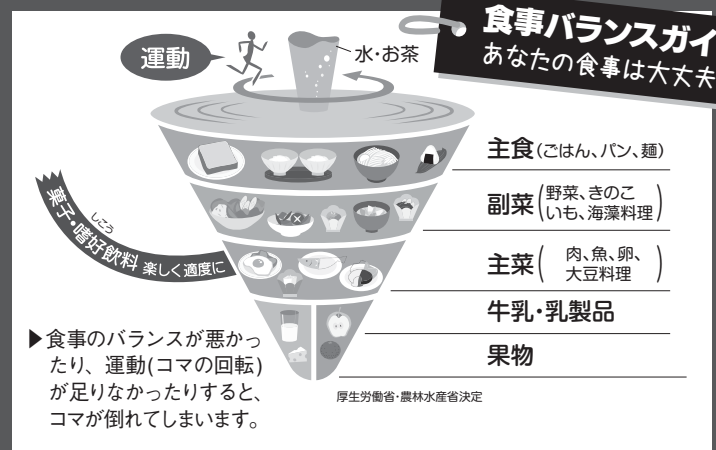
★食卓のバランス崩れていませんか？

健康的な食生活とは、朝昼夕の食事を単に決まった時間取る、ということだけでなく、食事のバランスを整える事も大切です。

みんなで食育

いきいき健康課(ふくとうびあ) ☎3436691

毎月19日は「食育の日」です。

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？みんな
おいてよ!

アンビシャス広場

からの
お知らせ郷育推進課(津屋崎庁舎)
☎52・4969

青少年アンビシャス運動に参加している団体を紹介します！

青少年アンビシャス運動は、さまざまな団体(グループ・学校・企業・地域・個人など)が、豊かな心、幅広い視野、それぞれの志を持つたくましい青少年の育成を目指して、運動を進めています。今回は、平成23年度新たに市内でアンビシャス運動に登録した団体を紹介します。

★★読書サークル「にじい3たまご」★★

活動名 小学校での絵本読み聞かせ、朝読

津屋崎小学校で定期的な読み聞かせ(朝、昼休みなど)の活動、学習会を行う。PTA、地域のかたもメンバーに入り活動中。

★★宮地嶽相撲クラブ★★

活動名 相撲大会、土俵入り披露

毎年約15の相撲大会にエントリー、勝敗だけにこだわらず前に進んでいく精神力を身に付けた青少年の育成に励んでいます。

★★日本語教室 わかば★★

活動名 外国人のための日本語教室

市近郊在住の外国人に日本語を学んでもらい地域の生活に助けを助けるためのサポート、そして親も子も「世界を学ぶ、知る」ことを目標にした活動を行っています。

★★光明幼稚園★★

活動名 あかるく、つよく、おおきなあれ

地域の伝統行事参加や体験活動を大切に子どもが育つ豊かな環境づくりを目指しています。

★★福間小学校★★

活動名 早寝、早起き、朝ごはん活動

子どもの生活リズムの向上を目指し、望ましい基本的生活習慣育成を目標に、家庭と協力し取り組んでいます。

★★津屋崎保育園★★

活動名 地域と連携した子育て支援とアウトメディアの実践

本の読み聞かせ時間を増やし、聞く力・考える力・話す力を身に付けることを目標にし、家庭でのアウトメディア指導も行っています。

県では、たくましい青少年の育成を目標に活動をしている団体・グループ・学校・企業・個人・地域の皆さんの参加を募っています。詳細は、福岡県アンビシャス運動推進室(☎092・643・3615 ホームページhttp://www.ambitious.pref.fukuoka.jp)または、市郷育推進課まで問い合わせください。

7月25日の午前9時半、原町公民館の調理室で始まった活動の取材に訪れたところ、まずあることに気が付きました。「今日は誰がどれを作るか」といった打ち合わせをしている様子がなく、来た人からレシピを見て順々に調理に入っているのです。気になって代表の富松正則さんに聞いたところ、「活動当初は、事前に班分けして担当を決めていましたが、今は自発的に来た人から順にレシピを見て、自分のできそうなところから作り始めています」とのこと。これが当たり前のようになり立っていることにとっても驚きました。



▲黙々と作業する人、雑談も時には熱く語りながら作業する人、さまざまでした。

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



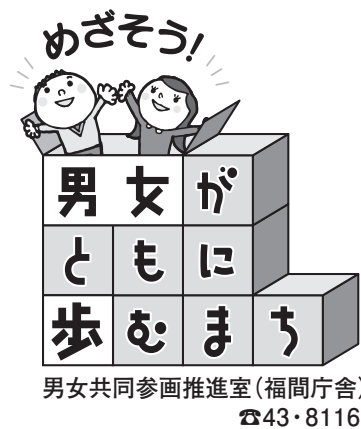
明治末～昭和初期の絵はがき

昨年度末、市民から宗像地域関連の古い絵はがき5枚が寄贈されました。内訳は宮地嶽神社関連3枚、宗像市鐘崎関連2枚でした。後者は昭和5年3月の文字がありますが、宮地嶽の分は撮影時期が分かりません。そこで他の資料と比較してみました。

まず参道階段左右の石垣は明治30年ごろの境内図が丸い石積み、明治末とされる絵はがきも不鮮明ですが丸石のように見え、対して本絵はがきは整った四角い切石なのでより新しいようです。また拝殿の写真をみると日本一の大注連縄がなく、明治末とされる絵はがきと同じ建物でした。現在の本殿・拝殿の完成が昭和5年10月なので、それ以前の旧社殿と考えられます。数枚の絵はがきですが、そこに写し込まれた情報量の多さを痛感させられた寄贈品でした。



▲宮地嶽神社の絵はがき



「原町男性料理広場」の取材に行ってきました！

「家庭内で男性も自立しなければ」「かあちゃんをたまにはゆつくりさせたい」
そんな思いで始まった「原町男性料理広場」も10年目を迎えました。福岡女子大の学生も参加するなど活動の輪は確実に広がっているようです。

活動当初から月1回第3月曜日に開催し、レシピは原町に住む生活改善推進会の女性メンバーが提供し、食材の買い出しは男性メンバーが当番制で行っています。毎回1、2品追加されるレシピの数も、今回で98にもなっていました。
また、4年前からは郷づくりで子育てサロンが発足することを機に、サロンに参加している親子へ作った料理を食べてもらうなど、世代間交流の場にもなっているようです。
男性同士の地域での仲間作りだけでなく、女性の仲間も作る事ができ、男女が違和感なくともに調理をしている空間に、とても自然で心地よい雰囲気を感じました。この活動がモデルとして、他の地域にも広がれと強く願うばかりです。

消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

健康食品の購入先が倒産したら…？

【相談事例】健康食品の説明会に参加し「糖尿病が治る」と言われたため契約した。品物が届き、月々支払いをしているが、その業者が倒産したと聞いた。残額を支払う必要があるのか(70代女性 契約金額30万円)。

【処理結果】販売業者は倒産し、連絡が付かない。信販会社と業者の破産管財人とで交渉を進めた結果、残った品物を返品し、残額10万円は支払不要となった。

【アドバイス】ローン購入の契約は成立し、商品も全て届いているため、販売業者が倒産したとしても残額の支払放棄は不可能な事がほとんどです。今回は、業者の販売時のセールストークに問題があったことを主張し、残債務の支払放棄が受け入れられました。

※毎週月・水・金曜日(9:00～12:00)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。お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)

環境フォーラムにおける出展者募集

11月6日(日)、カメラホールで「第7回環境フォーラム」を開催します。今回のテーマは地球温暖化防止です。この環境フォーラムで、日頃の自分たちの環境に関する取り組みを、市民の皆さんに向けて展示発表してくれる人(個人・団体)を募集しています。

展示スペース

1区画は、模造紙1枚(縦1,091mm×横788mm)程度

申込期限

9月15日(木)(土・日曜日を除く)

申込方法

下記の内容を電話で申し込みください。

- ・氏名(団体の場合は、団体名と代表者名)、電話番号
- ・展示内容と必要なスペース
- ・机や椅子などが必要な人は、必要な数量

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



第5回自然ボランティア養成講座『里山の木々を調べよう』参加者募集

福津市手光のビオトープを使った自然体験などのイベントを行う人、ビオトープを効果的に生かし、守る人を育成するための講座を開催しています。

多数のご参加をお待ちしています(参加費無料)。

日時 8月31日(水) 9:30～12:00

場所 ビオトープ現地(福津市手光)

場所が分からないときは、事前に問い合わせください。

講師 NPO法人グリーンシティ福岡

準備するもの

汚れてもよい服装(肌の露出の少ないもの)、帽子、長靴、タオル、飲み物など

申込・問い合わせ

県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 地域環境課

☎36・2475

※準備の都合から、できるだけ事前に連絡をお願いします。

