

# 見てみよう、食品表示!!

一般に販売されている加工食品など包装されているものには、さまざまな表示がされています。見たことはありますか?食事を手作りする場合、何をどれくらい使っているのかはおおよそ把握できますが、加工品を購入する場合は表示されている内容を確認することで、自分が食べる量や内容が把握できます。

材料に何が含まれているかが分かりますね。塩分や砂糖が含まれていますが、栄養成分には記載がありません。

名称	豆菓子
原材料名	落花生、米粉、でん粉、植物油、しょうゆ(小麦を含む)、食塩、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麹、カロチノイド)
内容量	200g
賞味期限	13.7.20
保存方法	直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	福岡県福津市〇〇12番3号 〇〇食品株式会社

栄養成分(1袋100g当たり)	
エネルギー	448kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	13.5g
炭水化物	69.8g
ナトリウム	390mg

このお菓子を1袋食べると、896 kcalも摂取してしまうことになります。内容量と異なったグラム数で記載されていることがありますので注意が必要です。



塩分はナトリウムで表記されることが多いです。食塩換算〇gと記載している物もありますが、おおよその換算式は「食塩(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000」です。このお菓子は約2gの食塩と換算されますね。原材料には含まれている砂糖ですが、栄養成分に表記がない場合は、炭水化物の中に含まれています。この成分表の場合、米粉やでん粉などの炭水化物も合わせて表記されています。炭水化物は体の中で糖質として吸収されます。食品表示にはいろいろなことが書いてあるので、見て、考えてみましょう。

## 毎月19日は「食育の日」です。 みんなので食育

これも食育!!  
自分の標準体重や適したエネルギー量(カロリー)をこ存じですか?自分の体格などのくらのカロリーが必要かを知ること、食品を選ぶ基準ができます。自分や家族の標準体重や適正エネルギー量を調べてみませんか?標準体重や適正エネルギー量についてはおしらせ版の6月15日号で解説します。

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・8104

郵便で戸籍を請求するには...

戸籍とは、出生や婚姻などの身分関係を記録し、公に証明する重要な文書です。  
パスポート申請や相続手続き、携帯電話の家族割申請など、生活のさまざまな場面で幅広く活用されています。  
戸籍の請求は、本籍地の役所に申請します。

#### 【郵便で戸籍を請求する場合】

戸籍の請求は、本籍のある役所で請求できます。遠方などの理由で窓口に行くことができない場合は、郵便で申請することができます。

#### 【必要なもの】

・申請書 便箋に必要事項を記入していただくか、所定の用紙を使用します。市公式

ホームページからもダウンロードできます。  
・定額小為替 郵便局で購入します。金額は発行する戸籍の種類によって異なります。  
戸籍謄本・抄本 450円  
除籍謄本・抄本 750円  
改製原戸籍謄本・抄本 750円  
(市区町村によって料金が異なる場合があります)

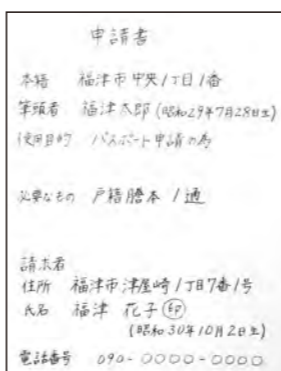
・返信用封筒 請求者の名前・住所を記入し、切手を貼ったもの。※返信先は請求者の住所に限られます。

本人確認書類(免許証など)のコピー  
市区町村によって、取り扱いが異なる場合もあります。詳しくは本籍地の役所にお尋ねください。

※申請書には本籍地筆頭者を記入します。  
ご不明な場合、事前に調べていただく必要があります。また同じ戸籍に載っていない人が申請する場合は、委任状が必要になることがあります。詳しくは問い合わせください。

#### 【問い合わせ】

市民課市民係(福間庁舎)  
☎43・8103



▲戸籍を請求するときの申請書の書き方

もっと身近に

# 介護情報

高齢者サービス課(福間庁舎)  
☎43・8298

音楽を通して

介護予防につなげよう

ふれあい音楽活動事業を利用する団体やグループを募集中です

市では、音楽の特性を利用した健康増進プログラムの指導を行うふれあい音楽活動事業を行っています。

この事業を利用できるのは、地域の高齢者に介護予防活動を行う団体やグループです。



▲楽器を演奏する参加者(光陽台公民館)



【ふれあい音楽活動事業の内容】  
・呼吸法(ブレストレーニングによる心肺機能、筋力の向上)  
・口腔体操(口を大きく動かすパタカラ体操による嚥下機能、口腔機能の向上)

・楽器演奏リズム運動(敏捷性の向上)  
・懐かしい歌詞の暗唱(回想法の導入)

#### 【実施回数と会場】

各地域の公民館などを会場とし、1回当たり2時間、3カ月以内に3回以上の継続的な実施をお願いします。

なお、この事業は、地域の高齢者が参加しやすいよう、協力をお願いいたします。詳しくは問い合わせください。

#### 【問い合わせ】

市高齢者サービス課(福間庁舎)  
☎43・8298

地域のこと  
考えよう!  
参加しよう!

## 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



▲これまでに市広報などで紹介した活動事例をチラシにまとめて、市内公共施設に配布していますので、ぜひご覧ください

『地域の日』って?.....  
市では、住民の皆さんが地域のことを考え、参加するきっかけとするため、奇数月の第3土曜日・翌日曜日を『地域の日』と定めています。

目的は、地域にとって大切なことに目を向けていただき、一人でも多くの人に実際に地域へ関わっていただく機会を増やしていくことにあります。

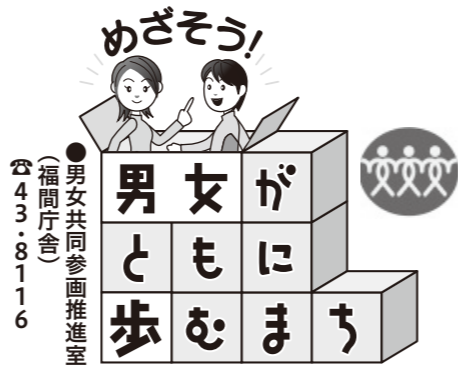
何をやるの?.....  
『地域の日』の目的に合うことなら何でも構いません。地道に続けていくために、過度の負担とならないよう、現在行われている催しや事業を、『地域の日』のイベントとして位置付けて行うことも可能ですし、それぞれの地域の実情に合わせて時期をずらすのもよいでしょう。

地域を元気にするようなイベントなどありましたら、お知らせください!

リーフレットは、各自治会に回覧を行いましたので、既にご覧になった人も多いと思います。調査の中で見えてきた主なものは、

- ①自治会のごような役職も7割以上は男性が占めている。
- ②男女とも(特に男性が)地域に女性の活躍は必要だと思っている。
- ③自治会役員になる女性の人材はいると思うが、実際は引き受けてくれない。

福津市男女共同参画協議会「編りん」は、「福津市住みよいまちづくり推進企画活動」の共働コースで男女共同参画推進室が提案した「自治区における女性登用の現状と課題についての調査」を取りまとめ、リーフレットを作成しました。



現況調査後に女性自治会長が8人に増えました

自治会における男女共同参画推進状況調査報告書を手にする石橋利枝さん



「女性役員が少ないのは、経験不足」と思っているが、男性は「女性にもっとチャレンジする意識を持つてほしい」と思っているということも分かってきました。

これまで市の女性自治会長は23人で推移していましたが、今年度は96自治会のうち、女性自治会長が8人と、倍以上に増えました。

「編りん」会長であり、かつ自身も昭和1区の自治会長である石橋利枝さんは「これから地域は、女性と男性と一緒に活動することが必要です。そういう共助の精神や、女性の参画が必要だ」という思いが、女性自治会長が8人に増えたことの後押しになったのではないのでしょうか」と語りました。

## 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



### 粘土採掘道具?

今年1~3月に発掘調査した宮司志良部遺跡第3地点では、弥生時代の粘土採掘坑を多数検出しました。この穴から出土した珍しい木製品を紹介します。

写真は、粘土採掘坑の底から出土した長さ約40cmの細長い板状の木製品です。端部の一方はやや湾曲したヘラ状の形態で、もう一方は先端を細く尖らせています。

粘土採掘坑は目的の粘土層まで掘り下げた後、粘土を追いかけて横穴を掘り込んでいました。その横穴は、奥は移植ゴテが入らないほど小さく、奥行きは人の腕の長さを大きく超えていたので、どのような道具を使って採掘したのかが謎でした。しかし、この木製品であれば問題を解決できそうです。粘土採掘坑の底で見つかった状況証拠からも、採掘道具の可能性が高いと推測しています。



▲出土した木製品

## 消費生活相談室

生活安全課(福間庁舎) ☎43・8106

### その契約 本当に必要ですか?

「急いでください。今だけのお得なサービスがあります」と悪質業者は言います。でもなぜ、知り合いでもないあなたに「今だけのお得なサービス」を紹介するのでしょうか? 急がせるのは、冷静に考えたり、相談する時間を与えたりさせないためであり、あなたのお金を狙っているのです。

#### ■ 断り方マニュアル

- ①「突然の訪問」には安易に対応しない。
- ②おいし過ぎる話や「無料」にだまされない。
- ③その場で「すぐに」契約しない。断ると相手が嫌な思いをするのではないかと思うかもしれませんが、業者は断られてもなんとおもっていません。
- ④「勇気」を持って断りましょう。

※毎週月・水・金曜日(9:00~16:00)は市役所福間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

日本ガラスびん協会がリターナブルびんと認定したびんをRびんといっています。「リターナブルびん」の特長は、何度もくり返し使うから、ゴミにならないことです!

## ウミガメ保護のための自粛期間が始まります

6月1日から10月31日までは、ウミガメが市内の海岸で産卵、ふ化する可能性が高い時期です。市は「福津市ウミガメ保護条例」で、この期間は下記のことを自粛していただくようお願いいたします。ウミガメの安心して産卵し、ふ化できる環境づくりのために、ご協力をお願いします。ウミガメの捕獲や卵の採取は、条例で禁止されています。

**1 砂浜へ車を乗り入れないでください**

車の重みで卵が押しつぶされたり、タイヤのわだち(跡)に行く手を遮られ、ふ化したばかりの子ガメが海へ帰れなくなる可能性があります。

**2 砂浜を明るくしないでください**

車のヘッドライト、花火、たき火、たばこの火などの光があると、ウミガメは警戒して砂浜に近づけず、産卵できません。また、ふ化したばかりの子ガメは、光の方向に歩き出す習性があるので、海へ帰れなくなります。

**3 砂浜で大きな音をたてないでください**

花火、大声などの大きな音が聞こえると、ウミガメは警戒して砂浜に近づけず、産卵できません。

## 「環境フォーラム(仮称)」の企画運営委員を募集します

市では、皆さんと共に環境について考える場や、環境保全活動をしている皆さんの発表・交流の場として、毎年「環境フォーラム」を開催しています。平成26年の2月に開催予定の環境フォーラムの内容などを一緒に企画し、運営してみませんか。広報や費用などのサポートは市が行います。皆さんの参加をお待ちしています。

- 対象** 市の環境に興味・関心のある人(年齢、性別は問いません)
- 活動頻度** 月1回程度 平日19時から2時間程度
- テーマ** 地球温暖化防止(予定)
- 募集人数** 5人程度(応募多数の場合は、選考します)
- 報酬** あり
- 申込期限** 6月7日(金)
- 託児** あり(1人1回300円)
- 申込方法** 住所・氏名・年齢・電話番号と託児の有無を記入し、はがき・ファクス・メール(上記参照)などで申し込んでください。

〒811-3304 福津市津屋崎1丁目7番1号 うみがめ課環境づくり係  
※第1回会議については、6月26日(水)を予定していますので、申込期限後、郵送でお知らせします。