

みんなで食育

毎月19日は「食育の日」です

●いきいき健康課（ふくとぴあ） ☎34・3351

野菜、何グラム食べていますか??

一日に必要な野菜の量は大人で350gです。生野菜で食べるのはとても大変です。生野菜よりは少し手間が掛かりますが、ゆでたり、煮たり、炒めたりすることで、野菜をたくさん食べることができます。副菜として1食に1～2品食べることを意識してみませんか？常備食としてたくさん作っておくことも一つの手ですね。

これも食育！

迷い箸・よせ箸・探り箸・握り箸・拾い箸・刺し箸・噛み箸・渡し箸…お箸にはたくさんの注意すべき使い方があります。つついしている事はありませんか？楽しく食事をするためにはマナーも大切ですね。

キャベツ 130g

コールスロー 130g



市販のコールスローと同じ量のキャベツを横に並べてみました。煮たり塩もみしたりして、かさが減ると、130gでも食べ切れる量になりますね。
生野菜で1日350gを摂ろうとすると、写真にあるキャベツの3倍を食べる必要があります。

福津市民の窓口

市民課から！

こんにちは！

市民課（福岡庁舎） ☎43・8127

平成26年度国民年金保険料について

- ①平成26年度国民年金の保険料
国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者の1カ月当たりの保険料は1万5250円です。
- ②保険料の納付方法
①口座振替
指定の銀行から引き落とす方法です。手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。
②クレジットカード納付
クレジットカードにより定期的に納付する方法です。
- ③納付書の納付
金融機関、郵便局、コンビニなどの窓口で納付書で納める方法です。
※まとめて前払いするとお得な前納割引制度もあります。（2年前納）

【問い合わせ】

市市民課保険年金係（福岡庁舎）

☎43・8127

市民サービス係（津屋崎庁舎）

☎52・4956

例えば10年間付加保険料を納めた場合

・納付額
400円×120月（10年間）＝**48,000円**
・年金額
200円×120月（10年間）＝**24,000円**

なお、付加年金は定額のため、物価スライド（増額・減額）はありません。

- ③付加保険料のしるし
国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者は、定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせます。
- ①付加保険料の月額
400円
- ②付加年金額
200円×付加保険料納付月数

地域のことを考えよう！
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

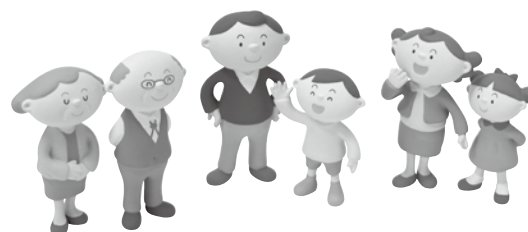
「地域の日」?

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。

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関わっていただく機会を増やしていくことが目的です。

何をするの？

『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ったり、それぞれの地域の実情に合わせて時期をずらしたりすることも可能です。



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！

知って得する 介護情報

高齢者サービス課（福岡庁舎）
☎43・8298

元気アップ事業をご存じですか？
いくつになってもいきいきと元氣な生活を送っていたために、市では「元気アップ事業」を行っています。

元気アップ事業は、食べたり飲んだりが不自由にならないための「おいしく楽しく健口講座」と、立ったり歩いたり困難にならないための「らくらく快福運動教室」の二種類の健康教室です。

「おいしく楽しく健口講座」は、栄養士や歯科衛生士が講師となり、誤嚥性肺炎の予防のためのお口の体操や、食生活の注意点を個人ごとにアドバイスします。調理実習も行っており、歯科とは違った良さもあると好評です。

「らくらく快福運動教室」は、個人の体力や足、腰の痛みに合わせて運動を行い、全20回が終わる頃には、

姿勢が良くなった、体が軽くなったという感想を多くいただいています。希望者は、車での送迎付きで通うことが可能です。
いずれの教室も「高齢者いきいきチェックリスト」で、一定の項目に該当した人へ、教室の案内を郵送しています。
※「高齢者いきいきチェックリスト」は65歳以上で要介護などの認定をお持ちでない人に、毎年郵送してきました。しかし一定の項目には該当しているけれども教室を受講していただいていない人が多くいらっしゃいます。そのため今年度の「高齢者いきいきチェックリスト」の送付は取りやめています。が、教室を受講してみたい人は気軽に問い合わせください。

【問い合わせ】

市高齢者サービス課（福岡庁舎）

☎43・8120



▲らくらく快福運動教室は一部体験利用ができます

子どもを連れて移動するとき、ベビーカーはとても便利です。子どもを抱っこして移動すると、子どもの重さだけでなく、子どもが落ちないように、ぶつからないようにと常に気を配るので、相当な負担になります。荷物があれば、さらに負担は増します。これらの負担から、育児中の多くの方がベビーカーを利用するのでしょう。



▲ベビーカーマーク
案内図記号

そんなベビーカー利用者が、満員の電車に乗ってきたとき、あなたが窮屈な車内にいたらどう思いますか？「車内は満員だから、ベビーカーを畳んで子どもは抱っこして！」公共交通機関では、限られたスペースを多くの人で共有するため、その考えも間違いではありません。しかし、揺れる上に窮屈な車内で、子どもを抱っこして荷物も抱えたら、それはかなりの負担です。「育児しているのだから当然の負担だ」と決めつけていいのでしょうか？多様な生活やライフスタイルを認め合う男女共同参画社会実現のため、子どもを産み育てることを選んだ人たちを、社会が認めて支えていく必要があると私たちは考えます。車内の人が少しづつスペースを融通して、ベビーカーを入れてあげる。そんな社会をつくっていくことが私たちが目指す男女がともに歩むまちづくりであると考えます。



朝鮮半島の壺

平成24年度に発掘調査した蓮鳥遺跡第2地点(四角区)の出土遺物について、平成25年度に洗浄・接合・実測などの整理作業を実施しました。この作業の過程で、弥生時代後期の竪穴住居出土遺物の中に朝鮮半島の壺が混じっていることが分かりました(写真)。壺の頸から胴にかけての破片で、外面は特徴的な文様で飾られています。

また、窯で焼かれており質感は陶器に似た印象を受けます。焼成温度が高いため色合いも灰白色で、野焼きで製作される弥生土器とは色・質感ともに大きく異なります。技術的に北部九州での製作は考えられず、朝鮮半島からの渡来品です。壺は貯蔵用に使われるので、朝鮮半島産の品々を運んで来たときの容器だったのかもしれません。



▲朝鮮半島の壺

災いが起こる？ 開運商法のトラブル！

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

【相談事例】

雑誌の広告を見て8,000円の開運プレスレットを買った。後日電話があり、「霊能者が見たところ先祖供養をしないと災いが降りかかる」と言われ、30万円振り込んだ。その後も祈祷料200万円を振り込むように言われた。「誰かに言うとその人にも災いが起こる」と言われたが、あまりに高額なのでおかしいと思い始めた(60歳代女性)

【アドバイス】

お金を多く払うことで、運が開けたり幸せになったりするとは限りません。不安をあおるようなことを言われても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。



ふくつ 環境掲示板

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

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。そのため市では、「福津市ウミガメ保護条例」を施行し、この期間は下記の内容を自粛事項としています。ウミガメが安心して産卵し、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しています。

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)に行手をさえぎられ、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。

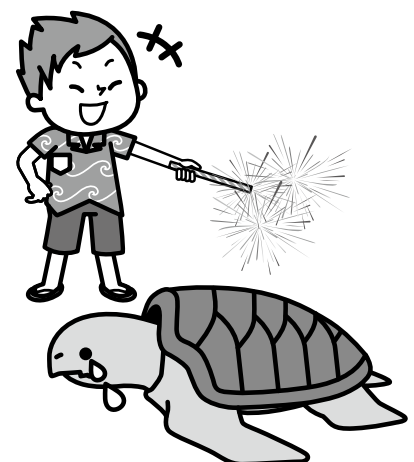
②砂浜を明るくしないでください

車のヘッドライト、花火、たき火、タバコの火など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砂浜で大きな音を立てないでください

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。

※市内の海岸でウミガメを発見したときは、生死にかかわらず市うみがめ課までお知らせください。



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、皆さんと一緒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18年度からは、実行委員会を立ち上げ、市民と行政との『共働』で内容を企画しています。11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、運営しませんか。皆さんの申し込み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)
- ◎ テーマ 地球温暖化防止(予定)
- ◎ 報酬 あり
- ◎ 託児 あり(1人1回300円)
- ◎ 活動頻度 月1回程度 平日19時から2時間程度
- ◎ 募集人数 5人程度(応募者多数の場合は、抽選します)
- ◎ 申込期限 6月6日(金)
- ◎ 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1-7-1
市うみがめ課環境づくり係



▲環境について楽しく学べる企画と一緒に考えませんか？

※第1回会議については、6月24日(火)を予定しています。申し込み期限後、郵送にてお知らせします。