



レタスときゅうり、チーズをのせてクルクル上手に巻きました。目は真剣そのものです。作る前に手洗いをしたり、エプロンをつけたり、清潔にすることも大切な食育です。



野菜の嫌いな子も「おいしい!」と食べてしまいました。食品に関心を持つことで、嫌いな物も食べてみようという気持ちになるのかもしれない。



自分で作ったロールサンド。友だちと一緒に食べると、とてもおいしかったです。みんなと一緒にだとさらにおいしく、楽しく食べることができます。おうちでもみんな楽しく食べることを大切にしましょう。

東福岡保育所では、0歳から5歳児まで各年齢の発達に合わせて食育を行っています。3歳児クラスのロールサンド作りを紹介しています。「楽しい雰囲気の中で友だちと一緒に食事をする」「食生活に必要な習慣を知る」を目的としています。

東福岡保育所での食育の取り組みを紹介します

毎月19日は「食育の日」です。

●うきうき健康課(ふくとぴあ) ☎34・3351

みんなで食育

行事食

お盆には何を食べますか? 福津や近隣の地域では、「あちやら漬けたらわたくし」などを食べる習慣があるそうです。この時期に食べる理由などを学んで、お盆について考えるのも食育です。

～福津市民の窓口～

福津市市民課から

ごんぢちは!

●市民課(福間庁舎) ☎43・8127

75歳を迎える皆さんへ



平成24年度の保険証は青色です

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被用者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。

(※被用者保険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。)

75歳になる人には、誕生日が属する月の前月中に新しい保険証を郵送でお届けします。事情により住民票の住所以外の場所への送付を希望する場合は、事前に市民課医療係まで申し出てください。

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ても、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。

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

みんなおいでよ!

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

福間南小校区アンビシャス広場の活動を紹介します

福間南小校区アンビシャス広場が、6月に1年生～6年生の約30人で行ったドラマスクールの様子を紹介합니다。ドラマスクールとは、コミュニケーション力を高め自己表現力を身につける事を目的とし、全身を動かしている色々な物を表現するものです。

講師の大福先生からドラマスクールを行う上での注意事項、「安全」についての話を聞きながら、しっかり体を動かした後、それぞれが持つ“力”を使い、個人でグループでいろいろな物を表現してきました。

参加した子どもたちからは「いろいろな力を使って楽しかった」(1年男子)や「自分がアリになりきたのもすごいなと思った」(2年男子)、「普段、年が違う人とはあまり遊ばないけど、楽しかったのでまた遊びたいです」(5年女子)、「大福先生みたいに、すごい演技の上手な人になりたいです。ありがとうございました」(5年女子)などの感想があり、それぞれに何かをつかんだ体験活動になりました。



講師の話真剣に聞く子どもたち



公園での物語を表現する様子

「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」「口の渇きが気になる」これは65歳以上の人(要介護認定者を除く)に郵送している健康に関するアンケートの質問項目です。この問いに2個以上該当する人はお口の機能低下が始まっているかもしれません。

お口の機能が低下すると、だ液が出にくくなったり飲み込みが悪くなったりして、好きな物をおいしく食べるのが難しくなってしまう。また、この状態が続くと、体の老化が進み病気の抵抗力が低下し、病気になるやすくなります。このように、お口の機能低下は全身に影響を及ぼします。

さて、これをお読みのあなたはどのようにしようか。気になる症状はあるけれど、どうしても分からず、そのままになっていませんか?

もっと身近に

介護情報

高齢者サービス課(福間庁舎) ☎43・8191

「おいしく・楽しく・健口講座」受講者を募集します

お口の元気は身体の健康、老化防止、生きがいに深く関わっています。



効果的な口腔ケアを教えます

和気あいあいと調理実習



そんなあなたに紹介する講座が、おいしく・楽しく・健口講座。この講座では、皆さんがいつまでも元気でおいしく食事ができるように、お口の体操や手入れの方法を学んだり、手軽でできる栄養満点の料理について実習を交えながら楽しく学習していきます。

回答していただいたアンケートの結果により、教室の対象となる人へ8月末にご案内を発送しますので、ぜひ参加してください。また、気になる症状がある人も相談してください。

【問い合わせ】市高齢者サービス課(福間庁舎) ☎43・8120

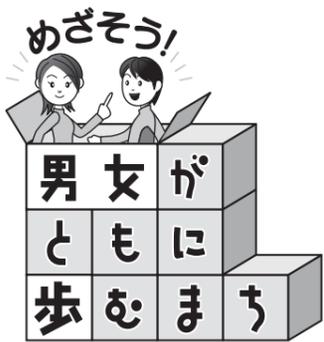
トライアングルはワールドカフェ方式で進行します。この方式は、1つのテーブルにおおむね6人以内のグループを複数作り対話をします。そして、そのテーブルに1人を残し、他の人は違うテーブルを放していき、最後にもとのテーブルに戻ってくる短時間で様々な意見や考え方に触れることができるという対話の手法です。

男女共同参画は意見を押し付けあうのではなく、自分の意見を述べ、相手の意見を聞き、お互いの考えを尊重し、認め合うことを大事として



▲トライアングルの様子。市長も「一市民」として参加しました。

6月30日、共働推進会議主催で第5回トライアングルを開催しました。今回のトライアングルは「市民」「市職員・教育関係者」「共働推進会議」の3者が参加。男女共同参画をテーマに約40人がワールドカフェ方式の対話を行いました。



●男女共同参画推進室(福岡庁舎) ☎43・8116

ワールドカフェでたくさんの意見に触れました

当日は「男のくせに泣くな!」ほか、「都合のいい女」「可愛げのない?女」など計7つのテーマの対話で大いに盛り上がりました。

参加者からは「異なる世代の人と話せてよかった。」「自分と違う意見があることにびっくり!」といった感想のほか、「もっと話したかった」という間違った話も聞かれました。確かに男女共同参画のテーマは2時間で結論が出るほどたやすいものではないかもしれませんが、多くの対話を経験された皆さんは、男女共同参画の先駆者として1歩前に進まれたことと思います。

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

弥生人の食生活

弥生時代は稲作の開始と普及に代表され、コメ食のイメージが特に強いのですが、実際は多様な食材を利用していました。そのことをよく示す遺跡が、先月まで調査をしていた上西郷タカミ遺跡です。弥生時代前期末~中期初頭(2200年前頃)の集落遺跡で、竪穴式住居・土坑・溝・柱穴など多数が発見されましたが、調査中に特に目立ったのが炭化したドングリや大半の遺構から出土する骨の存在でした。前者は縄文時代以来の伝統食、後者は小動物や魚の骨のようで住居内の炉跡からも出土しており、これらはコメとともに弥生人の食卓の一角を占めていたといえることができます。また、稲穂刈りに使う石庖丁、狩猟用の矢じり、魚網につける重りである石錘などの道具の出土も同様に食の多様性を物語っています。



▲調査中の上西郷タカミ遺跡

消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

緊急情報! 不当な土地販売業者名を公表

県は株式会社センチュリー開発(本店:博多区)が県消費生活条例に定める不当な取引行為を行っているとして、事業者名などの情報を公表しました。

【不当な取引行為の概要】 同社は、消費者宅を訪問し「今持っている土地を売却してあげる」「売却した際の税金対策に1区画購入しないか?」「1~2年後に宅地になる。値上がりしたら当社が買い取る」などと不確実なことを告げて、長時間にわたり執拗な勧誘を行っています。

【アドバイス】 ①土地を購入する場合は、業者のセールストークをうのみにしない。②「土地を売却してあげる」「税金対策に」「後日、自社が買い取り」と告げて即日契約するよう急がせ、入金を迫る業者は要注意。

不審に思った場合は、消費生活相談窓口にご相談ください。

※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。

FUKUTSU ECO NEWS

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

毎日実践! CO₂対策
~ライフスタイルの見直し~
・濡れたままの鍋、やかんを火にかけない。
・部屋を片付けて掃除機をかける。
・洗濯はまとめて一度に!

環境フォーラムの出展者を募集

12月9日(日)、市文化会館で「第8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。

演奏やダンスなどステージイベントの参加者も同時募集!
詳しくは、問い合わせください

展示スペース

市文化会館(カメラホール) 2階展示ホール
1区画は、模造紙1枚(縦1091mm×横788mm)程度

申込期限 9月14日(金)

申込方法

- ・氏名(団体の場合は、団体名と代表者名)、住所、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、必要な数量をお知らせください。

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 FAX52・4469

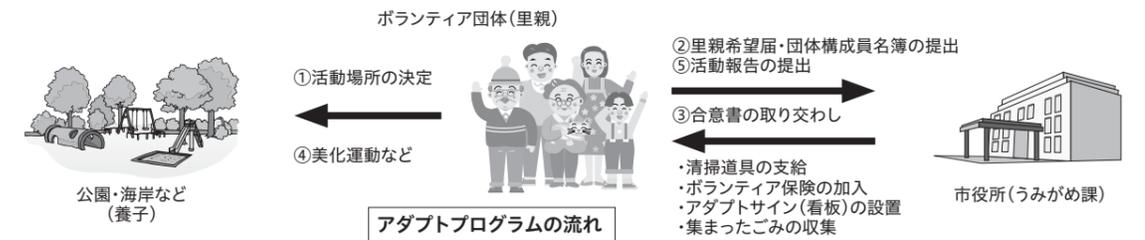


▲前回の環境フォーラムの展示

アダプトプログラムを広めよう

●アダプトプログラムとは

アダプト(ADOPT)とは「養子にする」という意味で、公園や海岸などの公共の場所を養子と見なし、市民の皆さんや企業などのボランティア団体が里親となって美化運動を行い、市がこれを支援する取り組みのことです。



●アダプトプログラムに参加してみませんか?

市では、市民グループや企業など20の団体が里親となって海岸や松林、地域の公園などの環境美化に取り組んでいます。アダプトプログラムは美化運動を通じ、住んでいる地域に対する愛着を育み、環境美化の意識の向上を図ること、市民の皆さんと市が一体となったまちづくりを推進することを目指しています。アダプトプログラムに興味のある人は、気軽に連絡ください。

問い合わせ 市うみがめ課資源リサイクル係 ☎52・4953