

福津市民の窓口  
**福津市市民課から**  
**こんにちは!**  
 市民課(福岡庁舎) ☎43・8127

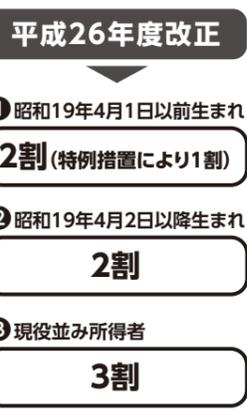
国民健康保険高齢受給者証の負担割合が一部変更になります

国民健康保険高齢受給者証(以下、高齢受給者証)は、70歳の誕生日の翌月から75歳の誕生日の前日まで適用され、医療機関の受診の際に保険証と併せて提示していただくものです。

平成26年度の改正により、医療機関を受診するときの負担割合が、次のように変更になります。

現役並み所得者の世帯では「3割」、昭和19年4月1日以前生まれの世帯では「2割(特例措置により1割)」、昭和19年4月2日以降生まれの世帯では「2割」となります。これは、法律上2割負担に該当するかたに対する負担軽減措置として、これまで1割負担としていたものを、平成26年度から、より公平な仕組みとするため、

この特例措置を見直すこととなったものです。  
 3月中旬に70歳を迎えたかたや、すでに高齢受給者証をお持ちのかたには、新しい受給者証を3月中旬に郵送しますので、4月からお使いいただくようお願いいたします。  
 また、4月以降に70歳を迎えるかたには、誕生月の月末までに随時お送りします。



国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日	平成26年4月1日
記号	888
番号	12345
住所	福津市中央1丁目1-1
氏名	福津 太郎
氏名	福津 太郎
生年月日	昭和18年2月22日
一部負担金の割合	右記①②③のいずれかの表記
発効期日	平成25年8月1日
有効期限	平成26年7月31日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	4 0   0 2   3 4 福岡県 福津市

もっと身近に  
**介護情報**  
 高齢者サービス課(福岡庁舎)  
 ☎43・8298

訪問指導の良いところは、自分の都合に合わせて担当者が自宅に来て、今困っていることに焦点を当て、歯科衛生士や栄養士による直接指導を受けることができることです。  
 気になる症状があるが、足腰が弱くなったので外に出るのがおっくうになったという人にこそ、お勧めの訪問事業です。ぜひ、ご利用ください。  
**相談先** 市高齢者サービス課包括支援センター(福岡庁舎) ☎43・8120

高齢者は歯の数やだ液の分泌の減少、飲み込む機能の衰えなどから、虫歯や歯周病だけでなく、誤嚥、肺炎、窒息、細菌繁殖、低栄養などの危険性が高まります。こまめに口腔ケアを行えば、これらの危険性はなくなるので、早いうちから口の中の健康や栄養について考えることが大切です。  
 市では65歳以上の介護認定を持たない人に、高齢者いきいきチェックリストというアンケートの配布と回収を行っています。アンケートの結果、低栄養や口腔機能の低下のおそれがある人には、「おいしく楽しく健口講座」という教室の案内をしています。しかし、会場へ行くことができない人へは、自宅へ「おいしく楽しく健口講座」の担当者が行う訪問事業を行っています。

**試してみよう あなたの口の力は?**

- 1 頬を片方ずつ膨らませてみる  
**チェックポイント**  
 ・左右を見比べてください  
 ・しっかり膨らんでいますか  
 ・空気が漏れませんか
- 2 舌で頬の内側を押してみる  
**チェックポイント**  
 ・頬の中ほどを押せていますか  
 ・左右を見比べてください  
 ・しっかり押せていますか
- 3 口を開けた状態で舌を上げてみる  
**チェックポイント**  
 ・口を開けて舌を上の前歯の裏に付けてください  
 ・しっかり舌が上がっていますか  
 ・指が2本入るくらい口が開いていますか(3~4cm程度)

毎月19日は「食育の日」です。  
**みんななで食育**  
 いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・3351

これも食育!  
 1日に必要な野菜の量は350gです。1家族3人なら1日約1kg。これだけ食べるには、温野菜やお浸しなど熱を加えたりして力減らすことが必要です。サラダだけでなく、副菜を数品足さないと不足してしまいますね。

**野菜の仕事をご存じですか?**  
 ~野菜を食べると元気で長生き!~

私たちの体は60兆個の細胞が集まって作られています。その一つ一つの細胞へは、口から取り入れる酸素や食べた物から栄養素が運ばれます。

私たちの細胞は毎日入れ替わったり、傷を修復し続けたりすることで体を維持しています。この時にカギになる栄養素がビタミン類や葉酸などです。ビタミン類は体の中では作れないので、必ず食べる物からとる必要があります。そして、体を作るのに欠かせないビタミン類の多くは野菜に含まれます。野菜を食べなければ、60兆個の細胞を維持できません。それは健康を保てないということにつながります。

1日に必要な量は350g。両手一杯の野菜を食べることで必要な栄養素が補えます。大切な役割を担う野菜ですが、野菜の苦味は子どもが嫌う味です。離乳食の頃から少しずつ慣らし、野菜をおいしいと感じられる味覚を養うことは、将来の健康づくりのカギになります。

野菜をたくさん食べている県は、平均寿命が長く、がんでの死亡率が低いという統計もあります

福岡県	長野県
◎野菜摂取量(284g)… 全国36位	◎野菜摂取量(379g)… 全国1位
◎塩分摂取量(11.4g)… 全国36位	◎塩分摂取量(12.5g)… 全国6位
○平均寿命…………… 全国31位	○平均寿命…………… 全国1位
○がんの死亡率………… 全国11位	○がんの死亡率………… 全国47位 (最下位……番少ない)

**みんなおいでよ! アンビシャス広場**  
 ●郷育推進課(津屋崎庁舎) ☎52・4969

**みやじアンビシャス広場で新1年生の体験教室を開催します!**

みやじアンビシャス広場が、より多くの子どもたちの居場所になるように新1年生を対象とした体験会を行います。たくさんの参加をお待ちしています。

- 対象者 新1年生(4月から小学校入学予定者)
- 日時 3月29日(土)  
10:00集合 12:00終了予定
- 場所 宮司コミュニティセンター(研修室)
- 内容 簡単な工作、広場の活動紹介
- 参加費 無料
- 申込期限 3月22日(土)



■申込・問い合わせ 氏名、連絡先を記入しファクスで申し込んでください  
 ☎・FAX 42・7894(みやじアンビシャス広場代表 岩崎)

※持参するものは特にありません。  
 必ず、保護者同伴(おじいちゃん、おばあちゃん可)で参加してください。

増加傾向にある女性自治会役員ですが、未だに男性の割合が多いのが現状です。この「さみっと」は、同じ立場の女性同士で悩みや思いを共有することを目的に開催しました。ファシリテーターの田坂逸朗さんの進行のもと「楽しく意義ある女性役員であるために私たちが語り合っておくべきこと」をテーマにワールド・カフェという手法で話し合いました。

今年度は、女性自治会長が8人誕生しました。そこで市では女性自治会長をはじめ、女性自治会役員を対象とした「さみっと」という名前の女性役員員の交流会を2月4日に開催しました。



●男女共同参画推進室 (福岡庁舎) ☎43・8116  
**福津市初！  
 女性自治会役員さみっとを開催**



▲参加者の多くは初対面でしたが、すぐに打ち解けて楽しく話し合っていました。

初対面の人でも気軽に話し合える「男性の力を引き出す」「発言力がついてきた」「女性の方が声掛けに長けている」「女性ならではの「おもてなし」というものや」「役員をやって楽しかった」「なったからには楽しもう」「いろいろな役に女性を巻き込もう」といった前向きに進んでいこうという意見も出ました。

自治会役員になられたきっかけは、それぞれ違っていたと思いますが、女性自治会役員として無理に気負ったり、自分を変えて男性のやり方に合わせたりするのではなく、自分の得意とする方法で役の仕事を楽しんでいこうという姿は、男女共同参画が目指している自治会役員の姿そのものでした。

## 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



### 古墳墳丘の安定化

新原・奴山古墳群に25号墳と呼んでいる円墳があります。これまでの調査で直径35~36m程と推定されています。墳丘はよく形状を残す一方で、西側については墳丘の裾の部分がやや大きく削られ急斜面となっていました。平成25年6月、断続的な豪雨によりこの墳丘西側の急斜面が崩れ、現在は応急措置として防水シートで覆っています。

この墳丘の崩れについて、急勾配の斜面を安定させる保存整備事業を平成26年度に実施する予定です。保存整備では、まず崩れた部分の土砂を取り除き、土層観察などの調査を行います。続いて調査で判明した往時の築造技術に基づき、手作業

で墳丘を盛土していくことを検討しています。このような保存整備を同じく新原・奴山古墳群の30号墳などについて継続的に行う予定です。



▲新原・奴山25号墳

## 消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

### 市役所職員を名乗る!? 水質検査

【相談事例】「水道水の点検です」と市役所職員を名乗る人が訪問し、コップに水を入れるように指示された。その水に試薬を入れ、色が変わるのを見せ「水質が悪いので変色した」と言われた。さらに「独居なのか?」「銀行の通帳を見せて」などと個人情報を知られ不安になった。(80歳代・女性)

【アドバイス】市の職員が、水質検査のために家庭を訪問することはありません。このように試薬を使って水を変色させ、不安にさせるという相談が福津市内で発生しています。高額な工事や浄水器を勧め、断りにくくさせる心理作戦と思われる。水道水は、定期的に水質検査が行われており、安全です。また、他人に個人情報を知られるとトラブルに遭いやすいので、十分注意しましょう。

※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

何の数字?...4,497

平成25年12月末現在の犬の登録頭数です。飼っている犬は登録と予防注射を受けさせましょう。

## 犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに

生後91日以上の子犬を飼っている人は、狂犬病予防法により『一生に一度の犬の登録』と『毎年1回の狂犬病の予防注射』が義務付けられています。下記日程表の通り狂犬病予防集団注射(登録と注射)を実施しますので、忘れずに受けてください。

ただし、犬が病気の場合や妊娠、授乳中の場合は注射が受けられません。

また、予防注射は動物病院でも受けられます。福津市と宗像市以外の動物病院や、イオン動物病院で注射を受けた場合は、「狂犬病予防注射済証」を持って、市うみがめ課で「狂犬病予防注射済票」の交付を受けてください。

犬の登録や予防注射の料金については、うみがめ課まで問い合わせください。

実施日	会場	時間
4月22日(火)	(旧)JAむなかた勝浦支店前	9:30~10:00
	在自区分別収集ステーション	10:30~11:00
	宮司公民館	13:30~14:15
	手光公民館	14:30~15:00
4月23日(水)	東福岡中央公園(JR東福岡駅前)	9:30~10:00
	JAむなかた神興支店(若木台5丁目)	10:15~11:00
	JAむなかた上西郷支店	13:30~14:15
	光陽台第1公園(光陽台1丁目公民館横)	14:30~15:00
4月24日(木)	原町公民館	9:30~10:00
	花見児童館跡(福岡中学校正門前)	10:15~11:00
	緑町公民館	13:30~14:00
	市役所津屋崎庁舎玄関前	14:15~15:00

※東福岡団地公園、光陽台第1公園、花見児童館跡は駐車場がありませんので、徒歩で来場ください。

### ○集団注射に来る際の注意点

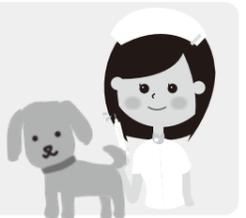
- ・首輪をしっかりとめて、リードを付ける。
- ・ふんの後始末ができるように袋を用意する。
- ・登録済みの人は、はがきを忘れずに持参する。
- ・鑑札と注射済票は犬の首輪などに装着しましょう。



▲鑑札



▲注射済票



### ●市内の動物病院(五十音順)

- あすはな動物病院(2822)..... ☎34・3273 西川動物病院(若木台1-21-10)..... ☎43・0200  
 イオン動物病院福津(イオンモール福津内)..... ☎38・5393 東福岡犬猫病院(津丸1168-3)..... ☎43・2251  
 さくら動物病院(津屋崎4-13-15)..... ☎52・1437 ぶくま獣医科病院(中央2-1-1)..... ☎43・6412

●問い合わせ 市うみがめ課(津屋崎庁舎) ☎52・4952