

# みんなで食育

毎月19日は「食育の日」です  
●いきいき健康課 (ふくとびあ) ☎34・3351

**これも食育!** 食物繊維たっぷりのごぼうは、お茶として飲むこともできます。きれいに水で洗い、そぎ切りして、しっかりと乾燥させたものを焙煎してお茶にします。

## カリカリごぼうクッキー

ごぼうの旬は11月～2月と4月～5月です。4月の新ごぼうは香りが高く柔らかいと言われています。食物繊維たっぷり、福津市の特産品にもなっているごぼうを使って、クッキーを作ってみませんか？

- 材料(8枚分)**
- ・ごぼう 40g
  - ・小麦粉 20g
  - ・片栗粉 20g
  - ・砂糖 小さじ2と1/2
  - ・オリーブ油 大さじ1/2

- 作り方**
- ①ごぼうは、皮をこそいでゆでる。ゆで上がったらみじん切りにする。
  - ②材料を全てボールに入れ、手で混ぜる。水分が少なくてまとまらない場合は、水小さじ1/2から1を足して混ぜる。
  - ③ひとまとまりになったら、8等分して丸めて平たくつぶし、クッキングシートを敷いてオーブンの鉄板に乗せる。
  - ④180℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
- ★水分をしっかり飛ばすと、カリカリでおいしくなります。焦げないように注意しましょう！



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

住民票の写しを請求する時は…



▲運転免許証など本人確認できる書類の提示をお願いします

**【発行窓口】**

- ・市民課市民係(福間庁舎1階)
- ・市民課市民サービス係(津屋崎庁舎1階)

住民票の写しは市内にお住まいのかたの居住関係などを証明するものです。運転免許証の取得や住宅ローンの契約など、日常のさまざまな場面で幅広く利用されています。住民票を請求できる人は、住民票に記載されている本人またはその人と同じ世帯の人です。それ以外の人(代理人)が請求する場合は、住民票に記載されている人からの委任状が必要です。親子関係がある場合や同居している場合であっても、住民票上の世帯が別である場合には委任状が必要です。

**【持参品】**

運転免許証など公的機関が発行した顔写真付きの本人確認書類(お持ちでない場合は保険証・年金手帳など氏名や住所が確認できるものを2点以上)

窓口に来る人が代理人の場合は、併せて本人からの委任状と代理人の印鑑(認め印)をお持ちください。

**【発行手数料】**

1通につき300円

※証明書発行機能付きの住民基本台帳カードや市民カードをお持ちの場合は、自動交付機で取得することもできます。詳しくは問い合わせください。

**【問い合わせ先】**

市民課市民係(福間庁舎) ☎43・8103

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

「青少年のつどい」で体験発表しました

AMBITIOUS

子どもたちが放課後や休日に安心して気軽に立ち寄ることができる「居場所」として、市内では7つのアンビシャス広場が活動しています。その中の2広場(福間南小校区アンビシャス広場、ふくまアンビシャス広場)が2月23日に開催された「青少年のつどい」で、日頃の活動の発表を行いました。

福間南小校区アンビシャス広場の子どもたちは、通常の広場での様子や約束ごと、七夕やクリスマスなどの季節を感じる体験活動、地域と一緒にいった文化祭や敬老の日の活動を発表。ふくまアンビシャス広場の子どもたちは今年初めて行った福間小学校の「ふくっこまつり」で、子どもたちが指導者となって他の子どもたちにバルーンアートやスライムづくりを教えた体験を発表しました。

この1年間で大きく成長した子どもたちによる実践発表に、来場者からは「活動の内容がよく分かった」「大人任せでない活動でいいなと思いました」などの感想が聞かれました。

子どもたちには、地域の支援者がいつも支えてくれていることに感謝し、一つ一つの体験活動を自分の自信へとつなげてほしいと思います。



▲福間南小校区アンビシャス広場の発表の様子



▲ふくまアンビシャス広場の発表の様子

**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実施します

市では、地域の高齢者を対象に介護予防活動を行う任意団体・グループなどに、音楽の特性を利用した機能回復・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実施します。

**♪プログラムの内容♪**

- ・呼吸法について(ブレストレーニングによる心肺機能、筋力の向上)
- ・口腔体操について(口を大きく動かすパタカラ体操による飲み込み機能、口腔機能の向上)
- ・楽器演奏・リズム運動について(敏捷性の向上)

懐かしい歌詞の暗唱(回想法の導入)



ハンドベルを使った合奏▶

**【問い合わせ先】**

市高齢者サービス課(福間庁舎) ☎43・8298

自宅のできるトレーニングについて

実施回数と会場

1回当たり2時間程度、おおむね3カ月以内に3回実施し、各地域の公民館やコミュニティセンター、介護事業所の地域交流室などを会場とします。なお、本事業は、原則として地域に広く公開し、希望する高齢者なども参加できるものとなります。

事業の詳細は、高齢者サービス課まで問い合わせください。

知って得する

# 介護情報

高齢者サービス課(福間庁舎) ☎43・8298

セクハラと聞くと、多くの人は「男性が女性に対して性的な言動を行う」とこととされるでしょう。今回の改正では同性間で行われる「男なのに育休取るの?」「女なんだからお茶くみしないといけないわよ」などといった会話もセクハラの対象になります。このような「男(女)は: : : しなければならぬ」といった考えを「性別役割分担意識」といい、セクハラを生む原因の一つとなっています。



▲同性に対するセクハラ例

男女雇用機会均等法の一部が改正されて、平成26年7月1日から施行されます。そこには「セクシュアルハラスメント(以下セクハラ)」には同性に対するものも含まれる」と明示されています。



同性間でもセクシュアルハラスメントに!?

男女共同参画推進室 (福岡庁舎) ☎43・6118

この意識を変えていくことがセクハラ防止につながります。もし、このようなセクハラを受けたら、それがセクハラに当たっていることを相手に伝えましょう。また、伝えることが難しい場合は、職場などの相談窓口にご相談しましょう。すでに、「相談対応に当たっては、セクハラが発生する恐れがある場合や、セクハラに該当するかどうか微妙な場合でも広く相談に応じる」となっているほか、今回の改正では「被害者に対する事後対応の措置として、管理監督者または産業保健スタッフによるメンタルヘルス不調への相談対応」も指針に盛り込まれました。

セクハラは話し手にその意図が無くても、相手が不快と思えば成立します。相手の立場に立った言動を心掛けましょう。

## 発掘現場

教育総務課文化財係・古墳公園建設係 (津屋崎庁舎横) ☎52・4968

### 弥生時代のスパイス!?

最近、弥生時代前期の貯蔵土坑から出土した多量の炭化ドングリについて、その種類の確認(種子同定)を行いました。その結果、いずれも渋抜きなしに食べられるブナ科のツブラジイとイチイガシが確認でき、当初の目的は達したのですが、うれしい誤算で、それ以外の種子も含まれていました。それがイネ・マメ・サンショウです。この3者は点数が少ないことから紛れ込んだものと思われるのですが、イネとマメは栽培植物で食用と言えます。また、サンショウも有用植物で、現代の私たちはウナギの蒲焼などのスパイスとしても利用しています。出土したサンショウ種子がどのように使用されたのかは分かりませんが、イネ・マメと同様に火を受けて炭になっていることからすると、一緒に調理されたものかもしれませんね…。



▲出土したサンショウ種子

## 本当に必要?適正価格? シロアリ駆除の契約

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

【事例1】80歳代の認知症の両親が、訪問販売で高額なシロアリ駆除の契約をし、契約日の翌日に施工された。解約したい。(50歳代男性)

【事例2】「事業者が『無料で床下点検をする』と自宅を訪問し、『シロアリの死骸が散乱して、柱が傷んでいる。放置していると家が傾く』と、床下の写真を見せながら説明され、不安になり契約してしまった」と独居高齢者から相談を受けた。(民生委員)

【アドバイス】シロアリ駆除に関するトラブルが増えています。その場で契約せず、事業者の説明が事実か、価格は適正か、数社に見積もりを取ることをお勧めします。クーリング・オフ期間内であれば、施工済みであっても無条件で解約・返金を求めることができ、クーリング・オフ期間経過後でも、セールストークなどに問題があれば解約できる場合もあります。

※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。



# 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

## 太陽光発電システムや家庭用燃料電池(エネファーム)を設置した人へ補助金を交付します

自ら所有し、かつ居住する住宅に未使用の対象システムを導入した個人に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。補助要件など詳しい内容については、市公式ホームページをご覧ください。うみがめ課環境づくり係までお問い合わせください。いずれの補助金も申し込みは、うみがめ課(津屋崎庁舎2階)です。

### ■太陽光発電システム設置補助

	従来の制度	新しい制度
補助金交付対象者	平成22年4月1日以降にJ-PECから発行された補助金交付決定通知を受けた人	J-PECの住宅用太陽光発電導入支援補助金の制度に申し込んでいない人で、平成26年4月1日以降に太陽光発電システム設置工事に着工する人
申請手続き	太陽光発電システム設置工事が完了し、J-PECから補助金交付決定通知を受けたら必要書類を添付して申請してください	①太陽光発電システム設置工事の着工前に、補助金の申込をしてください ②期限内に完了報告と補助金交付申請を行ってください
補助金額	1kWあたり2.5万円(上限:10万円)	1kWあたり1万円(上限:4万円)
申込期限	平成27年3月31日まで ※平成27年4月以降はJ-PECの補助金交付決定通知を受けていても補助は行いません	平成28年3月31日まで ※平成28年4月以降は補助金申込の受付は行いません

### ■家庭用燃料電池設置補助

補助金交付対象者	燃料電池普及促進協会(FCA)からの補助金交付決定通知書を受けている人
申請手続き	家庭用燃料電池システム設置工事が完了し、FCAから補助金交付決定通知を受けたら必要書類を添付して申請してください。
補助金額	一律10万円

※いずれの補助金受給者も、システムの発電量などのデータ提供や環境アンケートに協力をお願いします。



## 『第9回環境フォーラムinふくつ』を開催しました

2月16日、イオンモール福岡で「第9回環境フォーラムinふくつ~美しき海岸を!再びウミガメの郷を!!~」を開催しました。来場者は2,000人を超え、エコクッキングなどの体験コーナーや環境功労者などの表彰、九州産業大学漫画研究同好会の九産ライダーイノセントショー、環境に関する活動報告の展示を実施しました。

企画運営委員、九州大学、福岡女子大学、九州産業大学、市民活動団体の皆様のご協力や、来場して下さった皆様のおかげで、盛会のうちに終了することができました。本当にありがとうございました。

これからも環境保全のための啓発活動を続けていきたいと思っております。よろしくお願いします。



## 福津市地区環境衛生組合連合会の解散について

長きにわたって活動してまいりました福津市地区環境衛生組合連合会は、平成26年3月31日をもって解散いたしました。市民の皆さんのご支援・ご協力ありがとうございました。

## 狂犬病予防集団注射の日程表に誤りがありました

広報ふくつおしらせ版3月15日号の本コーナーでお知らせしました狂犬病予防集団注射の日程表のうち、4月23日(水)に開催する下記の開催場所に誤りがありました。

誤	東福岡中央公園(JR東福岡駅前)
正	東福岡団地中央公園(東福岡保育所横)

訂正し、おわびいたします。  
開催時間の変更はありません(9:30~10:00)。  
会場をお間違えにならないようお願いいたします。