



毎月19日は  
「食育の日」です

●いきいき健康課  
(ふくとぴあ)  
☎0940・34・3351

これも  
食育!

市販の野菜ジュースもたくさん種類がありますが、栄養成分の表示を見比べると、ずいぶん栄養素の値が違います。野菜ジュースを利用する場合は、しっかりと表示を見比べましょう。

## 野菜と市販の野菜ジュースは同じ?

手軽に野菜不足を解消するために、野菜ジュースを飲んでいる人が増えているようです。体のために良いと思って取っている野菜ジュースはどのくらい野菜の代わりになるのでしょうか?

野菜は加工する課程で野菜本来の栄養素が減ります。その代表的なものがビタミンCです。野菜ジュースでは減った分を添加する事もあります。また、便通を整え、血糖値の上昇を穏やかにする食物繊維は、野菜では8g以上は取れますが、野菜ジュースになると多くても4g程度です。さらに、糖質の体への吸収を考えると、野菜ジュースは「ジュース」の仲間になり、血糖値を急激に上昇させるので、糖尿病域や糖尿病の人などは野菜代わりにするのは要注意です。しかし、体の免疫力に関係しているβカロテンを見ると、野菜も野菜ジュースもほぼ同じ量が取れます。このように、一長一短ですが、野菜と同じではありません。

1日の野菜が手軽にとれる気がする野菜ジュースですが、やはり、野菜そのものを食べる事が体には大切です。

|            | 野菜そのもの<br>緑黄色野菜120g<br>淡色野菜230g | 野菜ジュース<br>(100%)<br>〈市販のもの〉 | 野菜+果物混合<br>ジュース(100%)<br>〈市販のもの〉 |
|------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| 重量         | 350g                            | 200ml                       | 200ml                            |
| 食物繊維 (g)   | 8.7                             | 2.0~4.2                     | 0.3~1.4                          |
| 葉酸 (ug)    | 240                             | 4~83                        | 0~7                              |
| βカロテン (ug) | 4582                            | 4720~15460                  | 3300~12000                       |
| ビタミンC (mg) | 65                              | 60~134                      | 表示なし                             |
| 糖質 (g)     | 21.4                            | 14.8                        | 15.7                             |

## 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)  
☎0940・52・4969



### 市内アンビシャス広場の活動紹介

#### 福間南小校区アンビシャス広場

毎年恒例となった夏休みデイキャンプが8月5日に開催され、昼食後の時間を利用し、絵本作家の庭月野誠也さんによるプロジェクターを使った読み聞かせを行いました。わいわいがやがや騒いでいた子どもたちも、読み聞かせが始まるとみんな真剣なまなざしに変わり、昔ばなしや庭月野さんの母校の話に聞き入りました。

その他にも、竹箸づくり、そうめん流し、夕食づくり、花火大会があり、盛りだくさんの一日でした。楽しかったね!

#### つやざきアンビシャス広場

7月29日、子どもたちは3つのグループに分かれ、電車でJR福間駅からJR門司港駅まで行き、九州鉄道記念館を訪れました。事前に電車内でのマナーについて話し合い、停車する駅も調べたりしました。鉄道記念館では、鉄道の話を聞いたり、展示しているSLに乗ったりと、楽しい一日を過ごしました。

もちろん帰りも電車です。「切符をなくさないかな?」「間違わずに電車に乗れるかな?」と心配もありましたが、無事にJR福間駅に到着!電車での旅に少し自信がついた子どもたちでした!



- 届出に必要なもの
- ・婚姻届(届出書)一通
  - ・夫婦それぞれの印鑑(一方は旧姓のもの)
  - ・夫婦それぞれの戸籍謄本(本籍地に届け出る場合は本籍地分の戸籍謄本は不要)
  - ・届け出に来るかたの本人確認書類(運転免許証など)
  - ・婚姻する人が未成年の場合は父

秋は気候が良いため結婚式が多く、11月22日が「いい夫婦の日」とされていることもあり、婚姻届が多く提出される季節です。そこで、今回は婚姻届の出し方について案内します。



▲福間庁舎1階にウエディングボードを用意しています

婚姻届を提出しただけでは住民票の住所は変わりません。結婚に伴って住所が変わった人は、別途転入・転出や転居の届け出が必要です。

市民課市民係(福間庁舎)  
☎0940・43・8103

#### ●住所について

婚姻届を提出しただけでは住民票の住所は変わりません。結婚に伴って住所が変わった人は、別途転入・転出や転居の届け出が必要です。

#### ●届け出場所

市市民課市民係(福間庁舎)と市民サービス係(津屋崎庁舎)で受け付けています。また、開庁時間外には休日・夜間受付で届け出をすることもできます。

母(または養父母)の同意書

※外国人の場合は、必要なものが異なりますので、事前に問い合わせください。



高齢者サービス課(福間庁舎)  
☎0940・43・8298

もしものときの  
「緊急通報装置」のご案内

自宅の電話回線に緊急通報装置を設置し、緊急時の連絡手段を確保します(24時間体制で相談員・看護師が対応します)

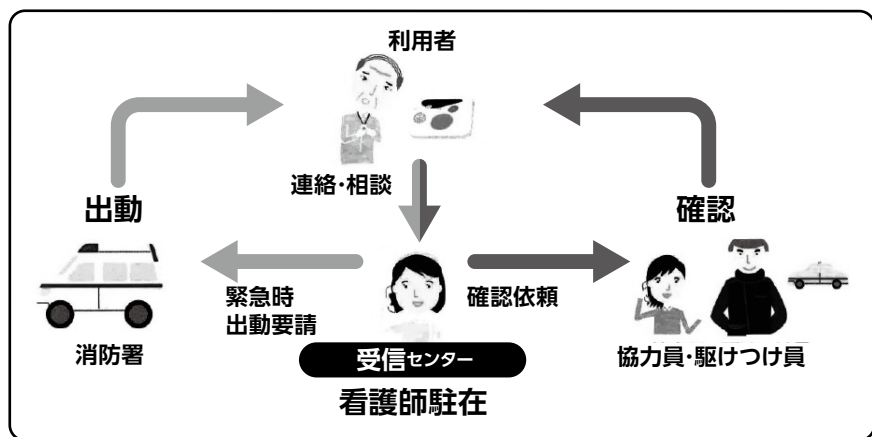
#### 【対象者】

- ①一人暮らしなどの高齢者で、心臓疾患や脳血管疾患による発作を伴う病歴がある人
- ②一人暮らしなどの重度身体障がいの人

【貸与・給付するもの】緊急通報装置、ペンダント型発信機・ペンダント型発信機用の受信機

【設置料金】世帯の生計中心者の所得に応じて決まります。(0円~43,200円)

【その他条件】緊急時の協力員とし



て、近所に住むかたを3人程度、登録していただきます。  
【利用の手続き】高齢者サービス課窓口で申請してください。訪問調査後、利用の可否を決定します。詳しくは、高齢者サービス課に問い合わせください。

夏休みも終盤を迎えた8月26日、忙しい時期にもかかわらず、20人の先生たちが、交流会のために集まりました。

交流会のきっかけは、幼稚園・保育所の先生からの提案でした。

「園から巣立っていった子どもたちの学校での様子を聞きたい！」この提案に、小・中学校の先生たちは快く応じ、年に1回この時期に開催しています。

「子どもの教育・保育に携わる者

市では、市内小・中学校の教職員で組織する「男女平等教育推進委員会」と市立の幼稚園・保育所、市の男女共同参画推進に賛同する私立の幼稚園・保育所の教諭・保育士で組織する「男女共同参画指導委員会」を設置しています。



先生たちの交流会



▲交流会では、子どもだけではなく、周囲の大人への啓発も大事という意見も多く出ました

として、子どもたちには、将来何にも縛られることなく、自分がやりたいことにチャレンジしてほしい！」

先生たちの共通の思いは、この日の交流会での活発な意見交換につながりました。

男女共同参画の意識を育むためには、幼稚園や保育所、学校など、教育・保育の分野での取り組みは欠かせませんが、幼稚園・保育所の先生たちが各園の取り組みを紹介すると、小・中学校の先生たちは、子どもたちの意識の変化に、これまでの継続した取り組みの効果が表れていることを実感したようでした。

学校での子どもたちの様子を話しながら、幼稚園・保育所の先生たちと一緒に、課題に気づき、その対策に意見を交わす姿に、担当者として、とても心強く感じました。

## 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) ☎0940・52・4968

### みやじしらべ 宮司志良部遺跡の発掘調査

宮司二丁目の宅地造成工事に伴い、発掘調査を実施しました。元の地形は手光今川に沿って土が堆積した平らな土地です。

一帯はこれまで水田として利用されてきました。調査ではほぼ東西方向の幅1.2mから0.5mほどの溝を、新旧合わせて5条検出しました。弥生時代から平安時代にかけてのもので、弥生土器、黒曜石の破片、須恵器などが出土しました。溝は水田に水を引く水路の跡と考えています。堆積する土の様子から、調査範囲より北側は水田として利用されたと考えられます。弥生時代から現代まで連綿と稲作が行われた土地といえます。

▲調査区全景

## 消費生活相談室

### 飲み物と間違えて洗剤などを飲んでしまった!

生活安全課(福岡庁舎) ☎0940・43・8106

【事例1】認知症の母が、買ってきた食器用洗剤を飲み物と思って冷蔵庫で保管し、飲んでしまった。  
(当事者 70歳代 女性)

【事例2】田畑の作業中に喉が渇き、ペットボトルに入れていたガソリン入りの混合油に、誤って口をつけてしまった。  
(70歳代 男性)

【一言助言】高齢者が洗剤など食品以外の物を誤飲するケースが見られます。多くは飲料と間違えてしまうことが原因です。洗剤や殺虫剤、ガソリンなどをペットボトルやコップなどに移し替えるのは間違いの原因です。絶対にしてはいけません。家族や周囲の人も製品の使用や保管に十分注意を払いましょう。

※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。



## 環境掲示板

●うみがめ課(津屋崎庁舎)  
☎0940・52・4952(資源リサイクル係・清掃対策係)  
☎0940・52・4953(環境づくり係)  
FAX 0940・52・4469  
E-mail umigame@city.fukutsu.lg.jp

## ～犬の登録と狂犬病の予防注射はお済みですか?～

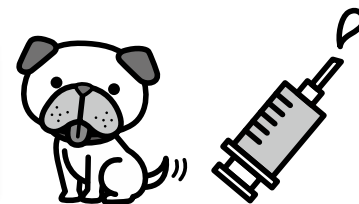
生後91日以上犬を飼っている人は、犬の登録を行い、毎年1回狂犬病の予防注射を受けさせることと、鑑札や注射済票を犬に装着させることが、狂犬病予防法で義務付けられています。

今年度の集団予防注射は4月に実施しましたが、まだ受けさせていない人は、かかりつけの動物病院などで受けさせてください。

### 注射料金(宗像獣医師会指定の動物病院)

1頭 3,150円(注射済票交付手数料含む)

※併せて新規登録をする場合は1頭につき3,000円が別途必要です。



※福津市(イオン動物病院福津を除く)・宗像市以外の動物病院では、金額が異なる場合があります。また宗像獣医師会指定の動物病院以外で注射を受けたときは、注射時に発行される「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」の交付手続き(済票交付手数料550円)を行ってください。

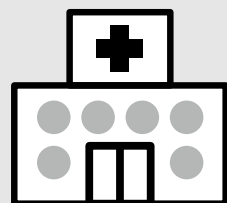
### ★福津市内の動物病院(一覧)

#### 宗像獣医師会指定の動物病院(五十音順)

|              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| あすはな動物病院     | (日蔭野1-1-1)   | ☎0940・34・3273 |
| さくら動物病院      | (津屋崎4-13-15) | ☎0940・52・1437 |
| 西川動物病院       | (若木台1-21-10) | ☎0940・43・0200 |
| 花見の里ペットクリニック | (花見の里3-9-12) | ☎0940・35・8030 |
| 東福岡犬猫病院      | (津丸1168-3)   | ☎0940・43・2251 |
| ふくま獣医科病院     | (中央2-1-1)    | ☎0940・43・6412 |

#### その他の市内動物病院

|           |             |               |
|-----------|-------------|---------------|
| イオン動物病院福津 | (イオンモール福津内) | ☎0940・38・5393 |
|-----------|-------------|---------------|



【問い合わせ】 市うみがめ課清掃対策係(津屋崎庁舎) ☎0940・52・4952

## ～分別収集についてのお願い～

日頃から、分別収集に協力いただきありがとうございます。

最近、「その他プラスチック容器包装」の箱に汚れのひどいものや燃やすごみが、「飲食用びん」の箱の中に汚れが取れていないものやその他ガラス、燃やすごみが混入していることがあります。

汚れたものが混ざっていると、きれいに洗ってあるものにも汚れが付き、分別をした他の人の努力を無駄にすることになります。必ず、汚れをきれいに落としてから出してください。なお、どうしても汚れが落ちない場合は、「燃やすごみ」や「その他ガラス」への分別をお願いします。

### 「その他プラスチック容器包装」は…

- ・中身を空にし、洗って出す
- ・プラスチック素材以外のものはできるだけ外す(紙製のラベルなど)
- ・汚れのひどいものは「燃やすごみ」へ
- ・容器包装以外のプラスチック製品は「燃やすごみ」へ(おもちゃ・台所用品・日用品など)

### 「飲食用びん」は…

- ・中身を空にし、洗って出す
- ・汚れが落ちないものは「その他ガラス」へ
- ・キャップ、リングは外す
- ・紙製のラベルは剥がさない

【問い合わせ】 市うみがめ課資源リサイクル係(津屋崎庁舎) ☎0940・52・4952