

# みんなで食育

毎月19日は「食育の日」です

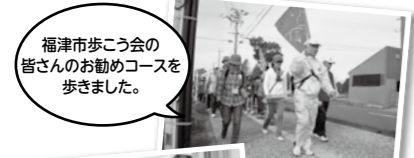
●いきいき健康課 (ふくとぴあ) ☎0940・34・3351

これも食育!

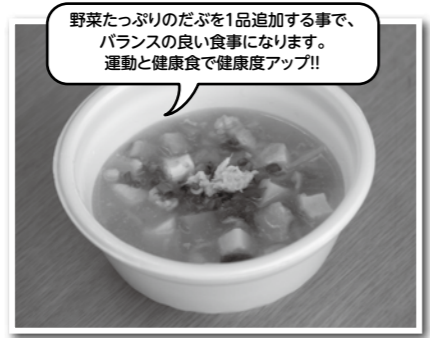
伝統料理や郷土料理は手間暇がかかり、作るにもハードルが高く感じられるかもしれません。まずは郷土料理が振舞われるイベントなどを見つけて、食べに行ってみてはいかがですか?郷土の味を楽しむことも、食育への第一歩です。

## 郷土料理「だぶ」、食べませんか?

11月16日、健康フォーラムが開催され、参加者は5km・10kmのコースを歩きました。歩いた後は、郷土料理「だぶ」の振る舞いや、骨密度測定、血管年齢測定、ヨガストレッチとさまざまな催しがありました。しっかりと体を動かし、お腹が空いた状態で食べる「だぶ」は、皆さんのおなかと心を満たしました。昔から、祭事などの際に食べられていた「だぶ」ですが、味わう機会も減っています。正月の一品に加えてみて、家庭でもだぶを楽しんでみてはいかがでしょうか。レシピは市公式ホームページ「みんなの食育レシピ」をご覧ください。ふくとぴあいきいき健康課窓口にて用意しています!



福津市歩こう会の皆さんのお勤めコースを歩きました。



野菜たっぷりのだぶを1品追加することで、バランスの良い食事になります。運動と健康食で健康度アップ!!



骨密度測定では、カルシウムの吸収を効果的にするために他の栄養素もバランス良く摂ることが大切だとお話をしました。

# 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

昨年度から始まったアンビシャス広場地域間交流体験事業を今年も行いました。今年度も太宰府市の国分アンビシャス広場を、神興東・ふくまアンビシャス広場で訪問しました。国分アンビシャス広場は、日頃から和ごま競技に取り組んでおり、ちびっこ指導員A級、B級の資格を持った子どもたちがたくさんいます。

2度目の交流ということもあり、子どもたちはすぐに打ち解け、積極的に和ごまの指導を受ける姿が見られました。初めて和ごまを体験する子どもたちも、最後には「引きごま」ができるようになり、さらに経験者の子どもたちは、投げごまにも挑戦しました。12月に太宰府天満宮で開催される「和ごま競技大会」へ出場の意欲を見せる子どももあり、福津市内にちびっこ指導員が誕生する日も近いかも!?

和ごま体験後、太宰府天満宮近くの太宰府館へ移動し、梅ヶ枝餅作り体験をしました。生地にあんこを上手に詰め、梅ヶ枝餅の型へ入れ、片面60秒を大きな声で数えて焼き上げました。みんなととてもおいしい梅ヶ枝餅が出来上がりました。異地域の広場との交流、歴史・文化に触れる充実した1日となりました。



▲いざ、真剣勝負だ



▲やけどに気を付けて頑張っています!

福津市民の窓口

市民課から!

# こんにちは!

市民課 (福間庁舎) ☎0940・43・8103

住基カードと個人番号カード

住民基本台帳カード(住基カード)とは、市役所で発行できる公的な身分証明書です。転入時に転出証明書が不要となる特例(窓口での届け出は必要です)を受けられるほか、顔写真付きのものであれば運転免許証と同様に公的な本人確認書類として利用できます。また以下の機能を追加することができます。

**自動交付機での証明書取得機能**  
自動交付機で住民票、印鑑証明書、税証明などの証明書を取得することができます。自動交付機は、市役所津屋崎庁舎入口および市行政観光情報ステーション(福間駅改札階)に設置しています。



電子証明書機能  
電子証明書による本人確認を必要とする行政手続き(e-taxなど)がインターネットで申請できます。

平成28年1月以降は社会保障・税番号制度(マイナンバー)に基づき、公的な身分証明書として、申請したかたには住基カードに代わり個人番号カードが発行されます。しかし、番号制度開始以降も有効期間満了まで住基カードを利用することができます。

住基カードをお持ちのかたで、新たに個人番号カードを希望する場合は、住基カードを返納していただきます。

住基カードの申請方法やマイナンバーについての詳細は、各担当窓口にお問い合わせください。

**「住基カードに関する問い合わせ」**  
市市民課市民係(福間庁舎)  
☎0940・43・8103

**「マイナンバーに関する問い合わせ」**  
マイナンバーコールセンター  
☎0570・20・0178

マイナンバー制度が平成28年1月から始まります。

知ってる 介護情報

高齢者サービス課(福間庁舎)  
☎0940・43・8191

**65歳以上の人の障害者控除**

障害者手帳を持っていないくても、確定申告、市県民税の申告の際に、障害者控除を受けられる場合があります。

税金の申告をする際に、本人または扶養親族が障害者控除を受けるためには、原則として身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていることが必要です。

しかし、手帳の交付を受けていない人でも、65歳以上で寝たきり、または中・重度の認知症の場合は、市から「障害者控除対象者認定書」の交付を受けていれば、税金の申告の際に認定書を提示することで、障害者控除を受けることができます。

障害者控除対象者認定は、医療機関が発行する診断書において、医

師が記載する日常生活自立度(寝たきり度または認知症)のランクにより決定します。判断基準のランクなど、詳しくは市高齢者サービス課まで問い合わせください。

なお、この申請は税金の控除にのみ適用されるため、本人または扶養親族が非課税の人は申請する必要はありません。

**申請に必要なもの**  
「障害者控除対象者認定申請書」と「診断書(老年者の所得税などの障害者控除用)」

※「診断書」については、医療機関の医師による記載が必要です。診断書作成料については、各医療機関にお問い合わせください。診断書作成料は自己負担です。

**受付、問い合わせ**  
市高齢者サービス課介護保険係(福間庁舎)  
☎0940・43・8191

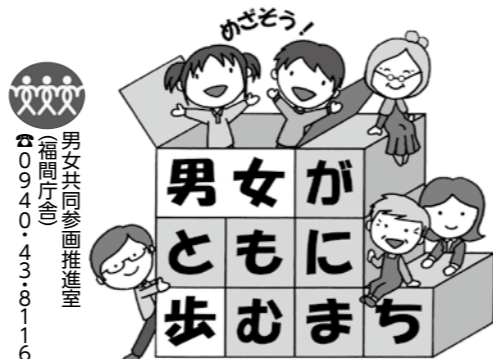
**確定申告の問い合わせ**  
市税務課市民税係(福間庁舎)  
☎0940・43・8117

**障害者手帳の問い合わせ**  
市福祉課障がい福祉係(福間庁舎)  
☎0940・43・8189

福津市男女共同参画指導員会議は、幼児期における男女平等と人権尊重の教育・保育を進めるために、市立の幼稚園・保育所と市の男女共同参画推進に賛同する私立の幼稚園・保育所の職員で組織しています。今年度は、各園で年長クラスの児童を対象に、自分が使ったみたいランドセルをテーマに、塗り絵に取り組みました。

11月14日から19日にかけて、思い思いの色で描かれたカラフルなランドセルの塗り絵がイオンモール福津に展示されました。

この取り組みに参加したのは、福津市男女共同参画指導員が所属する幼稚園、保育所の合わせて12園の年長クラスの児童です。



わたしいろのランドセル展

男女共同参画推進室  
福岡庁舎  
☎0940・43・8116



▲会場内では、条例や男女共同参画都市宣言の紹介もしました

集まった作品の数は、約340点。イオンモール福津の協力のもと、イオンモール福津2階の「イオンホール」に、全ての作品が展示されました。

昔は、ランドセルは赤色か黒色で、性別によって使い分けされることが多かったのですが、今はさまざまなランドセルが用意されています。ホール内でも、色とりどりのランドセルの塗り絵が並び、来場者を楽しませていました。

男女がともに歩むまちづくりでは、誰もが性別に関わらず、伸び伸びと活躍する社会をつくるために、性別による取り扱いは、必要なものと必要でないものを区別し、必要でないものについては、できるだけ性別を理由に異なる取り扱いをしないようにすることが大切だと考えています。

今回の取り組みで、塗り絵に取り組んだ児童や保護者、その他来場していただいた皆さんに、このメッセージを届けることができたならば幸いです。

## 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

### 畦町遺跡の発掘調査

畦町には、かつて黒田藩により唐津街道沿いに設置された畦町宿がありました。今年、この畦町宿の範囲内で、初めて遺跡の発掘調査をする機会がありました。調査では、江戸時代の整地層が確認され、この上に生活面が想定されますが、整地層の下からも長さ2m以上×幅2mの大きなゴミ捨て穴が見つかりました。穴の東側からは人頭大前後の多数の礫、西側からは炭・焼土を伴う多量の瓦・陶器が投げ込まれていました。18世紀後半の遺物と炭・焼土の存在は、宝暦4年(1754年)、明和6年(1769年)、寛政4年(1792年)にあった火災との関連で、興味深い発見です。先述の整地層にも炭・焼土が混ざっていたので、この一連の出土状況に不用品の廃棄→整地という火災後の復旧過程をみる事ができます。



▲発見されたゴミ捨て穴

## キッパリ断って！ マルチ商法的勧誘

生活安全課(福岡庁舎) ☎0940・43・8106

【相談事例】大学の友人に「割のいいバイトがある」と誘われ喫茶店に行った。そこには別の男性がいて、「この商品を買って会員になれば絶対に儲けさせる」と長時間説明され、断りきれずに購入の書類に署名押印した。しかし、その時書類の控えはもらっていない。後日商品が届き、カード会社から請求が来ているが、払えないので解約したい。(21歳 男子学生)

【助言】契約書面を受け取っていない場合、クーリングオフの手続きをし、商品を返品、解約することができます。

他人に商品の紹介や販売をした際に、利益が得られると誘うマルチ商法的勧誘のトラブルが増えています。友人知人からの紹介や、勧誘は断りにくいものですが、断る勇気も必要です。

自身も他人を勧誘して人間関係を壊してしまうこともあるので気を付けましょう。



※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。

## 消費生活 相談室

# 環境掲示板

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

## 年末・年始のごみ収集、し尿汲み取りなどの年内最終日・年始開始日をお知らせします

### ●燃やすごみ収集 最終日・開始日

地域(曜日)	年末(最後)の収集日	年始(最初)の収集日
月・木 収集地域	12月29日(月)	1月5日(月)
火・金 収集地域	12月30日(火)	1月6日(火)
水・土 収集地域	12月31日(水)	1月7日(水)

### ●し尿くみ取り 最終日・開始日

業者	年末(最後)の収集日	年始(最初)の収集日
林田産業	12月26日(金)	1月5日(月)
津屋崎サニタリー	12月29日(月)	1月5日(月)

### ●分別収集 開催日

- 地域(行政区)分別ステーション【毎月1回開設】  
※平成27年1月の日程変更はありません。「分別収集カレンダー」をご覧ください  
第1日曜日(1月4日) 第2日曜日(1月11日)  
第3日曜日(1月18日) 第4日曜日(1月25日)
- 公設分別ステーション【ハーモニー広場、古紙古着倉庫 剪定くず・草ステーション】

	年末(最後)の収集	年始(最初)の収集
公設分別ステーション	12月27日(土)	1月4日(日)
剪定くず・草ステーション	12月27日(土)	1月10日(土)
古紙・古着倉庫	12月26日(金)	1月6日(火)

### ●自己(直接)搬入 最終日・開始日

	年内最終日	年明け開始日
古賀清掃工場	12月27日(土)	1月5日(月)
本木不燃物処理場	12月26日(金)	1月7日(水)

●(有料)臨時ごみ収集 最終日・開始日…各社とも最終日12月31日(水)午前中、開始日1月5日(月)  
(有)西村産業 ☎0940・42・2314 (株)林田産業 ☎0940・42・0444 (有)津屋崎清掃社 ☎0940・52・1737  
※12月31日(水)の午前中まで回収しますが、受け付けは12月30日(火)までです。  
上記業者に直接連絡してください。※27日から林田産業は留守番電話になりますが受け付けは行っています。最後までアナウンスをお聞きください。

【問い合わせ】 市うみがめ課 資源リサイクル係・清掃対策係 ☎0940・52・4952

## ～冬場の節電対策のご協力をお願いします～

皆さんの生活や経済活動に支障のない範囲で、節電への協力をお願いします。

- 期間 12月1日～平成27年3月31日までの平日  
(ただし、12月29日～31日、平成27年1月2日を除く)
- 時間 8:00～21:00

### 節電メニューの事例

- 【エアコン】重ね着などをして、室温を20℃に設定、窓に厚手のカーテンを掛ける
- 【照明】不要な照明をできるだけ消す
- 【テレビ】画面の輝度を下げる、必要な時以外は消す
- 【冷蔵庫】冷蔵庫の設定を「弱」に変える、扉を開ける時間をできるだけ減らす、食品を詰め込まないようにする
- 【炊飯器】早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊き、保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存する
- 【待機電力】リモコンではなく、本体の主電源を切る、使わない機器のプラグを抜いておく

【問い合わせ】 市うみがめ課環境づくり係 ☎0940・52・4953

