



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! 苦くて苦手な野菜も、繰り返し食べることで苦みに慣れていきます。しかし、野菜に果物などを入れて飲みやすくしている野菜ジュースでは苦みに慣れる練習になりません。小さな頃から野菜を食べる習慣を作るとは将来の健康にもつながります。

野菜と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。しかし、野菜ジュースは野菜とたくさんの違いがあります。野菜と野菜ジュースが、体にどのように働きかけるか見てみましょう。

野菜ジュース	体(臓器)	野菜
	脳	苦味などの味覚を育てる
噛まずに飲み込まれる	口	噛まれてから飲み込まれる
胃を素通りするので腹持ちが悪い	胃	かさが増えて腹持ちが良い。2~3時間かけてドロドロになる
糖分を多く含む食物繊維も少ないためインスリンが急に分泌	すい臓	食物繊維を多く含むためインスリンがゆっくり分泌
一気に吸収されるので血糖値を急激に上げてしまう	小腸	腸の壁にくっつき糖や油、コレステロールの吸収をゆるやかにする
食物繊維が少ないので大腸の動きが少なくなる	大腸	食物繊維が腸内細菌の餌になる免疫を高めがんの予防も
摂りすぎたビタミンは尿に排出 腎臓の仕事が増える	腎臓	尿酸やナトリウムを尿に排出 高血圧や結石の予防になる
便の材料になるものがほとんどない	便	10~15%が便の材料になる

味覚は10歳頃まで育ちます。また噛むことで脳をしっかり刺激します。

インスリンは血糖値を下げるホルモンで、糖尿病と深い関係にあります。作る力には個人差があり、無限に作られるわけではないので、無駄遣いには要注意です!砂糖やジュースをとるとインスリンをたくさん使うので無駄遣いにつながります。

●当月末納付(早割)
納付方法が口座振替の場合に限り、毎月末日に当月分の保険料を振り替えることができます。

●6カ月前納
4月分から9月分までの保険料を当年4月末までに納め、10月分から翌年3月分までの保険料を当年10月末までに納めます(口座振替、クレジットカード納付の場合)

国民年金保険料の納付期限は翌月末です。例えば、1月分の保険料の納付期限は2月末日ということになります。

ただし、保険料を当月末振替または、まとめて前納すると保険料が割引になります。(前納方法には、6カ月前納、1年前納、2年前納があります)

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・8127

国民年金保険料の早割・前納制度

クレジットカード納付の場合は、それぞれ4月末日、10月末日に口座引落、立替納付します。

●1年前納
4月分から翌年3月分までの保険料を当年4月末までに納めます(口座振替、クレジットカード納付の場合は、4月末日に口座引落、立替納付します)。

●2年前納
4月分から2年度分の保険料を口座振替でまとめて4月末日に引き落とします(2年前納は口座振替のみです)。

6カ月前納(4月分から9月分)と1年前納を口座振替またはクレジットカード納付に、2年前納を口座振替にする場合は、2月中旬までに市役所か、2月末日までに年金事務所まで申請を行う必要があります。間に合わなかった場合は、次回の前納振替月まで、翌月末振替になることがあります。詳しくは、問い合わせください。

【問い合わせ先】
市民課保険年金係(福間庁舎)
☎0940・43・8127
東福岡年金事務所
☎092・651・7967



地域のこと
考えよう!
参加しよう!

奇数月の第3土曜日・翌日曜日は 地域の日

市郷育推進会議
郷育推進課(津屋崎庁舎)
☎0940・52・4969

体力チャレンジランキングinふくつ

1月31日(土)に福間中学校で、また2月14日(土)に福間東中学校で、スポーツ推進委員とコミュニティ・スクールなどの共働により「体力チャレンジランキングinふくつ」を開催します。

これは、体力テストを通じて自分の体力を把握することに合わせて、年代ごとの体力ランキング付けを行うことで、健康への意識拡大を図るものです。

また、親子などの幅広い年代のかたに参加していただくので、地域の世代間交流の場としての役割も期待できます。

今年度は、昨年度よりも多くのかたに応募いただいています。当日は、反復横とびや25m走などの測定を行い、参加者で成績をランク付けし、上位者の表彰を行う予定です。

福間中学校区と福間東中学校区にお住いのかたは、ぜひ参加ください。詳しくは、市郷育推進課まで問い合わせください。



地域を元気にするようなイベントなどありましたら、お知らせください!

知って得する

介護情報

高齢者サービス課(福間庁舎)
☎0940・43・8191

成年後見制度でできることとは?
お金の管理や手続きが不安になったら

軽度の認知症などで物忘れが増えてくると、通帳などの置き場所を頻繁に忘れてしまったり、集中力が続かず必要な手続きの内容が理解できなくなったりして、自身のお金の管理やさまざまな手続き、契約を適切に行うことが難しくなることがあります。

このような状態になっても、家族の支援を得て生活しているかたは多くいます。しかし家族の支援を受けることが難しい場合や、本人が家族からの支援を望んでいない場合は、さまざまな困りごとが出てきます。そのようなかたに公的に認めら



れた「支援をする人」をつけることができるのが「成年後見制度」です。

この制度では、家庭裁判所に申し立てを行うと「支援をする人」が選出されます。そして、本人の判断能力や、困っている内容に応じて、支援が行われるようになります。

制度の利用により「支援をする人」になったかたは、本人の意思を尊重しながら、本人に代わり収支の管理や介護サービスなどの契約や、本人が不要な契約(日常生活で行う契約の範囲を超えるもの)をしたときに、その契約を取り消すことができます。

詳しくは高齢者サービス課に設置しているパンフレットをご覧ください。か、電話で問い合わせください。

市地域包括支援センター
☎0940・43・0787

高齢者サービス課(福間庁舎)
☎0940・43・8120

5月に行われた入札参加資格審査申請の受け付けには、市内外から、1,747社が訪れ、全社から「男女共同参画推進状況報告書」が提出されました。

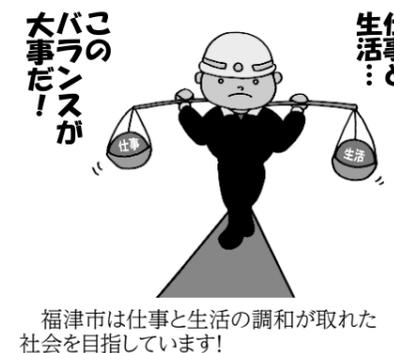
この報告書の中で、事業者等における男女共同参画の取り組み状況を一番の指標となっているのは、男女共同参画推進室が指定する18の具体的な取り組みで、いくつ実施しているかを尋ねている部分です。

1,747社の中で、市内の事業者

「福津市男女がともに歩むまちづくり基本条例」では、事業者が、市と工事や業務の請負などの契約をするために、契約相手方業者として登録を希望する場合は、男女共同参画に関する取り組みの状況を報告しなければなりません。



事業者の皆さんもがんばっています



福津市は仕事と生活の調和が取れた社会を目指しています!

労働者の労働環境を決定づける立場である事業者の皆さんには、今後引き続き、男女がともに歩むまちづくりへのご理解と協力をいただきながら、より良い労働環境の醸成にも努めていただきたいと思います。

女性の活躍が政府の方針としても大きく取り上げられ、女性が働きやすい環境の整備が求められる中で、男性もまた、仕事と生活の双方を大事にできる環境の整備が求められます。

は1-1社と、1割にも満たないのですが、男女共同参画に関する取り組みの実施数が市内外ともに年々増加傾向にある中で、その伸び率を見ていると、市外の事業者に比べて市内の事業者の方が高くなっていることが特徴です。中には、「女性の管理職を登用します!」と、県の女性大活躍推進宣言に登録された事業者もあり、とても頼もしく感じています。

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

遺跡詳細分布調査

市内の遺跡分布図を作成するため、市内各所を歩いて遺跡を確認する詳細分布調査を実施しています。これまで遺跡の分布状況の把握は昭和43年発行の全国遺跡地図、昭和52年発行の福岡県遺跡等分布地図などをもとに、踏査や発掘調査の成果のほか、遺跡に興味をお持ちのかたがたから提供いただいた情報も加えながら行われてきました。遺跡の情報は随分増えてきましたが、さらに細かい地点に目を向けると、思いがけない斜面に古墳の石室の一部が残っていたりします。

今回の分布調査では現在残っている遺跡について、できる限り詳細に場所を記録した上で、古い地形と照らし合わせながら、遺跡範囲を改めて設定する予定です。



▲斜面に残る石室の一部

展示会商法! ~もう払えない!次から次に買わされて~

生活安全課(福間庁舎) ☎0940・43・8106

【相談事例】月に数回、販売員が着物や宝石の展示会に誘いに来て、断りきれずに行った。行くたびに数10万から100万円くらいの指輪やネックレス、着物を勧められた。地理も分からない遠方の店舗に車で連れて行かれ、1人では帰れないこともあり、仕方なく契約した。支払残額が約400万円にも膨れ上がり、毎月の支払いが15万円。年金では支払えない。(80代女性)

【アドバイス】この相談者に判断力不足が見られたので、市の高齢者担当部署と連携して法律相談を受けた結果、自己破産をしました。

展示会商法は、遠方の展示会場で、食事などの接待や機嫌を取るなどして契約をさせる手口です。一度契約すると次々と勧誘されます。購入する気がないときは、誘いを断る勇気も必要です。



※毎週月・水・金曜日(9:00~16:00)は市役所福間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

「第10回環境フォーラムinふくつ」を開催します

「第10回環境フォーラムinふくつ」は、さまざまな体験や展示を通して、楽しみながら環境問題について考えることができるイベントです。家族や近所のかたなど多数お問い合わせの上、ぜひお越しください。

- 日時 2月8日(日) 10:00~19:00
 - 会場 イオンモール福津 1階ノースコート・2階イオンホール
 - 内容 環境クイズ、段ボールコンポスト講習会、環境保全団体の展示など
- ※イベント内容によっては事前に申し込みが必要なものがあります。また、内容は当日変更になる場合があります。



▲イオンホールで行われた展示

■事前申し込みがいるもの

時間	内容	定員	会場
10:00~12:00	貝殻アートづくり	10人	1階ノースコート
13:00~14:30	モマ画付け体験	15人	
10:00~12:00	エコクッキング	10人	
14:00~16:00	エコ工作	10人	2階イオンホール
17:00~19:00	段ボールコンポスト講習会	20人	

■事前申し込みがいらないもの

時間	内容	会場
12:30~13:00	九産ライダーショー	1階ノースコート
15:00~17:00	マイはし・マイ連絡帳づくり ※材料がなくなり次第終了	
15:30~16:00	九産ライダーとの交流会	
10:00~19:00	「福津の生き物」塗り絵コーナー	2階イオンホール
13:30~17:00	環境クイズ 夕陽風景時計クイズ	

【申込方法】電話で申し込みください
【申込期限】1月30日(金)17:00
※当日参加も可能ですが、材料に限りがあるのでなるべく早く申し込みください(先着順)
【申込・問い合わせ】市うみがめ課環境づくり係(津屋崎庁舎) ☎0940・52・4953

干潟の自然観察会~津屋崎干潟の鳥を観察しよう~

今年も干潟に多くの鳥たちが渡って来ました。毎月干潟の保全活動を行っている「干潟みまもり隊」の皆さんが、双眼鏡を使って鳥たちの観察の方法を分かりやすく解説します。鳥たちの愛らしいしぐさや表情を観察しましょう。この機会にバードウォッチングを体験しませんか。

- 日時 2月14日(土) 13:00~15:30 ※雨天中止(少雨決行)
- 集合場所 市役所津屋崎庁舎正面玄関前(12:30分から受付開始) ※当日は津屋崎庁舎からバスが出ます
- 参加費 無料
- 持参品 防寒着 ※お持ちのかたは双眼鏡、図鑑・ハンドブックなど
- 定員 20人程度
- 申込方法 2月9日(月)までに電話またはファクスで申し込みください
※ファクスの場合は、送信後にその旨確認の電話をお願いします
※定員を超える場合は抽選となります。抽選結果は電話でお知らせします

【申込・問い合わせ】市うみがめ課環境づくり係(津屋崎庁舎) ☎0940・52・4953

FAX0940・52・4469



▲津屋崎干潟に飛来したクロツラヘラサギ