

みんなで食育

毎月19日は「食育の日」です

●福津市いきいき健康課(ふくとぴあ) ☎0940・34・3351

これも食育! コミュニケーションを図る。楽しく食べる。規則正しい時間に食べる。バランスの良い食事を食べる。食事マナーを身に付ける。食の知識や興味を持つ。食文化を伝える。 家族で食事を囲めばたくさんの事を体験できます。



七つの「こ」食ご存じですか?

食事は体をつくるために欠かせません。また、食事を通して養われるものは、健康な体だけでなく、心の成長などたくさんあります。ただ口に入れて空腹を満たすだけでは、食餌になってしまいます。今回は、七つの「こ」食を紹介。あなたや家族の食事が食餌に近づいていないか考えてみませんか。

- 孤食：1人で食事をする
- 子食：子どもだけで食事をする
- 個食：家族の食卓でそれぞれが別々な物を食べる
- 固食：同じものばかり食べる
- 濃食：正しい味覚が育たず、濃い味付けのものばかり食べる
- 粉食：パンや麺など粉から作られるものばかり食べる
- 小食：ダイエットのために極端に食事の量が少ない

福津市民の窓口
市民課から
こんにちは!
福津市市民課(福間庁舎) ☎0940・43・8127

学生納付特例制度

日本国内に住むすべての人は、20歳になったときから国民年金に加入し、国民年金保険料を納めなければなりません。学生のかたは、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。本人の所得が一定以下(※注1)の学生(※注2)が対象です。

※注1 本年度の所得基準目安
118万円+扶養親族の数×38万円
+社会保険料控除等

※注2 学生とは日本国内の大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校二部の海外大学の日本分校に在学する20歳以上の入学生です。

●学生納付特例の特例期間

4月から翌年3月まで(年度の途中で20歳になる人は、誕生日から次の3月まで)。年度ごとに更新が必要です。

●学生納付特例期間の扱い
老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付済期間などが25年以上必要ですが、学生納付特例制度の承認を受けた期間は、年金受給資格期間に算入されます。

また、障がいや死亡といった不慮の事態が生じた時に、国民年金保険料の未納があると障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。しかし、学生納付特例制度の承認を受けている期間は年金受給資格期間に算入され、未納扱いになりません。ただし、将来の老齢基礎年金額には反映されません。このため、10年以内であればさかのぼって保険料を納付(追納)することができず。

●申請手続きに必要なもの
①年金手帳 ②学生証(または在学証明書) ③印鑑

●申請受付窓口
市民課保険年金係(福間庁舎)
☎0940・43・8127
市民サービス係(津屋崎庁舎)
☎0940・52・4966

知ってる
得する
介護情報
福津市高齢者サービス課(福間庁舎)
☎0940・43・8298

介護者同士で交流してみませんか?

福津市在宅介護者の会「ぶどうの会」の活動紹介

少子高齢化が進む中、孤立した介護をしているかたが増えつつあります。夫や妻、父、母、兄弟、姉妹...と介護を担う人はさまざまです。福津市在宅介護者の会「ぶどうの会」では、在宅介護を続けていくためには、「先ず介護にあたる自分たちが、明るく、心安らかに過ごすことが大切だ」という思いを大事にしながら、介護者同士の情報交換、交流をします。介護という共通の経験を通じた交流であるため、お互いを理解し合える良きコミュニケーションの場となっています。



●問い合わせ
市社会福祉協議会(ふくとぴあ)
☎0940・34・3341

3時30分までJR福間駅前通りの「ボランティアハウスふくま」2階で、「おしゃべり会(駅前わの会)」を開催しています。おしゃべり会はどなたでも気軽に参加できます。天候などで休みになる場合もありますので、事前に問い合わせください。

奇数月の第3土曜日・翌日曜日は地域の日

地域のことを考えよう! 参加しよう!

福津市郷育推進会議
福津市郷育推進課(津屋崎庁舎)
☎0940・52・4969

『松の植樹祭』

ふくま郷づくり推進協議会が、福間海岸松林保全活動の一環として、松の植樹祭を行いました。場所は、花見が浜と緑町の松林です。

天候に恵まれたことから、子ども会や地域のかたなど、多くの人に参加。松林を清掃後、「100年先まで育ちますように」と願いを込め、クロマツを植えました。花見が浜の松林では、事前に福間中学校の生徒やボランティアのかたが清掃をしていたこともあり、新たな植樹スペースが生まれ、より多くの松を植えることができました。

福間郷づくり推進協議会では、毎月第1土曜日は緑町、第4土曜日は花見が浜で、定期的に松林保全活動を行っています。皆さんも参加してみませんか。詳しくは問い合わせください。

問い合わせ ふくま郷づくり推進協議会(ふくまりん) ☎0940・72・1085



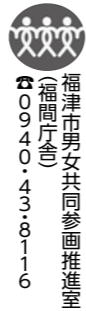
地域での活動を市民のかたにお知らせしませんか? 地域を元気にするような活動などありましたら、お知らせください!

出産や育児を控えて、仕事と家庭の両立について悩む人は多いのではないだろうか。

育児休業など、退職せずに一時的に育児に専念できる制度がありながらも、職場との調整がつかずに、やむなく退職せざるを得ない場合も少なくはありません。このような状況の中で、就職活動を中断したり、退職したりした人たちが、再び就職を希望する場合に支援をする窓口が、

子育てをしながら「働きたい」と考えているパパ、ママを支援する窓口を知っていますか？

「マザーズハローワーク」や「ハローワーク内「マザーズコーナー」では、子ども連れでも安心して相談できる環境を整えて、育児に頑張るパパ・ママの就業支援を行っています。



子育て中の仕事探しは「マザーズ」で!

●**福津市から最寄りの窓口**
 「ハローワーク福岡東マザーズコーナー」(福岡市東区千早6-1-1)
 ☎092-672-8632
 受付日時 平日午前8時30分～午後5時15分
 ※電話での事前予約が必要です。

「マザーズハローワーク」と「マザーズコーナー」です。

この窓口では、子育てと両立がしやすい仕事の紹介だけでなく、子育てしながら働くためには、どんな準備が必要かなどの情報提供を行ったリ、再就職に役立つセミナーを開催(「マザーズハローワーク天神」または「マザーズハローワーク北九州」のみ)したりしています。「すぐにでも就職したい!」というかただけでなく、「そろそろ就職することについて考えてみようかな」と考えているかたも、気軽に相談してみてください。



▲「子育て女性の再就職支援」のシンボルマーク

発掘現場

福津市教育総務課文化財係・古墳公園建設係
 (津屋崎庁舎) ☎0940-52-4968

平成26年度遺跡詳細分布調査の成果

文化財係では、平成24年度からの5カ年計画で市内遺跡詳細分布調査を実施しています。3年目となる平成26年度は、生家地区から宮司地区にかけての分布調査を行いました。今回の調査では古墳106基、土器の散布地2カ所、山城遺構2カ所を新たに確認しました。

かつての入海を臨む立地に築かれたこれらの古墳は、被葬者の海を舞台とした活動を想起させるとともに、当時の津屋崎地区が港として繁栄したことのあかしといえるでしょう。



▲発見した古墳の石室開口部

電話でのネット接続回線の契約に注意!

福津市生活安全課(福岡庁舎) ☎0940-43-8106

【相談事例】

インターネット回線業者から自宅に電話があり「ネット回線をうちに変更すると、安くなりますよ」と言われ、電話で了解した。しかし、高額な請求書が届いた。驚いて、「勧誘時の話と違う、解約したい」と連絡したがきちんと対応してくれない。

【アドバイス】

電話で内容を説明されても仕組みが複雑で理解しにくいものです。通信契約にはクーリングオフが適用されないため、口頭だけの契約は安易にしないようにしましょう。契約前には契約内容に関する書面を求め、きちんと理解できなければ承諾しないことが大切です。困ったときはすぐに消費生活相談窓口にご相談しましょう。

※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。

消費生活相談室

環境掲示板

●福津市うみがめ課(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

ウミガメ保護のための自粛期間が始まります

6月1日から10月31日まで、ウミガメが市内の海岸で産卵し、ふ化する可能性が高い時期です。そのため、市では「福津市ウミガメ保護条例」を定め、この期間、以下の内容を自粛事項としています。

ウミガメが安心して産卵し、ふ化できる環境づくりのために、ご協力をお願いします。
 ウミガメの捕獲や卵の採取は、条例で禁止されています。絶対にしないでください。

1 砂浜へ車を乗り入れないでください

車の重みで卵が押しつぶされたり、タイヤのわだち(跡)に行く手を遮られたりして、ふ化したばかりの子ガメが海へ帰れなくなる可能性があります。

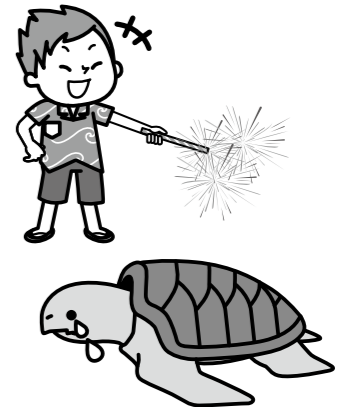
2 砂浜を明るくしないでください

車のヘッドライト、花火、たき火、たばこの火などの光があると、ウミガメは警戒して砂浜に近づけず産卵できません。また、ふ化したばかりの子ガメは、光の方向に歩き出す習性があるので、海へ帰れなくなります。

3 砂浜で大きな音を立てないでください

花火、大声などの大きな音が聞こえると、ウミガメは警戒して砂浜に近づけず産卵できません。

※市内の海岸でウミガメを発見したときは、生死にかかわらず市うみがめ課へお知らせください。



環境フォーラム(仮称)の企画運営委員を募集します

市では、皆さんと共に環境について考える場や、環境保全活動をしている皆さんの発表・交流の場として、「環境フォーラム」を開催しています。
 今年度も、実行委員会を立ち上げ、市民と行政との「共働」で内容を企画します。環境フォーラムは2月に開催予定です。内容をいっしょに企画し、運営しませんか。広報や費用などのサポートは市が行います。皆さんの申し込みをお待ちしています。

- 対象 市の環境に興味関心のある人(年齢、性別は問いません)
- テーマ 地球温暖化防止(予定)
- 報酬 あり
- 託児 あり(1人1回300円)
- 活動頻度 月1回程度 平日19:00~2時間程度
- 募集人数 5人程度(応募多数の場合は選考します)
- 申込期限 6月5日(金)
- 申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号、託児の有無を記入し、はがき、ファクス、メール(下記参照)などで申し込んでください。

〒811-3304 津屋崎1丁目7番1号 うみがめ課環境づくり係
 ☎0940-52-4953 FAX0940-52-4469 ✉umigame@city.fukutsu.lg.jp

※第1回会議については、6月23日(火)を予定しています。申し込み期限終了後、郵送にてお知らせします。

