

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) ☎34・3351

これも食育! 毎年6月は食育月間です。この機会に、自分の食事の内容や習慣を振り返ってみませんか?

朝食は1日の始めの大事なスイッチ

～朝食、しっかりとれていますか?～

近頃では、朝食を食べない人が増えてきているようです。たかが朝ごはんと考えがちですが、朝ごはんにはとても大切な役割があります。

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーッとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて、足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。頭のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖がたくさん含まれているので、朝からの勉強や仕事に集中できます。朝食は一日を積極的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。朝食を食べて毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう!



みんなおいでよ! アンビシャス広場

●福津市郷育推進課(津屋崎庁舎) ☎52・4969

和ごま「B級ちびっ子指導員」が誕生しました!

平成25年度から地域間交流体験事業で、ふくま、神興東の二つのアンビシャス広場が、太宰府市の国分アンビシャス広場と交流を続けてきました。国分アンビシャス広場は、和ごま体験を中心に活動していて、市民団体「県和ごま競技普及協会」の指導認定資格を持った「ちびっ子指導員」たちがたくさんいます。子どもたちは、このちびっ子指導員に和ごまを教してもらいながら、練習をしてきました。4月に開催された「B級ちびっこ指導員認定試験」に、福岡中学1年生の稲垣温人くん(ふくまOB)、神興東小学6年生の上妻海翔くん(神興東)の二人が挑戦し、見事合格しました。この試験は実技と面接が行われる高度な内容です。稲垣くんは「手寄せ40秒が苦労したけど、楽しかったから練習を頑張りました。僕は中学生になり、これからは海翔くんたちに頑張ってもらいたいです。」と語り、また、上妻くんは「自主練習を重ねて頑張った。これからは、神興東小学校や周辺の小学校へ広めて、楽しくみんなで和ごまをしたい!」と意気込みをみせていました。今後、和ごまを通して市内の子どもたちの交流が広がることを期待します。



▲(左)稲垣温人くん、(右)上妻海翔くん



▲広場での練習の様子(神興東)

福津市民の窓口

市民課から! こんにちは!

福津市市民課(福岡庁舎) ☎43・8127

国民健康保険の加入、脱退の手続きは14日以内に!

●加入手続きが遅れると全額自己負担に
職場などの社会保険の資格がなくなったり、転入したりするなどとして、福津市の国民健康保険に加入するときは、喪失した日から14日以内に手続きをすることが必要です。14日を過ぎると、手続きをした当日からしか保険適用を受けられません。しかし、国民健康保険税は資格を得た日にまでさかのぼって課税されます。国民健康保険に加入するときは、速やかに手続きをしてください。手続きをするときは資格喪失証明書(本人のみの場合は離職票も可)が必要です。資格喪失証明書が発行されないなど、何らかの理由で14日以内に手続きができない場合は、まず市民課保険年金係まで問い合わせてください。

届け出がないと、その間にかかった医療費が全額自己負担となる場合があります



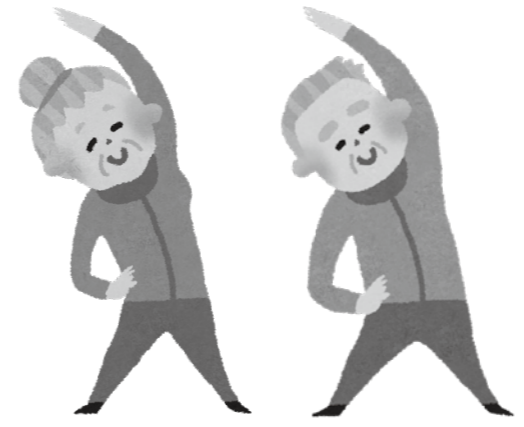
●新しく社会保険に加入したときも手続きを忘れずに
就職して会社の社会保険に加入したり、家族の扶養に入ったりして社会保険に加入したりするなどとして、新たに社会保険に加入したときは、国民健康保険の脱退手続きが必要です。手続きをしないまましていると、国民健康保険税が課税され続けます。社会保険に加入したときは、加入したかた全員の社会保険証と国民健康保険証の両方を持参し、手続きをしてください。もし、社会保険に加入したにもかかわらず、国民健康保険を使って受診したことが判明した場合は、国民健康保険の適用分を返還していただきます。保険の資格が切り替わるのは、保険証に記載されている資格取得日からであり、保険証を受け取った日からはありませんので、注意してください。
【問い合わせ】
市民課保険年金係(福岡庁舎) ☎43・8127
市民サービス係(津屋崎庁舎) ☎52・4966

知ってる! 介護情報

福津市高齢者サービス課(福岡庁舎) ☎43・8120

健康レクサポーター養成講座のご案内
～元気な地域づくりに参加しませんか?

市内で活動する福津市レクリエーション協会が主催し、「福津市健康レクサポーター養成講座」※が開催されます。健康レクサポーターとは、介護予防のための体操やレクリエーションを学び、その内容を地域の団体やグループのなかで指導しサポートする人のことです。このサポートとなる人材を育成し、体操を地域に広めることで、元気な高齢者を増やしていくことを目的としています。養成講座を受講して、地域への貢献はもちろんのこと、ご自身の健康づくりや体操などのスキルアップを目指しませんか。

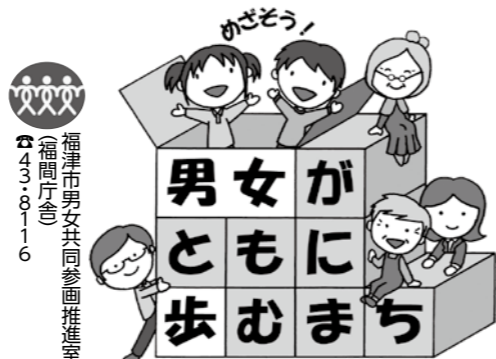


実施期間 平成27年7月～平成28年2月
対象 市内の公民館やサロンなどの活動に参加している人。講座終了後も継続して活動できる、意欲のある人
定員 30人(先着順)
参加費 2千円
講師 健康運動指導士、歯科衛生士
申し込み期限 6月30日(火)
問い合わせ 福津市レクリエーション協会 ☎43・0583(毛利さん)
※この講座は、福津市住みよいまちづくり推進企画活動補助金の交付を受けて活動するものです。

市内には、98人の自治会長がいます。その内、女性の自治会長は5人（4月27日現在）。大半を男性が占める中、自治会長や自治会役員として、地域に女性が飛び込んでいくことは、男性以上に勇気が必要です。そんな勇気ある女性たちのチャレンジを、地域のみならず支えていくことが、応援しようというメッセージが、今年のキャッチフレーズには込められています。

内閣府男女共同参画局では、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までを「男女共同参画週間」と定めています。

今年のキャッチフレーズには、「地域力×女性力＝無限大の未来」が選出されました。



地域力 × 女性力 = 無限大の未来

福津市男女共同参画推進室
福岡庁舎
☎43・8116



女性の参画を応援する地域の力と、積極的にチャレンジする女性の力が合わされば、福津市にも無限大の未来が広がると信じ、地域における女性の活躍推進に向けた啓発活動をこれからも進めていきます。

もちろん、女性も支えられるだけではありません。これまでにない発想で、地域参画への道を切り開いた事例があります。3月9日に、市内の女性自治会長や地域の女性役員などを対象に実施した「女性人財交流セミナー」において、参加者から紹介された事例です。

その参加者が所属する自治会では、自治会長の役割を女性3人で務めたそうです。地域の会合で女性が1人で会長席に座るよりも、3人で並んで座ったほうが心強く、スムーズに地域活動の運営を行うことができたとそうです。「会長は一人」というこれまでの常識を柔軟な思考で覆し、女性による地域参画を成し遂げた好事例です。

発掘現場

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

宮司井手ノ上遺跡第3地点の発掘調査

3月下旬まで、宮地嶽神社第1駐車場の西側で発掘調査を行いました。弥生時代から平安時代の柱穴、土坑や弥生時代の竪穴式住居などが見つかりました。調査区の南端では、焼けて固くなったくぼみから平安時代の土器片、炭、鉄の滓が出土しました。製鉄炉の一部で鉄の滓を流し出す排滓坑と呼ばれる部分と考えられます。炉の本体は調査区外にあるようです。

弥生時代には生活の場であった土地が、平安時代になると鉄をつくる作業場となり、土地利用が変化したことが分かります。



▲調査区全景

振り込め詐欺にご用心!

消費生活相談室

福津市生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

オレオレ詐欺、架空請求詐欺などの振り込め詐欺に代表される特殊詐欺グループは、消費者の心理を利用して言葉巧みに誘導します。注意していても、いつの間にか相手にだまされていたというケースがあります。

●電話で「お金」の話が出たら、要注意!

家族や官公庁を名乗る電話でも、「お金」の話が出たら詐欺と疑ってください!

特殊詐欺グループは、「誰にも言わないで」「銀行で尋ねられたらこう言って」などと誘導し孤立させようとします。お金を下ろす前、送る前に、家族や警察、消費生活相談窓口にご相談ください。

※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

●福津市うみがめ課(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

屋外でごみを燃やすこと(野焼き)は法律で禁止されています

紙類、ビニールなどのごみを燃やすと、悪臭、煙、すすが発生し、予想以上に周囲に広がる可能性があります。このため、屋外でのごみの焼却(野焼き)は一部の例外を除き、法律(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)で禁止されています。違反した場合、処罰されることがあります。

近所の人などお互い顔見知りだと、なかなか注意しにくいものです。ごみの焼却は近所の迷惑になりますので、絶対にやめましょう。

※以下の場合には例外的に野焼きを行うことができますが、近隣のかたの生活環境に支障がある場合は、中止をお願いします。また、タイヤ・廃ビニール(農業用含む)・プラスチック類は例外の場合でも焼却できません。

【例外】

- ・国、県や市町村が河川などを管理する上で排出した刈り草、切った枝などの焼却
- ・震災等の災害によって発生した木くずなどの焼却
- ・風俗習慣または宗教上の行事を行うための焼却
- ・農作業、森林管理などで行われる収穫後のつるや刈り草などの焼却
- ・日常生活上の軽微な焼却(焚き火、キャンプファイヤーなど)



忘れないで! 犬や猫を飼うときの大事なマナー

犬や猫などのペットは、飼い主にとって大事な家族の一員です。ところが、飼い方によってはそのペットが近所に迷惑をかけてしまうことも少なくありません。以下のマナーを守って、大切に飼いましょう。

★登録と注射を忘れずに実施しましょう

生後91日以上を飼っている人は、自分の飼い犬を生涯に一度登録すること、狂犬病予防注射を年に1回受けさせることが義務付けられています。

また、交付された登録鑑札・注射済票は飼い犬の首輪に装着しましょう。

★放し飼いはやめましょう

犬を放し飼いにすると、逃げ出したり、人にかみついたりするなど、思わぬ事故の原因になることがありますので、絶対にやめましょう。

放し飼いは条例(福津市人と犬・ねこの共生に関する条例第5条および第6条)でも禁止されています。

★散歩の際はふんを持ち帰りましょう

犬のふんが公園や道路に放置されると、多くの人々が迷惑します。

散歩の際には必ずリード(散歩用のひも)でつなぎ、ふんを拾うための袋とスコップを持っていきましょう。

★猫を飼う場合もマナーを守りましょう

猫を飼う場合はできるだけ屋内で飼いましょう。やむを得ず屋外に出す場合は、迷子札を付ける、避妊・去勢手術を実施する、トイレなどのしつけをするなど、近隣への迷惑がかからないような配慮をしましょう。

★野良猫などに餌を与えるのはやめましょう

野良猫に餌を与えていると多数の猫が集まり、ふん尿や鳴き声、爪あなど近隣の人が大変迷惑します。飼うのであれば、きちんと責任をもって飼いましょう。

また、無断で他人のペットに餌を与えるのもやめましょう。

