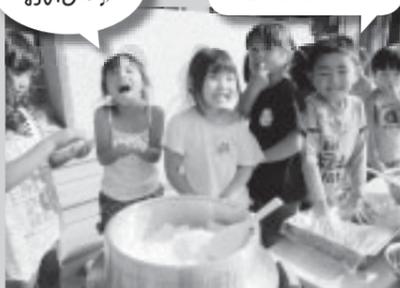




早く食べたいな〜

おにぎりを作って食べたよ!! おいしくてほっぺが落ちそうだよ〜



甘くておいし〜♪



稲刈りして、おろして、脱穀して。今日は初めてお米を炊いたよ!

子どもたちは、さまざまな食体験を通して健やかな心と体を育みます。かまど体験もその一つです。

いそどり真愛保育園での食育の取り組みを紹介します

毎月19日は「食育の日」です。みんなので食育。いそどり健康課(ふくとぴあ) ☎34・3351

行事食 3月20日は春分の日です。春のお彼岸では「ぼたもち」をお供えします。秋のお彼岸は「おはぎ」です。秋の収穫時期にとれた大豆は皮まで柔らかいので粒あんに、時間が経った小豆は皮が硬くなるのでこしあんにして食べていただきます。

福津市市民課から さんには!

市民課(福間庁舎) ☎43・8127

国民健康保険高齢受給者証の2割負担を1割とする措置を延長します。

国民健康保険高齢受給者証(以下、高齢受給者証)は、70歳の誕生日の翌月から75歳の誕生日の前日まで適用され、医療機関の受診の際に保険証と併せて提示していただくものです。有効期限は、毎年8月に負担割合の見直しを行うため、7月末(75歳到達のかたは75歳の誕生日の前日まで)となります。

Table with 2 columns: 証番号 (888), 番号 (12345). Includes fields for 住所 (福津市中央1丁目1-1), 氏名 (福津 太郎), 生年月日 (昭和17年 2月 22日), 負担割合 (2割), 有効期間 (平成24年 8月 1日 - 平成25年 7月 31日), 保険料 (400234).

2割 (平成25年3月31日までは1割)

【問い合わせ】市市民課保険年金係(福間庁舎) ☎43・8127、市市民課市民サービス係 ☎52・4966

は「2割(平成25年3月31日までは1割)」になっています。2割負担が左記のような表記になっているのは、当初、平成20年4月から負担割合を2割に変更する予定だったものが延期されて、1割とする措置がなされているためです。このたび、国においてこの措置を1年間、延長することが決まりました。1割が延長された高齢受給者証は3月中旬に郵送しますので、届き次第差し替えをお願いします。

みんなおいでよ! アンビシャス広場 からの お知らせ ●郷育推進課(津屋崎庁舎) ☎52・4969

市内アンビシャス広場の活動紹介

<神興アンビシャス広場>

2月10日にパピオ・アイスアリーナ(福岡市博多区)へ行きました。パピオ・アイスアリーナでは指導者によるアイススケート教室に参加。初めてアイススケートを体験する子どもたちも多く「こわーい!!」「滑れない!」と手ずりにしがみついていた。

しかし、子どもたちのペースに合わせた優しく丁寧な指導を受けると、最後はみんなスイスイ滑れるようになりました。

また、当日は保護者も多数参加してくれました。バスでの移動時間中にも会話が弾み、保護者間の交流も進んだ充実した体験活動となりました。



▲楽しい!スイスイ

<ふくまアンビシャス広場>

1月から2月にかけての広場の時間に、4回シリーズのドラマスクールを行いました。ドラマスクールとは、自分の持つ力を使って、自己表現力を身に付けることを目的とする活動です。

まずは一人の力で文字を作り、続いて二人、そしてグループで協力して難しい文字にも挑戦しました。動物にも変身しましたよ!最後の回では、全員の力を合わせて物語を作り出す高度な内容を行いました。これは、みんなで輪になり前の人で作った物語にどんどん話をプラスしていくものです。

一人では到底思いつかないストーリーも全員の力で作り上げました。本当に力ってスゴイ!



▲ワニ!?

もっと身近に 介護情報 高齢者サービス課(福間庁舎) ☎43・8191

怖いのは転倒だけじゃなかった!

要介護状態になる原因のうち転倒・骨折は約9%ですが、それ以上に多いのが関節の病気で、約12%とされています。

ロコモティブシンドローム、略して「ロコモ」。最近、テレビなどで耳にするようになりました。ロコモは、骨、関節、筋肉、神経、靭帯などを動かす運動器が衰えて、介護が必要になる危険性が高い状態を言います。運動器の衰えは、骨折しなくても体を動かさない状態が続くと徐々に進行します。そのため早期発見が重要です。その兆候がないかロコチェック(☎参照)しましょう。

7つのロコチェック

- ☐家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
☐2kg程度の買い物を持って持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
☐片脚立ちで靴下が履けない
☐階段を上るのに手すりが必要である
☐家のなかでつまずいたり滑ったりする
☐横断歩道を青信号で渡りきれない
☐15分くらい続けて歩けない

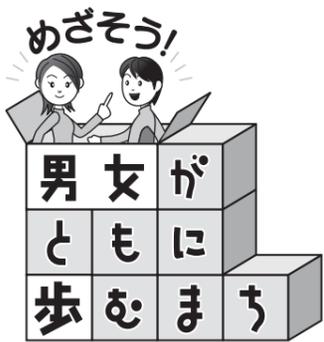
例えば膝関節に痛みがある人は、痛みを感じる動作をできるだけ避けながら、筋力を取り戻す必要があります。そのため、市では「らくらく快福運動教室」を実施しています。痛みや筋力、歩行状態に合わせた運動をすることで、無理なくロコモが改善し、「買い物に行く」「友達と旅行に行く」といった生活の質を高めることを目的としています。

ワールドカフェは、ここ数年、全国各地で流行してきた新しい話し合いのスタイルです。4人ほどの少人数で一つのテーブルを囲み、テーマにそって自由に発言します。テーブルには紙が置かれ、自由に落書きをします。席替えをしながら、他のテーブルの話の聞いたり、自分のテーブルの内容を伝えたりします。

参加した人は、本音で話し合うことができ、対話の楽しさを感じる、今までの会議では味わえなかった不思議な魅力に包まれます。



第7期男女共同参画ワーキング会議(1期2年)では、「ワールドカフェ」という新しい話し合いの手法が、男女共同参画につながるかもしれない」という仮定のもと、今年度は6回にわたってワールドカフェを行いました。



●男女共同参画推進室(福岡庁舎) ☎43・8116

ふくつワールドカフェ誕生!

前期の最終日となった、2月の会議では、「平成24年度の成長を、平成25年度に生かそう」をテーマにワールドカフェを実施。「自分が良いと思っても、人を共感させる言葉がないと伝わらない」「男女共同参画が浸透していかないのは、「男女共同参画」という言葉が原因だ」など、貴重な意見がたくさん出ました。

この貴重な意見を生かすべく、後半の平成25年度は、ワーキング会議という名称は使わず、「話し合いが楽しい ふくつワールドカフェ(仮)」として生まれ変わります。(この名称は、参加した市民の方々につけていただきました)

平成25年度に向けてメンバーの再募集を行いますので、ぜひ、参加ください。

消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

「国民生活センターから大切なお知らせ」という手紙はニセモノです!!

【相談事例】過去に「未公開株」や「社債」「外国通貨」などの被害に遭ったかた宛てに、「国民生活センターから大切なお知らせ」という書面が送られていることが分かりました。封筒には、国民生活センターのロゴマークと実際の住所が書かれており、電話番号だけがニセモノとなっています。書面が信頼できるものように装い、「未公開株の被害を調査している」などの不審な電話があった場合に、ニセの電話番号に電話するように誘導しています。

【アドバイス】ニセの電話番号に電話をすると新たな被害に遭う恐れがありますので、絶対に電話をしないでください。このような書面が届いたら消費生活相談窓口にご一報ください。



※毎週水・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。

発掘現場から

教育総務課文化財係・古墳公園建設係(津屋崎庁舎横) ☎52・4968

古墳石材の産地

昨年7月、手光波切不動古墳の石材について紹介しました。これまで石材を三郡変成岩と考えており、産地は5km南東の見坂峠付近を候補に挙げていました。ところが、改めて岩石を鑑定すると玄武岩という結果でした。玄武岩であれば、産地は渡半島、相島、能古島などが知られ、近いのは渡半島です。渡半島の薬師岳へ確かめに行くと、宮地嶽古墳の石材と同種の礫岩の巨石が目立ちますが、確かに玄武岩がありました。早速サンプルを鑑定しましたが、結果は一致しませんでした。次の候補は新宮町の相島です。相島には積石塚という玄武岩の礫を積んだ墳墓が多数あります。石材が相島産であれば、積石塚を築いた人々と宗像地域の関わりをうかがわせる物証となるでしょう。今後、現地確認の上、鑑定したいと考えています。



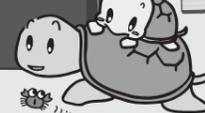
▲薬師岳の礫岩

エコにゆつす

●うみがめ課(津屋崎庁舎)
☎52・4952(環境づくり係・清掃対策係) ☎52・4953(資源リサイクル係)
FAX52・4469 E-mail umigame@city.fukutsu.lg.jp

何のマーク?...

アルミ缶のマークです。まとめて押しつぶして塊にした後、高熱で溶かして固め、薄く延ばすとまた缶の材料になります!アルミは缶から缶へのリサイクル率が高いようです。



犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに

生後91日以上の犬を飼っている人は、狂犬病予防法により一生に一度の犬の登録と毎年1回の狂犬病の予防注射が義務付けられています。下記日程表の通り狂犬病予防集団注射(登録と注射)を実施しますので、忘れずに受けてください。

ただし、犬が病気の場合や妊娠、授乳中の場合は注射が受けられません。また、福津市と宗像市内の動物病院(イオン動物病院福津は除く)でも同料金で登録、注射が受けられます。福津市と宗像市以外の動物病院でも注射のみは受けられますが、料金が異なる場合があります。

料金 ・登録(新規) 一頭3,000円 ・注射 一頭3,050円

実施日	会場	時間
4月16日(火)	(旧)JAむなかた勝浦支店前	9:30~10:00
	在自区分別収集ステーション	10:30~11:00
	宮司公民館	13:30~14:15
	手光公民館	14:30~15:00
4月17日(水)	東福岡団地公園(JR東福岡駅前)	9:30~10:00
	JAむなかた神興支店(若木台5丁目)	10:15~11:00
	JAむなかた上西郷支店	13:30~14:15
	光陽台第1公園(光陽台1丁目公民館横)	14:30~15:00
4月18日(木)	原町公民館	9:30~10:00
	花見児童館跡(福岡中学校正門前)	10:15~11:00
	緑町公民館	13:30~14:00
	市役所津屋崎庁舎玄関前	14:15~15:00

※東福岡団地公園、光陽台第1公園、花見児童館跡は駐車場がありませんので、徒歩でご来場ください。

○集団注射に来る際の注意点

- ・首輪をしっかりしめて、犬を管理できる人が連れてきてください。また、ふんの後始末ができるように各自袋を用意しておいてください。
- ・犬の死亡、飼い主の変更、住所変更がある場合は、事前に市うみがめ課に連絡してください。また、市外に転出の場合は、鑑札を添えて新住所地に届け出てください。

市内の動物病院 (五十音順)

あすはな動物病院(2822)	☎34・3273
イオン動物病院福津(イオンモール福津内)	☎38・5393
さくら動物病院(津屋崎4-13-15)	☎52・1437
西川動物病院(若木台1-21-10)	☎43・0200
東福岡犬猫病院(津丸1168-3)	☎43・2251
深川犬猫病院(中央3-9-35)	☎42・0078
ふくま獣医科病院(中央2-1-1)	☎43・6412

【問い合わせ】市うみがめ課(津屋崎庁舎) ☎52・4952

