

カロテンたっぷり にんじんサラダで風邪予防!!

「ニンジン」は、βカロテン(ビタミンA)が非常に多く含まれている野菜です。ほぼ通年出回っていますが、旬は秋から冬にかけて。βカロテンは、皮膚や粘膜の働きを正常に保ち、外部からの細菌やウィルスの侵入を防ぐ効果があります。旬のものを上手に活用して、免疫力を高めることで、風邪を予防しましょう。

- ☆材料 (4人分).....
- ・ニンジン:100グラム
 - ・リンゴ:80グラム
 - ・A(ニンジンすりおろし:50グラム、タマネギすりおろし:30グラム、パセリみじん切り:少々、酢:大さじ2、サラダ油:大さじ2、塩:小さじ2/5、こしょう:少々)
 - ・干しぶどう:30グラム
 - ・くるみ粗みじん切り:30グラム(なければピーナツでも可)
 - ・サラダ菜:40グラム

- ☆作り方.....
- (1)ボールにAを合わせておく。
 - (2)ニンジンはピーラーで薄く引いて千切りにし、Aに入れ和える。
 - (3)リンゴも千切りにし、Aに入れ和える。
 - (4)サラダ菜を敷いた器に盛り付ける。
 - (5)干しぶどうと、くるみ粗みじん切りを上に乗らす。



レシピ提供:福津市食生活改善推進会

毎月19日は「食育の日」です。 みんなので食育

いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・33351

これも食育!!

これからますますうまみを増してくる根菜類は、秋冬に旬を迎えます。胃腸の働きを高め、体を温める効果があります。いつも飲んでいる味噌汁の具材として加えることで、旬の食材を簡単に取り入れることができますね。

福津市民の窓口 福津市市民課から こんにちは!

市民課(福間庁舎) ☎43・8127

薬代の自己負担額が減らせます!

●ジェネリック医薬品とは
製薬会社が新たに開発する医薬品を新薬といいます。新薬の特許が切れた後、厚生労働省の認可を得ることで、新薬と同等の有効成分、分量、用法、用量、効能および効果の医薬品を発売できます。この医薬品がジェネリック医薬品です。新薬が「先発医薬品」と呼ばれるのに対し、ジェネリック医薬品は「後発医薬品」と呼ばれています。

●ジェネリック医薬品の利点
ジェネリック医薬品は、新薬と同様の安全基準を満たしており、厚生労働省のジェネリック医薬品承認基準をクリアした、安全性・有効性が確立されている医薬品です。一方で、新薬開発には10〜15年の歳月と多額の費用が掛かりま



すが、ジェネリック医薬品は開発期間が3年ほどで済み、開発費用が安く抑えられるため価格も新薬より安価です。薬代の自己負担額が3割以上、中には5割以上安くなる薬もあります。

●ジェネリック医薬品を使うには
ジェネリック医薬品は、市販薬ではなく医師の処方せんが必要な医薬品です。一般の薬局では発売していません。ジェネリック医薬品を希望するときは、まず医師に相談をして、その選択や使用方法については薬剤師と相談してください。また、すべての医薬品にジェネリック医薬品が存在するわけではなく、治療内容によってはジェネリック医薬品が適さない場合もあります。

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

福津市郷育推進会議
郷育推進課(津屋崎庁舎)
☎52・4969

郷づくりと中学生による海岸松林再生・保全活動

海岸線に松林を持つ勝浦、津屋崎、宮司、福間の各郷づくり協議会では、松くい虫被害を受けた松林の再生と保全活動を行っています。

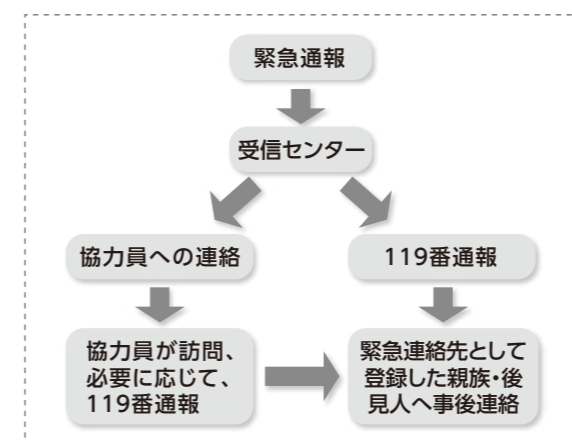
今回、新たな取り組みとして、9月28日に開催された市の生涯学習講座主催の“郷育カレッジ10周年祭”で、郷づくりやカレッジ受講生をはじめとする地域住民の皆さんと市内の3校の中学生により、どうしたら多くの市民が松林の再生、保全活動に参加してくれるのか、いろいろなアイデアを出し合いました。

この活動を一つの契機として、福間地域では、福間中学校生徒による松林内の清掃活動や、中学生のデザインによる看板設置事業などが計画されています。



松林での学習会の様子

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!



緊急通報装置給付等事業のご案内
一人暮らしなどで、心臓・脳血管疾患による発作を伴う病歴などをお持ち、緊急時の対応に不安のあるかたを対象に、ご自宅の電話回線に緊急通報装置を設置し、緊急時の連絡手段を確保します。専門の事業者が、24時間体制で対応します。対応するのは相談員や看護師です。

もっと身近に
介護情報
高齢者サービス課
(福間庁舎)
☎43・8298



緊急通報装置本体

ペンダント

【対象者】一人暮らしなどで、心臓・脳血管疾患による発作を伴う病歴などをお持ちの65歳以上の入
【利用者負担】生計中心者の前年度課税所得税額に応じて、利用者負担額が決まります。また、緊急通報装置本体の充電電池の交換を3年に1回程度、利用者負担で行う必要があります。
【その他条件】緊急時の協力員として、近所のかたや家族のかたを含め3人程度、登録していただきます。
【問い合わせ】
市高齢者サービス課(福間庁舎)
☎43・8298

エコにゆうす

●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

何の数字?... **169件**
 10月15日現在、平成25年度の福津市の住宅用新エネルギーの補助金の申請件数です。太陽光パネルがついた家をたくさん見かけるようになりましたね!地球に優しいエネルギーの利用を皆で考えましょう!

福津市のごみ減量化の取り組みについて

今年度は古紙古着倉庫・使用済み小型家電回収BOXといった、ごみ減量化に関する記事を数回お届けしましたが、その他の取り組みについてご紹介いたします。

生ごみの減量にご協力を!

生ごみを減らすことは、身近に、しかも簡単にできる地球温暖化対策です。ぜひ取り組んでみませんか。

○発生抑制
 買い物の際はメモを活用しましょう。地産地消を心掛け旬の新鮮な食材を選びましょう。食べ残しがでたら別の味付けをして次の食卓へ。

○減量化
 生ごみの水分の減量を心掛けましょう。
 ・水に濡らさない ・水切りする ・風乾する

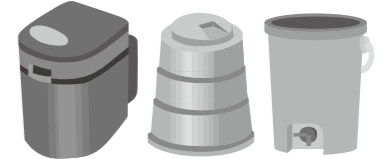
○リサイクル
 生ごみは堆肥化する方法もあります。堆肥づくりには、土、落ち葉、米ぬかなど身近な微生物資材を使います。水分を取って含水率50%程度にし、悪臭を出す嫌気性微生物を休眠させます。

可燃ごみの約50%は水分であり、そのほとんどが生ごみの水分です。生ごみの水分が少なくなると、焼却処理が少ないエネルギー

で済み、経費の削減につながります。また、水分を切れば防臭効果もあり、ごみを出す際にも、ネコ、カラス、イタチなどの動物の食い破りを防ぐことにもつながります。

『市では、家庭から排出される生ごみの減量化、堆肥化を促進するために、生ごみ処理機と生ごみ堆肥化容器の購入の際に補助金を交付しています。』

○電気式生ごみ処理機: 補助金の額は本体価格の2分の1。補助金の上限額は2万円。1世帯につき1基まで。
 ○生ごみ堆肥化容器(コンポスト、バケツ型EM容器): 補助金の額は本体価格の2分の1。補助金の上限額は3千円。1世帯につき2基まで。
 ※詳しくはうみがめ課へお尋ねください。



『廃食用油』と『インクカートリッジ』の回収

廃食用油の回収について

- ☆回収する油の種類は?
家庭から出る使用済み食用油や賞味期限がきれた食用油です。
- ☆油の出し方は?
使用済みのものは軽くこして冷ましてからペットボトルに入れて、賞味期限切れのものは封を切らずに未開封で出してください。
- ☆回収場所は?
市役所福間庁舎 1階 ロビー 専用回収箱
市役所津屋崎庁舎 2階 うみがめ課 専用回収箱

廃食用油回収箱



家庭用プリンタの使用済みインクカートリッジの回収について

- ☆回収するインクカートリッジの種類は?
家庭用プリンタの使用済みインクカートリッジです。
- ※注意点
著しい汚損品、改造品は回収箱には入れないでください。袋や箱などは取り除き、カートリッジのみ入れてください。
- ☆回収場所は?
市役所福間庁舎 1階 ロビー 専用回収箱
市役所津屋崎庁舎 1階 ロビー 専用回収箱

インクカートリッジ回収箱



「暴力」と聞くと、殴る・蹴るといった行為をまず思い浮かべることと思います。女性に対する暴力では、生活費を渡さない金銭的な暴力、人前ではかにする精神的な暴力の他、長時間の無視、性行為の強要なども暴力として含まれます。近年では、事実婚や元配偶者、同棲中の相手からの暴力であるドメスティック・バイオレンス(DV)が大きな問題となっています。内閣府によると、女性の10人に1人が「暴力」のことで悩み苦しんでいます。



●男女共同参画推進室(福間庁舎)
☎43・8116

女性に対する暴力をなくしましょう

暴力は、性別や間柄を問わず決して許されない行為です。特に配偶者などからの暴力、セクシユアル・ハラスメントなどは女性の人権を著しく侵害するものであり、これは男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題となっています。

「暴力」と聞くと、殴る・蹴るといった行為をまず思い浮かべることと思います。女性に対する暴力では、生活費を渡さない金銭的な暴力、人前ではかにする精神的な暴力の他、長時間の無視、性行為の強要なども暴力として含まれます。近年では、事実婚や元配偶者、同棲中の相手からの暴力であるドメスティック・バイオレンス(DV)が大きな問題となっています。内閣府によると、女性の10人に1人が「暴力」のことで悩み苦しんでいます。



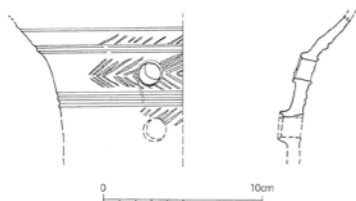
▲11月12日から25日までは「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。



手光波切不動古墳出土の器台

手光波切不動古墳の発掘調査で出土した重要な土器を紹介します。須恵器の「器台」と呼ぶもので、壺などを載せる台として使用された土器の破片です(下図)。本来は上下の縁が鼓状に広がる形で、高さ40cm程度と推定できます。通常の器台と異なるのは、胴部に複数の円形の透かし孔を開けていることです。このような器台は珍しく、類例としては沖ノ島出土の祭祀土器に同様の器台があることが知られています。

今回、沖ノ島で出土する独特の祭祀土器に類似する器台が出土したことは、手光波切不動古墳や津屋崎古墳群の被葬者と沖ノ島祭祀との関わりを考察できる点で意義深い発見と言えます。



▲器台の実測図

消費生活相談室

生活安全課(福間庁舎) ☎43・8106

高額治療器を買わせる健康法の体験会!

【事例】公共施設で行われた「体の痛みが取れる」という全身健康法の体験会に、折り込み広告を見て参加した。低周波治療器を痛い部分に当て「この器具で痛みが治る」と説明された。治療器は高額だったが、長年苦しんでいる痛みから解放され、上がらない腕も必ず上がるようになると言われ、信用して契約した。よく考えると高すぎるので解約したい。(80歳代夫婦 契約金額48万円)

【処理結果】この事例は営業所以外での契約なので、クーリングオフが適用され、無条件で解約できました。

【アドバイス】クーリングオフ期間が過ぎていても、セールストークに問題があった場合などは解約できることがあります。また、たとえ公共施設が会場であっても信用できる業者とは限りませんので、ご注意ください。



※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。