

ヘルシーおいしいおもてなし

### おせち料理を紹介します!

お正月は親戚や友人たちと、いつもよりもご馳走を食べる機会が増えます。そのひとつがおせち料理です。低カロリー、減塩のとともおいしいおせち料理の一品を紹介します。おいしいヘルシーなおせちを作って、家族や、親戚、友人たちを「おもてなし」しませんか?

#### 大豆入り松風焼き

材料名(4人分)	下準備	作り方				
鶏ひき肉.....200g 水煮大豆.....60g 生姜.....5g 濃口しょう油.....大1 卵.....1/2個 麩.....15g さとう.....小1 けしの実.....少量 酒.....大1 濃口しょう油.....小1 出汁.....小1 みりん.....小1 片栗粉.....小1/2	水煮大豆は粗刻みにする 生姜はおろす 卵をほぐしておく 麩を細かくつぶす 焼き上がりに飾る 水同量加え とろみをつける	①ポウルにAの材料を全部入れてよく混ぜる。 ②クッキングシートの上に①をのせて形を整えて、フライパンで焼く。またはオーブンで焼く。 ③形よく切り、Bのたれを塗り、けしの実を散らす。 ★あしらいに菊の葉を敷く				
	A					
	B (たれ)					
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	塩分相当量(g)
	144	14.7	6.3	6.2	1.5	1.2

\*レシピ提供: 福津市食生活改善推進会

福津市ホームページ 食育レシピの中にもおせち料理を紹介しています。ぜひご覧ください。



## 毎月19日は「食育の日」です。 みんなでおせちで食育

いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・33351

これも食育!!  
博多で古くから栽培されている「かつお菜」は、福岡のお雑煮には欠かせません。葉の色が濃い物を選ぶと良いと言われてます。かつお菜は、お雑煮のイメージが強いですが、おひたしや煮物などにもおいしいです。福岡の伝統野菜の一つです。

## 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

あると便利!住基カード

- 住民基本台帳カード(住基カード)とは、市役所で発行する、公的な身分証明書です。住基カードを取得すると、次のようなメリットがあります。
- ①本人確認が必要な窓口で、公的な身分証明書として利用することができます。
- ②転入転出に関する特例を受けられます。
- ③発行機能を付けることで住民票、印鑑証明書、税証明などの証明書自動交付機が利用できます。
- ④電子証明書による本人確認を必要とする行政手続(e-Tax など)のインターネット申請が可能になります。

できます。ぜひ活用ください。

申請場所  
○福間庁舎1階 市民課市民係  
申請に必要なもの  
○印鑑  
○顔写真 縦4.5cm×横3.5cm・無帽無背景で6カ月以内に撮影したもの1枚(写真付きを希望の人のみ)  
○運転免許証・パスポートなどの公的機関が発行した写真付きの本人確認書類(お持ちの場合のみ)・保険証、年金手帳など  
※写真付きの本人確認書類をお持ちでない場合は申請当日の発行ができません。申請後、自宅に届く「照会文書」に必要な事項を記入し、市役所に持参ください。詳しくは、問い合わせください。

○発行手数料 500円

【問い合わせ】市民課市民係(福間庁舎) ☎43・8103



本人確認の身分証明書としても使えます

## もっと身近に 介護情報

65歳以上の人の障害者控除

障害者手帳をお持ちでなくても、確定申告、市県民税の申告の際に、障害者控除を受けられる場合があります。

税金の申告をする際に、本人または扶養親族が障害者控除を受けるためには、原則として障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていることが必要です。

しかし、手帳の交付を受けていない人でも、65歳以上で、寝たきり、または中・重度の認知症の場合は、市から「障害者控除対象者認定書」の交付を受けていれば、税金の申告の際に認定書を提示することで、障害者控除を受けることができます。

障害者控除対象者認定は、医療機関が発行する診断書で、医師が記載する日常生活自立度(寝たきり度または認知症)のランクにより決定します。

判断基準のランクなど詳しくは高齢者サービス課まで問い合わせください。  
なお、この申請は税金の控除のみ適用されるため、本人または扶養親族が非課税の人は申請する必要はありません。

申請に必要なもの「障害者控除対象者認定申請書」と「診断書(老年者の所得税等の障害者控除用)」  
※診断書に関しては、医療機関の医師による記載が必要になります。診断書作成料については、各医療機関に問い合わせください。診断書作成料は自己負担となります。

受付・問い合わせ 市高齢者サービス課 介護係(福間庁舎) ☎43・8109  
確定申告の問い合わせ 市税務課市民係(福間庁舎) ☎43・8117  
障害者手帳の問い合わせ 市福祉課障がい福祉係(福間庁舎) ☎43・8109



## みんなおいでよ! アンビシャス広場

●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～

#### 勝浦アンビシャス広場 ～バスハイクに行ってきました!～

10月5日アンビシャス広場と郷づくり合同のバスハイクを行いました。当日は、子ども、大人総勢70人でバスに乗り込みました。バス内では誰からともなく歌が広がり、和やかなムードで佐賀県立宇宙科学館へ向かいました。宇宙科学館ではさまざまなコーナーがあり、宇宙発見ゾーンで無重力体験に熱中する子、科学のおもちゃ箱コーナーで実験を次々に体験する子など、みんな自由に活動しました。



今回、現地滞在時間を3時間とっていましたが、子どもたちからは「時間が足りない!!」「まだ遊びたい!!」の声が! 子どもたちは帰りのバスの中ではぐっすり眠っていました。

#### 神興東アンビシャス広場 ～神東祭に出店しました!～

今年も10月26日・27日、神東祭が開催され、アンビシャス広場も恒例の段ボール迷路で出店しました。今年のテーマは「アンビの宇宙」。神東祭1カ月前から、アンビシャス広場の時間を利用して、子どもたちみんなが宇宙人やUFOの絵を書き、保護者協力でロボットを作成しながら準備を進めてきました。前日には大学生2人の力を借りて、迷路の総組み立てをしました。子どもたちは「作るの大変だったけど出来たら嬉しいので頑張った!」、保護者からは「大学生が手伝ってくれ助かった」の感想がありました。



2日間で、段ボール迷路には900人ももの来場があり、大成功でした!宇宙の次は? 来年も楽しみです。

地域推進員は8つの郷づくりから男女1人ずつ、計16人で構成しています。今年度は、男女共同参画を知ることテーマとしました。「縮りん」は男女共同参画社会の実現に向けて活動している市民団体です。昨年度は自治会における男女共同参画推進状況について、アンケート調査を実施、その結果を地域に報告したいと考えました。

お互いの目的が合致していたので、まず地域推進員の会議の中で、「縮りん」がアンケート調査の報告を行いました。その後「自治会役員には女性が少ない、そのことについて男女間で意識の違いがみられる」といった



▲ワールドカフェの方法で話し合ったので本音の意見が出やすかったとの声も



教育総務課文化財係・古墳公園建設係(津屋崎庁舎横) ☎52・4968

### 三途の川の渡し賃??

中世後期～近世に認められるお墓の習俗に六道銭の副葬があります。六道銭は俗に三途の川の渡し賃ともされるものですが、最近試掘調査をして発見された上西郷リウズ遺跡でも見つかりました(写真)。中央に四角い紐通し孔がある銅銭4枚が確認できます(必ずしも6枚とは限りません)。よって、銅銭出土→六道銭→お墓という結論が導きだされたわけです。他にも副葬品とみられる緑青の浮いた不明銅製品、また木質の付着した鉄釘も出土しました。この釘も重要な遺物で、木質の付着から木棺に使用された釘と判断できますので、このお墓は木棺墓ということになります。まだ時期を限定できませんが、銅銭の種類が



▲出土した六銅銭

分かれれば、その製造年代から埋葬時期を推定することもできます。今後の調査が楽しみです!



●男女共同参画推進室(福岡庁舎) ☎43・8116

### 自治会の女性役員について本音でトーク

10月31日に男女共同参画地域推進員とふくつ男女共同参画協議会「縮りん」が地域の女性役員について話し合いました。

アンケート結果をもとに地域推進員と「縮りん」が合同でワールドカフェという手法で話し合いました。ワールドカフェは、カフェのように少人数のグループに分かれて、本音を話しやすい雰囲気を作り、席替えを交えながら進めていく、新しい話し合いの手法です。その中で見えてきた課題や提案には次のようなものがありました。あなたの地域で共感できる意見もあるのではないのでしょうか?

・女性が役員になることを妨げているのは、男性よりも女性であることが多い。だからこそ男性は役員になる女性をもっとバックアップしてほしい。

・役員名簿は男性でも、出席は女性というケースがある。実際に出席する人の名前を書いたらよいのでは?

・今の女性役員が元気な姿を見せることで、女性が役員を引き受けやすくなると思う。

### 消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

### 灯油移動販売トラブル増加中!

#### 【トラブル例】

灯油の移動販売などで「①18リットル購入したが、15リットルしかポリタンクに入っていなかった。②灯油を購入しストープに入れたところ、ストープが燃えなくなった。③業者に連絡したいが連絡先が分からない。」などといったトラブルが増えています。

#### 【アドバイス】

購入の際には、必ず領収書をもらいましょう。トラブルが発生したとき、販売業者の名称・連絡先が分からないと解決が困難です。また、1キロリットル以上のタンクを搭載したトラックが、黒地に黄色の「危」のしるしや、取り扱う危険物の種類、品名および最大数量を掲げる義務に対応していない場合は消防法に違反している可能性があります。購入の際の参考にしてください。

#### 問い合わせ:

九州経済産業局 ☎092・482・5457、5458(相談専用)

※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。

# 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?...1713万トン  
日本の食品由来の廃棄物の量です。この中の500~800万トンが食べられる部分の量だそうです。ゴミを減らすために、しっかり残さず食べることもエコにつながります!

## 年末・年始のごみ収集・し尿くみ取りの休みをお知らせします

### ●燃やすごみ収集休み 平成26年1月1日(水)~平成26年1月3日(金)

○地域(曜日)別の最終収集日と収集開始日

地域(曜日)	年末(最後)の収集	年始(最初)の収集
月・木	12月30日(月)	1月6日(月)
火・金	12月31日(火)	1月7日(火)
水・土	12月28日(土)	1月4日(土)



### ●分別収集開催日

○地域(行政区)分別ステーション【毎月1回開設】

※平成26年1月の日程変更はありません。(「分別収集カレンダー」をご覧ください)

第1日曜日(1月5日) 第2日曜日(1月12日) 第3日曜日(1月19日) 第4日曜日(1月26日)

○公設分別ステーション(ハーモニー広場)

年末(最後)の開催日 12月28日(土) 年始(最初)の開催日 1月5日(日)

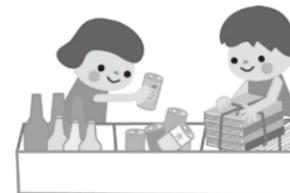
※公設分別ステーションの開催日は、第1・3日曜日と第2・4土曜日です。

○剪定くず・草ステーション(林田産業グリーンリサイクルセンター敷地内)

年末(最後)の開催日 12月14日(土) 年始(最初)の開催日 1月11日(土)

○古紙・古着倉庫(福岡市中央公民館駐車場内)

年末(最後)の受入日 12月27日(金) 年始(最初)の受入日 1月7日(火)



### ●自己(直接)搬入休み

○古賀清掃工場 12月29日(日)~平成26年1月3日(金)

○福岡市不燃物処理場 12月28日(土)~平成26年1月6日(月)

### ●(有料)臨時ごみ収集休み

(有)西村産業 ☎42・2314 (株)林田産業 ☎42・0444 (有)津屋崎清掃社 ☎52・1737

各社とも平成26年1月1日(水)~1月3日(金)

※12月31日(火)の午前中まで回収しますが、受付は12月30日(月)までです。

(上記業者に直接連絡してください。注:28日から林田産業は留守番電話になります。受付は可能です。アナウンスを最後までお聞きください)

### ●し尿くみ取りの休み

(株)林田産業 ☎42・0444 12月28日(土)~平成26年1月5日(日)

(有)津屋崎サニタリー ☎52・0338 12月31日(火)~平成26年1月5日(日)

### 九電より節電対策のご協力をお願い

下記の期間において、市民の皆様のご生活や経済活動に支障のない範囲で、節電へのご協力をお願いします。

●期間:12月2日~平成26年3月31日までの平日

(ただし、12月30日~1月3日を除く)

●時間:8:00~21:00

●節電メニューの事例

・エアコンなどは室温を20℃に設定し不要な照明は消す。

・テレビは必要な時以外は消す。

・冷蔵庫は設定を弱にし、扉を開ける時間をできるだけ減らす。

・待機電力を減らすため、本体の主電源を切り、使わない機器はプラグを抜く。



### おわび

広報ふくつおしらせ版10月15日号折り込みの11月カレンダー、剪定くず・草ステーションの開催日に誤りがありました。

11月23日(土)は勤労感謝の日で、祝日のため開催日ではありませんでした。

誤った記載をしてしまい申し訳ありません。剪定くずなどを持ってこられた皆様にご迷惑をお掛けしましたことをおわび申し上げます。