

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

旬のものを食べよう

地元で採れる季節の味を楽しみましょう

「旬」とは食べ物がよく採れ、味や栄養がよい時季のことです。旬のもの食べることは、体にもよいと昔から言われています。

福津には新鮮な農作物や魚介類がいっぱい

福津市は身近な場所に農水産物の直販所があります。毎日、朝収穫されたばかりの野菜や採れたての魚がたくさん並べられ、多くのお客さんにぎわっています。野菜は、すぐに消費者の手に渡るため、完熟した状態で収穫されます。そのため味もよく栄養価も高いのです。今は輸入品も多く出回っていて、季節を問わずどんな食材も手に入れることができるため、食材の旬がいつなのか分からない人も多いと思います。幸い私たちは、地元で採れる新鮮で栄養たっぷりの旬の食材を手軽に手に入れることができる、恵まれた環境に暮らしています。ぜひ毎日の食卓に地元産の旬の食材を使いましょう。

これも食育!

夏休みに地元へ里帰りされるかたも多いのではないのでしょうか?これを機会に地域に伝わる伝統食や行事食について聞いてみましょう。



▲新鮮な農水産物がたくさん売られています。

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

つやざきアンビシャス広場の紹介

つやざきアンビシャス広場は、平成14年にスタートし今年で13年目を迎えました。子どもたちは、火曜・水曜日の放課後、広場でボール遊びや卓球、バドミントンをしたり、宿題に取り組んだりと思いの活動を楽しみます。私たち指導者は、子どもたちの活動の場として、子どもどうしのコミュニケーションが活発になり、自発的に行動できるよう見守っています。夏休みは物づくり、料理教室、宿泊体験などさまざまな体験活動をしています。遊びや体験の積み重ねで、広い視野と大きな志を持つ子どもたちへ成長することを願っています。



つやざきアンビシャス広場

- ◆代表者名 橋内京子
- ◆連絡先 ☎090・6429・3412
- ◆対象地区 津屋崎小学校区
- ◆所在地 津屋崎小学校内(津屋崎8-4-1)
- ◆開所日 毎週火曜・水曜日、月1回土曜日

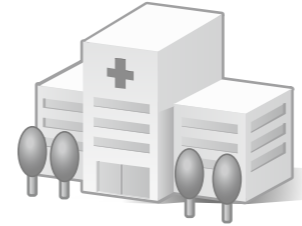
福津市民の窓口

市民課から! こんにちは!

福津市市民課(福間庁舎) ☎43・8127

医療費が高額になったら

国民健康保険の被保険者が診療を受け、その医療費の自己負担額が高額になったとき、申請して認められると、自己負担限度額(以下、限度額)を超えた分が高額療養費として支給されます。
高額療養費は月ごとに計算します。その月の1日から末日までの診療分で、保険適用分の費用が対象です(入院時の食事代や差額ベッド代などは対象外です)。この費用から算出される自己負担額のうち、世帯ごとに定められている限度額を上回った分が、高額療養費に該当します。申請することで、高額療養費分の支給を受けることができます。
申請は、福間庁舎市民課保険年金



- ① 国民健康保険証
 - ② 案内が届いている場合は、国民健康保険高額療養費支給申請書
 - ③ 該当する診療分の領収書
 - ④ 世帯主の認め印
 - ⑤ 世帯主名義の口座の内容がわかるもの(預金通帳など)
 - ⑥ 世帯主以外のかたが受給される場合は、委任状(世帯主と受任者の記名及び押印があるもの)が必要です。
- 自己負担額や限度額の算出方法は、被保険者の年齢や世帯の収入状況によって異なります。詳しくは問い合わせください。ただし、電話による個別の限度額の問い合わせには、お答えすることができません。
- お問い合わせ
市市民課保険年金係(福間庁舎) ☎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(福間庁舎) ☎43・8120

介護者の心身の負担

高齢者の介護は、期間が長くなるほど介護者の心身の負担が大きくなります。一人で介護を行うと介護者が疲れ切ってしまう、高齢者への思いやりよりも介護する側のペースを優先しがちです。そして余裕がないため、虐待状態に至るリスクも高くなります。
知らず知らずのうちに虐待をしてしまっているかも

暴力や暴言はもちろん虐待に含まれますが、自覚がないまま行われている虐待もあります。次のようなことにも注意が必要です。
・排泄の介助の時間を減らすため、水分をあまり摂取させない。
・自分でトイレに行くことを転倒する危険性があるので、おむつをさせる。
・歩けないので、体調が悪そうでも病院に連れて行かない。
・食べたり飲んだりする能力が衰えていて食べやすいように調理する必要があるが、普通の食事を出している。
・介護をしてあげているからと、現金や通帳を渡さない。
・話しかけてきても無視をする。



▲電話のほか、来所しての相談もできます。

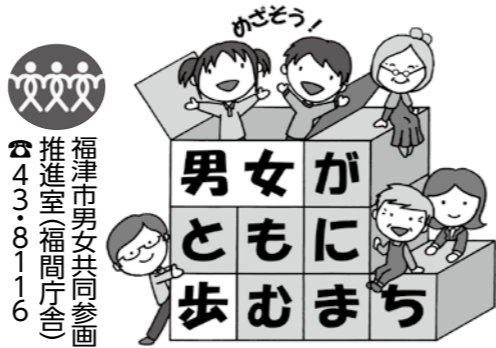
これらは介護をするかたの負担感から生じることが多い事例です。地域包括支援センターでは、介護が大変なことから相談を受け付けています。介護に悩んだときは一人で抱え込まず、ケアマネジャーや包括支援センターに相談するようにしましょう。
介護の悩み、「もしかして虐待かも」と思ったときは、御相談ください。
お問い合わせ 福津市地域包括支援センター ☎43・0787 ※秘密は固く守られます。

学校法人聖愛学園「聖愛幼稚園」(福津市宮司浜)は、木々に囲まれた広く静かな敷地に、満3歳から就学前の児童約130人が通う幼稚園です。園長の木村真彦さんにお話を伺いました。

Q. 聖愛幼稚園の特徴は?

A. 津屋崎地域を中心に、福岡地域や市外からも児童が通っていますが、積極的に子どもにかかわってくれる保護者が多い園だと思

市では、市立及び市の男女共同参画に賛同する私立の幼稚園と保育所の、教諭と保育士で組織する「男女共同参画指導員会」を設置しています。今年から新たに、聖愛幼稚園も参加することになりましたので、取材しました。



福津市男女共同参画推進室 福岡庁舎
☎43・8116

子どもの個性を伸ばしたい!



▲木村園長

◆ ◆ ◆
快活な木村園長のもと、職員の方々と保護者、地域がいつしよになって子どもを育てるすてきな園でした。

◆ ◆ ◆
Q. 園児と接するとき意識していることは?

A. 「けじめ」を第一に伝えています。あいさつや身なりなど、日常生活の基本的なところをきちんと身につけていくことが大事だと思っています。また、子どもの「個性」を伸ばしてあげたいという思いが、私だけでなく、職員一同強くあります。子どもたちがお互いの個性を尊重しながら、成長していくことができるように、職員もいっしょに育っていきたくと考えています。

◆ ◆ ◆
Q. 父親の参加が多いことが特徴ですね。父の日にミニ運動会を開いたり、バザーで焼きそば作りしたりしました。このような取り組みは、お父さんの積極的な参加なしには実現できません。

Q. 園児と接するとき意識していることは?

A. 「けじめ」を第一に伝えています。あいさつや身なりなど、日常生活の基本的なところをきちんと身につけていくことが大事だと思っています。また、子どもの「個性」を伸ばしてあげたいという思いが、私だけでなく、職員一同強くあります。子どもたちがお互いの個性を尊重しながら、成長していくことができるように、職員もいっしょに育っていきたくと考えています。

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

古墳と眺望

5月中旬から中央四丁目の丘陵上で、古墳を調査中です。生い茂る草木を伐採した結果、非常に眺望の良い場所にあることが分かりました。写真は古墳の東から玄界灘を見たものですが、渡半島や大島、相島、志賀島も見え、南の西郷川流域平野も一望できたようです。時期は1600年程前と考えていますが、7月中旬現在、墳丘上に掘り込まれた細長い墓壇(ぼこ)が見えてきました。この付近は、福津市中央で最も標高が高い場所。しかも丘陵西端の、最も眺望の良い場所を選んだ被葬者は、どのような人物だったのでしょうか。今後の調査に期待がかかります。



▲古墳からの眺望

消費生活センターに相談したつもりが

消費生活相談室

福津市生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

【事例】

インターネットを使っていたら、突然登録画面が表示され、10万円請求された。「消費生活センター」を検索し相談したら、解約するために3万円必要と言われた。

【アドバイス】

公的な消費生活センターや消費生活相談窓口での相談は無料です。インターネットで検索する際は、上位に表示されても「広告」と「検索結果」の違いに気を付けましょう。また、民間業者などが解約交渉を行なうことは、法に触れる可能性もあります。居住自治体の相談窓口や消費者ホットライン(*188番)に相談しましょう。
*7月1日から消費者ホットラインは、従来の☎0570・064・370に加え、☎188での案内も開始しました。

※毎週月曜・水曜・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。気軽に御相談ください。

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

カラスや猫からごみ袋を守りましょう

最近、カラスや猫などにゴミ袋が食い破られ、ごみが風で散乱していることが多くあります。ごみ収集業者ができるだけ早く、効率よく収集できるルートを考え、散乱したごみも片付けていますが、回収が遅い時間の地区などはごみが散乱したまま長い時間が経過してしまうことがあります。周囲の皆さんに迷惑をかけないように、自分が出したごみは自分たちで守りましょう。

ごみ散乱の防止には以下のような方法があります。

1.袋を二重にする。

最も手軽にできる方法です。

2.ネットを掛ける。

カラス除けネットは、ホームセンターなどで売っています。ただし、猫などはネットの隙間から中に入ってしまうことがあります。

3.ポリバケツに入れる。

この方法が最も効果的です。ふたをしていけば荒らされることはありません。ただし、ポリバケツ自体が飛ばないように中に重石を入れておく、ふたがなくならないように本体と紐で結びつけておくなどといった工夫が必要です。



▲カラス除けネット。ホームセンターなどで売っています。

ごみの収集開始時間は6:30です。皆さんの御協力をよろしくお願いします。

古紙、古着の回収

平成25年4月から市中央公民館の駐車場に古紙、古着回収倉庫を設置しています。皆さんの御協力で、平成25年度の総回収量255,660kgから、平成26年度は307,930kgに増えました。今後ともごみの分別、減量化に御協力をお願いします。

古紙、古着の回収場所は市が設置している回収倉庫以外にもあります。各自治会や子ども会で回収しているほか、スーパーなどの量販店で回収している店舗もあります。市の古紙、古着回収倉庫に出せない場合は、そちらを利用ください。

また、多くの皆さんには適切に御利用いただいておりますが、不適物の混入もあります。回収倉庫で回収できないものは、市指定ごみ袋に入るものは燃やすごみに、入らない大きさのものは分別収集に出してください。皆さんの御協力をお願いします。

回収できるもの

- 新聞、チラシ
- 段ボール
- 雑がみ(雑誌、菓子箱など)
- 古着

回収できないもの

- 発泡スチロール
- 銀紙加工された箱
- ビニールが付いたままのアルバム
- 布団
- マット類

