

春キャベツを使ったヘルシーレシピ

～春キャベツのコールスロー風～

材料（4人分）
 春キャベツ：200g
 ブロッコリー：100g
 ニンジン：60g

レモンドレッシング
 A しょう油：小さじ3
 レモン汁：大さじ1
 塩：小さじ1/5
 レモンのすりおろし：少々

作り方

- ①春キャベツは千切りにし、さっと水に浸してパリッとさせ、しっかり水気を切る
- ②ブロッコリーは小房に分けて、堅めに茹でる
- ③ニンジンは千切りにし、さっと水にさらしてパリッとさせ、しっかり水気を切る
- ④ボールに A を入れてよく混ぜ合わせドレッシングをつくる
- ⑤器に野菜を盛り付け、Aのレモンドレッシングをかける

*レシピ提供：福津市食生活改善推進会

市公式ホームページの中に「ふくつキッチン」というページがあります。地元の食材や旬の食材から、体に優しいレシピが検索できます。手軽に旬の食材や地元の食材を調理するヒントがあるかもしれません。毎日の食卓の中にちょっとずつとり入れてみませんか。

柔らかい歯触りで、
 ビタミンC豊富な春キャベツは
 生食に向いています。
 レモンの香りの手づくり
 ノンオイルドレッシングをかけて
 たっぶり食べましょう!

毎月19日は「食育の日」です。
みんなで**食育**

これも食育!
 福津市は国から「野菜産地指定」を受けているキャベツの生産地です。定期的に間に合えば、早生キャベツで作ってもいいですね。地域の食材を使うことも食育の一つです。

●いきいき健康課（ふくとびあ） ☎34・3351

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・8103

住民票の写しを請求する時は…

住民票の写しは市内に住んでいる人の居住関係などを証明するものです。主に運転免許証の取得や住宅ローンの契約など、日常のさまざまな場面で幅広く利用されています。

請求できる人は住民票に載っている本人またはその人と同じ世帯の人です。それ以外の人が請求する場合は（親子や同居の人であっても住民票上の世帯が別である場合など）は委任状が必要です。

- 【発行窓口】**
- ・市役所福間庁舎1階 市民課市民係
 - ・市役所津屋崎庁舎1階 市民課市民サービス係

委任状 平成25年4月15日

委任者 福津市中央1丁目1番1号 福津 太郎 (福津) 昭和36年7月12日生 (0940-00-0000)

用務多忙により、下記の者に住民票（世帯全員分・本籍続柄記載）の取得を委任します。

代理人 福津市津屋崎1丁目7番1号 福津 花子 (福津) 昭和39年10月23日生

▲委任状の記載例：手書きで書きます

【問い合わせ】
 市民課市民係（福間庁舎）
 ☎43・8103

※証明書発行機能付きの住民基本台帳カード・市民カードをお持ちの場合は自動交付機で取得することもできます。

【持ってくるもの】
 運転免許証などの公的機関が発行した写真付きの本人確認書類（写真付きの本人確認書類を持参できない場合は、保険証・年金手帳などを2点以上）。印鑑、窓口に来た人が代理人の場合は、委任状が必要です。

【発行手数料】 一通につき300円

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

アンビシャス広場とは、子どもたちが放課後や休日に安心して気軽に立寄ることができる居場所です。

市内には7つのアンビシャス広場があります。平成25年度も地域やPTAの推進員さんが子どもたちを見守りながらさまざまな体験活動を予定しています。アンビシャス広場についての問い合わせは各広場もしくは市郷育推進課（津屋崎庁舎）までお気軽にどうぞ。

広場名	開設場所	開設日	活動計画
つやぎアンビシャス広場	津屋崎小学校 多目的ホール	火・水・木 15:00～17:00 土・日（不定期） 10:00～15:00	野外炊飯・料理教室・夏休み体験教室
みやじアンビシャス広場	宮司コミュニティセンター	金 16:30～17:30 土 10:00～12:00 春・夏休み 10:00～12:00	ソフトバレーボール ラジオ体操 物づくり
福間南小校区アンビシャス広場	四角公民館 光陽台南公民館	火 15:00～17:30 水 15:00～17:30	昔遊び・七夕・世代間交流・餅つき・節分会
勝浦アンビシャス広場	勝浦公民館	火・木 14:45～17:00 土・日（不定期） 9:00～12:00	吟詩舞・人形浄瑠璃・七夕・クリスマスイルミネーション
神興東アンビシャス広場	神興東小学校内	水・木 15:00～17:30 土・日（不定期） 10:00～14:00	芋の苗植収穫・テイクアウト・豆まき
ふくまアンビシャス広場	福間小学校内	火・木 15:00～17:00 土・日（不定期） 10:00～13:00	田植え稲刈り・木工教室・自然観察・クリスマス
神興アンビシャス広場	神興小学校内	火・木 15:00～17:00 土・日（不定期） 10:00～13:00	イチゴ狩り・そうめん流し・クリスマス・スケート教室

もっと身近に
介護情報
 高齢者サービス課（福間庁舎）
 ☎43・8298

はり・きゆう施術料
 補助金交付制度について

65歳以上の人が、健康の保持増進のため「はり・きゆう施術」を受けると、施術料の一部を補助する制度があります。

市で実施している事業の一つには、はり・きゆう施術料への補助があります。

市に住所を有する満年齢が65歳以上の人が、市指定の鍼灸院で施術を受ける場合、事前に市高齢者サービス課の窓口で「福津市はり・きゆう施術登録証」の交付を受け、鍼灸院で同登録証を提示すると、1日1回500円、ひと月に5回まで施術料の補助を受けることができます。ただし、施術の範囲

様式第2号（第5条関係）
福津市はり・きゆう施術登録証

登録番号 ***-**

交付年月日	平成25年4月15日
住所	福津市中央1丁目1番1号
氏名	福津 太郎 (印)
生年月日	昭和**年**月**日
施術科目	はり・きゆう
回数	1日=1回・1月に5回まで
登録証発行者	福津市長 (印)

転出など資格を失ったときは、この証をすみやかに返還してください。

▲登録証の色は白色です

【問い合わせ】

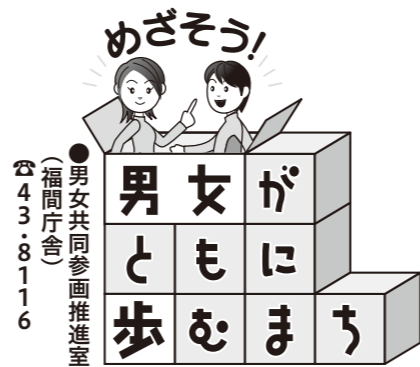
市高齢者サービス課（福間庁舎）
 ☎43・8298

には指定があり、医師が診療中の疾患に係るものは補助の対象外となります。この事業を利用される場合の申請手続きについては、次の通りです。
（申請場所）
 市役所高齢者サービス課（福間庁舎）
（申請時に必要なもの）
 ①印鑑
 ②身分証明書（免許証・保険証など）
 ※本人が申請に来られない場合は、代理人でも申請ができますが、その際は本人の①②に加えて、代理人の①②も持参ください。
 不明な点は問い合わせください。

「よう来たねえ。おいで、おいで。」
顔はこぼせながら子どもたちと触れ合う高齢者たち。これまで、事業所が敷地内に託児所を設けている例を紹介してきましたが、ここ「けんじえん」では、地域密着型介護施設の室に保育園が入っているのが特徴的です。

けんじえんは平成24年4月に開所、同7月に保育園は開園しました。現在、従業員の子ども12人と一般市民の子ども14人が利用しています。高齢者と子どもたちが触れ合う機会が

このコーナーでは、これまで、男女共同参画の取り組みを進めている事業所を紹介してきました。今回紹介する事業所は地域密着型介護老人福祉施設「けんじえん」とその施設内にある届出保育園施設「あゆみ保育園」です。



●男女共同参画推進室 (福岡庁舎)
☎43・8116

子育て中の従業員を応援している事業所



▶高齢者と触れ合う園児たち。「おじちゃん・おばあちゃんのこと好き」と聞く、「好き」とお返事

多く、クリスマス会などの行事を一緒にしたり、普段でも手作りおやつと一緒に作ったりしています。

高齢者にとって良い刺激であるのはもちろん、子どもたちにとっても高齢者との関わりは、優しい心を育むことにつながっています。

日曜日は休園、夜は午後7時までは、子育て中の従業員は平日の昼のシフトに入るといった配慮をされています。

母体が介護施設なので、大きな調理場があり、食事メニューは栄養士が考えて作ります。アレルギー対応の食事もでき、従業員が安心して子どもを預けることができる施設です。

市では、このように、子育て中の従業員のために取り組みを行っている事業所をこれからも紹介していきます。

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

弥生時代の土笛

写真は昨年の調査で福岡南にある香葉遺跡第2地点から出土した土笛です。弥生時代の土笛はほぼ前期に限って出土し、分布も北部九州から京都府丹後地方の日本海側に限られる特徴ある遺物です。今回の出土品はこの分布の最も西に位置し、九州4例目という希少性もあって、今年1月に記者発表を行い、期間を限って市中央公民館に展示しました。約2週間の短い期間でしたが、市内外から百数十人のかたにご来館いただきました。この土笛は楽器であると同時に農業に関わる祭りの場で使用されたと考えられています。今回の出土は宗像市光岡長尾遺跡に次ぐ宗像地域2例目であり、福津市を含むこの宗像地域に土笛を使用する文化が定着していたことを示す貴重な発見といえます。



▲土笛の出土状況

消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

注文していない商品が送られてきた

【相談事例】

「注文のあった健康食品を代金引換で送る」と電話があった。「注文した覚えはない」と伝えると「確かに注文している。代金は2万円。支払わないと訴える」と脅された。経済的にゆとりがないので、そんなに高い健康食品を注文するはずがないのに、翌日業者が言ったとおり商品が届いてしまった。(70代女性)



【アドバイス】

「断ったにもかかわらず商品が送られてきた」という相談が寄せられています。消費者が承諾していないにもかかわらず一方的に商品を送りつけられた場合、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。商品が届いても、安易に受け取らないようにしましょう。

※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



何のマーク?...



スチール缶のマークです。スチール缶はいろいろな鉄の素材に生まれ変わります。スチール缶の原料は鉄鉱石です。この資源も多くを外国からの輸入に頼っていますので、大切にリサイクルしていきたいですね!

太陽光発電システムや家庭用燃料電池(エネファーム)を設置した人へ補助金を交付します

自ら所有し、かつ居住する住宅に未使用の対象システムを導入した人に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。詳しくは市公式ホームページもしくはうみがめ課環境づくり係(☎52・4952)まで問い合わせください。

福津市住宅用新エネルギー設備等設置補助金

家庭用燃料電池設置補助

★補助要件

- ・燃料電池普及促進協会(FCA)からの「補助金交付決定通知書」を受けていること
- ・定格運転時において1.5kW以下の発電出力がある燃料電池システムであること
- ・市税などの滞納がないことなど

★補助金額 1件当たり10万円

太陽光発電システム設置補助

★補助要件

- ・太陽光発電協会(J-PEA)からの「補助金交付決定通知書」を受けていること
- ・電力会社と「太陽光余剰電力受給契約」を締結していること
- ・市税などの滞納がないことなど

★補助金額 1kW当たり2.5万円
最高10万円(4kW)

平成25年度予算額 16,200,000円

募集期限 平成26年3月31日(ただし、予算を超過した時点で受付終了)

※補助金を受給した人は、システムの発電量などのデータ提供および環境アンケートにご協力をお願いします。

分別収集Q&A(古紙・古布編)

4月から市中央公民館上段駐車場に古紙・古布回収倉庫が設置されました。無人の倉庫になったことにより世話人に「これは出してもいいの?」などと尋ねたりできないことがあるかと思えます。今回のQ&Aを参考にして、疑問点などありましたら気軽に市うみがめ課まで問い合わせください。
注:自治会・子ども会などで集めている場合には下記と内容が異なることがあります。ご注意ください。



Q 古紙にはどんなものが出せるの?

A 古紙には新聞・雑誌・ダンボール・厚紙など紙製品だったらなんでも出すことができます。紙以外の材質が「多く」ついているものは出すことができませんが、辞書や百科事典など表紙に合成樹脂や皮がついているものは出すことができます。こんなのはどうなの?といった疑問がある場合には「まあいいや」と適当に出すのではなく、市うみがめ課まで問い合わせください。

Q 古布には布製品だったらなんでも出してもいいの?

A 布製品でも布団・毛布・ぬいぐるみなど綿や羽毛・スポンジなどが入った製品は出すことができません。布団・毛布は可燃粗大ごみとして、ぬいぐるみは燃えるごみとして出してください。下着以外の衣類全般、タオルなどは回収可能です。チャックやボタンは取らなくても構いません。濡れたり汚れたりしないようにして出してください。