

# 調べてみよう、あなたに必要なエネルギー量!!

1日に必要なエネルギー量を計算しましょう。自分に必要なエネルギー量を知ること、自分が食べるものを正しく選択する幅が広がりますね。

例：50歳男性で身長が173cmの事務職の場合

①標準体重を計算しましょう  
 身長1.73(m)×身長1.73(m)×22= 65.8 kg  
 ②標準体重での1日の基礎代謝量を調べます  
 標準体重 基礎代謝基準値  
 65.8 kg×21.5 Kcal/kg = 1414 kcal

歳	18~29	30~49	50~69	70以上
男	24.0	22.3	21.5	21.5
女	22.1	21.7	20.7	20.7

強度	日常生活の内容
I (1.3)	散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話、または座位や横になっているテレビ、音楽鑑賞などを行っている場合
II (1.5)	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事など立っての業務が比較的多い他、大部分は座位での事務、談話などを行っている場合
III (1.7)	IIの状況の人が1日1時間程度は速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、大部分は立っての作業であるか、1時間程度は農作業、漁業などで比較的強い作業の従事している場合
IV (1.9)	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農作業などの強い作業に従事している場合

③生活状況の違いでプラスしていきます  
 基礎代謝量 生活状況強度  
 1414 kcal × 1.5 =

あなたの1日の生活を維持していくためのエネルギー量  
 約 **2121** kcal

※おおよその参考です。医師からの指示カロリーなどがある場合はその指示に従ってください。

## 毎月19日は「食育の日」です。みんなので食育

これも食育!!  
 食事を楽しんでますか？日々の生活に追われ「食」についてゆっくり考える時間はありませんか？6月は食育推進月間です。この機会にいつもより少し多めに「食」について考えてみてください。

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・8104

戸籍とは

私たちは、いろいろな社会制度や人の関わりの中で生活をしています。戸籍は、その生活の中で常時必要とされるものではありませんが、パスポートが必要になったときや、相続・年金などの手続きをする際に証明として重要な役割を担います。

戸籍は、私たち日本人の身分関係(夫婦・親子・兄弟姉妹などの親族的な関係)を公的に証明する唯一の公文書であり、私たちの生活上欠かせないものなのです。今日の戸籍の原型は、明治の初めにできました。その後、戸籍法の改正や制定が行われ、戸籍の性質も変わってきました。昭和23年の戸籍法の全面改正により、従来「家」を編成単位としていた旧戸籍法は、夫婦とそ



▲戸籍イメージ

【問い合わせ】  
 市民課市民係(福間庁舎)  
 ☎43・8103

- の間の子を編成単位とする新法の戸籍に改められ、現在に至っているのです。では、戸籍はどのようなことが記載されているのでしょうか。戸籍に記載すべき事項は次の通りです。
- ①本籍・筆頭者(戸籍の見出し)
  - ②氏名
  - ③出生年月日
  - ④実父母の氏名(続柄)
  - ⑤養子であるときは養父母の氏名・続柄
  - ⑥夫婦については夫妻である旨
  - ⑦他の戸籍から入った人についてはその戸籍の表示
  - ⑧その他法務省令で定める事項
- 戸籍は、一人の人が生まれてから亡くなるまでの身分関係の全てを、系譜的・検索的にたどることができるのです。

もっと身近に  
**介護情報**  
 高齢者サービス課(福間庁舎)  
 ☎43・8191

負担限度額認定とは

「負担限度額認定」は、介護保険施設への入所やショートステイの利用をしている人が、所得の低い人である場合に、施設を利用するときに掛かる食費と居住費の負担を減らすためのものです。

介護保険施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設)への入所やショートステイのサービスを利用したときには、介護サービス費用の1割の自己負担とは別に、食費や居住費(滞在費)、日用品費などが掛かります。この食費と居住費について、市民税非課税世帯の人の負担を軽減するため、市に申請をして認定を受ければ、利用者負担段階に応じた負担限度額(下表)を自己負担していただき、残りの基準費用額との差額は介護保険から給付されます。この認定の有効期間は、申請を受け付けた日の属する月の初日から、次に来る6月30日までとなりますので、引き

負担限度額(単位:円/日)

利用者負担段階	食費	居住費(滞在費)				
		ユニット型個室	ユニット型準個室	従来型個室(老健・療養)	従来型個室(特養)	多床室
基準費用額	1,380	1,970	1,640	1,640	1,150	320
第1段階	300	820	490	490	320	0
第2段階	390	820	490	490	420	320
第3段階	650	1,310	1,310	1,310	820	320

続き認定を受ける場合は、毎年更新の手続きを行う必要があります。基準費用額 施設における平均的な費用額を勘案して国が定めた費用額  
 ・第1段階 世帯全員が市民税非課税(以下「非課税世帯」)で高齢福祉年金受給者または生活保護受給者  
 ・第2段階 非課税世帯で合計所得金額と課税年金収入額の合計(以下「所得等額」)が年間に80万円以下の人  
 ・第3段階 非課税世帯で所得等額が年間に80万円を超える人

## 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連絡会の活動紹介

4月27日、市内の各アンビシャス広場合同で「タケノコ掘り体験」を行いました。

今年はタケノコの量が少なく、個人所有のタケノコ山を、ご好意によりお借りしての活動でした。子どもたちは「タケノコを掘った後は必ず埋める。範囲以外の場所へ入らない」などのマナー説明と、郷育カレッジ生の講師(秋山さん・森田さん)の掘り方指導を受けていざ活動開始!

「ここにあるよ!」「タケノコゲット!!」  
 「この大きいの食べれると?」  
 収穫したタケノコは、みんなで分けて持って帰りました。自然の中で協力しながら、他の広場の子ども同士の交流と、指導者の交流も深まった活動でした。





これは内閣府男女共同参画局が「女性がさまざまな分野で活躍することにより、日本が元気になることが伝わるようなキャッチフレーズ」を募集した結果、決定されたものです。多くの女性がさまざまな分野で活躍することが、なぜ日本の元気につながるのでしょうか？それを解くカギはノルウェーにありました。ノルウェーは少子化知らずで、人間の豊かさを測る人間開発指数は世界一の国です。しかし1960年代は日本と同じく、専業主婦が当たり前の社会でした。ノルウェーが日本と違う道に進んだのは、男女平等法とクオータ制の成立によるところが大きいと言われています。

本年度の内閣府男女共同参画週間キャッチフレーズは「**紅一点じゃ、足りない!**」に決まりました

めざそう!

男女がともに歩むまじ

●男女共同参画推進室 (福岡庁舎) ☎43・8116

6月23日から29日までは男女共同参画週間です



男女共同参画審議会もクオータ制を導入しています。クオータは「割り当て」などを意味し、4分の1のクォーターとは異なります。

クオータ制では、審議会などで男性と女性の双方が40%以上選出されなくてはならないとされています。この結果、議員や企業役員も約40%を女性が占めるようになりました。そのようにしてノルウェーでは多くの女性がさまざまな分野で活躍することにつながり、現在の状態になったのです。日本でも、法律に男女平等は明記されていますが、クオータ制導入までは至らず、国会議員や企業役員で女性が占める割合は世界の国と比較すると、とても低いランクです。

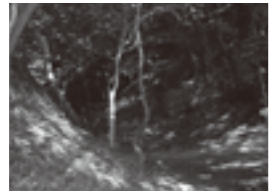
市は、審議会にクオータ制を導入しています。平成24年3月末時点での女性割合は38.6%でした。女性がさまざまな分野で活躍し、福津がさらには日本全体が元気になるように、クオータ制をこれからも啓発していきます。

## 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

### 身近にある山城

最近、福岡県内の中近世城館について分布調査が行われています。県内では戦国時代を中心とする時期の城館は1000カ所以上が知られているそうです。市内にも遺構が残る場所が10カ所、伝承地を含めると15カ所あります。城というと石垣や天守閣をそなえた形がイメージされますが、大半の山城は尾根筋を断ち切る堀切や平坦地で構成された簡素な砦です。多くが16世紀に、大内氏や毛利氏につく宗像大宮司家と大友勢の争いにそなえて整備されたものです。いざという時に避難する、重要な道をおさえる、といった目的で多数設けられたようです。たとえば登山道が整備されている許斐山もその一つです。山歩きの際に堀切や平坦地の跡を意識すると、戦国時代の雰囲気を感じられるかもしれません。



▲許斐山城の堀切

## 消費生活相談室

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

### 突然家に来た男に布団を買わされた!

【相談事例】.....  
「不用品はないか」と若い男が自宅に来たので背広を渡した。背広を車に積むと、別の男と2人で、ムートンの敷パッドを「14万円で買って欲しい」と車から出してきた。断ったが「自分たちが2万円ずつ出すから10万円でいい」と言われ、根負けして5万円を払い購入した。領収書や名刺を求めたがもらえず、筑豊ナンバーの白い車で走り去った。敷パッドのタグに書いてあったフリーダイヤルに電話したが、つながらない。(83歳 独居女性 津屋崎在住)

【アドバイス】.....  
男たちを特定する手掛かりがなく、解約・返金などの対応はできませんでした。今後、同種事例の被害が近隣で発生すると思われます。お金は絶対に払わず、車のナンバーを控えて、窓口に連絡してください。

※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

エコマークは環境への負荷が少なく環境保全に役立つと認められた商品につけられるマークです。このようなマークを意識することで環境に優しい生活が送れるのかも知れません!

### 家電リサイクルの処分方法について訂正があります

平成25年度の家電ごみの出し方(保存版)6ページの「家電リサイクル対象品目」の処分方法について、記載内容に変更がありましたので訂正いたします。

#### 訂正前

(株)ベスト電器福岡北地区サービスセンター:0949・34・5012

#### 訂正後

まずは市内家電販売店にご相談ください。  
(株)林田産業:0940・42・0444  
(有)西村産業:0940・42・2314  
(有)津屋崎清掃社:0940・52・1737



※家電リサイクル対象品目の処分方法について、「買い替えでない場合などについて『(株)ベスト電器福岡北地区サービスセンター』に引き取りを依頼できます」としておりました。しかし、現在は電話をかけても繋がらない状態で、引き取りができません。お詫び申し上げます。

### 市中央公民館上段駐車場の古紙・古布回収倉庫にごみの不法投棄が目立ちます

家電が入ったままのダンボール、ファイルに綴じたままのルーズリーフ、布団や座布団など、市で委託している業者では回収ができないものが混在しています。

古紙については、バインダーなどは外して出させていただきますようお願いいたします。

古布については、古着以外のものは回収できません。例えば布団やカーテン、マットなどは回収できませんのでご注意ください。燃やすごみ袋に入れて出すか、袋に入らないものは分別収集の可燃粗大に出してください。

なお、古紙・古布については需給の関係上、品目が変わる場合がございます。

変更になる場合には再度広報などでお知らせします。



▲古布については、古着以外のものは回収できません。