



みんなで食育

毎月19日は「食育の日」です

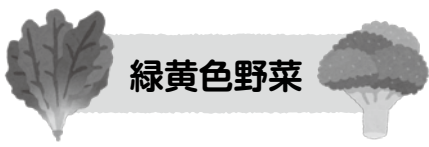
●いきいき健康課
(ふくとぴあ)
☎0940・34・3351

これも食育!

不足しがちな野菜も、煮込むと食物繊維が柔らかくなり、生よりも多くとれます。タンパク質源の魚や肉と合わせると、栄養バランスも良くなりますね。

冬野菜をたっぷりって、冬を乗り切りましょう。

冬採れる野菜には、寒い冬を乗り越えるための栄養が蓄えられています。私たちはそれを食べることによって、冬に必要な栄養をとることができます。



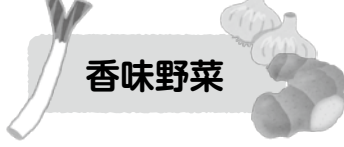
緑黄色野菜

ホウレンソウやコマツナ、シュンギク、ブロッコリーなどの緑黄色野菜は、カロテン、ビタミンB1・B2・C・E、カリウム、葉酸や鉄など多くの栄養素が含まれています。これらは、風邪などの感染症の予防や、お肌の健康維持、動脈硬化や高血圧予防や貧血、冷え症、肥満の防止などに有効です。



淡色野菜

カブ、ハクサイ、カリフラワーなどの淡色野菜は、カリウム、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維も含んでおり、胃の蠕動運動の促進や、発がん物質の活性化を抑えます。また、ダイコンはジアスターゼやアミラーゼを多く含み、胸やけ、二日酔い、胃もたれに効果があります。



香味野菜

ネギ、ニンニク、ショウガは、血行促進や新陳代謝を高める成分が、体を温めてくれます。また香味野菜には殺菌力や解熱効果があるものが多いので、風邪気味のときには特にとりやすい野菜です。

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)
☎0940・52・4969



～「アンビシャス広場」を知っていますか?～

アンビシャス広場とは、放課後や休日に子どもたちが気軽に立ち寄ることができる「居場所」です。現在、市内では6小学校区に7つの広場があり、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実施しています。アンビシャス広場についての問い合わせは各広場または、市郷育推進課まで気軽にどうぞ!

広場名	開所場所	開所日	活動実績
つやざきアンビシャス広場	津屋崎小学校 (多目的ホール)	火・水曜日 15:00～17:00 土曜日(月1回) 10:00～15:00	自由遊び、野外活動 料理教室、東雲祭出店
みやじアンビシャス広場	宮司コミュニティセンター 宮司体育館	金曜日 16:30～17:30 土曜日 10:00～12:00 長期休みの平日 10:00～12:00	自由遊び、ソフトバレー 物づくり教室 夏休みラジオ体操、夏祭り
勝浦アンビシャス広場	勝浦公民館	火・木曜日 14:45～17:00 土曜日(不定期) 9:00～12:00	宿題、自由遊び、詩舞、 人形浄瑠璃、七夕、クリスマス
福岡南小校区 アンビシャス広場	四角公民館 光陽台南公民館	火曜日 15:00～17:30 土・日曜日(不定期)	自由遊び、七夕、夏ディキャンプ、 クリスマス、節分会
ふくまアンビシャス広場	福岡小学校内 (アンビシャスルーム)	火・木曜日 15:00～17:00 土・日曜日(不定期)	自由遊び、自然観察、デイキャンプ、 木工体験
神興東アンビシャス広場	神興東小学校内 (ふれあい広場)	水・木曜日 15:00～17:30 土・日曜日(不定期)	自由遊び、農業体験、デイキャンプ、 神東祭出店、節分会
神興アンビシャス広場	神興小学校内 (会議室)	火・木曜日 15:00～17:00 土・日曜日(不定期)	自由遊び、そうめん流し体験、 竹灯まつり、ひなまつり



「たけのこほり」体験
(市内広場合同)



「紙飛行機づくり」体験
(みやじアンビシャス広場)



「ディキャンプ」体験
(福岡南小アンビシャス広場)

住所を変更したときには異動届を出してください。

異動届の種類

転入届…市外からの異動のとき

転出届…市外への異動のとき

転居届…市内での異動のとき

届け出の期間

住所の異動をしてから14日以内です。転出のときは住所の異動をする日の前後14日以内です。

届け出人

異動する人もしくは世帯員の人がです。転入のときは転出証明書に記載されている人です。それ以外の人には異動する人からの委任状が必要です。

お持ちいただくもの

運転免許証など公的機関が発行

福岡市民の窓口

市民課から

こんにちは!

市民課(福岡庁舎) ☎0940・43・8103

引っ越しをしたときには

した写真付きの本人確認書類(お持ちでない場合は保険証・年金手帳などの本人確認書類)

国民健康保険証や介護保険証、乳幼児医療証、住民基本台帳カードなどをお持ちの人は持参してください。

転入届には、前住所地で発行してもらった転出証明書が必要です。

※住民基本台帳カードをお持ちの場合は、転入時に転出証明書が不要となる特例(窓口での届け出は必要です)を受けられます。

国外からの転入の際には、パスポート、戸籍や附票が必要です。

届け出窓口

福岡庁舎 市民課市民係

津屋崎庁舎 市民課市民サービス係

問い合わせ

市民課市民係(福岡庁舎)

☎0940・43・8103



知ってる得する

介護情報

高齢者サービス課(福岡庁舎)
☎0940・43・8120

高血圧は要介護のもと?

50歳代でも脳出血の後遺症により介護が必要になる人が多くいます。

40歳から64歳までの人で介護保険サービスが必要となった一番の原因は「脳出血」です。

●脳出血の原因

脳出血の主な原因は高血圧です。また糖尿病の人は、健康な人に比べて2～4倍の危険性があるといわれますので、予防の基本は血圧と血糖値を適正に保つことです。血圧や血糖値の異常な上昇は自覚症状がないため、健診を受けて異常値でないか注意しなければ、事前に気付くことができません。まずは健診を受けて異常な値となっていないかを確認し、早期に治療を受けましょう。

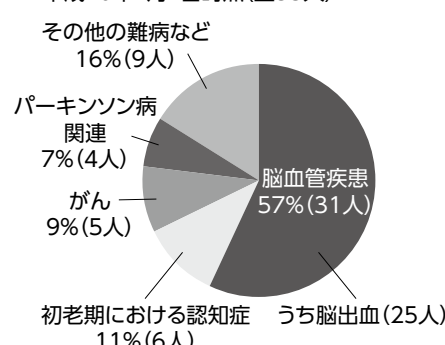
●脳出血を予防するために

寒い時期に特に注意していただきたいのが、入浴による血圧の急激な変化です。

「凍えるような寒い時期、暖房のない脱衣室で衣服を脱いで、熱めの湯船に入る」というような短時間で急激な体温の変化が起こると、血圧も急激に上昇したり下降したりします。これを「ヒートショック」といい、入浴中の事故は夏場の11倍という報告もあります。

ヒートショックを防ぐためには、脱衣室は暖房をつけ、湯温は41度以下に設定しましょう。暖房設備が無いときは、浴槽にお湯をためる際に、高い位置からシャワーを利用してお湯をためることで、浴室内の温度も上げることができます。特に、血圧や血糖値が高めといわれたことがある人、肥満気味の人、飲酒後は注意してください。

福岡市における40～64歳の介護保険認定理由
※平成26年4月1日時点(全55人)



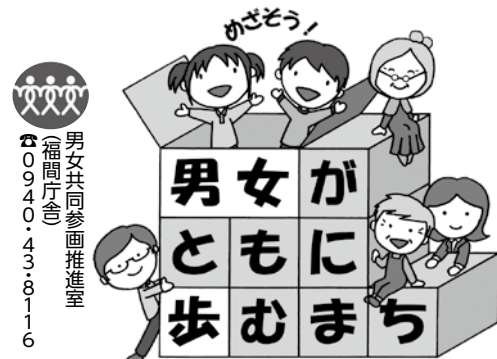
労働相談会では、賃金の未払い、不当な解雇、職場でのイジメ、セクハラやパワハラ被害など、労働問題について相談することができます。近年特に注目されている「マタニティハラスメント（妊娠中の女性や育児中の女性に対する嫌がらせ）や、パタニティハラスメント（パートナーの出産を控えた男性や育児中の男性に対する嫌がらせ）の被害についても相談できます。



パネル展示では、労働者を保護する制度について、学ぶことができます

市では、福岡県福岡労働者支援事務所との共催で、年4回の労働相談会と年2回の労働相談パネル展示を行っています。労働相談は、福岡県労働者支援事務所の相談員が受けます。

市男女共同参画推進室（福岡庁舎）
〒0940・43・8116
労働相談パネル展示
展示期間 2月23日（月）～2月27日（金）
展示場所 福岡市役所 福岡庁舎1階ロビー



職場での悩み事はありませんか？

市では「福岡市人と犬・ねこの共生に関する条例」を制定しています。この条例では、犬の飼い主は、飼い犬が運動や散歩のときにしたふんの回収が義務付けられています。快適な生活環境を保つためには、一人一人が条例の趣旨を理解し、マナーやルールを守ることが大切です。飼い犬のふんをそのまま放置しておく、周りの人に不愉快な思いをさせてしまいます。ふんは放置せず、必ず持ち帰りましょう。

発掘現場

教育総務課文化財係・古墳公園建設係（津屋崎庁舎横） ☎0940・52・4968

土製のアクセサリ

昨年9月～12月に井尻遺跡（花見が丘3丁目）の発掘調査を行いました。この遺跡の古墳時代の竪穴住居跡から出土した土製の装飾品を紹介します。

写真は土製の丸玉です。球形にこねた粘土にひも通しの穴を開け、土器と同じように焼き上げたもので、直径は25mm、ひも通し穴の径は2mmを測ります。今回出土した丸玉は1点のみですが、本来はいくつもの丸玉を数珠つなぎに連ねて首飾りなどのアクセサリとして使われたのでしょう。装飾品といえば、ヒスイやメノウ、碧玉といった鮮やかな色調の石材やガラスなどを素材とするものが代表的ですが、土製品も一定量認められます。当時の人たちにとっては、最も身近な装飾品だったのかもしれない。



▲出土した土製丸玉

眼鏡などの訪問販売にご注意を

生活安全課（福岡庁舎） ☎0940・43・8106

【事例】 「眼鏡の検査に来た」「眼鏡をきれいに拭きます」と言い、業者が訪問してきた。一度は断ったにもかかわらず、路上に停めていた視力検査車に引き込まれた。そこでは、検査をするだけではなく、「眼鏡のレンズを変えた方がいい」とレンズの売買契約を結ぼうと勧誘してきた。はじめから眼鏡の販売が目的だったのでは。

【アドバイス】 この業者の行った、販売目的を明らかにしないまま訪問や、断られたのに再度勧誘すること、また、視力検査車内などの公衆の出入りが無い場所での勧誘は違反行為です。実際にこのような行為を行った業者が、違法性を指摘され、訪問販売に係る売買契約の勧誘、申し込みの受け付けおよび締結を停止するように命じられた事例もあります。購入の意思がないときはきっぱりと断りましょう。



※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。

消費生活相談室



環境掲示板

●うみがめ課（津屋崎庁舎）
☎0940・52・4952（環境づくり係・清掃対策係）
☎0940・52・4953（資源リサイクル係）
FAX 0940・52・4469
E-mail umigame@city.fukutsu.lg.jp

「人と犬・ねこの共生に関する条例」が施行されています!!

市では「福岡市人と犬・ねこの共生に関する条例」を制定しています。この条例では、犬の飼い主は、飼い犬が運動や散歩のときにしたふんの回収が義務付けられています。快適な生活環境を保つためには、一人一人が条例の趣旨を理解し、マナーやルールを守ることが大切です。飼い犬のふんをそのまま放置しておく、周りの人に不愉快な思いをさせてしまいます。ふんは放置せず、必ず持ち帰りましょう。

犬を飼っている人は、散歩時などにはポリ袋やミニスコップなどの回収用具を持参し、ふんを必ず回収しましょう。
また、持ち帰った犬・ねこのふんは、燃やすごみの袋に入れて、燃やすごみとして出すことができます。



飼い主等の責務

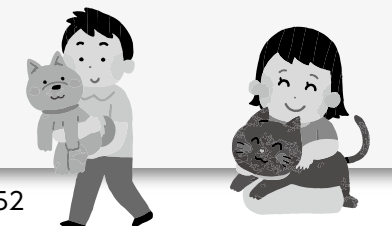
- 第5条 飼い主等は次の各号を遵守しなければならない。
- (1) 飼い犬・ねこを適正に飼養し、健康及び安全を保持するように努めるとともに、飼い犬・ねこが人の生命、身体若しくは財産に害を加え、又は人に迷惑を及ぼすことのないよう努めること。
 - (2) 飼い犬・ねこを可能な限り最後まで愛情と責任をもって飼養するよう努めなければならない。ただし、やむを得ず飼い犬・ねこを飼養することができなくなった場合は、新たな飼い主等を見つけるよう努めること。
 - (3) 飼い犬を外へ連れ出すときは、犬を制御できる者が必ず引き綱又はくさり等でつなぎ行うとともに、ふんを処理するための用具を携帯すること。
 - (4) 飼い犬・ねこが道路、公園、広場その他の公共の場所及び他人の土地、建物等を汚物で汚し、又は損傷することのないように努めること。

飼い主のけい留義務等

- 第6条 犬の飼い主等は、飼い犬を常にけい留しておかなければならない。ただし、警察犬、狩猟犬、盲導犬等をその目的のために使用する場合はこの限りではない。
- 2 犬の飼い主等は、飼い犬が道路、公園、広場その他の公共の場所においてふんを排せつした場合は、直ちにふんを除去しなければならない。

ねこの飼養

- 第7条 ねこの飼い主等は、他人に迷惑をかけないように飼養するよう努めなければならない。



【問い合わせ】市うみがめ課清掃対策係（津屋崎庁舎） ☎0940・52・4952

福津市公設（剪定くず・草）ステーション利用についてのお願い

市では「福津市公設（剪定くず・草）ステーション」を開設し、庭木の剪定くずや刈り草などの受け入れを行っておりますが、誤って可燃ごみ、粗大ごみ、びん・缶などの資源物を持ち込むかたがいます。

「福津市公設（剪定くず・草）ステーション」では『家庭から出される剪定くず・草』以外の受け入れはできません。粗大ごみ、びん、缶などは地域で実施されている分別収集のときに出すか、月4回開設している公設分別ステーション（ハーモニー広場）を利用してください。

また、木片・ベニヤ板といった加工された木や木製品については、燃やすごみとして出してください（袋に入らないものは可燃粗大として分別収集に出してください）。



【問い合わせ】市うみがめ課資源リサイクル係（津屋崎庁舎） ☎0940・52・4952