

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） ☎34・3351

おいしく野菜をとりましょう
～糸寒天とお元気福津野菜のクルクル巻き～

だんだんと暑い日が多くなってきました。たっぷり野菜をとって、元気な体を作りましょう。野菜はたくさんのビタミンや食物繊維を含んでいます。体の血や肉となるたんぱく質を効果的に体に取り込む役割も果たしている大切な栄養素です。体の中では作られないので、「口からとる=食べる」事がとても大切になります。今回は野菜の甘みがしっかり味わえる1品を紹介します。

材料(4人分)

- 糸寒天：5g
- キャベツ：300g
- ニンジン：40g
- キュウリ：100g
- 卵：2個
- 塩：小さじ1/5
- サラダ油：小さじ2
- すし酢：大さじ2

作り方

- ①糸寒天は水で戻し、水気をよくふき取る
- ②キャベツはラップをかけレンジで3分ほど加熱し、茎の太い所をそぐ
- ③ニンジンは細めの千切りにする
- ④キュウリは斜め千切りにする
- ⑤フライパンに油をひく。塩を加えた卵で薄焼き卵を作り、細切りにする
- ⑥のり巻きの要領で巻きすにキャベツを敷き、糸寒天、ニンジン、キュウリ、薄焼き卵を芯にして巻く
- ⑦食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、すし酢をかける

野菜を1人110gとれます。1日に必要な量の約1/3です。

レシピ提供：福津市食生活改善推進会

これも食育！

6月は食育推進週間です。この機会に自分や家族の食事を振り返り、「食育」について考えてみませんか？



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

「たけのこ掘り」を体験しました！

4月27日、市内3カ所のアンビシャス広場（ふくま、神興、神興東）合同で「たけのこ掘り」を行いました。たけのこ山に到着後、まず郷育カレッジ生の講師（秋山さん、森田さん）よりたけのこの生え方についての話を聞き、道具の使い方と掘る時のコツを指導してもらいました。元気いっぱいの子どもたちは、一斉に収穫開始！

数人で協力して大物に挑戦したり、自分だけの力で収穫に取り組んだり、子どもたちの真剣な姿が見られました。みんな掘れた後は、満面の笑みで「とれたよ～!!」の歓声が上がりました。

収穫したたけのこは、みんなで均等に分けて持ち帰りました。季節を感じ、旬を知る体験活動となりました。



▲説明を聞く様子



▲いっぱい取れたよ。ハイポーズ！

福津市民の窓口

市民課から！

こんにちは！

市民課（福岡庁舎） ☎43・8127

学生納付特例制度

日本国内に住む全ての人は、20歳になった時から国民年金に加入し、国民年金保険料を納めなければなりません。学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。本人の所得が一定以下（注1）の学生（注2）が対象となります。

※（注1）本年度の所得基準
118万円＋扶養親族の数×38万円
＋社会保険料控除など

※（注2）
学生とは日本国内の大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校、一部の海外大学の日本分校に在学する20歳以上の人です。

◆学生納付特例の特例期間
4月から翌年3月まで（年度の途中で20歳になる人は、誕生月から次の3月まで）。年度ごとに更新が必要です。

◆学生納付特例期間の扱い
老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付済期間などが25年以上必要ですが、学生納付特例制度の承認を受けた期間は、年金受給資格期間に算入されます。また、障がいや死亡といった不慮の事態が生じた時に、国民年金保険料の未納があると障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますが、学生納付特例制度の承認を受けている期間は年金受給資格期間に算入され、未納扱いとはなりません。ただし、将来の老齢基礎年金額には反映されません。このため、10年以内であれば遡って保険料を納付（追納）することができます。詳しくは問い合わせください。

◆申請手続きに必要なもの
①年金手帳 ②学生証（または在学証明書） ③認め印

◆申請窓口
市市民課保険年金係（福岡庁舎）
または市民サービス係（津屋崎庁舎）
市市民課保険年金係（福岡庁舎）
☎0940・43・8127
市民サービス係（津屋崎庁舎）
☎0940・52・4966

福津市はり・きゅう施術指定事業者 平成26年4月1日現在

事業所名	所在地	電話番号・市外局番(0940)
村上鍼灸院	中央4-7-8	42・1348
立石鍼灸院	中央5-20-12	43・4713
森はりきゅうまつさあじ鍼灸院	東福岡3-13-2	42・3286
日野はり灸療院	花見の里3-13-30	42・0672
あじん 巫仁東洋鍼灸療院	中央5-25-34	43・7764
白川プライマリィ鍼灸院	高平9-8	43・0127
東・命泉鍼灸院	手光1878-1	43・2733
石津鍼灸マッサージ治療院	宮司4-15-17	52・0530
西住鍼灸療院	津屋崎4-41-15	52・0460
鍼灸治療室なかむら	津屋崎2-11-19	52・5688
津屋崎千軒鍼灸院	津屋崎4-10-13	72・1209
やまと鍼灸接骨院	中央3-3-1	42・3536

※料金は1回3,500円～4,000円程度です。詳細は問い合わせください。

知ってる得する

介護情報

高齢者サービス課（福岡庁舎） ☎43・8298

はりきゅうで健康の保持・増進を

高齢になると、身体の痛みや不調を訴える人が多くなります。健康増進のため、市では、はり・きゅうの施術料の一部を補助しています。

ただし、施術の範囲には指定があり、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。

■対象
市内に住民登録のある65歳以上の高齢者

■補助額
市指定の鍼灸院で、1日1回500円（月に5回まで）

■利用方法
事前に「はり・きゅう施術登録証」の交付を受け、鍼灸院で提示します。

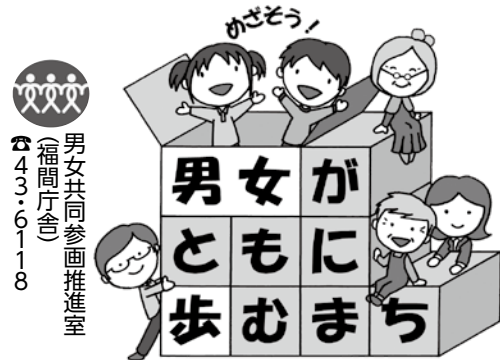
■申請方法
①印鑑 ②本人確認書類（免許証や保険証など）を持って高齢者サービス課においでください。代理人の場合は、本人のものに加え代理人の①②を持参ください。

全国的に、家事は妻が中心の傾向にありますが、福津市も例外ではありません。平成22年に実施した「福津市男女共同参画に関する住民意識調査」では、女性の仕事をしているが家事も担う、場合によっては育児や介護・地域活動も担う状況にあります。その状況を変えたい、変わってほしいと思いつつ、実際にはなかなか変わらないという苦しい状況が見られました。



男女共同参画週間ポスターです

本年度の内閣府男女共同参画週間「パパデカラ」に決まりました。



6月23日から29日までは男女共同参画週間です

気があったり、育児休業や介護休業を取りたいと思っても「なぜ男がそんなことをしないといけないのか」となかなか許可してもらえないといったことが今なお続いています。

先の意識調査において、育児休業や介護休業を利用しない理由を男性に尋ねたところ、過半数の人が「職場に休める雰囲気がないから」と答えました。男性もまた、仕事に生活の時間のほとんどを費やざるを得ない状況に苦しんでいます。

男女がともに歩むまちづくりでは、このような状況に対して、女性も男性も、ともに充実した生活ができる社会を作ること大きな課題としてあります。一人一人が少しずつ「パパデカラ」を出し合つて、この苦しい状況を変えようとする大きな流れとなるよう、これからも意識啓発に取り組みます。



辻遺跡の発掘調査

中央5丁目の宅地造成工事に伴って、発掘調査を実施しています。元の地形は丘陵だった場所ですが、現在は畑や宅地の造成で削平や盛り土によって平坦な地形になっています。調査は主に元の地形の南から東向きの斜面が残っている範囲を対象としています。埋没した穴の形を確認する作業の段階では、竪穴式住居や柱穴などが見つかっています。今のところ、古墳時代から弥生時代の集落の跡であると考えていますが、今後遺構を掘り下げると、年代をより詳しく判断できる土器などが出土すると思います。今も昔も住みやすい場所は同じで、宅地として利用され続けているようです。



▲遺構の検出作業



高齢者にも アダルトサイトの 請求トラブル！

生活安全課(福岡庁舎) ☎43・8106

【相談事例】

パソコンを操作中、誤操作をしたようでアダルトサイトに繋がった。「登録完了!!正規料金は85,000円だが、キャンペーン中なので2日以内に支払えば65,000円でよい」と書かれた請求画面がパソコンに貼り付いて消えない。(70歳代 男性)

【アドバイス】

アダルトサイトで無料だと思ってクリックしたり、誤操作などで突然料金の請求画面が出たという高齢者からの相談が増えています。ワンクリック詐欺の場合、支払い義務はありません。パソコンに貼り付いた請求画面の削除は、(独)情報処理推進機構のホームページを参考にしてください。削除ができない場合は、パソコン購入店に相談してみるのもいいでしょう。

※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。



環境掲示板

●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

屋外でごみを燃やすこと(野焼き)は法律で禁止されています

紙類・ビニールなどを燃やした場合、悪臭、煙、すすが発生し、これらは思った以上に広がります。このため、屋外でのごみの焼却(野焼き)は一部の例外を除き、法律(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)で禁止されており、違反した場合は処罰されることがあります。

お互いに顔見知りだとなかなか注意しにくいものです。家庭から出るごみの焼却は、近所迷惑ですので絶対にやめましょう。

※以下の場合には例外的に野焼きを行うことができますが、近隣の人の生活環境に支障がある場合は中止をお願いします。
また、タイヤ・廃ビニール(農業用含む)・プラスチック類は例外の場合でも焼却できません。

- 国、県や市町村が河川などを管理する上で排出した刈り草、切った枝などの焼却
- 震災などの災害によって発生した木くずなどの焼却
- 風俗習慣、または宗教上の行事を行うための焼却
- 農作業森林管理などで行われる収穫後のつるや刈り草などの焼却
- 日常生活を営む上で行う軽微な焼却(たき火、キャンプファイヤーなど)



忘れないで!犬や猫を飼うときの大事なマナー

犬や猫など、ペットは飼い主にとって大事な家族の一員です。ところが、飼い方によってはそのペットが近所に迷惑をかけてしまうことも少なくありません。以下のマナーを守って、大切に飼いましょう。

★登録と注射を忘れずにしましょう

生後91日以上の子犬を飼っている人は、自分の飼い犬を生誕に一度登録すること、狂犬病予防注射を年に1回受けさせることが義務付けられています。

また、交付された登録鑑札・注射済票は飼い犬の首輪に装着しましょう。

★放し飼いはやめましょう

飼い犬を放し飼いにすると、逃げ出したり、人にかみついたりするなど、思わぬ事故の原因になることがありますので、絶対にやめましょう。

放し飼いは条例(福津市人と犬・猫の共生に関する条例第6条)でも禁止されています。

★散歩の際はふんを持ち帰りましょう

犬のふんが公園や道路に放置されていると、多くの人が迷惑することになります。散歩の際は、必ずリード(散歩用のひも)でつなぎ、ふんを拾うための袋やスコップなどを持っていきましょう。

★猫を飼う場合もマナーを守りましょう

猫を飼う場合は、できるだけ屋内で飼いましょう。やむを得ず屋外に出す場合は、迷子札を付ける、避妊・去勢手術を施す、トイレなどのしつけをするなど、近隣へ迷惑が掛からないような配慮をしましょう。

★無責任に野良猫などに餌を与えるのはやめましょう

野良猫に餌を与えていると多数の猫が集まり、ふん尿や鳴き声、爪あとなどで近隣の人が大変迷惑します。飼うのであれば、きちんと責任を持って飼いましょう。
また、無断で他人のペットに餌を与えるのもやめましょう。

