

みんなで食育

毎月19日は「食育の日」です

●いきいき健康課 (ふくとびあ) ☎0940・34・3351

おいしく野菜をとりましょう! ~切干大根のスープ~

だんだんと暑い日が多くなってきました。たっぷりと野菜をとって、元気な体を作りましょう。

今回スープに使用する切干大根は、食物繊維たっぷりで、干すことにより、甘味や旨味が増し、鉄分、カルシウム、カリウム、ビタミンBなどの栄養価も増加するといわれています。乾物なので、いつでも手に入る頼もしい野菜です。

材料(4人分)

切干大根：10g
ニンジン：40g
タマネギ：80g
シメジ：60g
小松菜：40g
鶏ひき肉：30g
水：600cc

調味料

鶏がらスープの素：小さじ2
薄口しょうゆ：小さじ1
こしょう：少々

作り方



- ①鍋で鶏ひき肉を乾煎りする。
- ②水を加えて、切干大根・ニンジン・タマネギ・シメジを加えて煮る。
- ③調味料で味を調え、小松菜を入れる。小松菜がやわらかくなったら完成。

水で戻すと約4.5倍に増えます。食べる量は45gですね。

これも食育!

切干大根は、煮物やみそ汁、サラダや炒め物、漬物、炊き込みご飯など、さまざまな料理に使えます。家族でおいしい食べ方を考えてみてはいかがでしょうか?

今回の500Kcal誰でも料理教室は9月12日です。野菜たっぷりのヘルシーメニューをぜひ体験してみませんか?詳細は広報ふくつ8月1日号をご覧ください。

500Kcal誰でも料理教室のメニュー



野菜を1人約272gとれます。副菜として1~2品加えると、野菜の摂取量も増え、満腹感も増します。

レシピ提供：福津市食生活改善推進会

福津市民の窓口

市民課から! こんにちは!

市民課 (福岡庁舎) ☎0940・43・8127

会社の保険ができたとき・なくなったときは必ず手続きを!

【国保をやめる手続きに必要なもの】
新しくできた社会保険証(加入者全員分)、国民健康保険証、認印

また、会社などの保険でなくなったときは、14日以内に国民健康保険の加入手続きと国民年金の手続き(年金は60歳未満の場合)が必要です。14日を過ぎても手続きはできますが、医療機関を受診した場合、加入手続き前に、医療機関を受診しても保険適用による払い戻しはできません。また、国民健康保険税は、手続きをしたときからではなく、社会保険の資格がなくなったときからの課税となりますので、速やかに手続きをお願いします。

【国保加入手続きに必要なもの】

資格喪失証明書(本人のみ加入の場合は離職票でも可)、認印、年金手帳

【問い合わせ先】

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



届け出がないと、その間にかかった医療費が全額負担になる場合があります

知ってる? 介護情報

高齢者サービス課(福岡庁舎) ☎0940・43・8298

在日外国人高齢者(障害者)福祉手当の申請について

次の内容に該当する人は、手続きをしてください。

◆在日外国人高齢者福祉手当支給対象 (次のいずれにも該当する人)

- ①大正15年4月1日以前生まれの人
 - ②昭和57年1月1日以前に旧外国人登録法に基づく外国人登録をした人(昭和57年1月2日以降に国籍法第四条の規定に基づき日本に帰化した人を含む)
 - ③福津市の住民基本台帳に記録されている人で、申請時において引き続き福津市に1年以上居住している人
- 手当金額 年額8万4千円(月額7千円)

◆在日外国人障害者福祉手当支給対象 (次の①および②に該当し、かつ③または④に該当する人)

- ①昭和37年1月1日以前生まれの人
- ②昭和57年1月1日以前に身

体障害者手帳(二級、二級)または療育手帳(A)の交付を受けている人。あるいは昭和57年1月1日以降に身体障害者手帳(二級、二級)、療育手帳(A)または精神障害者保健福祉手帳(二級)の交付を受け、その原因が昭和57年1月1日以前にある人

③住民基本台帳法に基づき、申請日まで引き続き福津市に1年以上登録している外国人住民

④昭和57年1月2日以降に帰化し、申請日まで引き続き福津市に1年以上居住している人

手当金額 年額12万円(月額1万円)

◆共通事項

支給時期 8月、12月、4月の年3回(各回、4か月分)

※公的年金受給者や生活保護費受給者は対象となりません。受給に当たっては、本人、または本人の配偶者および扶養義務者などの所得制限があります。

また、申請に必要なものなど詳しくは、問い合わせください。

受付期限 7月31日(木)

【受付・問い合わせ先】

高齢者については、市高齢者サービス課(福岡庁舎)
☎0940・43・8298
障がい者については、市福祉課(福岡庁舎)
☎0940・43・8189

奇数月の第3土曜日・翌日曜日は

地域の日

地域のことを考えよう! 参加しよう!

福岡東中学校「地域ボランティア活動」

福岡東中学校では、コミュニティ・スクールの取り組みの一環として、生徒の自尊感情を高めることを目的に、希望する生徒を地域行事などにボランティアとして派遣する「地域ボランティア活動」を展開しています。

「お米づくり体験」に10人のボランティアを募集したところ、18人の応募があり、多くの生徒の協力を得ることができました。汚れるのも構わず、田んぼに苗を植えていく中学生の姿は、頼もしく地域のかたに元気を与えました。

地域ボランティア活動は、今後も継続されます。夏祭りなどの運営補助、環境保全、清掃活動、小学生に対する学習サポートなど、要望に応じて校区外へも活動範囲を広めています。もし、ボランティア活動中の中学生を見かけたら、ぜひ声を掛けてあげてください!

地域を元気にするようなイベントなどありましたら、お知らせください!

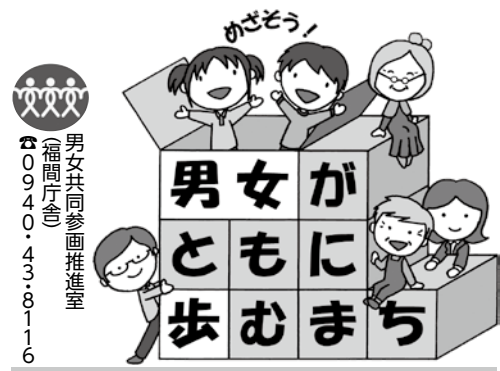
お米づくり体験ボランティア



市郷育推進会議
郷育推進課(津屋崎庁舎)
☎0940・52・4969

「男女共同参画プラン・ふくつ」(後

「男女共同参画推進室」



不屈(福津)のパパをつくる!



全日程受講者には、不屈のパパ認定証を授与します。

期実施計画」では、育児への男性の参画促進をうたっており、そのためには、育児について男性が考えるだけではなく、男性同士で悩みを打ち明け合う、思いを共感し合うといったつながりを作ることが必要であると考えます。



史跡境界標を設置します

国の史跡となった土地では境界を明らかにするために、「史跡境界標」を設置します。



▲史跡境界標



生活安全課(福岡庁舎) ☎0940・43・8106

【事例】

街頭で「アンケートに答えると、無料のエステ券をあげます」と言われ記入した。2日後、エステ店に行き無料券を渡したら個室に案内され、いきなり高額なフェイシャルエステと化粧品を勧められた。断ったが、数人の店員に囲まれ契約するまで店を出られない雰囲気だった。結局50万円のクレジット契約をした。解約できるか。(20歳代 女性)

【アドバイス】

路上などで呼び止め、店や喫茶店などで商品やサービスを契約させる商法をキャッチセールスといいます。販売目的を隠して路上で呼び止め、別の場所で商品やサービスの購入を勧誘することは法律で禁止されています、街頭で声を掛けられても毅然とした態度を取ることが大切です。契約書面を受け取って8日間は、内容によってはクーリング・オフができます。

※毎月・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)
☎0940・52・4952(資源リサイクル係・清掃対策係)
☎0940・52・4953(環境づくり係)
FAX 52・4469
E-mail umigame@city.fukutsu.lg.jp

～夏場の節電対策ご協力のお願い～

県から、この夏の節電の取り組みへの協力要請がありました。下記の期間や時間において、生活に無理のない範囲での節電にご協力をお願いします。

●期間:7月1日～9月30日の平日(8月13日～15日を除く)
●時間:9:00～20:00(特に13:00～17:00が節電対策重点時間)
●家庭での節電の取り組み例

・室温は28℃を心掛ける。 (体調が悪い時は無理せず!)	・不要な照明は消す。	・テレビ画面の輝度を下げて、 不要な時は消す。	・使わないプラグを抜く ・本体の主電源を切る

屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給に留意し、十分にご注意ください。

特に高齢のかたや乳幼児、病気のかたがいる家庭では、室温28℃にとられず、体調を考えながら室温の設定をお願いします。

(熱中症に関する情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)

●「ふくおか省エネ・節電県民運動」

県では、省エネルギーや節電の取り組みを応援するため、6月から9月まで「ふくおか省エネ節電県民運動」を実施しています。

詳しくは、「ふくおかエコライフ応援サイト(<http://www.ecofukuoka.jp>)」をご覧ください。

～「里山みまもり隊・干潟みまもり隊」を募集します～

「里山みまもり隊」…竹尾緑地をモデル地区とし、里山の重要性についての学習や保全活動を行います。

日 程	時 間	内 容	集合場所	持ってくるもの
8月6日(水)	10:00 ?	里山保全に係る学習会	福津市文化会館(カメリアホール)中研修室	筆記用具
9月17日(水)	12:00	管理作業・自然観察	竹尾緑地	汚れてもよい服装、手袋、タオル、飲み物

「干潟みまもり隊」…津屋崎干潟の自然環境や生き物を後世に引き継ぐために学習会や保全活動を行います。

日 程	時 間	内 容	集合場所	持ってくるもの
8月20日(水)	10:00 ?	干潟保全に係る学習会	市役所津屋崎庁舎2階202会議室	筆記用具
9月4日(木)	12:00	管理作業・自然観察	市役所津屋崎庁舎1階受付	汚れてもよい服装、手袋、タオル、長靴、飲み物

●講 師: 土谷光憲さん(NPO法人自然環境復元協会理事)

●申込期限: 8月4日(月)

●申込・問い合わせ: 市うみがめ課環境づくり係(津屋崎庁舎) ☎0940・52・4953