

ふくつ

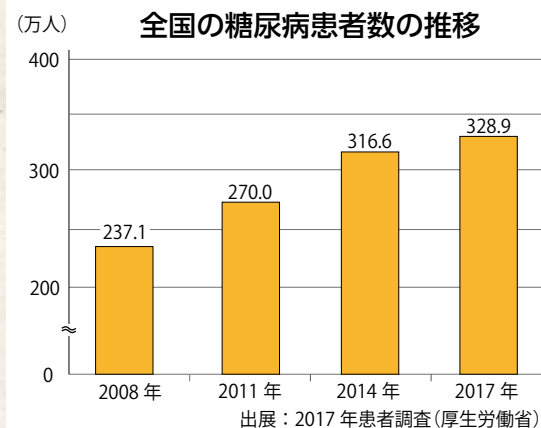
9

糖
分
積
み
上
げ
と
ら
ん
？



進行に気付けない生活習慣病

生活習慣病とは、その名の通り、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こる病気のことで、より重い病気の要因となります。日本人の三大死因「がん」「脳血管疾患」「心疾患」の要因となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症などは、いずれも生活習慣病です。これらは自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていくため「サイレントキラー」と呼ばれています。悪い生活習慣の積み重ねが深刻な病気へとつながっているのです。



適正な1日の糖分摂取量は意外と少ない

世界保健機関(WHO)によると「糖分は1日の摂取エネルギーの5%未満に留めることが望ましい」とされています。ここでいう糖分とは加工食品や飲み物に添加されている砂糖などのことで、米やパン、加工されていない食品などの糖分は含まれません。1日の摂取エネルギーや体格、体質などは人によって異なるため、一概には言えませんが、500mlのジュース1本で1日の糖分摂取量を超えることもあり得ます。もちろん、摂取エネルギーが多くなり過ぎることが生活習慣病につながるため、まずは、摂取エネルギーを抑えることが大切です。

【1日の糖分摂取目安量】

※65歳女性の平均摂取カロリーが1550Kcalの場合の目安量

- ・1550kcalの5%=77.5kcal
- 砂糖1gは4kcalなので
- ・77.5kcal÷4kcal≒19.4g/日
- A.1日に19.4g未満が望ましい

▲体の動かし方によって目安量は異なりますのでご注意ください

えっ!? こんなに入ってるの?



健康寿命を延ばすために “変えよう”生活習慣

健康に生きていくためには生活習慣を整えることが大切です。今回は、糖分にスポットを当て、どんなことに注意すればいいのか考えます。

※健康寿命とは、心身ともに自立し健康的に生活できる期間のことです

間違った水分補給が生活習慣病の原因に

身近な生活習慣にも思わぬ落とし穴が潜んでいます。例えば、熱中症を予防するためには、小まめに水分補給した方がよいということは周知の事実だと思います。また、熱中症を予防するための水分補給には、スポーツドリンクなどが適しているということも皆さんよくご存じなのではないでしょうか。

大量に汗をかくと、水分と共に塩分やミネラルが失われるので、糖分と塩分を含み、疲労回復効果もあるスポーツドリンクが激しい運動中には適しています。ただ、同じように、運動していない場合の水分補給にスポーツドリンクなどが適しているかというと、そうではありません。なぜなら、スポーツドリンクには大量の糖分が含まれているからです。500mlのペットボトルに含まれる糖分は、およそ20gから30g。暑い時期、喉が渇いて思わず1本分を飲み干したとしたら、大量の糖分を摂取することになってしまいます。これに加えて、食事でも糖分を摂取するため、知らないうちに糖質過多、栄養過多の状態となつて、糖尿病などを発症する恐れがあります。

確認しましょう 食品表示

皆さんは、食品を購入するとき、食品表示を確認していますか。食品表示法では、一般に販売される全ての食品に、食品表示が義務付けられています。

糖分や塩分などを取り過ぎないためには、原材料名と栄養成分表示を確認することが大切です。原材料名は、使用した原材料に占める重量の割合の高いものから順に表示されています。もし、一番前に「糖類」という記載があれば、砂糖の含有量が最も高いため注意が必要です。また、栄養成分表示は「100mlあたり」「1枚あたり」など、さまざまな単位で表示されているため、勘違いしないように注意しましょう。

●品名：清涼飲料水●原材料名：糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、レモン果汁、炭酸、香料、酸味料、酸化防止剤(ビタミンC)●内容量500ml

栄養成分表示(100mlあたり)

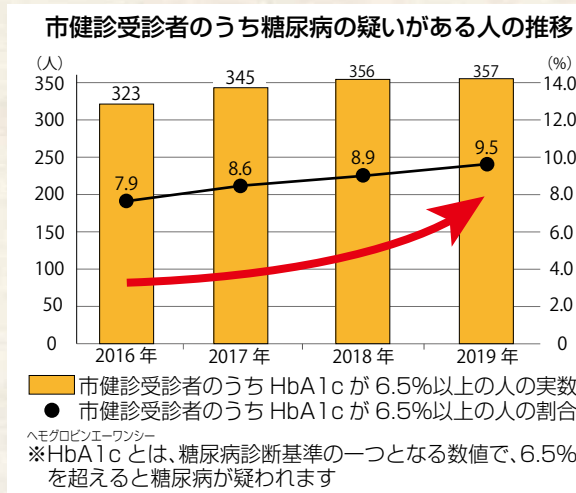
●エネルギー：40Kcal、●たんぱく質、脂質：0g、●カルシウム：0.6mg、●炭水化物(糖類)：6g、●カリウム：20mg、●食塩相当量：0.05mg

▲清涼飲料水の食品表示例。この清涼飲料水には100ml当たり6gの炭水化物(糖類)が含まれており、500mlの飲み物なので5×6g=30gの炭水化物(糖類)が入っています

糖尿病が 引き起こす病

国内の糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しています。糖尿病は一度発症すると治癒することはなく、放置した場合、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こし、末期には失明したり透析治療が必要となったりすることがあります。さらに、糖尿病は脳卒中や狭心症、心筋梗塞などの心血管疾患の発症・悪化を促進することも知られています。

実際に糖尿病を患ったことをきっかけに、生活習慣の改善に取り組んだ百崎節男さんに話を聞きました。



サイダーの飲み過ぎで糖尿病を発症

「色が付いていないからカロリーがない。水と同じだ」と思い込み、喉が渴けば水の代わりにサイダーを飲んでいました。60歳の定年を迎えるまで、職場の健診を受けてはいたものの、体調が悪くなかったということもあって、結果を気にしたことはありませんでした。好きな物を気兼ねなく食べ、生活習慣が悪いと思ったことは全くなかったです。

市の健診を受け始めると、血糖・尿糖の数値が高いことが分かりました。保健師と原因を探ってみたところ、サイダーを飲み過ぎていることが原因だとわかったのです。それ以降、食事や運動など生活習慣を改善できたこともあり、幸い糖尿病の合併症は発症していません。



▲糖尿病発症後の生活を笑顔で語る百崎さん

生活習慣を改善するため 記録し続けたノート

症状が出なくても、糖尿病には変わりないので、生活習慣を改善するために、腹囲や体重、歩数、食事の有無、食べた物、飲んだ物などをノートに記録し始めました。1カ月ごとにグラフ化し、増減を意識するようにしましたし、参考書を読み、何を食べたり、飲んだりすればいいのか学びました。そうしていると、買い物に行ったとき、自然と食品表示を見るようになりました。「この食品は、カロリーが高いので、食べるのを我慢しよう」とか「糖分の入っていない飲み物を飲むようにする」とか、以前とは大きく意識が変わったと思います。

また、私の身長に対する適正体重は61・5kgとなっているのですが、当時、私の体重は68kgありました。以前はほとんど運動をしていなかったのが仕方ありません。でも今は毎日8千歩以上歩くようにしています。自宅の近くを歩いたり、なまずの郷を4、5周歩いたりするなど、長い距離を歩くようになりました。その結果、現在は60kgを下回っています。

健診や保健指導を受けて、生活習慣を改善してきたことで、今も体調は良好です。仕事やボランティア活動に精を出すことができているのも、健康な体があったからこそだと実感しています。

保健師が語る 生活習慣病の予防方法

糖尿病をはじめとした生活習慣病予防の基本は食事と運動です。既に糖尿病の診断を受け、内服治療を行っている人でも薬だけでは不十分です。糖尿病は血糖を下げるインスリンというホルモンの量が減ったり、効きが悪くなることで常に血糖が高くなり全身に障害が出る病気です。重篤な症状を避けるためにも食事と運動に気を付けていく必要があります。

まずは食事です。食事を取ることで血糖は上昇します。糖は体を動かす原動力となりますが必要以上に取り過ぎることで肥満や糖尿病の原因となります。そのため、糖を取り過ぎないことはもちろんですが「血糖の急上昇」に注意する必要があります。急激な血糖の上昇は必要以上にインスリンを消費し、糖尿病の原因になります。血糖の上昇を緩やかにするため「食事はゆっくり取る」「糖分を含む飲み物を控える」「たんぱく質や野菜、海藻類などの食物繊維を含む食事を最初に取る」ようにしましょう。甘い飲み物と早食いは急激な血糖上昇の原因となります。たんぱく質や食物繊維は、食事の最初に取ることで糖の吸収を緩やかにする作用があるので、糖の量も重要ですが「取り方」も意識してみてください。

次に運動です。運動をすることで糖が

消費され、血糖が下がります。血糖を下げるのに効めなのがウォーキングなどの有酸素運動です。運動は1日30分以上が理想的ですが、はじめは5分から10分程度でも効果があります。定期的に有酸素運動を行うことで血糖改善が期待できます。

もう一つ意識してほしいことが「脂肪を減らし、筋肉をつけること」です。脂肪、特に内臓脂肪が増えることでインスリンは効きにくくなり、筋肉が増えると、より少ないインスリンで血糖を下げるができます。つまり、脂肪を減らし筋肉量を増やすことで糖尿病になりにくい体をつくることができます。定期的なウォーキングやランニングでも筋肉の維持・増量が期待できます。重要なのは運動を継続することです。既に糖尿病を治療中の人や、持病を持つ人は運動に制限がある場合があります。主治医の先生に相談して始めましょう。

早期発見・早期治療のため 定期健診を受診しましょう

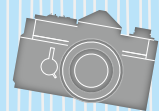


▲健診受診者に保健指導をする衣川枝里保健師

どのような病気も早期発見・早期治療が大切です。ただ、生活習慣病には自覚症状がほとんどありません。そこで市では、自覚症状がないまま重症化するのを防ぐため、特定健診を実施しています。特定健診の結果を受けて、生活習慣病を発症する危険性が高い人などを対象に、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すためのアドバイスをしていますので、お気軽に市いきいき健康課までお問い合わせください。

生活習慣を変えることに加え、栄養の自己管理、特定健診受診によって健康寿命の延伸に努めましょう。

まちの話題



あなたの周りの身近な出来事や話題をお知らせください。
連絡先 市まちづくり推進室 ☎ 43・8113



絆がつかないだ花火

キズナハナビプロジェクトー Be the light 光になれー



▲福岡海岸から撮影したキズナハナビ

全国7つの会場で、順番に花火を打ち上げる「キズナハナビプロジェクト」の1つとして、7月28日、恋の浦で花火が打ち上げられました。「新型コロナウイルス感染症の影響で疲弊する世の中に希望の光を灯したい」という思いで企画され、観覧客の密集を防ぐため、日時や場所は事前に明かされませんでした。

同じ思いを抱く花火師の絆が始まったこの企画。毎年8月に開催され、今回は中止となった市納涼花火大会を担当する株式会社ワキノアートファクトリーも実行委員として、この企画に参加しています。スタッフの相田英寿さんは「一緒にやろうと決めた花火師、支援してくれた会社、この花火を通してたくさんの絆でつながっていることを感じた。この感動を皆さんと分け合えたら」と話してくれました。打ち上げられた花火は夜空を明るく染め、花火師の皆さんの思いが一発一発に込められていました。

世界遺産を花でいっぱい

新原・奴山古墳群で「花いっぱい運動」を実施



▲地域の人に教わりながら球根を植え子どもたち

平成29年にユネスコの世界遺産に登録された「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群。この構成資産である新原・奴山古墳群を花でいっぱいの名所にしようと、7月31日、地元の勝浦地域の皆さんと子どもたち、市職員の総勢100人以上で、彼岸花の球根植えとコスモスの種まきを行いました。今回は古墳群の散策路沿いに千個の球根と、30号墳周辺に種をまきました。これらは9月から10月に見ごろとなる予定です。

ユーカリを自らの手でアロマオイルに

花き農家が新製品を開発



▲ユーカリの木の前でオイルを持つ花田さん

J Aむなかた花き部会の有志3人が、新製品を開発しました。これは、育てたユーカリから、花き農家自ら蒸留器を使ってオイルを抽出したもので、有志の一人である花田良博さんは「国産のユーカリオイルは珍しく、さらに国内ではあまり流通していないポリアンセモスという品種のオイルを作った」と自慢気に語ってくれました。ユーカリオイルは殺菌・抗菌作用があるといわれていて、爽やかな香りも楽しめるそうです。

「収集車のほうきは何に使うの？」

勝浦小学校4年生に出前授業



▲話を聞くことで改めてごみ収集に興味を持った子どもたち

環境保全や清掃対策、資源のリサイクルなどの業務を担当する市うみがめ課が7月28日、勝浦小学校4年生に出前授業を行いました。この授業は、子どもたちに正しいごみの出し方や分別方法を伝える

ことで、家庭から出たごみどのように回収、処理、再生されていくのかを知る機会になりました。また、勝浦小学校区のごみ収集を担当する有限会社津屋崎清掃社の皆さんを招き、収集の様子やごみを出す際に気を付けてほしいことなどを、ごみ収集車を使いながら説明してもらいました。子どもたちからは多くの質問があり「収集車の横にあるほうきは何に使うの？」との疑問に、清掃社のかたは「動物が荒らすなどして散らかったごみを集めるのに使います」と答えていました。

相談相手に寄り添って

傾聴ボランティアほほえみと協定を締結



▲傾聴ボランティアの皆さんも表敬訪問されました

話し相手の精神的支えとなるため、高齢者福祉施設などで活動する傾聴ボランティアほほえみ。この活動に加え、電話でも話を受ける「10分ふれあいコール」を市と共働で行っています。これに先駆け、7月31日、市と傾聴ボランティアほほえみは協定を締結しました。山崎正弘会長は「たくさん市の市民に利用してほしい」と語っていました。

香りと美しさに癒やされて

宮地嶽神社の手水鉢に市内花き農家の花々が浮かぶ



▲手水に浮かぶ色とりどりのダリア

新型コロナウイルス感染症対策で使用を中止している宮地嶽神社の手水。ここに宮地嶽神社のショウブやアジサイをはじめ、市内の花農家が栽培する花を浮かべています。7月にはダリアを浮かべ、今後は季節の花を浮かべることを検討しているそうです。手水を見た参拝客はカメラを手に取り、その香りと美しさに癒やされているようでした。

みんなの思いを 教えてください

五十年先も、百年先も
子どもたちの笑顔が輝く
そんなまちにしていきたい
子どもたちにも
地域にも愛される
そんな学校を作りたい
みなさんの知恵や夢を
どうか教えてください



福津市長 原崎智仁

福津市は、人口増加率が県内の市町村で1位、全国の市区では東京都心部を除くと全国2位のペースで人口が増え続けています。特に宮司・福間・福間南エリアでの増加が多く、今のままでは、既存の小中学校だけでは受け入れが難しい状況となっています。そこで、市民のみなさんに学校の新設などについて、どう対応していくべきか、ご意見を聞く機会を設けたいと考えています。

「多子化」が進む福津市

全国的には極端な少子化が進み、各地で小中学校の統廃合が行われています。

しかしながら、市では、福間駅周辺のほか、宮司地区などで急激に子育て世代の人口が増加しており、特に福間小学校、福間南小学校、津屋崎小学校では、千人規模の「過大規模化への対応」が喫緊の課題となっています。

福間小学校と福間南小学校の子どもたちが進学する福間中学校も1学年で500人を超える規模となることが予想されており、これまでに市や市教育委員会で対策の協議を進めてきましたが、結論に至ることができていません。

したがって、早急な解決について、今後も「※」総合教育会議」などでさらなる意見交換を実施しながら、市として誤解を生じない真の情報提供、慎重な判断が必要な状況です。

財政的な課題と行財政改革

小学校2校、中学校1校の新

設が、過大規模化解決に対する理想ではありますが、市の財政的には1校を新設するのが精一杯です。

学校を新設するには用地を購入しなくても、初期費用として50億円程度、その後の維持管理費が年間数千万円、億単位の費用を要する定期的な大規模改修が必要で、その費用を捻出するためには、公共施設の一部廃止や民営化などで、経費の削減と収入の確保を進めなければなりません。

現在検討しているのは2案

現在、コストと時間的な問題から、市有地に学校を建てることを前提として、二つの案が挙がっています。

●竹尾緑地案

一つは、市南部のイオンモール横にある、都市公園である竹尾緑地の一部を造成し、学校用地として中学校を新設する案です。同時期に福間小学校と福間中学校、福間南小学校と新設中学校を小中一貫校とした上で、小学6年生は中学校に通う、5・4制を導入します。

歴史をさかのぼると昭和57年の福間南小学校以来約40年ぶりの大事業です。

学校は児童・生徒の学びの場と地域のシンボルのような存在であり、災害時には避難所の機能も求められます。ただ単に子どもたちの学習の場としての機能だけではなく、他用途に生かされることがある施設です。

そこで、市としてはより多くの市民のみなさんの意見を学校建設や教育行政のソフト面の参

考としていくため「市民意向調査」を実施します。

市民意向調査の概要

目的 過大規模校の解消、緩和に関して、まちづくりの観点を含め、学校教育行政についてのご意見をいただき、次回総合教育会議の参考とします

対象 市内に住民票がある18歳から70歳の人のうち、二千人を無作為抽出し、8月下旬に資料

と共に参加のお願いの手紙を送付します。

定員 50人 ※定員を超える応募があった場合は抽選。日時や場所は、追ってお知らせします。

また、市民意向調査では選ばれなかった皆さんも、ぜひ注目していただき、学校についての意見を市までお寄せください。

問い合わせ 市まちづくり推進室 ☎43・8113、メール hisho@city.fukutsu.lg.jp



もう一つは、社会教育施設である中央公民館・わかたけ広場の敷地に小学校を新設する案です。竹尾緑地案でも、中央公民館やわかたけ広場は財源捻出のため廃止せざるを得ない状況ですが、この案は、廃止後の敷地を有効活用するものです。旧津屋崎町と旧福間町の融合を象徴する学校となることが期待されます。

校区を再編することで、福間小学校、福間南小学校、津屋崎小学校の過密化を緩和します。福間中学校の教室不足が予想される令和6年から20年頃までは、リース校舎などでの対応を検討します。

市民に愛される学校に

学校の新設は、福津市となつてからもちろん初めてですし、





もしも突然の集中豪雨に襲われたら・・・もしも大きな地震が起きたら・・・あなたや家族は大丈夫ですか。発生時間が夜中や通勤中だった場合はどう行動しますか。被害を減らすためには、災害を正しく理解し、備えることが大切です。

災害が起きたら、在宅避難?避難所に避難?

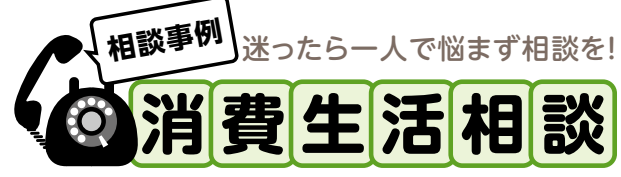
災害発生時、あるいは災害が起きる恐れがあるときは近くの避難所に行かなくては…そう思っていないませんか。避難所は、自宅に居住できなくなった被災者を一定期間受け入れ、保護するための施設です。

また、避難所では、環境の変化によって体調を崩す人もいますし、見知らぬ人と過ごすことのストレスや、プライバシーを守ることも難しくなります。

防災マップで、事前に自宅周辺が浸水や土砂災害などの危険がないか確認し、安全であれば、在宅避難をお勧めします。食料や水など必要な物を備え、在宅避難ができる準備を整えましょう。

▲防災マップを確認しましょう

問い合わせ 市防災安全課 ☎43・8107



このコーナーでは悪質商法や商品事故など実際に起きている、消費生活における問題事例を紹介しています。消費者被害は決して他人事ではありません。迷ったり、困ったりしたら、一人で悩まず、ぜひ相談してください。

相談事例 お試しを頼んだら定期購入だった

会員制交流サイト(SNS)上に「500円でお試し」と広告があったので、ダイエット食品を申し込みました。お試し品が届いて1週間後に、まとめて4カ月分が送られてきました。返品できますか。

アドバイス 注文「前」に契約内容の確認を

お試しだけのつもりが高額な請求になったという相談が増えています。広告上では「お試し」の文字が強調して表示されていますが、注文画面全体を見ると、定期購入の契約になっていることが多くあります。インターネットでの契約にはクーリングオフ制度はなく、事業者が表示している解約・返品条件に従うことになります。商品の受け取りを拒否しても、解約手続きをしない限り請求は続きます。申し込みは慎重にしましょう。

※毎週月曜・水曜・金曜日(午前9時～午後4時)は市消費生活相談窓口 ☎43・8106で相談を受け付けています。
※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。

問い合わせ 市地域振興課 ☎62・5014



- まちづくりに関わりたい人、まちづくりをする上で支援が欲しい人などの情報が集まる「情報のプラットフォーム(基盤)」となる
- 世代、分野、地域を越えて交流できる場をつくる
- 新しくまちづくりの担い手となりたい人たちの「学びの機会」を提供する
- 持ち込まれた「まちの課題解決のためにやりたいこと」を実現まで支援する
- 市外に暮らしているけれども、福津のまちづくりのために何かをしたいと考えている人の窓口となるなど

「福津市SDGs未来都市計画」に基づき、持続可能な市民共働と公民連携の基盤となることを目指す「幸せのまちづくりラボ(通称…まちラボ)」。

共働をさらに進めるために



このコーナーでは市内で行われている、持続可能で誰もが幸せなまちづくりを実現するための取り組みを紹介しています。



▲班メンバー全員が立ち上がるほど盛り上がった概念図づくり

集める「まちラボ企画運営準備会議」を6月9日から始めています。7月4日の第2回、7月19日の第3回と各6時間に渡る会議を重ね「共働や連携が進んだ後に起こってほしい未来像」「未来像を実現するために取り組みたいこと」「まちラボは何をするところなのかの概念図づくり」などについて、左上の表をはじめ、まちラボの取り組みに関して、活発に意見が出されました。

会議では、地域の課題解決のために既に取り組みを進めている人たちが、新たに福津のまちづくりへ関わりたいと思っている人たちが「まちラボがあつて助かった」と言ってもらえるには、どのような取り組みを行えば良いのかという視点を大切にしながら、話し合いを進めています。

今後は会議メンバーからの意見を取りまとめ、10月に福津市SDGs未来都市推進本部長である原崎市長に提案することを目指して、取り組みを進めていきます。

問い合わせ 市まちづくり推進室 ☎62・5017

9月のイベント案内

新型コロナウイルス感染症対策のため中止していたイベントを一部再開します。木曜おはなし会0・1・2と映画会の参加には、前日までの事前予約が必要です。ボランティア主催のおはなし会についてはお問い合わせください。

おはなし会
木曜おはなし会 0・1・2(2歳児以下) 10日(木)午前11時～午前11時20分
日曜おはなし会(3歳児以上) 毎週日曜日 午後3時～午後3時30分

映画会
子ども向け 12日(土)午後2時～「子どものためのおしごと図鑑3」25分
大人向け 20日(日)午後2時～「苔王国」22分(映像セラピー)
※イベントの際、体温測定を行います。また、状況によって開催を取りやめる場合があります。

小学生向け

「ワルド昆虫記 バッタを倒しにアフリカへ」前野ワルド浩太郎著 光文社

「わたしがかわる みらいもかわるSDGsはじめのいっぽ」原肇乃作 汐文社

「ユーフォニアムとピアノのためのファンタジー」庄司恵子 シエナ・ウインド・オーケストラの団員でもある名手のユーフォニアムのソロ名曲集。保科洋の「ファンタジー」など充実のプログラム。

ライフ・ゴース・オンライン・クリエーター・ライヒャルト監督

モンタナ州の小さな田舎町で暮らす4人の女性の姿が、3つの物語で淡々と描かれます。暗く、静かですが、胸を打つ作品です。

図書館の今月のおすすめ

運命の一冊

一冊の本が、ひょっとしたらあなたの人生を変えるかもしれません。紹介している本以外にも、約20万冊の本がある市立図書館に、運命の一冊を見つけないでください。

問い合わせ 市立図書館 ☎42・8000

一般書

「万葉学者、墓をしまい母を送る」上野誠著 講談社

中学生のときに体験した祖父の死。そして故郷福岡の墓をしまい、老いた母を呼び寄せ、介護して見送った経験を軽妙につづります。

余命半年を宣告された映画作家の人生哲学。闘病者として、自主映画作家として、敗戦国の軍国少年として、映画を熱く語ります。

中学・高校生向け

「ビジュアル版世界の歴史大年表」創元社

宇宙の誕生からドローンの登場まで、138億年の歴史を134のテーマで読み解くビジュアル年表。世界のつながりや多様性が分かります。

「死ぬんじゃないぞ!!」中川翔子著 文藝春秋

かつていじめで不登校になった経験がある中川翔子さんが「死にたい」とまで思い詰めた先に見つけた気持ちや文章とマンガがつづります。

男女がともに歩むまち

性別に関わらず、一人一人が輝ける社会を目指す福津市。このコーナーでは、市や市民の「男女がともに歩む」取り組みを紹介します。



▲夫婦会議講座の講師を務める、仲むつまじい長廣さんご家族

男女がともに支え合う 家事・育児を

国が公表している統計によると、共働き世帯数は年々増加しています。

共働き世帯が心配や不安に感じるものの一つに、家事や育児の時間がなかなか取れないことが挙げられます。仕事量の増加などによって、帰宅時間が遅くなれば、それだけ家事や育児の時間を十分に取ることが難しくなります。

そのようなことを見越した上で、夫婦間で家事や育児の役割分担を十分に話し合っておかなければ、どちらか一方だけに負担が片寄ってしまう

ことも考えられます。場合によっては、負担増が原因で体調不良になったり、家庭不和になったりする夫婦が出て来るといった状況ではなくなっているのです。

そのようなことから、夫婦がともに支え合い、協力し合う姿勢がとても重要です。

市では、仕事と家庭の両立（ワーク・ライフ・バランス）などを実現するため、対話を通じてお互いの立場の理解を深め、家事や育児を構築するための取り組みを考えています。

そこで、良好な夫婦関係を育み、よりよい子育て環境づくりを目的とした「夫婦会議」講座を開催します。講座は全2回で、第1回目の内容は、夫婦会議を実際に始める前の事前学習。第2回目には夫婦会議を実際に体験します。夫婦会議を体験することで、夫婦や家族のあり方を考えるきっかけになります。また、お互いの価値観の違いを尊重し、納得のいく結論を導き出していく「対話」を行う機会になると考えています。詳しくは、14ページに掲載している講座情報をご覧ください。問い合わせ 市男女共同参画推進室 ☎43・8116

す。（匿名希望さん）
ふくつミニバスの運転マナーで不快な思いをさせてしまい申し訳ありません。ふくつミニバスの運転マナーなどに関しては、多くのご意見をいただいております。その都度、運行事業者に改善するよう指導しています。ご指摘の勝浦線の時刻表については平成26年度以来改正を行っております。

現在の道路状況に対し、非常にタイトな路線となつています。ふくつミニバスは来年4月に全路線の見直しを予定しており、それに合わせてタイトな時間設定も解消したいと考えています。改善を重ねていきますので、今後もお気付きの点などがございましたら市都市管理課 ☎62・5036までお申し付けください。

お便り・投稿大募集

「好いとお！福津」は皆さんと一緒に作るページです。広報紙の感想などがあれば17ページの市まちづくり推進室宛てのがきやメールなどで受け付けています。街角カメラポートは、記事を写真と一緒にに市まちづくり推進室宛てに郵送またはメールで投稿

してください。投稿記事は500文字程度で作成し、写真は郵送の場合は印刷したものを、メールの場合は2MB以上のJPEGデータを送付してください。ただし、送信データが10MBを超えると受信できないことがありますのでご注意ください。

縮める場合があります。また、応募多数の場合は選考しますので、掲載できないこともあります。原稿や写真は返却しませんのでご了承ください。匿名を希望する場合は、その旨を明記してください。たくさんのお声をお待ちしています。受付、問い合わせ 市まちづくり推進室 ☎43・8113、メール info@city.fukutsu.lg.jp

今年夏は福津で遊ぶところはたくさんあります。私は全部紹介しています。私は全部紹介しています。新しく移住してきた人たちにも楽しんでほしいものです。海岸にある史跡の見学、野草・野鳥観察、万葉歌碑巡りも面白いでしょう。都会にはない良いところがたくさんあるこの福津市が好きです。（チヨチャンのバーバさん／星ヶ丘／78歳）

新型コロナウイルス感染症が日本全国で感染拡大する中、帰省や旅行を取り止めた人もいないのではないのでしょうか。市内で過ごすことが増える中、皆さんに福津で楽しんでほしいと思います。夏のお勧めの場所を紹介しました。この記事には、市内にあるすてきな場所を知ってほしいとの願いも込めています。チヨチャンのバーバさんのお便りにもあるように、記事で紹介したもの以外にも、市内にはさまざまな史跡や多様な生き物など、都会ではなかなか出会えない魅力がたくさんあります。豊かな自然があるからこそ体験できることもあります。このようなときだからこそ、身近なところに目を向けて「地域の良さ」を多くの人に知ってほしいと願っています。

ミニバスの交通違反について気になってます。特に人目の少ない勝浦線では信号無視を何度か目にしてますし、速度超過も日常茶飯事だと思っています。元々時刻表について無理のある時間設定になっていると思います。市としてはどのようにお考えでしょうか。速度超過などは時刻表を改善されない限り続くと思いますが、運行の依頼先にこの危険性や交通違反についてはどのようにお話しされ、どのように返答をもらっているのでしょうか。事故に繋がりに命に関わることで、返答をお願いしま



▲春になると櫻公園のよう壁が芝桜で彩られます

大嶋さんは東福岡10区の「さくら公園」にも花壇を作り、春はスイセンや菜の花、芝桜、夏はマツバボタン、秋は彼岸花など四季折々の花を植えています。公園整備の体力作りとして、毎朝ウォーキングをしながらごみを拾っているそうです。「今後みんなの公園を花々で楽しんでもらいたい」と日焼けした優しい笑顔が輝いていました。（N・Sさん／中央）

好いとお！福津

読者の声を中心に、みんなと広報・マーケティング係で作る交流コーナーです。広報ふくつの感想はもちろん、市政へのご意見、ふるさと福津市への思いや日々の生活のこと、市内の出来事のレポートなどを掲載していければと考えています。皆さんの声をお寄せください。

街角カメラリポート

このコーナーでは読者の皆さんから寄せられた、市内の出来事や旬の話題を写真とともにお届けします。

東福岡駅の前を通る県道97号線の前に東屋が目印の櫻公園があります。東福岡に住んでいる大嶋文彦さんは、この公園の道路沿いのよう壁に100m以上にわたり、芝桜を植えて、道行く人を和ませています。

大嶋さんは以前、通勤途中に通る公園の風景が殺風景だと感じていました。もともと土や植物に触れることが好きな大嶋さん。定年後に奥さんと家庭園芸を楽しむ中で「櫻

公園を手入れして皆さんに喜んでもらえたら」と思い立ち、関係者の承諾を得て平成20年から芝桜を植え始めました。独学で花の勉強をして花壇を整備。やがて平成24年頃から現在のように櫻公園は美しくなりました。美しくなった櫻公園は自治会や子ども会の広報紙を飾るようになり、地域のイベント会場としても活用されています。「地域の皆さんに喜んでもらいたい」という大嶋さんの夢が花開いたのです。



出張入会説明会を 開催

市内在住で60歳以上の人を対象に、シルバー人材センターの出張入会説明会を開催します。予約は不要です。

日時 ①9月11日(金)②9月30日(水)午前10時～正午
場所 ①東福岡中央公民館②津屋崎千軒なごみ
問い合わせ 市シルバー人材センター ☎43・6541

こころの健康相談を ご利用ください

毎月1回、こころの健康相談を実施しています。自分の

ことはもちろん、家族の気になることなど気軽にご相談ください。相談は精神保健福祉士が受け、秘密は固く守られます。予約が必要です。

日時 9月28日(月)午後2時～午後4時 ※1人1時間
場所 ふくとびあ
定員 先着2人
受付期限 9月23日(水)
受付、問い合わせ 市いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・3351

夫婦会議の体験講座を 開催

「対話」を通じて、より良い夫婦関係を育くむための講座を開催します。講師は、キッズデザイン賞を受賞した「世帯経営ノート」の考案者で、夫婦会議アドバイザーの長廣さんご夫妻です。

日時 ①夫婦会議の始め方講座 10月4日(日)午前10時～正午、②夫婦会議の体験講座 11月1日(日)午前10時～午後0時30分
場所 ふくとびあ
対象 ①1人での参加可②夫婦参加必須

防災グッズの展示と 防災動画を配信します



非常食や飲料水などの災害時に必要な物を日頃から備えておくことは防災、減災対策の基本です。避難時に必要な防災グッズを展示しますので、家庭で非常時の持出品を準備する際の参考にしてください。また、これに合わせて市公式ホームページに防災に関する動画を配信しますので、ぜひご覧ください。

防災グッズ展示

期間 9月16日(水)～11月30日(月)

時間 午前9時～午後5時(行事などの都合で展示品がご覧いただけない場合があります)

防災グッズ展示場所	住所	休館日
まちおこしセンター津屋崎千軒なごみ	津屋崎3丁目17番3号	第2・4火曜日(その日が祝日に当たるときは、その翌日)
宮司コミュニティセンター	宮司浜2丁目15番1号	毎週火曜日(その日が祝日に当たるときは、その翌日)
勝浦郷づくり交流センター	勝浦2274番地の1	土曜・日曜日、祝日
福岡郷づくり交流センター	西福岡2丁目7番33号	
神興郷づくり交流センター	東福岡6丁目4番1号	
上西郷郷づくり交流センター	内殿591番地の15	
神興東郷づくり交流センター	久末236番地の1	土曜・日曜日、祝日
福岡南郷づくり交流センター	日蒔野4丁目19番地の1	

防災動画配信

自然災害から命を守るために知っておきたいことを動画を通して学びましょう。

期間 9月16日(水)～11月30日(月)

問い合わせ 市防災安全課 ☎43・8107



市公式ホームページ
QRコード

宝くじの助成で郷づくりの活動備品が充実

自治総合センターは宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品の整備など、地域づくりへの助成を行っています。今回、この助成事業を活用し、勝浦地域郷づくり推進協議会の血圧計やプロジェクターなどを整備しました。



▲整備した血圧計

問い合わせ 市まちづくり推進室 ☎62・5017

都市計画案を 縦覧します

津屋崎都市計画区域の用途地域無指定の地域および福津

準都市計画区域の一部に特定用途制限地域を指定します。その都市計画の案を作成したので縦覧します。案に対して意見のある人は意見書を提出することができます。

市民グラウンドゴルフ団体戦と 初心者教室の参加者募集

団体戦

予約が必要です。

日時 10月10日(土)午前9時～正午 ※予備日は10月17日(土)

場所 なまずの郷

対象 市内在住、在勤のグラウンドゴルフ愛好者

定員 40団体 ※1団体5人

費用 1団体千円

持参物 用具

受付方法 電話またはファクス

受付期限 9月19日(土)

初心者教室 用具は準備します。予約が必要です。

日時 10月19日(月)午前9時～午前11時 ※全6回を予定、2回目以降は初回にお知らせします

場所 なまずの郷

バドミントン教室の 参加者を募集

経験の有無は問わず、どなたでも参加できます。ラケットは準備しています。予約が必要です。

日時 10月1日(木)～10月29日(木)の毎週木曜日、午前10時～正午

場所 福岡体育センター

費用 千円

持参品 運動しやすい服と靴

受付、問い合わせ 福岡レデイスバドミントンクラブ

吉田さん ☎080・3188・1655、武末さん ☎090・4342・5244

みそ作り教室の参加者を 募集

県産大豆を使ったみそ作り

を開催。これを機に、毎年みそ作りをしてみませんか。

日時 10月8日(木)午後2時～午後4時

場所 ふくとびあ

対象 市内在住の人

定員 20人 ※申し込み多数の場合抽選

参加費 材料費800円

持参物 マスク、エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具

受付期限 9月24日(木)

受付、問い合わせ 市食生活改善推進会事務局(いきいき健康課内) ☎34・3351

「大人のたのみなし会」の 参加者を募集

「たんぽぽ語りの会」によるおはなし会を開催します。子どもの心に戻って昔話でほっこりしませんか。

日時 9月19日(土)午後1時30分～午後2時30分

場所 市文化会館カメリアホール

対象 中学生以上

定員 先着20人

受付、問い合わせ カメリアステージ図書館 ☎72・1207

「司法書士による手続支援のための養育費相談会」を開催

全国青年司法書士協議会と日本司法書士会連合会の共催で、電話相談会を実施します。養育費で困りごとがあれば気軽に相談してください。秘密は固く守られます。予約は不要です。

日時 9月12日（土）午前10時～午後4時
費用 無料
問い合わせ 県青年司法書士協議会 轟木さん ☎0949・28・9755、相談ダイヤル ☎0120・567・301

福岡海岸ビーチハウスのウォールアートが新たに誕生

「福津の新名所」として、多くのかたが訪れている福岡海岸ビーチハウスのウォールアートですが、昨年の公募で佳作に選ばれながら、新型コロナウイルス感染症拡大の影響のため描画延期となっていた東海大学付属福岡高等学校有志の皆さんの作品がこのた

び完成しました。

ビーチハウスのトイレ横の倉庫シャッターに、カラフルでポップな絵が登場していますのでぜひ写真撮影をお楽しみください。

問い合わせ ふくつ観光協会 ☎42・9988

特定不妊治療費の一部助成に係る制度拡充のお知らせ

県では、特定不妊治療を行う夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。

現行制度の通算助成回数の上限に達した後も「合計助成上限額」に達するまでは助成を行うこととなりました。必要書類や助成金額など、詳しくは県のホームページをご覧ください。なお、治療が終了した日の属する年度内に申請されなかった場合、助成の対象となりませんのでご注意ください。

対象者 ①平成28年1月20日以降に治療が終了し、申請して初回の助成を受けた、または受ける人②凍結胚移植治療

新原・奴山30号墳 現地説明会を開催

世界遺産である新原・奴山古墳群の30号墳では現在、発掘調査を行っています。その成果を発表するための現地説明会を開催します。詳しくは市公式ホームページのお知らせをご覧ください。参加は無料で、予約は不要です。

日程 9月13日（日）
時間 午前の部は午前10時～、午後の部は午後1時～ ※いずれも1時間程度、少雨決行
場所 新原の百塔板碑付近（勝浦3783）※古墳群展望所駐車場を利用できます
問い合わせ 市文化財課 ☎62・5093



（ステージC）に対する助成歴がある人③その他年齢や所

得要件などの条件は従来通り
問い合わせ 宗像・遠賀保健

福祉環境事務所 ☎37・4070

令和3年度から使用開始する 中学校用教科書

これらの教科書は、令和6年度まで使用します。
問い合わせ 市学校教育課 ☎62・50990

教科	発行者名	教科用図書名(シリーズ名)
国語	光村図書	国語1・2・3
書写	教育出版	中学書写
社会(地理)	日本文教出版	中学社会 地理的分野
社会(歴史)	帝国書院	社会科 中学生の歴史 日本の歩みと世界の動き
社会(公民)	日本文教出版	中学社会 公民的分野
地図	帝国書院	中学校社会科地図
数学	啓林館	未来へひろがる数学1・2・3
理科	東京書籍	新しい科学1・2・3
音楽(一般)	教育芸術社	中学生の音楽1、2・3上、2・3下
音楽(器楽合奏)	教育芸術社	中学生の器楽
美術	光村図書	美術1、2・3
技術・家庭(技術)	教育図書	New技術・家庭 技術分野 明日を創造する 技術ハンドブック
技術・家庭(家庭)	教育図書	New技術・家庭 家庭分野 くらしを創造する
保健体育	東京書籍	新しい保健体育
外国語(英語)	東京書籍	NEW HORIZON English Course 1・2・3
道徳	東京書籍	新訂 新しい道徳1・2・3

福岡働き方改革推進支援センターのご案内

福岡働き方改革推進支援センターは、厚生労働省の委託を受けて、事業所の働き方改革関連法対応相談、その他各種助成金相談などを実施しています。電話相談やメールによる相談、センターへの来所相談の他、事業所への専門家派遣相談にも対応しています。また、各市町村、各種商工会体などとの共催によるセミナーの開催、セミナー講師派遣、専門家による無料相談会

なども実施しています。

費用 無料
問い合わせ 福岡働き方改革推進支援センター ☎080・888・1699

「職場のハラスメント集中相談会」を開催

福岡労働者支援事務所では、セクシャルハラスメントやパワーハラスメント、マタニティハラスメントなどの職場のハラスメントに関して、電話と面談による集中相談会を実施します。相談内容によって弁護士相談も連携して行い

ます。労働者、使用者を問いません。相談は福岡労働者支援事務所職員が受け、秘密は固く守られます。予約は不要です。

日時 10月7日（水）午前9時～午後8時、10月8日（木）午前9時～午後8時
※弁護士面談は事前に相談員と面談の上、10月8日（木）午後3時～午後7時
場所 県福岡労働者支援事務所（福岡市中央区）
費用 無料
問い合わせ 県福岡労働者支援事務所 ☎092・735・6149

広報ふくつをお読みいただきありがとうございます。裏面の質問にご回答のうえ、63円切手を貼って郵送するか、市役所、市立図書館、津屋崎行政センターの意見箱に投函してください。

— きりとり —
 POST CARD

811-3293
 福津市役所
 まちづくり推進室 行

広報 ふくつ 2020. 9

フリガナ
 氏名
 住所 〒 -
 電話番号
 ペンネーム

- 2 特集 変えよう 生活習慣
6 まちの話題
8 市民意向調査
10 SDGs／消費生活／福祉防災／図書
12 好いとお！福祉／男女
14 情報広場
20 福祉エール飯

市公式ホームページ

市公式ホームページを4月にリニューアルしました。暮らしや市政など、さまざまな情報をいち早くお届けします。



7月のひとの動き 7月末現在

出生51人 死亡41人 転入248人 転出149人

内 訳		前月比	前年比
■人口(人)	66,802	+109	+1,068
男性(人)	31,578	+62	+607
女性(人)	35,224	+47	+461
■世帯数(世帯)	28,412	+70	+645

新型コロナウイルス感染症の相談・受診の目安 ※8月21日現在

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。(これらに該当しない場合の相談も可能です)
◎息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

◎重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD 等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

◎上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

(症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です)

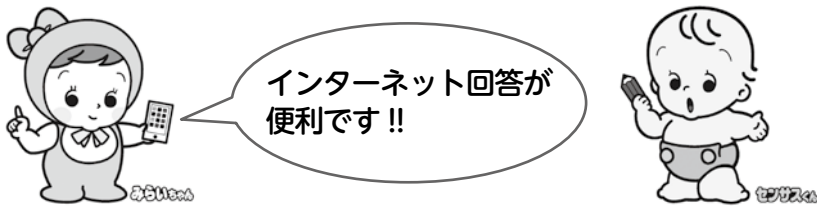
妊婦の方へ 念のため、重症化しやすい方と同様に、早めにご相談ください。

お子様をお持ちの方へ 小児科医による診察が望ましく、センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

相談先 帰国者・接触者相談センター(宗像・遠賀保健福祉環境事務所) ☎0940・36・6098 (夜間休日の相談先は福岡県保健所夜間休日緊急連絡番号 ☎092・471・0264)

国勢調査の回答をお願いします

ー 回答は簡単便利なインターネットでー



9月14日から10月7日にかけて、5年に一度の国勢調査が行われます。調査の結果は、さまざまな計画の基礎となる他、国から市へ交付される地方交付税に影響を与えます。交付税によって行政サービスの質が決まるといっても過言ではありません。人口が増加している市にとって、今年の調査はとても重要な意味を持ちますので、全てのかたのご回答をお願いします。

国勢調査ってどんな調査？

①全ての人および世帯が対象

国勢調査は、令和2年10月1日現在、日本に住む全ての人および世帯が対象です

②調査員が調査書類を配布

9月中旬から、調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどして配ります

③インターネット回答

回答は、できる限りインターネットでお願いします

④新型コロナウイルス感染症対策として非接触方法で調査

国勢調査では、新型コロナウイルス感染症感染防止のため、調査書類の配布や調査票の受け取りを、できる限り、皆さんと調査員が対面しない非接触の方法で行います。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします

⑤回答の義務があります

回答することが法律で義務付けられています

⑥調査は全部で16問です

設問は出生の年月や職業、世帯員数などです

インターネット回答期間

9/14(月) → 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間

10/1(木) → 10/7(水)

国勢調査について、詳しくは「国勢調査2020総合サイト」をご覧ください

▶国勢調査2020総合サイトホームページ QRコード



問い合わせ 国勢調査実施本部 (市総務課) ☎62・6010

夕陽館のイベント案内

ギャラリートア陽館
ボランティアサークル、心のキャッチボール、こいのぼりの会によるはがき絵100枚展です。

期間 9月2日(水)～9月30日(水)
健康体操
無理なく続けられる体操です。予約が必要です。
日時 9月11日(金)、9月14日(月)、9月25日(金)、9月28日(月)
定員 先着20人

尺八演奏会
尺八で邦楽だけでなく幅広いジャンルの音楽を演奏します。
日時 9月16日(水) 午後0時30分～
定員 先着30人
笑いヨガ
笑って免疫力をアップさせましょう。
日時 9月22日(火・祝) 午後2時～
お盆点検
テンプルで気軽に抹茶を楽しみましょう。
日時 9月28日(月) 午前10時30分～午前11時30分

建設業退職金共済制度のご案内

建設業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき建設現場労働者の福祉の増進などを目的として設立された退職金制度です。詳しくは、



費用 500円
定員 先着5人 要予約
毎週木曜日はシルバードー70歳以上はヘルストロンを1人1回20分まで無料で利用できます。
問い合わせ 潮湯の里 夕陽館 ☎52・3353

ラージボール卓球部員を募集

建設業退職金共済事業本部のホームページをご覧ください。
問い合わせ 建設業退職金共済事業福岡支部 ☎092・477・6734
日時 毎週日曜日 午後2時～午後4時
場所 津屋崎中学校
費用 入会金千円、会費月額300円
問い合わせ 津屋崎ラージボール卓球クラブ 香立さん ☎52・3127

100歳 おめでとうございます

令和3年3月31日までに100歳を迎える人を紹介します。

大神ヨシエ (岡の2区) 梶木匠江 (星ヶ丘区)
牟田スマヨ (原町2区) 萩原キクミ (塩浜区)
永島カツエ (勝浦浜区) 辻野美代 (若木台6区)
高木照子 (上西郷区) 伊藤カヨ (両谷区)
津崎ヒサヨ (北の2区) 木下真佐枝 (花見1区)
廣渡マサノ (日蔭野5区) 山野タカ子 (善福区)
岩崎てる子 (奴山区) 川原岩夫 (原町2区)
重富カズエ (若木台3区) 岡野キクエ (上西郷区)

※敬称略、生年月日順、希望者のみ、8月1日現在
問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298

広報ふくつは“みんなと市のいい関係”を築くことを目指して、行政課題や教育文化などの特集を組んでいます。特集のことや別の記事のこと、紙面以外にも日々の生活のことなど、皆さんの声をお聞かせください。

2020.9 特集 変えよう 生活習慣

Q 今月号の特集はいかがでしたか。次の中から一つ選んで1 ○をつけ、感想をご記入ください。

- 1.よくなかった 2.あまりよくなかった
3.普通 4.よかった 5.とてもよかった

感想

Q 2 今後どのような特集があればいいと思いますか。

Q 3 今月号でよかった記事は、どのコーナーですか。

Q 4 今月号でよくなかった記事は、どのコーナーですか。

Q 5 紙面の感想、福津市に住んで思ったこと、こうなったらいいなと思うことなど、自由にご記入ください。

※ご協力ありがとうございました。今後の広報ふくつの紙面づくりに活用させていただきます。

第2弾始めます!!

お得な電子クーポン!!店内飲食も対象に!!

9月1日~9月30日
期間中最大

20% OFF

ハッシュタグ

ー みんなで福津の飲食店応援プロジェクト ー

めし

#福津エール飯

市内飲食店を応援する「#福津エール飯」の第2弾を始めます。今回はテイクアウトやデリバリーだけでなく、**店内飲食も割引対象**です。お得な電子クーポンで福津の美味しいグルメをお楽しみください。

福津市民の皆さん。

新型コロナウイルス感染症の影響で飲食店が大変な打撃を受け、いつも通うあの店にも危機が訪れています。この危機を救うのは私たちの「店内飲食」や「テイクアウト」「デリバリー」です! 1人では救えないけれど、いつもの店のあの味を、福津の皆さんと守りたい!



飲食店の皆さん。

新型コロナウイルス感染症の影響で疲弊し、皆さんの心が元気をなくしてしまいそうな今、あなたの料理が皆さんに元気をもたらします!

店内飲食、テイクアウト、デリバリー、どの方法でも構いません。皆さんの美味しい料理で、お客さんを笑顔にしましょう!

◆クーポン内容

電子クーポンはお買い上げ1,000円(税込み)ごとに1枚使用でき、1枚につき200円引きされます。なお、1グループ1会計とし、一度に使用できるクーポンは最大5枚(1,000円引き)までです。詳しくは以下の使用例をご確認ください。

◆使用例

①1人で1,200円分お買い上げの場合

$$\begin{array}{c}
 \text{1,200円} - 200\text{円引き} = 1,000\text{円} \\
 \text{1,200円} - 200\text{円(値引額)} = 1,000\text{円}
 \end{array}$$

②5人で7,500円分お買い上げの場合

$$\begin{array}{c}
 7,500\text{円} - 1,000\text{円(値引額)} = 6,500\text{円} \\
 7,500\text{円} - 1,000\text{円(値引額)} = 6,500\text{円}
 \end{array}$$

※お支払いの際は、代表者の端末1台を使用してください

◆クーポン使用手順

①専用ウェブサイト「まちメシ」にアクセス

②各店舗のページを開く

③電子クーポンを取得し、使用ボタンを押す

※写真は全てイメージです

▶福津エール飯登録店舗や留意事項など、詳しくは専用ウェブサイト「まちメシ」をご覧ください



問い合わせ 市地域振興課 ☎62・5014