

### 「子どもの人権相談」強化週間

8月21日(水)～27日(火)は「子どもの人権相談」強化週間です。いじめや不登校、虐待など子どもに関する相談に、法務局職員と人権擁護委員が電話やLINEで応じます。8月21～27日の8時30分～19時(24・25日は10～17時)。電話は☎0120・007・110(フリー電話からは☎へ092～739・4175)へ。LINEは、



▲友だち追加は  
こちらから

「法務局LINEじんけん相談」で検索して友だち追加し、トーク画面の「ご相談はこちら」から。料相談無料。

福岡法務局  
北九州支局  
☎561・3542

### 世界の行政官とおしゃべりしよう！

世界各国から来日する行政官との交流会を開催。家族やジェンダーについて、セミナーやグループディスカッションを通じて考えます。10月5日(土)14～17時、ムーブ(小倉北区大手町)で。逐次通訳付き。定50人程度。☎8月20日～9月19日に問先へ。ネットも可。



ムーブ事業課  
☎288・6262

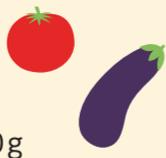
### めざせ！野菜1日350g！

野菜をしっかりと取ることは、健康の維持増進、生活習慣病予防に効果的な食習慣の一つです。ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に必要な栄養を摂取するために必要

な野菜の目標量は1日350g。料理にすると小皿5皿分程度です。毎回の食事でも1～2皿ずつ野菜料理を取ることを意識して、「めざせ！野菜1日350g！」。

#### 小皿1皿分の野菜(70g)の目安

- トマト半分=70g
- ピーマン2個=70g
- ナス1本=70g
- 小松菜3分の1袋=70g



#### 野菜を手軽に食べるコツ

- 汁物は具たくさんに
- 電子レンジを活用しよう  
切った野菜(カボチャ・ブロッコリーなど)にラップをかけて加熱すれば蒸し野菜に
- 手間のかからない野菜を利用しよう  
レタス、トマト、キュウリなどは手軽に使えます
- カット野菜、冷凍野菜も活用しよう  
など



その他のコツや  
おすすめレシピは  
こちらから▶



保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

## あんしん通報システムのご利用を

あんしん通報システムとは、火災や急病などの緊急事態をより早く発見・通報する在宅サービスで、自宅に「熱センサー」「煙センサー」「緊急通報装置」などを設置します。システムの利用には、固定電話回線が必要です。



### あんしん通報システムの4つの安心

#### 1 緊急事態の早期発見・通報

- 火災** 煙や熱をセンサーが感知し、居住者に音で知らせると同時に、自動でコールセンターに通報します。
- 救急** 通報装置の「緊急」ボタンや付属のペンダント型送信機を押すだけで通報できます(応答がない場合にも出動します)。

#### 2 事前登録で迅速な対応

通報を受けた後、消防隊・救急隊や民間警備員がすぐに駆け付けます。

#### 3 鍵の預かりサービス

警備員が駆け付けた際、事前にお預かりした鍵を使用して対応します(サービスの利用は任意)。

#### 4 普段の相談体制

通報装置の「相談」ボタンを押せば、医療・福祉の専門スタッフが24時間365日いつでも応対します。相談と通話の料金は無料です。



#### 利用要件

- おおむね65歳以上の高齢者だけの世帯の人で、健康上注意が必要な人
- 緊急事態を自力で回避することができないと認められる、次のいずれかの人
  - ・ 重度の身体障害がある人(障害程度1・2級の人)だけの世帯の人
  - ・ 重度の身体障害がある人で、高齢者か身体障害がある人だけの世帯の人

#### 利用料金

生活保護受給世帯や生計の中心者が  
市民税非課税者の世帯 → **無料**

上記以外の人 → **月額1705円**

※定期回線点検(48時間に1回)や緊急通報時などに発生する通話料金は、利用者の負担です。

#### 各区役所高齢者・障害者相談係

門司	☎321・4800
小倉北	☎582・3430
小倉南	☎952・4800
若松	☎751・4800
八幡東	☎671・4800
八幡西	☎645・4800
戸畑	☎881・4800

担消防局予防課 ☎582・3836



▲詳細は  
こちらから