

●宮司郷づくり松林保全活動(植樹祭)
 宮地浜交差点前海岸松林 午前8時～午前9時
 ●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
1

●納期限(固定資産税 第4期、国民健康保険税 第9期、介護保険料 第9期、後期高齢者医療保険料 第8期)
2

●シルバー人材センター入会希望者説明会
 ふくとびあ 午前10時～正午
3

●シルバー人材センター入会希望者説明会
 ふくとびあ 午前10時～正午
4

●食育の日
 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
5

●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
6

●ふくま郷づくり松林保全活動(植樹祭)
 西福間4丁目海岸松林 午前9時～午前10時
 ●中央公民館生涯学習サークル発表会
 市中央公民館 午前10時～午後4時
7

●公設分別ステーション開設日
 ●電子証明書の更新、マイナンバーカード交付
 (マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書が届いている人のみ)
 市市民課 受付 午前9時～午後1時
8

9

10

11

12

13

●剪定くず・草ステーション開設日
 ●公設分別ステーション開設日
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 ●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
14

●ふくつ防災消防フェス
 市中央公民館およびふくとびあ
 午後1時～午後4時30分
 ●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
15

16

17

●シルバー人材センター入会希望者説明会
 ふくとびあ 午前10時～正午
18

●食育の日
 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
19

●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
 春分の日 **20**

●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
21

●公設分別ステーション開設日
 ●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
22

●献血
 津屋崎郷づくり交流センター
 (津屋崎行政センター内)
 受付 午前10時～午後3時半
 (正午～午後1時は昼休み)
23

24

25

26

27

●剪定くず・草ステーション開設日
 ●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
28

●市役所 臨時開庁日
 ※転入・転出等関連の一部窓口、マイナンバー関連窓口のみ
 受付 午前9時～午後1時
 ●マイナンバーカード申請サポート
 イオンモール福津 午前10時～午後5時
29

30

●納期限(国民健康保険税 第10期、介護保険料 第10期、後期高齢者医療保険料 第9期)
31

4/1

4/2

4/3

●剪定くず・草ステーション開設日
4/4

●公設分別ステーション開設日
 ●宮司郷づくり松林保全活動
 宮地浜交差点前海岸松林 午前8時～午前9時
 ●市役所 臨時開庁日
 ※転入・転出等関連の一部窓口、マイナンバー関連窓口のみ
 受付 午前9時～午後1時
4/5

4/6

4/7

公共施設の休館日 ※【 】は4月上旬の休館日
 ●中央公民館/2日、9日、16日、23日、30日、【6日】
 ●キッカケラボ(未来共創センター)/1日、2日、8日、9日、15日、16日、22日、23日、29日、30日、【5日、6日】
 ●宮司運動ホール/2日、9日、16日、23日、30日、【6日】
 ●市立図書館/2日、9日、16日、23日、26日、30日、【6日】

●宮司コミュニティセンター/3日、10日、17日、24日、31日、【7日】
 ●健康福祉館(ふくとびあ)/14日、15日
 ●津屋崎千軒なごみ/10日、24日
 ●カメラアステージ
 カメラホール
 大規模改修工事のため休館(令和8年4月下旬までの予定)
 図書・歴史資料館
 3日、10日、17日、24日、25日、31日、【7日】

●福間会館/1日、7日、8日、14日、15日、20日～22日、28日、29日、【4日、5日】
 ●福間・津屋崎体育センター
 休館日なし
 ●子育て支援センター「なかよし」/2日、9日、14日～16日、20日、23日、30日、【6日】
 ●児童センターフクスタ/6日、13日～15日、20日、27日、【3日、10日】



心も体も健康に

いきいき健康だより

こころの健康を守るために

健康な生活を送るためには、体だけでなく心も元気であることが欠かせません。ストレス社会といわれる現代、心の不調を感じる人が増えています。ストレスは私たちが生きていく上で避けて通れないものだからこそ、上手に付き合うことが大切です。

自分のストレスサインに早めに気づき、コントロールすることで、心の健康を守りましょう。

ストレスサインに気づこう

ストレスを感じることで、私たちの心と体はさまざまなサインを示します。ストレスに早めに対処するために、自分のストレスサインを知っておくことが必要です。

【心のサイン】

- ・気分が落ち込む
- ・集中力が低下する
- ・不安感や焦燥感が強い
- ・以前よりイライラしやすくなる、怒りっぽくなるなど



【体のサイン】

- ・眠れない
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・頭痛や腹痛など



ストレスと上手に付き合おう

ストレスと上手に付き合うために、自分に合ったコントロール方法を身に付けましょう。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣を維持することは、心の健康の基礎固めになります。何かに打ち込んだり、気分転換を

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

したりすることで、自分を癒す時間を作ることも効果的です。

また、困ったときやつらいときに誰かに話を聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで気持ちが整理され、新しい視点や解決策が見つかることもあります。一人で抱え込まず、家族や友人、専門家に相談しましょう。

こころの健康相談

市では、気軽に相談できる場所として「こころの健康相談」を無料で行っています。精神保健福祉士が相談を受け、秘密は固く守られます。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。



日時 月1回(1人当たり1時間)

場所 ふくとぴあ

定員 2人 ※要予約

献血にご協力ください!

皆さんの温かいご協力をお願いします。

日時 3月23日(月)午前10時～午後3時30分 ※正午～午後1時を除く

場所 津屋崎郷づくり交流センター(津屋崎行政センター内)

400mL献血ができる人

- ①体重 50kg以上
 - ②年齢 18歳(男性は17歳)～69歳
- ※65歳以上の場合は、60歳以降に献血経験がある人に限ります

問い合わせ 福岡県赤十字血液センター ☎092・921・1400



いつまでも住み慣れた地域で過ごしたい!

ささえ合いのまち福津

自宅での安心を支える「住宅改修費」の支給制度

住み慣れた自宅で、これからも安心して暮らし続けるためには、転倒を 방지、移動しやすい環境を整えることが大切です。介護保険では、心身の状態に応じて自宅を安全に使えるようにするための住宅改修に対し、費用の一部を補助する制度があります。

この制度を利用できるのは、要支援・要介護認定を受けている人が対象です。手すりの設置や段差の解消など、日常生活の安全性を高める工事を行った場合、改修にかかった費用は20万円を上限として、そのうち7～9割が介護保険から補助されます。

■対象となる主な工事内容

- ・手すりの取り付け
- ・玄関、ろう下、トイレなどへの設置
- ・段差の解消
- ・スロープの設置、敷居の撤去
- ・床材の変更
- ・滑りにくい床材への張り替え
- ・扉の取り替え
- ・開き戸から引き戸(スライド式)への変更

■利用の流れ

まずは担当のケアマネジャー、または地域包括支援センターへ相談してください。その後、市へ事前申請を行い、許可が下りてから工事を開始します。

工事費用は、申請者が業者へ一旦全額を支払いますが、工事完了後に事後申請を行い、内容が介護保険の対象と認められた場合、対象工事費の7～9割が後日支給されます。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8191



何かあったら、まず相談!

相談あれこれ

○消費生活相談

月曜・水曜・金曜日(閉庁日は除く) / 午前9時～午後4時 / 市消費生活相談窓口 ☎43・8106 ※閉庁日は ☎188へ

○高齢者のための相談

月曜～土曜日(祝日、第2土曜日は除く) / 午前8時30分～午後5時 / 市地域包括支援センター ☎43・0787

○行政相談(ふくとぴあ)

第2水曜日(祝日は除く) / 午前10時～午後3時 / 市人権政策課 ☎43・8129

○無料法律相談 ※①②のどちらか1年度に1回

①市人権政策課 / 毎月第2・第4火曜日(祝日の場合は翌開庁日) / 午後1時～午後4時 / 要予約

②古賀法律相談センター(古賀市) / 月曜・水曜・金曜・土曜日(祝日等は除く) / 午後1時～午後4時 / 市人権政策課で発行する紹介状が必要 / 市人権政策課 ☎43・8129

○ふくつ女性ホットライン

祝日を除く毎日 / 午前10時～午後5時(木曜日は午後7時まで) / ☎092・401・5353

○心配ごと相談(ふくとぴあ)

第2・第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 午前10時～午後3時 / 市社会福祉協議会 ☎34・3341

○特設人権相談(ふくとぴあ)

第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 午前10時～午後3時 / 市人権政策課 ☎43・8129



夜間、休日の

救急診療

3月の休日外科当番医

1日(日) おおしろ脳神経外科	福 福津市 ☎39・3346
8日(日) 林外科・内科クリニック	宗 宗像市 ☎33・5577
15日(日) 蜂須賀病院	宗 宗像市 ☎36・3636
20日(金) 祝 宗像乳腺外科	福 福津市 ☎62・5705
22日(日) 日の里クリニック	宗 宗像市 ☎36・5511
29日(日) 荒牧整形外科医院	福 福津市 ☎34・3355

4月の休日外科当番医

5日(日) あかま整形クリニック	福 福津市 ☎35・6440
------------------	----------------

休日当番薬局

休日当番薬局については、宗像薬剤師会ホームページをご覧ください。



内科、小児科

宗像地区急患センター ☎36・1199

平日 午後7時30分～翌午前6時 ※受け付けは午前5時30分まで

土曜日 午後6時～翌午前9時

日曜日、祝日 午前9時～翌午前6時 ※受け付けは午前5時30分まで、翌日が休日の場合は翌午前9時まで

小児救急医療電話相談 365日開設

#8000 または ☎092・731・4119

平日 受付 午後7時～翌午前7時

土曜日 受付 正午～翌午前7時

日曜日、祝日 受付 午前7時～翌午前7時



水道の問い合わせ

使用開始・中止 / 宗像地区上下水道料金センター ☎62・0026

漏水 / 修理は当番の指定工事業者が対応します。 ☎42・7788

問い合わせ / 宗像地区水道管理センター ☎62・0975

広報ボランティアがおすすめする「福津の風景」



▲櫻井紀子さん

- 福岡海岸のハートのオブジェ

ハートから見える景色に、あなただけのベストショットを写してみませんか。



子育て支援アプリを利用しませんか?

- ポイント1 窓口の予約が簡単にできる
- ポイント2 子どもの成長を記録できる
- ポイント3 子育て情報が簡単に手に入る



詳しくは市公式ホームページへ ▶



市社会福祉協議会への香典返し(敬称略、1月20日までの届け出分)

故人	喪主
森 朝美	森 壽美恵
高山 文代	高山 芳文

一般寄付

正興電機グループ役員従業員一同
正興電機労働組合
市社会福祉協議会 ☎34・3341

備えよう災害

最新の防災放送を聞く ☎050-5536-1388

火災現場を問い合わせ ☎092-791-1679

救急車を呼ぶべきか確認 ☎#7119

問い合わせ 市防災安全課 ☎43・8107