

5

2021

M A Y

朝市 津屋崎漁港 **朝市**

津屋崎漁港 毎週日曜日 午前7時から

※天候などにより中止になる場合があります。

問い合わせ
宗像漁協津屋崎支所 ☎52-0053

ふくつ古墳馬車

日時 毎日運行(要予約)
午前9時～午後3時

乗り場 古墳展望所(奴山616)

問い合わせ
ホースプラン ☎51-1292

徹底しよう 感染症対策

手洗い マスク着用 咳エチケット

を心掛けましょう。
感染症流行時の不要不急の外出は控えましょう。

問い合わせ
市子育て世代包括支援センター ☎34-3352

熱中症 ご注意ください

こまめに水分を摂り、
外出時は帽子や日傘を忘れずに。
暑い日にはエアコンを利用しましょう！
屋外で人と2メートル以上の距離があるときはマスクを外しましょう！

こころの健康相談
をご利用ください!!

自分のことや家族のことなど気になることは
ご相談ください！ 秘密は固く守られます。

日時 5月24日(月)午後2時～午後4時
受付期限 5月18日(火) ※要予約、先着2人

問い合わせ
市いきいき健康課(ふくとぴあ) ☎34-3351

- 剪定くず・草ステーション開設日
- ふくま郷づくり松林保全活動
西福岡4丁目海岸松林 午前8時～午前9時

1

- 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

2

憲法記念日 3

みどりの日 4

こどもの日 5

- シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとぴあ 午前10時～正午

6

7

- 公設分別ステーション開設日
- 剪定くず・草ステーション開設日
- 津屋崎郷づくり松林保全活動
天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時

8

- マイナンバーカード交付
(個人番号カード交付・電子証明書発行
通知書兼照会書が届いている人のみ)
市市民課 受付午前9時～正午
- 第17回福津市成人(300歳)ソフトボール大会
(要予約) なまずの郷ほか 受付午前8時～

9

10

11

- 東京2020オリンピック聖火リレー
新原・奴山古墳群周辺
午後6時54分～午後7時7分

12

- 健康度測定(要予約)
ふくとぴあ 受付午後1時20分
- 木曜おはなし会0・1・2
市立図書館 午前11時～午前11時20分

13

14

- 剪定くず・草ステーション開設日

15

- 公設分別ステーション開設日

16

17

18

- シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとぴあ 午前10時～正午

19

20

21

- 公設分別ステーション開設日
- 剪定くず・草ステーション開設日
- ふくま郷づくり松林保全活動
花見が浜海岸松林 午前8時～午前9時
- 津屋崎郷づくり松林保全活動
天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時

22

23

- こころの健康相談(要予約)
ふくとぴあ 受付午後2時～午後4時

24

25

- 献血
福津市役所 受付午前10時～午後3時30分

26

27

28

29

30

- 納期限 軽自動車税(種別割)

31

6/1

6/2

6/3

- 市議会6月定例会開会
6月28日(月)閉会予定

6/4

- 剪定くず・草ステーション開設日
- ふくま郷づくり松林保全活動
観光案内所前海岸松林 午前8時～午前9時
- 津屋崎郷づくり松林保全活動
天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時

6/5

- 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

6/6

公設分別ステーション
今月の開設日は2日(日)、8日(土)、
16日(日)、22日(土)です。

時間 午前10時～正午、午後1時～午後5時
※入場は終了時間の10分前

場所 公設分別ステーション
(ハーモニー広場)

問い合わせ 市うみがめ課 ☎62-5019

せんてい
剪定くず・草ステーション
今月の開設日は1日(土)、8日(土)、
15日(土)、22日(土)です。

時間 午前9時～正午、午後1時～午後3時
※入場は終了時間の10分前

場所 林田産業グリーン
リサイクルセンター

公共施設の休館日 ※【 】は6月上旬の休館日

- 中央公民館／6日、10日、17日、24日、31日
- 宮司公民館／6日、10日、17日、24日、31日
- 市立図書館／6日、10日、17日、24日、27日、31日
- 宮司コミュニティセンター／5日、11日、18日、25日、【1日、8日】
- 健康福祉館(ふくとぴあ)／8日、9日

- 津屋崎千軒なごみ／11日、25日
- カメリアステージ
カメラホール
6日、11日、18日、25日、【1日、8日】
- 図書・歴史資料館
6日、11日、18日、25日、26日【1日、8日】
- 潮湯の里夕陽館／6日、11日、18日、25日、【1日、8日】
- 福岡・津屋崎体育センター／6日、17日、31日【7日】

- 福岡会館／1日～5日、8日、9日、15日、
16日、22日、23日、29日、30日
- ボランティアセンター／2日、6日、9日、10日、
16日、17日、23日、24日、30日、31日【6日、7日】
- 子育て支援センターなかよし／3日～5日
8日、9日、10日、17日、24日、31日
- 児童センターフクスタ／3日、8日～10日、
17日、24日、31日



心も体も健康に

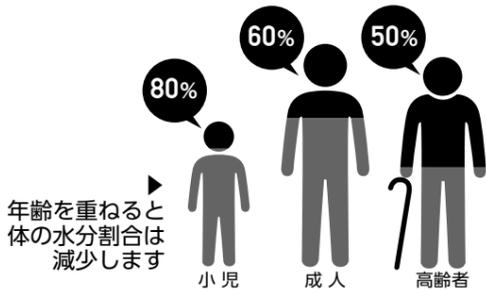
いきいき健康だより

コロナ禍での熱中症対策 出来ていますか？

熱中症は例年、体が暑さに慣れていない5月、6月から増え始めます。それに加え、今は新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式によるマスク着用や外出制限などによって、例年以上に熱中症のリスクが高まっています。子どもや高齢者は特に熱中症になりやすいため、注意して過ごしましょう。

体の水分は約7割が筋肉に蓄えられている

人の体は6割～7割が水分といわれています。そして、体の中で最も多く水分を含んでいるのは「筋肉」で、約75.6%が水分で出来ているため、筋肉は「水分の貯水池」ともいわれています。



今年の体は熱中症にかかりやすい

昨年からの感染症予防対策のための外出自粛やリモートワークが普及し、日頃の活動量が減り水分の貯水池である筋肉量が落ちて、脱水症状になりやすい体になっています。また、外出が減ったことで、体温を調節する機能を十分に使えていません。そのため、体が気温の変化についていきにくく、暑さに慣れづらい体になっています。

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351



知っとく納得!

保険・年金・医療

国民健康保険の加入や脱退の 届け出は忘れずにしてください

国民健康保険の加入や脱退は、自動的に切り替わらないため、届け出が必要です。退職などで社会保険の資格を喪失したら、14日以内に国民健康保険の加入の届け出をしてください。届け出をする前に医療機関にかかったときは、医療費が全額自己負担になる場合があります。国民健康保険税は加入届け出日からではなく、加入資格の取得日にさかのぼって課税されます。

また、就職や家族の扶養に入るなど社会保険に加入したときも、14日以内に国民健康保険の脱退の届け出をしてください。国民健康保険証が使えるのは、新しい健康保険の資格取得日の前日までです。

届け出に必要なもの

【加入】
転入したとき 特になし
職場などの健康保険をやめた、被扶養を外れたとき 健康保険資格喪失証明書、運転免許証などの本人確認書類、マイナンバーが分かるもの

【脱退】
転出するとき 国民健康保険証
職場の健康保険に加入したとき 国民健康保証、加入した健康保険証（未交付の場合は証明できるもの）、運転免許証などの本人確認書類、マイナンバーが分かるもの

【その他】
市内転居、世帯主や氏名が変わったとき
 国民健康保険証

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・8128



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

地域課題を検討し解決する 地域ケア会議

高齢者が住み慣れた地域で、できる限り安心して尊厳ある暮らしを続けることができるようにするためには、高齢者個人に対する支援の充実と、それを支える社会基盤の整備を同時に進めることが重要です。

市では、これらを実現していくために保健・福祉・介護関係者や介護サービスの事業者、地域包括支援センターと市職員で構成する「地域ケア会議」を推進しています。地域ケア会議には「個別課題の解決」「地域包括支援ネットワークの構築」「地域課題の発見」「地域づくり・資源開発」「政策の形成」の5つの機能があり、地域ケア個別会議と地域ケア推進会議の2つの会議に分類し、運営しています。

地域ケア個別会議では、専門職がケアマネジメント担当者に対し、個人の課題を検討し解決するための助言を行います。介護サービスと地域資源をつなげ、高齢者の自立に向けたケアマネジメント支援をすることが目的です。

地域ケア推進会議では、地域ケア個別会議で検討し、課題解決を重ねることで浮き彫りなる地域の共通課題に対して、必要な解決策を検討します。検討した解決策を地域づくりや新たな資源開発、市の政策形成などに反映することが目的です。

市は、この地域ケア会議を活用し、地域に必要な取り組みを明らかにすることで地域課題を解決していきます。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8191



夜間、休日の

救急診療

4月の休日外科当番医 福津市 宗像市
29日(木・祝) 渡辺整形外科医院 ☎32・2600

5月の休日外科当番医 福津市 宗像市
 2日(日) 高橋整形外科医院 ☎37・8013
 3日(月・祝) 蜂須賀病院 ☎36・3636
 4日(火・祝) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111
 5日(水・祝) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
 9日(日) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
 16日(日) 中島外科医院 福 ☎52・1300
 23日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050
 30日(日) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

6月の休日外科当番医 福津市 宗像市
6日(日) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705

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 ※受付は午前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 ※受付は午前5時30分まで、翌日が休日の場合は翌午前9時まで
 5月1日(土)午後6時～5月6日(木)午前6時
 ※受付は午前5時30分まで

5月の急患歯科当番医 福津市 宗像市
 3日(月・祝) 有吉歯科医院 福 ☎35・8330
 野田歯科医院 宗 ☎62・3020
 4日(火・祝) 高山歯科医院 福 ☎42・0504
 コモン歯科クリニック 宗 ☎62・3177
 5日(水・祝) 古賀歯科医院 福 ☎42・0270
 江藤歯科医院 宗 ☎32・5101

受付時間 午前9時～11時30分
午後1時～3時30分

小児救急電話相談 | 365日開設

#8000 または ☎092・661・0771
 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



備えよう災害

最新の防災放送を聞く ☎0180-999-292
 火災現場を問い合わせ ☎0180-999-090
 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



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

無料法律相談の紹介 / 月曜～金曜日(閉庁日は除く) / 午前8時30分～午後5時 / 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

身体障がい者相談(ふくとぴあ) / 第4水曜日(祝日の場合は第2水曜日) / 午前10時～正午 / 市福祉課 ☎43・8189