

12 2021 DECEMBER

防どう インフルエンザ
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
子育て世代包括支援センター ☎34・3352

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

●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
1

2

3

●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9時～午前10時
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
5

6

7

●行政相談
ふくとびあ 午前10時～午後3時
8

9

10

●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
11

●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
12

13

14

●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
15

16

17

●剪定くず・草ステーション開設日
●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付午後1時20分
18

●公設分別ステーション開設日
●食育の日
「家族みんなで食事を楽しみましょう」
19

●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 受付午後2時～午後4時
20

21

●特設人権相談
ふくとびあ 午前10時～午後3時
22

23

24

●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9時～午前10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
25

26

●古紙・古着回収倉庫休み
27

●納期限(固定資産税 第3期、国民健康保険税 第7期、介護保険料 第7期、後期高齢者医療保険料 第6期)
●古紙・古着回収倉庫休み
28

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●市役所閉庁日
29

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●市役所閉庁日
30

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●市役所閉庁日
31

●燃やすごみの収集休み

元旦 **1/1**

1/2

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●燃やすごみの収集休み
●市役所閉庁日

1/3

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●燃やすごみの収集休み

1/4

●不燃物処理場休み
1/5

●不燃物処理場休み
1/6

1/7

●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9時～午前10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
1/8

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 12月20日(月) 午後2時～午後4時 ※1人1時間
場所 ふくとびあ 定員 2人 受付期限 12月14日(火)
受付、問い合わせ
市いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・3351

公設分別ステーション
今月の開設日は**5日(日)、11日(土)、19日(日)、25日(土)**です。
時間 午前10時～正午、午後1時～午後3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**4日(土)、11日(土)、18日(土)、25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1月上旬の休館日
■ 中央公民館 / 6日、13日、20日、27日～31日、【1日～4日】
■ 宮司公民館 / 6日、13日、20日、27日～31日、【1日～4日】
■ 市立図書館 / 6日、13日、20日、23日、27日～31日、【1日～4日】
■ 宮司コミュニティセンター / 7日、14日、21日、28日～31日、【1日～4日】
■ 健康福祉館(ふくとびあ) / 11日、12日、29日～31日、【1日～3日】

■ 津屋崎千軒なごみ / 14日、28日、29日～31日、【1日～3日】
■ カメリアステージ
カメラアホール
7日、14日、21日、28日～31日、【1日～4日】
■ 図書・歴史資料館
7日、14日、21日、22日、28日～31日、【1日～4日】
■ 潮湯の里夕陽館 / 7日、14日、21日、28日～31日、【1日～4日】
■ 福岡・津屋崎体育センター / 6日、20日、29日～31日、【1日～3日】

■ 福岡会館 / 4日、5日、11日、12日、18日、19日、25日～31日、【1日～3日】
■ ボランティアセンター / 5日、6日、12日、13日、19日、20日、26日～31日、【1日～4日、9日】
■ 子育て支援センターなかよし
6日、11日、12日、13日、20日、27日、29～31日、【1日～3日】
■ 児童センターフクスタ
6日、11日、12日、13日、20日、27日、29～31日、【1日～3日】



心も体も健康に

いきいき健康だより

12月1日は世界エイズデーです

世界共通のシンボルマーク レッドリボン

エイズへの理解と支援のシンボルであるレッドリボンの意味を知り、エイズについて考えてみませんか。

世界レベルでのエイズのまん延防止と患者や感染者に対する差別や偏見の解消を目的に世界保健機関（WHO）が1988年に定めた「世界エイズデー」。今年のテーマは「レッドリボン30周年～Think Together Again～」です。



▲エイズに対する理解と支援を示すレッドリボン

レッドリボンには「エイズに対して偏見を持っていない」「エイズと共に生きる人々を差別しない」というメッセージが込められています。このリボンを象徴とする運動がアメリカで始まって、今年で30年の節目の年です。レッドリボンをきっかけに、エイズに対する正しい知識を持ち、差別や偏見をなくすように一人一人が考え、みんなが安心して生活できる社会をつくりましょう。

早めの検査でエイズの発症を防ぎましょう

近年は、治療法も進歩しHIV感染の早期発見、早期治療によってエイズの発症を防ぐことができるようになりました。HIV感染の心配が少しでもあれば早めに検査を受けてください。検査は、福岡県内の保健所で無料・匿名で受けることができます。

問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課 ☎36・6098

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351、市子育て世代包括支援センター ☎34・3352



知っとく納得!

保険・年金・医療

公費医療の償還払い手続き方法

県外の医療機関で受診した場合、市が発行している公費医療の医療証が使用できません。そのため、窓口でいったん公費医療負担分の費用を支払うこととなりますが、後日市に申請することで、その負担分の費用が払い戻されます。これを償還払いと呼び、医師が治療上必要と認めた補装具を作成した場合なども対象です。補装具には、保険適用基準の上限額があるため、自己負担分の一部のみ支給となる場合もあります。

手続きに必要なもの※①～⑤の全てが必要

- ①現在使っている子ども・重度障がい者・ひとり親家庭等医療証
- ②療養費支給証明書または保険者から給付された金額が確認できる書類 ※福津市の国民健康保険証、後期高齢者医療保険証を使った場合は不要
- ③医療機関で発行された領収書または金融機関で払い込みをした場合はその控え ※補装具の場合は医師の意見書（医証）なども必要
- ④本人（未成年の場合は保護者）名義の預金通帳
- ⑤医療費支給申請書 ※申請の際に市役所窓口で記入してもらいます

入院などで医療費が高額になり、高額療養費に該当する場合は、医療保険に申請をして事前に「限度額認定証」の交付を受け、医療機関に提示することで、医療費の支払いが自己負担限度額まで軽減されます。

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

在宅生活を支える介護保険サービスの一部を紹介します

必要に応じて適切に介護サービスを利用し住み慣れた地域で元気に暮らしましょう。

訪問介護

利用者は居宅で、訪問してくるホームヘルパーから身体介護や生活援助、生活に関する助言を受けることができます。

訪問看護

利用者は居宅で、訪問してくる看護師などから病状の観察や診療の補助、療養上の世話などを受けることができます。このサービスの利用には医師の指示が必要です。

訪問リハビリテーション

利用者は居宅で、心身機能の維持回復を図り、自立した日常生活に必要な機能訓練を受けることができます。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が訪問します。このサービスの利用には医師の指示が必要です。

通所介護（デイサービス）

利用者は日帰りで施設に通い、入浴や食事の提供、機能訓練などを受けることができます。主に日中の時間帯に通いますが、自己負担をすることで宿泊可能な施設もあります。ほとんどの場合で送迎があります。

通所リハビリテーション（デイケア）

利用者は日帰りで施設に通います。通所介護との違いは、リハビリテーションの必要性が高い人に対応していることです。心身機能の維持・回復が主な目的とした機能訓練を受けることができます。通所介護と同様に、ほとんどの場合で送迎があります。

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

12月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

5日(日) 高橋整形外科医院 ☎37・8013
 12日(日) 上妻整形外科医院 ☎42・0089
 19日(日) 松野脳神経クリニック ☎43・5055
 26日(日) 中島外科医院 ☎52・1300
 29日(水) ひさだ脳神経外科 ☎62・5233
 30日(木) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111
 31日(金) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111

1月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日(土) 蜂須賀病院 ☎36・3636
 2日(日) ききむら整形外科ハビリクリニック ☎39・7041
 3日(月) まつばら整形外科 ☎39・7811
 9日(日) 葉山クリニック ☎39・3050

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
 年末年始 12月30日(木) 午後2時～令和4年1月4日(火) 午前6時 ※受付は午前5時30分まで

12月の休日歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

30日(木) 林歯科医院 ☎43・5885
 出光歯科クリニック ☎35・6565
 31日(金) よしむら小児歯科医院 ☎43・5565
 大賀歯科医院 ☎32・8855

1月の休日歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日(土) 六人部歯科医院 ☎42・5681
 齒科林田勇歩医院 ☎35・3255
 2日(日) 水上歯科クリニック ☎43・7366
 フィロソフィ徳永歯科クリニック ☎35・3700
 3日(月) はなだ歯科医院 ☎42・0418
 いりえ歯科クリニック ☎32・2428

受付時間 午前9時～午前11時30分
午後1時～午後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
 年末年始 12月29日(水) 午前7時～令和4年1月3日(月) 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

みんなで食育 日本の伝統的な食文化である「行事食」食べていますか? 伝えていますか?

「行事食」とは季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことで、家族の幸せや健康長寿を願う意味が込められています。また、地域固有の旬の食材を食べることで季節の移り変わりを感じることができます。

コロナ禍で、行事の開催や、集まって食事をすることが難しくなっていますが、日本に古くから伝わる年中行事には、その季節や地域の文化に根ざした「行事食」を味わいましょう。ユネスコの無形文化遺産にも登録された和食文化を次世代に継承することも私たちの大切な役割です。

一年間の主な行事食

月日	行事	行事食
1月1日	お正月	お節料理・お雑煮
1月7日	人日の節句	七草がゆ
2月3日	節分	福豆
3月3日	桃の節句(ひな祭り)	ひなあられ・ひし餅・白酒・はまぐりの潮汁・ちらしずし
5月5日	端午の節句	ちまき・かしわ餅
7月・8月	土用の丑の日	ウナギ
9月	十五夜	月見だんご
11月	七五三	千歳飴
12月	冬至	かぼちゃ
12月31日	大晦日	年越しそば

行政相談(ふくとびあ) / 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(ふくとびあ) / 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(ふくとびあ) / 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(ふくとびあ) / 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



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。福間地区 ☎42・7788 津屋崎地区 ☎52・4420

問い合わせ 宗像地区水道管理センター ☎62・0975