

| 日 SUNDAY                                                                                                                                                                                                | 月 MONDAY                                                                                                                                                                              | 火 TUESDAY                                                                                                                                                                  | 水 WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 木 THURSDAY                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金 FRIDAY                                                                                                                                                                                                                                                   | 土 SATURDAY                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>8</div> <div>2021</div> <div>AUGUST</div>                                                                                                                                                          | <div><div>徹底しよう</div><div>感染症対策</div><div>手洗い、マスク着用</div><div>咳エチケット</div><div>を心掛けましょう。</div><div>感染症流行時の不要不急の外出は控えましょう。</div><div>問い合わせ</div><div>子育て世代包括支援センター☎34・3352</div></div> | <div><div>朝市情報</div><div>津屋崎漁港</div><div>朝市</div><div>津屋崎漁港</div><div>毎週日曜日 午前6時から</div><div>※天候などにより中止になる場合があります。</div><div>問い合わせ</div><div>宗像漁協津屋崎支所☎52・0053</div></div> | <div><div>+</div><div>こころの健康相談</div><div>をご利用ください!!</div><div>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。</div><div>日時 8月23日(月) 午後2時～午後4時 ※一人一時間</div><div>場所 ふくとぴあ 定員 2人 受付期限 8月17日(火)</div><div>予約、問い合わせ 市いきいき健康課(ふくとぴあ)☎34・3351</div></div> | <div><div>公設分別ステーション</div><div>今月の開設日は1日(日)、7日(土)、15日(日)、21日(土)です。</div><div>時間 午前10時～正午、午後1時～午後5時</div><div>※入場は終了時間の10分前</div><div>場所 公設分別ステーション (ハーモニー広場)</div><div>問い合わせ 市うみがめ課☎62・5019</div></div>                                                                         | <div><div>せん てい</div><div>剪定くず・草ステーション</div><div>今月の開設日は7日(土)、21日(土)、28日(土)です。</div><div>時間 午前9時～正午、午後1時～午後3時</div><div>※入場は終了時間の10分前</div><div>場所 林田産業グリーンリサイクルセンター</div></div>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                            |
| <div>●公設分別ステーション開設日</div> <div>●マイナンバーカード交付</div> <div>(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)</div> <div>市市民課 受付午前9時～正午</div> <div>●宮司郷づくり松林保全活動</div> <div>宮地浜交差点前海岸松林 午前7時30分～午前8時30分</div> <div>1</div> | <div>●納期限(固定資産税 第2期、国民健康保険税 第2期、介護保険料 第2期、後期高齢者医療保険料 第1期)</div> <div>2</div>                                                                                                          | <div>3</div>                                                                                                                                                               | <div>●シルバー人材センター入会希望者説明会</div> <div>ふくとぴあ 午前10時～正午</div> <div>4</div>                                                                                                                                                                                                                       | <div>5</div>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>6</div>                                                                                                                                                                                                                                               | <div>●公設分別ステーション開設日</div> <div>●剪定くず・草ステーション開設日</div> <div>●健康度測定(要予約)</div> <div>ふくとぴあ 受付午後1時20分</div> <div>●ふくま郷づくり松林保全活動</div> <div>観光案内所前海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>●津屋崎郷づくり松林保全活動</div> <div>天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>7</div> |
| <div>山の日 8</div>                                                                                                                                                                                        | <div>振替休日 9</div>                                                                                                                                                                     | <div>10</div>                                                                                                                                                              | <div>11</div>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>●木曜おはなし会0・1・2</div> <div>市立図書館 午前11時～午前11時20分</div> <div>12</div>                                                                                                                                                                                                          | <div>●燃やすごみの収集休み</div> <div>●古紙・古着回収休み</div> <div>休み</div> <div>13</div>                                                                                                                                                                                   | <div>●燃やすごみの収集休み</div> <div>●津屋崎郷づくり松林保全活動</div> <div>天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>休み</div> <div>14</div>                                                                                                                             |
| <div>●公設分別ステーション開設日</div> <div>●お盆お供え物受付</div> <div>福岡漁港 午後5時～午後8時</div> <div>15</div>                                                                                                                  | <div>●燃やすごみの収集休み</div> <div>休み</div> <div>16</div>                                                                                                                                    | <div>17</div>                                                                                                                                                              | <div>●シルバー人材センター入会希望者説明会</div> <div>ふくとぴあ 午前10時～正午</div> <div>18</div>                                                                                                                                                                                                                      | <div>●食育の日</div> <div>「家族みんなで食事を楽しみましょう」</div> <div>19</div>                                                                                                                                                                                                                    | <div>20</div>                                                                                                                                                                                                                                              | <div>●公設分別ステーション開設日</div> <div>●剪定くず・草ステーション開設日</div> <div>●津屋崎郷づくり松林保全活動</div> <div>天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>21</div>                                                                                                            |
| <div>22</div>                                                                                                                                                                                           | <div>●こころの健康相談(要予約)</div> <div>ふくとぴあ 受付午後2時～午後4時</div> <div>23</div>                                                                                                                  | <div>24</div>                                                                                                                                                              | <div>25</div>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>26</div>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>27</div>                                                                                                                                                                                                                                              | <div>●剪定くず・草ステーション開設日</div> <div>●ふくま郷づくり松林保全活動</div> <div>花見の里海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>●津屋崎郷づくり松林保全活動</div> <div>天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>28</div>                                                                              |
| <div>29</div>                                                                                                                                                                                           | <div>30</div>                                                                                                                                                                         | <div>●納期限(市県民税 第2期、国民健康保険税 第3期、介護保険料 第3期、後期高齢者医療保険料 第2期)</div> <div>●市議会9月定例会開会</div> <div>9月22日(水)閉会予定</div> <div>31</div>                                                | <div>9/1</div>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div>9/2</div>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <div>9/3</div>                                                                                                                                                                                                                                             | <div>●剪定くず・草ステーション開設日</div> <div>●ふくま郷づくり松林保全活動</div> <div>西福岡4丁目海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>●津屋崎郷づくり松林保全活動</div> <div>天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時</div> <div>9/4</div>                                                                           |
| <div>●宮司郷づくり松林保全活動</div> <div>宮地浜交差点前海岸松林 午前7時30分～午前8時30分</div> <div>9/5</div>                                                                                                                          | <div>9/6</div>                                                                                                                                                                        | <div><div>熱中症</div><div>に注意</div><div>ください!!</div><div>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！</div><div>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！</div></div>                  | <div>公共施設の休館日 ※【 】は9月上旬の休館日</div> <div>中央公民館／2日、9日、13日、14日、15日、16日、23日、30日、【6日】</div> <div>宮司公民館／2日、9日、13日、14日、15日、16日、23日、30日、【6日】</div> <div>市立図書館／2日、10日、16日、23日、26日、30日</div> <div>宮司コミュニティセンター／3日、10日、17日、24日、31日、【7日】</div> <div>健康福祉館(ふくとぴあ)／14日、15日</div>                           | <div>津屋崎千軒なごみ／10日、24日</div> <div>カメラアステージ</div> <div>カメラアホール</div> <div>3日、10日、17日、24日、31日、【7日】</div> <div>図書・歴史資料館</div> <div>3日、10日、17日、24日、25日、31日、【7日】</div> <div>潮湯の里夕陽館／設備故障のため休館中</div> <div>再開時市公式ホームページでお知らせ</div> <div>福岡・津屋崎体育センター／2日、13日、14日、15日、16日、30日、【6日】</div> | <div>福岡会館／1日、7日、8日、9日、14日、15日、21日、22日、28日、29日</div> <div>ボランティアセンター／1日、2日、8日、10日、13日、14日、15日、16日、22日、23日、29日、30日、【5日、6日】</div> <div>子育て支援センターなかよし</div> <div>2日、8日、9日、14日、15日、16日、23日、30日</div> <div>児童センターフクスタ</div> <div>2日、9日、14日、15日、16日、23日、30日</div> |                                                                                                                                                                                                                                            |



心も体も健康に

## いきいき健康だより

血糖・血圧を改善したい人必見！  
『血液サラサラコース』

「運動をしているけど結果が伴わない」「運動を勧められたけど何をしていいかわからない」。そんなとき、健康増進室のスタッフと一緒にチャレンジしてみませんか。

### 3カ月の取り組みで12人が改善

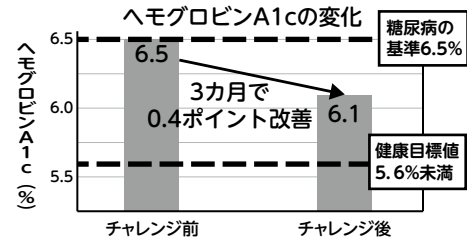
血糖や血圧などが高いと動脈硬化が起こりやすくなります。動脈硬化は血管の内側が狭くなるため、血液の流れが悪くなって、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。令和2年度はこれらの予防や改善に効果的な「血液サラサラコース」を実施し、参加者15人のうち、3カ月取り組み続けた12人の数値が改善しました。

| コース  | 健康目標値へ改善 | 改善 | 悪化 | 中断 |
|------|----------|----|----|----|
| 血糖   | 1        | 6  | 0  | 1  |
| 血圧   | 0        | 2  | 0  | 1  |
| 脂質異常 | 0        | 3  | 0  | 1  |

▲参加者のコース別の取り組み結果

### ヘモグロビンA1cが6.5%から6.1%へ

参加人数が多かった「血糖コース」は終了者全員のヘモグロビンA1cが改善しました。ヘモグロビンA1cは6.5%以上になると糖尿病の疑いがあるとされており、参加者の皆さんの平均数値は6.5%から6.1%へと減少しました。



問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351



## 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

### どんな運動をするの？



← 3cm →

軽く息が弾み、関節への負担が少ないニコニコペースの運動が正しくできるように支援しています。活動量計（写真の機械）を無料で貸し出し、日常の運動量や強度を確認しながら、毎日プラス10分の運動を目指します。

### 参加者からの喜びの声

保健師さんからの「運動の専門家がいますよ」の一言で運動嫌いの私がチャレンジ。3カ月間はあつと言う間で、これからも良い状態を保てるようがんばります。

K.Hさん/55歳女性▲

仕事勤めしながらでも「週1回は必ず通う」と決意し、160mmHg近かった血圧が140mmHg前半まで下がりました。今後もニコニコペース運動を続け、生活習慣病を改善します。

R.Oさん/68歳女性▶

### 血液サラサラコース参加者募集中

現在は3人がチャレンジ中です。活動量計は数に限りがあります。興味のある人は、早めにお問い合わせください。利用料は1回2時間、330円です。お得な回数券もあります。  
問い合わせ 健康増進室（ふくとびあ） ☎34・3345



知っとく納得！

## 保険・年金・医療

### 離職者の国民健康保険税を軽減します

会社の倒産、解雇などの事業主都合や、特定理由で離職したことによって国民健康保険税の軽減を受けることができます。

#### 対象

離職時点で年齢が65歳未満で、雇用保険受給資格者証の離職理由欄に記載された離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の人



雇用保険受給資格者証

#### 軽減内容

国民健康保険税の所得割を算定する際、対象者の給与所得を7割減額して計算

#### 軽減を受けられる期間

離職日の翌日の属する月から翌年度末までの期間、または軽減期間中に就職し、再び雇用保険の被保険者となるまでの期間のどちらか短い方

#### 申請時に必要なもの

①保険証 ②雇用保険受給資格者証 ③印鑑④個人番号カードまたは通知カード

#### 新型コロナウイルス感染症による減免

詳しい内容や提出書類の様式は市公式ホームページに掲載

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

### 介護保険料の決まり方

65歳以上の第1号被保険者が負担する保険料を第1号保険料といいます。この金額は市や広域連合などの保険者ごとに定められています。市で必要な介護保険サービスの総給付額の23%がその総額となり、これを第1号被保険者の総数で割ると、保険料基準額となります。この第1号保険料は、3年ごとに決定し、市の令和3年度～令和5年度の基準額は年額63,000円です。

ただし、全員一律の保険料にしてしまうと、被保険者の負担能力に差があるため、市では、前年の課税や所得状況に応じた基準額を中心に13段階に分けています。なお、消費税を財源とした低所得者の保険料軽減策も講じています。

第1号保険料の納め方は、原則的に年金天引きでの「特別徴収」で、その要件に当てはまらない場合は納付書や口座振替での「普通徴収」となります。

40～64歳の第2号被保険者の保険料は、社会保険診療報酬支払基金が全国平均の一人当たりの負担額を算出し、各医療保険者に通知します。これに基づいて各医療保険者が医療保険料に第2号保険者の保険料を上乗せして徴収します。

一般に医療保険料は、給与や所得に基づいて算定されるため、第2号保険料も同様の算定方法になります。なお、健康保険や共済組合などの被用者保険の加入者の保険料は、事業主と折半です。

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

### 8月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日(日) 平塚胃腸科外科医院 ☎32・2126  
8日(日) 日の里クリニック ☎36・5511  
9日(月・祝) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355  
13日(金) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055  
14日(土) 中島外科医院 福 ☎52・1300  
15日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050  
22日(日) あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440  
29日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013

### 9月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

5日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089

### 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  
お盆 8月13日(金)午後7時30分～8月16日(月)午前6時(受け付けは午前5時30分)まで

### 8月の急患歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

13日(金) 須之内歯科医院 福 ☎42・0621  
瓜生歯科医院 宗 ☎33・1212  
14日(土) しまだ歯科医院 福 ☎42・3542  
出光歯科医院 宗 ☎32・3134  
15日(日) むとペデンタルオフィス 福 ☎42・2045  
鴨川歯科医院 宗 ☎35・4036  
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  
お盆 8月13日(金)～15日(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。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

## 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