

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
9 2021 SEPTEMBER	熱中症 にど注意 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！	朝市情報 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 ふくとぴあ 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 西福岡4丁目海岸松林 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 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7時30分～午前8時30分 5	6	7	●行政相談 ふくとぴあ 午前10時～午後3時 8	●健康度測定(要予約) ふくとぴあ 受付午後1時20分 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 ふくとぴあ 午前10時～正午 15	●献血 福津市役所 受付午前10時～午後3時30分 16	17	●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 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	敬老の日 20	21	●特設人権相談 ふくとぴあ 午前10時～午後3時 22	秋分の日 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 25
26	●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 27	28	29	●納期限(国民健康保険税 第4期、 介護保険料 第4期、後期高齢者 医療保険料 第3期) 30	10/1	●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 10/2
●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 10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	●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 10/9

+

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

9月27日(月)午後2時～午後4時※1人1時間

受付期限

9月21日(火) ※先着2人、場所:ふくとぴあ

受付・問い合わせ

市いきいき健康課(ふくとぴあ) ☎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(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10月上旬の休館日

中央公民館／6日、13日、21日、27日、【4日】

宮司公民館／6日、13日、21日、27日、【4日】

市立図書館／6日、13日、21日、27日、30日

宮司コミュニティセンター／7日、14日、21日、28日、【5日】

健康福祉館(ふくとぴあ)／11日、12日

津屋崎千軒なごみ／14日、28日

カメラアステージ

カメラアホール
7日、14日、21日、28日、【5日】

図書・歴史資料館
7日、14日、21日、28日、29日【5日】

潮湯の里夕陽館／7日、14日、21日、28日、【5日】

福岡・津屋崎体育センター／6日、21日、【4日】

福岡会館／4日、5日、11日、12日、18日、19日、20日、23日、25日、26日

ボランティアセンター／5日、6日、12日、13日、19日、21日、26日、27日、【3日、4日】

子育て支援センターなかよし／4日、5日、6日、11日、12日、13日、20日、23日、27日

児童センターフクスタ
6日、11日、12日、13日、20日、27日



心も体も健康に

いきいき健康だより

9月は『食生活改善普及運動月間』です

厚生労働省は毎年9月を「食生活改善普及運動月間」としており「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」「牛乳、乳製品摂取量の増加」を目指しています。

市内で活躍する食進会

食生活の改善を通して健康づくりを目指す市民ボランティア団体「福津市食生活改善推進会（通称：食進会）」を知っていますか。食進会は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに40～90代まで幅広い年齢層の会員62人で活動しています。



▲毎月19日の食育の日にイオンモール福津で食育レシピを配る食進会の皆さん

学習会で学んだことを料理教室や市の健診、献血会場で伝えています

食進会は毎月、食事と健康づくりについ



て、調理実習を通して学習しています。その学びを、500kcal料理教室や健診会場でのチラシ配

◀食進会の手作りいりこピー

問い合わせ 市いきいき健康課☎34・3351

りなどの活動を通して市民の皆さんに伝えています。また、市内の一部の献血会場で配っている鉄分とカルシウムがたっぷり取れるお菓子「いりこピー」も食進会が作っています。他にもお勧めの「食育レシピ」を市公式ホームページに公開していますので、日々のおかずの参考にしてください。

食育レシピ 福津市

検索



◀食育レシピ集QRコード

料理教室参加者の声

料理教室の開催は、広報紙でお知らせしています。その参加者の皆さんからは「食事の中に含まれる塩分や、1食のエネルギーをきちんと知ることができて良かった」「薄味だけどおいしくできてびっくりした」「家庭でも揃えやすい材料で簡単にできることが分かった」「託児があり安心して参加できた」など好評をいただいています。

食進会で一緒に活動しませんか

「食生活改善推進員養成セミナー」を受講することで、食を通して自分や家族、地域の健康を守る食生活改善推進員として活動することができます。このセミナーは来年度も開催する予定です。詳しくは広報紙でお知らせします。ぜひチェックしてみてください。

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



知っとく納得!

保険・年金・医療

国民年金付加保険料とは？

受給する年金額を増やすことができる「付加保険料」を知っていますか。定額保険料に月額400円を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができます。

対象者 免除や猶予を受けている人を除く国民年金の第1号被保険者と65歳以上を除く任意加入被保険者

加算される額 年額「200円×付加保険料納付月数」

20歳から60歳までの40年間
付加保険料を納めた場合

40年間の付加保険料納付額の合計

192,000 円
(400円×12カ月×40年)



加算される年金額

96,000 円 (年額)
(200円×12カ月×40年)

2年以上受給することで、納付した付加保険料以上の年金を受給することができます。

付加保険料の増減 付加保険料は定額のため、物価に左右されません

注意点 付加保険料は申し込んだ月分からお支払いしていただきます。さかのぼって加入することはできません。また、国民年金基金との併用はできません

申請時に必要なもの ①基礎年金番号もしくはマイナンバーが分かるもの②顔写真付きの身分証

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

介護保険施設を紹介します

介護保険は、介護が必要になっても高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることを目指すとともに、自分らしい生活をいつまでも送ることができるように支援する制度です。要介護認定を受けることで、介護保険サービスを利用できる場合があります。

要介護認定を受けた場合、介護保険施設に入所して受けるサービスを施設サービスといいます。市内の介護保険施設は、どのような介護が必要かによって、以下の3種類に分けられます。

特別養護老人ホーム

生活介護が中心の施設です。常に介護を必要とし、自宅では介護ができない要介護3以上の人が対象です。

介護老人保健施設

すぐに在宅生活を送ることが難しい場合に、元の生活に戻るためのリハビリを受ける施設です。原則3カ月程度の入所が想定されていて、要介護1以上の人が対象です。

介護医療院

医療と介護（日常生活上の世話）を一体的に受けることができる施設です。主に長期にわたり療養が必要で、要介護1以上の人が対象です。

入所を希望する場合は、直接施設にお申し込みください。施設が入所の必要性を判断します。入所を検討する人は、気軽に施設までご相談ください。

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

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

12日(日) さきむら整形外科 リハビリクリニック 宗 ☎39・7041

19日(日) まつばら整形外科 宗 ☎39・7811

20日(月・祝) 林外科医院 宗 ☎33・5577

23日(木・祝) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

26日(日) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705

10月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

3日(日) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055

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

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

訂正とお詫び

8月のカレンダー裏に誤りがありました。お詫びするとともに、訂正させていただきます。

「救急診療」の8月の急患歯科当番医

(誤) 須之内歯科医院

(正) 須ノ内歯科医院

問い合わせ 市まちづくり推進室☎62・6160



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



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