

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
1 2022 JANUARY	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 ※1月2日(日)は休み ※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	+ 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 1月24日(月) 午後2時～午後4時 ※1人1時間 場所 ふくとぴあ 定員 2人 受付期限 1月18日(火) 予約、問い合わせ 市いきいき健康課(ふくとぴあ)☎34・3351			●燃やすごみの収集休み 休み 元旦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 休み 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 休み 4	●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 ●不燃物処理場休み 5	●不燃物処理場休み 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 ●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 8
●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 ●第17回市成人式 市中央公民館 ※3部制で実施 ●第17回成人祝賀駅伝競走大会 津屋崎小学校 午後1時開始 ●ちびっ子駅伝大会 なまずの郷 午前10時開始 9	10 成人の日	11	12	13	14	●健康度測定(要予約) ふくとぴあ 受付 午後1時20分 15
●公設分別ステーション開設日 16	17	18	●食育の日「家族みんなで食事を 楽しみましょう」 ●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 花見の里海岸松林 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 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	26	27	28	29
●マイナンバーカードの申請サポート 津屋崎行政センター 午前9時～正午 30	●納期限(市県民税 第4期、国民健康保険税 第8期、介護保険料 第8期、後期高齢者医療保険料 第7期) 31	2/1	2/2	2/3	2/4	●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 2/5
●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 ●マイナンバーカードの申請サポート 津屋崎行政センター 午前9時～正午 2/6	公設分別ステーション 今月の開設日は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8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2月上旬の休館日 ■ 中央公民館／1日～4日、11日、17日、24日、31日、【7日】 ■ 宮司公民館／1日～4日、11日、17日、24日、31日、【7日】 ■ 市立図書館／1日～4日、11日、17日、24日、27日、31日 ■ 宮司コミュニティセンター／1日～4日、11日、18日、25日、【1日、8日】 ■ 健康福祉館(ふくとぴあ)／1日～3日、8日、9日	■ 津屋崎千軒なごみ／1日～3日、【11日、25日】 ■ カメリアステージ カメリアホール 1日～4日、11日、18日、25日、【1日、8日】 ■ 図書・歴史資料館 1日～4日、11日、18日、25日、26日、【1日、8日】 ■ 潮湯の里太陽館／1日～4日、11日、18日、25日、【1日、8日】 ■ 福岡・津屋崎体育センター／1日～3日、17日、31日、【7日】	■ 福岡会館／1日～3日、8日～10日、15日、16日、22日、23日、29日、30日【5日、6日】 ■ ボランティアセンター／1日～4日、9日、11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 1日～3日、8日、9日、10日、17日、24日、31日【7日】 ■ 児童センターフクスタ 1日～3日、8日～10日、17日、24日、31日【7日】	



心も体も健康に

いきいき健康だより

健診を受けて商品券をもらおう

健診(検診)受診に加えて、対象となる健康づくりの取り組みを実践すると、ポイントがもらえます。このポイントを貯めると「お魚センターうみがめ」で使える500円分の商品券と交換できます。

対象者

30歳以上の国民健康保険加入者

参加方法

ステップ ① 必須条件

特定健診とがん検診の両方を受けましょう。予約は市いきいき健康課にお電話ください。

ステップ ② ポイントを貯めよう

健康づくりに関する以下の取り組みでポイントがもらえます。

1ポイントが貯まる取り組み

健診結果説明会に参加

健診受診(集団健診)後40日以内に案内を郵送します。保健師や栄養士が健診結果の説明を行い、生活習慣改善の支援をします。

2ポイントが貯まる取り組み

血圧または体重を30日間記録

窓口に記録したものをもちください。

3ポイントが貯まる取り組み

血液サラサラコースを修了

血液サラサラコースは運動をして糖尿

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

病や高血圧、脂質異常症の予防および改善に取り組む特別コースです。特別な活動量計を使用することで、効果的に運動に取り組むことができます。年代を問わず、自分に合ったペースの運動で、無理なく続けられると好評です。

今年度中に1カ月間で5回以上ふくとびあ3階の健康増進室で運動をする

運動後、健康増進室で所定の用紙にサインをもらってください。

ステップ ③

3ポイント貯まったら商品券と交換

取り組みの結果をふくとびあの市いきいき健康課窓口に持参してください。その場で商品券と交換します。交換は年度内に1人1回限りです。商品券の使用期限は交換日から3カ月間です。

すでに健診を受けて、ポイントが貯まっている人はいませんか。交換期限は令和4年3月末までです。

すでに健診を受けて、ポイントが貯まっている人はいませんか。交換期限は令和4年3月末までです。

事業参加の必須要件である特定健診とがん検診は、宗像医師会健診センターで受診することができます。個別の医療機関では特定健診のみ実施しています。

今年度の健診期間もあとわずかです。ぜひこの機会に健診を受けて、商品券をゲットしましょう。ポイントや健診に関する詳細は市いきいき健康課にお問い合わせください。



▲ふくつ健康応援券



知っとく納得!

保険・年金・医療

国民年金保険料のお得な納め方

国民年金保険料の前納とは、一定期間の保険料を前もってまとめて納めることによって保険料が割引となる制度です。

前納期間、納付方法別の前納額、割引額については以下の表のとおりです。また、現金納付に限り任意の月分から年度末分までの保険料を前納することができます。

前納申込期限 1年・2年・6カ月前納(4月～9月分)は2月末まで、6カ月前納(10月～3月分)は8月末までです。当月末振替は随時受け付けています。受付方法など詳しくはお問い合わせください。

前納期間	納付方法	前納額	割引額
2年前納	口座振替	382,550円	15,850円
	現金・クレジット	383,810円	14,590円
1年前納	口座振替	195,140円	4,180円
	現金・クレジット	195,780円	3,540円
6カ月前納	口座振替	98,530円	1,130円
	現金・クレジット	98,850円	810円
当月末振替	口座振替	16,560円	50円
毎月納付	現金	16,610円	—

▲前納額・割引額は令和3年1月時点の金額です。申し込み時期によって額が変わる場合があります ※令和4年度の国民年金保険料は「月額16,590円」です

申し込み、問い合わせ

市保険年金医療課または東福岡年金事務所 ☎092・651・7967

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・8128

(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



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

エンディングノートで人生の「棚卸し」を

子育てがひと段落したときや仕事を退職したときに、ふと「これからどうしようか」と老後について考え「終活」を意識する人も多いのではないのでしょうか。

市では、平成30年度から官民協働で「終活ノート」とも呼ばれるエンディングノートを作成し、希望者に配布しています。

エンディングノートは人生の最期を迎えるに当たって、家族に自身の希望や伝えたいことを記しておくノートです。遺言書のように法的な拘束力はありませんが、元気なうちに介護や終末期医療・延命治療の対応、葬儀・納骨・墓への希望など、普段は話題にしにくい内容について具体的に記しておくことができ、家族の負担を軽減することができます。また、人生を振り返り、生前整理を意識することで、残りの人生を自分らしく生きることにもつながります。

「自分はまだ若いから必要ない」と思う人もいるかもしれませんが、自然災害や感染症など、誰もがリスクと隣り合わせで生きているため「終活」はシニア世代だけがするものとは限らなくなっています。

一度に全て記入しなくても大丈夫です。何度書き直しても良いので、おうち時間が長くなっている今、少し時間に余裕ができたときに書き始めてみませんか。

市高齢者サービス課や市地域包括支援センター、市立図書館などに配架しています。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8191



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



夜間、休日の

救急診療

1月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日(土) 峰須賀病院 宗 ☎36・3636
2日(日) さくら整形外科リハビリクリニック 宗 ☎39・7041
3日(月) まつばら整形外科 宗 ☎39・7811
9日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050
10日(月・祝) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020
16日(日) 林外科医院 宗 ☎33・5577
23日(日) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
30日(日) あかま整形外科クリニック 宗 ☎35・6440

2月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

6日(日) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

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

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



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



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