

3 2022
MARCH

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
市いきいき健康課 ☎34・3351

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

+ **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 3月28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 3月22日(火)

予約、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6日(日)、12日(土)、20日(日)、26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12日(土)、26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

市役所 日曜開庁のお知らせ
3月27日(日)と4月3日(日)は
一部の窓口が利用できます

詳しくは広報ふくつ3月号27ページをご確認ください。

●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			●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				●ふくま郷づくり松林保全活動(植樹祭) 西福間4丁目海岸松林 午前9時～午前10時
6	7	8	9	10	11	12	●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
	●確定申告[3月14日(月)まで]		●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				●食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
13	14	15	16	17	18	19	
●公設分別ステーション開設日							●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
20	春分の日 21	22	23	24	25	26	●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
●転入・転出等の受付、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10時～午後2時	●献血 福津市文化会館(カメラアホール) 受付午前10時～午後3時30分 ●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			●納期限(国民健康保険税 第10期、介護保険料 第10期、後期高齢者医療保険料 第9期)	●令和4年度 固定資産課税台帳 確認期間 [5月2日(月)まで] 市税務課 午前8時30分～午後5時		●剪定くず・草ステーション開設日
27	28	29	30	31	4/1	4/2	

●公設分別ステーション開設日
●転入・転出等の受付、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10時～午後2時

4/3

確定申告が終わります 詳しくは 広報ふくつ 2月号 22～23 ページをご確認ください。

市役所別館大ホール での申告受付
期間 3月14日(月)までの平日

津屋崎行政センター大会議室 での申告受付
期間 2月28日(月)までの平日

香椎税務署申告会場 での申告受付
期間 3月31日(木)までの平日

市での申告は、事前予約が必要です。
予約受付期間 3月11日(金)まで

公共施設の休館日 ※【 】は4月上旬の休館日

- 中央公民館 / 7日、14日、22日、28日、【4日】
- 宮司公民館 / 7日、14日、22日、28日、【4日】
- 市立図書館 / 7日、14日、22日、28日、31日、【4日】
- 宮司コミュニティセンター / 1日、8日、15日、22日、29日、【5日】
- 健康福祉館(ふくとびあ) / 12日、13日

- 津屋崎千軒なごみ / 22日、31日
- カメラアステージ
カメラアホール
1日、8日、15日、22日、29日、【5日】
- 図書・歴史資料館
1日、8日、15日、22日、29日、30日、【5日】
- 潮湯の里夕陽館 / 1日、8日、15日、22日、29日
- 福岡・津屋崎体育センター / 7日、22日、【4日】

- 福岡会館 / 5日、6日、12日、13日、19日、20日、21日、26日、27日、【2日、3日】
- ボランティアセンター / 6日、7日、13日、14日、20日、22日、27日、28日、【3日、4日】
- 子育て支援センターなかよし
7日、12日～14日、21日、28日、【4日】
- 児童センターフクスタ
7日、12日～14日、21日、28日



心も体も健康に

いきいき健康だより

みんなで食育 毎食野菜を食べましょう

野菜には、それぞれさまざまな栄養素が含まれていて、体内で多くの大切な働きをしています。毎食野菜を取り入れて、健康の維持・増進につなげましょう。

野菜の効果

・免疫力を上げて、感染症やがん予防

β-カロテン、ビタミンC・Eは抗酸化作用が強く、活性酸素を除去します。

・食べ過ぎを防ぐ

満腹感を得られやすく、肥満の予防効果があります。

・血糖値、脂質の改善

食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール値や中性脂肪値を低下させる働きがあります。

・血圧上昇抑制

野菜に豊富なカリウムは余分なナトリウムを体外に出し、血圧上昇を抑制する効果があります。

・腸内環境改善

食物繊維が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整え便秘を防ぎます。

手量目安を参考に

摂取量の目安は、1日に350g以上です。緑黄色野菜120gと淡色野菜230gを組み合わせてみましょう。



▲生野菜なら毎食両手に乗るくらい

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

生野菜なら両手に山盛り1杯、温野菜なら片手1杯を3食取り入れ、その他にもきのこ類や海藻類も積極的に取り入れましょう。

手軽に野菜をプラス

外食や、総菜・弁当を購入するときは、野菜が入ったものを選びましょう。スーパーやコンビニでも野菜のおかずが増えて選びやすくなっています。カット野菜やもずくなどの海藻類は手軽に付け足すことができます。まずは、野菜を一品加えたり、いつも食べている料理に野菜を少し付け加えたりして、野菜の摂取量を増やしましょう。

献血にご協力をお願いします

県内では、毎日約600人の献血を必要としています。皆さんの心温かいご協力をお願いします。

日程 3月28日(月)

受付時間 午前10時～午後3時30分 ※正午～午後1時を除く

場所 市文化会館(カメラホール)

400ml 献血ができる人

体重 男女とも50kg以上

年齢 男性17歳・女性18歳～69歳 ※65歳以上の人は、60歳以降に献血を経験した人に限る

問い合わせ

県赤十字血液センター

☎092・921・1400



知っとく納得!

保険・年金・医療

国民年金「居所登録」を忘れずに

国民年金を受給し、住民票上の住所以外に居住している人は、日本年金機構に「居所登録」を行うことで、年金に関する通知書を登録した住所で受け取ることができます。

例えば、介護施設に入所する場合などに、実際に住んでいる場所に通知書を送ってもらうことができます。

居所登録の手続きをせずに住民票上の住所と異なる場所に住んでいると、年金に関する大切な通知書が手元に届かなくなる恐れがあります。また、場合によっては、年金の支給が一時的に保留されることもあります。住民票上の住所を長期間不在にする場合は、忘れずに居所登録の手続きを行いましょう。

なお、介護施設や医療施設を退所・退院して住民票上の住所へ戻る場合など、居所登録をやめる際は、原則年金事務所へ届け出る必要がありますのでご注意ください。

居所登録の対象者(例)

- ・介護施設や医療機関に長期間入所・入院する人
- ・親族の家などに一時的に居住する人

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
- ③送付先住所

届け出先・お問い合わせ

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・8127

(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

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



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

介護保険サービスを紹介します

介護保険サービスにはいくつか種類があり、自分でできるようになることを支援する「自立支援・重度化防止」に軸足を置いています。

住み慣れた地域で元気に自分らしい生活を送るためにも、必要に応じて適切に介護保険サービスを利用し、健康寿命を延ばしましょう。これまでサービスを受けたことがない人は、専門家に聞く機会も少ないため、その一部を紹介します。

特定福祉用具購入

入浴や排せつに関するものなどの貸与になじまない福祉用具は、特定福祉用具として指定事業者から購入した費用の一部が保険給付の対象となります。

福祉用具貸与

工事を伴わない手すりやスロープ、車いすなどを借りることができます。貸与対象の福祉用具は13品目あり、要介護状態などによって、貸与できる品目に制限があります。

住宅改修

要介護状態などによって、自宅に手すりの取り付けや段差解消などの改修工事が必要になった際は、工事費の一部が保険給付の対象となります。事前に市に申請する必要があります。住宅改修のサービスを利用することで、要介護状態になることや、すでに支援が必要な場合でも状態の悪化を防ぐことにつながります。

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

3月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

6日(日) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126

13日(日) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511

20日(日) さきむら整形外科 リハビリクリニック 宗 ☎39・7041

21日(月・祝) まつばら整形外科 宗 ☎39・7811

27日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013

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 ※受け付けは午前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

福津市公式LINEアカウントのご案内

緊急時 災害などの情報を即時に配信

通常時 市公式ホームページに掲載しているニュースを定期的に配信

3つのお友達登録方法

- ①左のQRコード読み込み
- ②LINEの「友だち検索」のID入力欄に「@975lauty」と入力
- ③LINEの「公式アカウント」の検索欄に「福津市」と入力

問い合わせ

市まちづくり推進室 ☎43・8121



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



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