

日	月	火	水	木	金	土
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
8 2022 AUGUST 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	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 ●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）	熱中症 に注意ください!! 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！ 公共施設の休館日 ※【 】は9月上旬の休館日 中央公民館／1日、8日、13日～15日、22日、29日、【5日】 宮司公民館／1日、8日、13日～15日、22日、29日、【5日】 市立図書館／1日、8日、15日、22日、25日、29日、【5日】 宮司コミュニティセンター／2日、9日、16日、23日、30日、【6日】 健康福祉館（ふくとぴあ）／13日、14日	津屋崎千軒なごみ／9日、23日 カメラアステージ カメラアホール 2日、9日、16日、23日、30日、【6日】 図書・歴史資料館 2日、9日、16日、23日、30日、31日、【6日】 福岡・津屋崎体育センター 1日、13日～15日、29日、【5日】	福岡会館／6日、7日、11日、13日、14日、20日、21日、27日、28日、【3日、4日】 未来共創センター／1日、7日、8日、13日～15日、21日、22日、28日、29日、【4日、5日】 子育て支援センターなかよし 1日、8日、11日、13日～15日、22日、29日、【5日】 児童センターフクスタ 5日、12日、13日、14日、19日、26日、【2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 福津市観光情報ステーション前海岸松林 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	●燃やすごみの収集休み ●公設分別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
●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 ふくとぴあ 午前10時～正午			●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 福津市観光情報ステーション前海岸松林 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
				山の日		●燃やすごみの収集休み ●お盆お供えもの受付 福岡漁港 午後5時～午後8時
	●燃やすごみの収集休み ●お盆お供えもの受付 福岡漁港 午後5時～午後8時	●燃やすごみの収集休み	●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		●食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」	●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
●公設分別ステーション開設日 ●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						●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
			●市議会9月定例会開会 9月21日(水)閉会予定	●臨時公設分別ステーション開設日 ●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）		●公設分別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
●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		●市議会9月定例会開会 9月21日(水)閉会予定	●臨時公設分別ステーション開設日 ●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）			●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
				公設分別ステーション 今月の開設日は7日(日)、13日(土)、21日(日)、27日(土)です。 時間 午前10時～午前11時50分、午後1時～午後3時50分 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6日(土)、20日(土)、27日(土)です。 時間 午前9時～午前11時50分、午後1時～午後2時50分 場所 林田産業グリーンリサイクルセンター 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019	臨時公設分別ステーション ※粗大ゴミの収集はありません 今月の開設日は31日(水)です。 時間 午前10時～午前11時50分 場所 福岡漁港 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019
●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						臨時公設分別ステーション ※粗大ゴミの収集はありません 今月の開設日は31日(水)です。 時間 午前10時～午前11時50分 場所 福岡漁港 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019



心も体も健康に

いきいき健康だより

血糖・血圧・コレステロールが改善！
「血液サラサラコース」結果速報

令和3年度は、12人が血液サラサラコースに参加。3カ月間修了した7人全員の数値が改善しました。



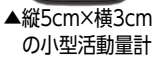
▲ジョギングする参加者と指導するスタッフ

血糖（ヘモグロビンA1c）	
67歳(女性)	5.9 → 5.6%
69歳(女性)	8.0 → 7.8%
72歳(女性)	7.4 → 7.1%
77歳(男性)	8.3 → 7.1%
血圧（収縮期／拡張期）	
56歳(女性)	148/88 → 121/74mmHg
脂質（LDLコレステロール）	
68歳(女性)	188 → 145mg/dL
70歳(女性)	157 → 143mg/dL

▲修了者7人の数値改善の変化

どんな取り組みをするの？

無料貸出の小型活動量計で効果を確認しながら、3カ月間1日プラス10分のニコニコペース運動を実践。参加者からは「プラス10分ならできそう」「ただ歩くだけじゃなく、効果的な歩き方があるんだね」などの声がありました。



▲縦5cm×横3cmの小型活動量計

ニコニコペース運動ってなに？

軽めの運動のため、運動中の血圧が過度に上昇せず、効果を出すにも十分な刺激となります。つまり「ニコニコペース運動」は、安全と効果が両立されています。

取り組みのポイントは「持久力向上」。軽く息が弾み、関節への負担が少ないニコニコペース運動を正しく実践することが大

切です。

参加者からの喜びの声

医者にも褒められ自信が持てました！

77歳（男性） 血糖（ヘモグロビンA1c）8.3 → 7.1%



最初はニコニコペースがうまくなかったけど、スロージョギング®を教えてもらって運動するのが楽しくなった。今まで下がらなかった血糖が下がり、薬を飲まなくてよくなりました。

楽しく体力アップを実感できます！

68歳（女性） 脂質（LDLコレステロール）188 → 145mg/dL



運動も歩くのも大嫌いで、正直続くとっていなかったから効果が出てびっくり。熱心な指導スタッフさんのおかげで「続けてみようかな」から「がんばってみたい」と気持ちが変わり、体力アップを実感できると楽しくなった。迷っている人がいたらぜひ参加して欲しい。

「血液サラサラコース」参加者募集中

「運動をすすめられたけど、何をしたらいいのか分からない」という人は、日常生活の行動が効果的な健康づくりとなるよう支援する「血液サラサラコース」に参加してみませんか。現在4人がチャレンジ中です。活動量計の数に限りがあります。お早めにお問い合わせください。

問い合わせ 健康増進室（ふくとぴあ） ☎ 34・3345



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

ご存じですか？
介護保険負担限度額認定証と
高額介護サービス費

介護保険サービスの自己負担はサービス費の1～3割ですが、介護保険施設やショートステイを利用したとき、食費や宿泊費は介護保険の給付対象外のため全額が自己負担となります。

介護保険負担限度額認定証とは

介護保険の給付対象外の食費と居住費の負担を軽減するものです。

利用には一定の条件があります。条件に該当し認定証を希望する場合、市高齢者サービス課で申請が必要です。

対象条件

- ・本人および同一世帯全員が非課税であること。世帯や住所を別にしている配偶者も含まれます。
- ・預貯金などの合計額が基準額以下であること。預貯金などには有価証券やタンス預金も含まれます。

※申請を希望する場合、本人（配偶者がいる人は配偶者の分も含め）の全ての口座の通帳の写しが必要

高額介護サービス費とは

1カ月間に利用した介護サービス費の自己負担分が、それぞれの所得に応じた自己負担限度額を超えた場合に、超えた分を後で給付するものです。

高額介護サービス費の該当者には、市がお知らせ文書を送付します。申請が必要です。忘れずに申請してください。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎ 43・8191



何かあったら、まず相談！

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 ※①②のどちらか1年度に1回

①チケット方式（要紹介状発行）／月曜・水曜・金曜・土曜日（お盆、祝日などは除く）／午前8時30分～午後5時

②弁護士派遣方式（要事前予約）／毎月第2・第4火曜日（祝日の場合、翌開庁日）／午後1時10分～午後4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



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

7日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎ 42・0089
11日(木祝) おおしろ脳神経外科 宗 ☎ 39・3346
13日(土) 林外科医院 宗 ☎ 33・5577
14日(日) 桑原整形外科医院 福 ☎ 42・0020
15日(月) 東郷外科医院 宗 ☎ 36・4146
21日(日) 中島外科医院 福 ☎ 52・1300
28日(日) 葉山クリニック 宗 ☎ 39・3050

9月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

4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午前9時まで

8月の急患歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

13日(土) はまだ歯科・小児歯科クリニック 福 ☎ 39・3460
たまい歯科医院 宗 ☎ 38・8955
14日(日) ひとみ歯科クリニック 福 ☎ 42・7188
いながき歯科 宗 ☎ 33・3833
15日(月) ふくつ歯科医院 福 ☎ 39・3441
くりえいと歯科 宗 ☎ 39・8020
おおかわちクリニック

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・731・4119（専用電話番号）
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



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。
福岡地区 ☎ 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

福津市立小・中学校 講師募集

- 募集職種（県費の講師） 小・中学校の常勤講師、非常勤講師
- 募集資格（年齢不問） 該当校種の教員免許状所有者
※該当校種の免許状がない人もまずはご相談ください
- 登録方法 右のQRコードから申し込み
- 問い合わせ 市学校教育課 ☎ 62・5090



▲登録・申し込みはこちらから

子育て支援アプリを利用しませんか？

- ポイント1 窓口の予約が簡単にできる
- ポイント2 子どもの成長を記録できる
- ポイント3 子育て情報が簡単に手に入る



詳しくは市公式ホームページへ▶

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