

**感染症対策には**  
 換気、手洗いなど  
 場面に応じたマスクの着用が効果的です。

**忘れていませんか!**  
 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日  
 生まれの男性の皆様へ  
**「風しん抗体検査・予防接種クーポン券」のご利用は**  
 令和7年**3月31日(月)**までです。

津屋崎行政センターで  
**オンライン相談開設中**  
 タブレット端末の画面を通して、市役所での手続きの困り事などを相談できます。  
 問い合わせ 市津屋崎行政センター ☎52-1234

確定申告の事前予約は、  
**インターネット予約がおすすりめです!**  
 画面に沿って必要事項を入力するだけで、24時間待ち時間なく予約ができます。

**確定申告のお知らせ** ※詳しくは 広報 2月号 16～17ページをご確認ください。  
 令和6年分確定申告の福津市申告会場は  
**市中央公民館** と **津屋崎行政センター** です  
**市役所別館大ホールでは行いません**  
**受け付けは、事前予約が必要です**

～未来をきめる 大事な一票～  
**3月23日(日)は県知事選挙です**  
 投票時間 午前7時～午後8時  
 期日前(不在者)投票もご利用ください  
 ※詳しくは 広報3月号22ページをご確認ください。

市役所 日曜開庁のお知らせ  
**3月30日(日)と4月6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。

●ふくま郷づくり松林保全活動(植樹祭)  
 西福岡4丁目海岸松林 午前9時～午前10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  
 ●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

3

4

●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

●福岡県知事選挙 告示日

7

●剪定くず・草ステーション開設日  
 ●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

9

10

●市議会3月定例会開会  
 3月28日(金)閉会予定

12

13

14

15

●公設分別ステーション開設日

17

18

●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」

春分の日 20

21

●剪定くず・草ステーション開設日  
 ●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  
 花見の里海岸松林 午前9時～午前10時

●福岡県知事選挙 投票日  
 投票 各投票所 午前7時～午後8時  
 開票 福岡体育センター 午後9時から

●献血  
 宮司コミュニティセンター  
 受付 午前10時～午後3時半  
 (正午～午後1時は昼休み)

25

26

27

28

29

●市役所 臨時開庁日  
 ●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9時～午後1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)

4/1

公共施設の休館日 ※【 】は4月上旬の休館日  
 ■中央公民館/3日、10日、17日、24日、31日、【7日】  
 ■キッカケラボ(未来共創センター)/2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30日、31日、【6日、7日】  
 ■宮司運動ホール/3日、10日、17日、24日、31日、【7日】  
 ■市立図書館/3日、10日、17日、24日、27日、31日、【7日】

■宮司コミュニティセンター/4日、11日、18日、25日  
 ■健康福祉館(ふくとびあ)/8日、9日  
 ■津屋崎千軒なごみ/11日、25日  
 ■カメラアステージ  
 カメラホール  
 4日、11日、18日、25日、【1日】  
 図書・歴史資料館  
 4日、11日、18日、25日、26日、【1日】

■福岡会館/1日、2日、8日、9日、15日、16日、20日、22日、23日、29日、30日、【5日、6日】  
 ■福岡・津屋崎体育センター  
 休館日なし  
 ■子育て支援センター「なかよし」/3日、8日～10日、17日、20日、24日、31日、【7日】  
 ■児童センターフクスタ  
 7日、14日～16日、21日、28日、【4日】



心も体も健康に

## いきいき健康だより

### こころの健康を保ちましょう

体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちのときは、こころが健康と言えるでしょう。こころの健康を保つためには、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

### ストレスによるこころの変化

「ストレスは、人生のスパイスである」これはストレス学説を提唱したハンス・セリエの言葉です。

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことで、日常の中で起こるさまざまな変化が原因となります。適度な興奮や緊張はこころを引き締め、普段以上の力を発揮できるといわれています。しかし、その興奮や緊張が度をを超えてしまうと、こころの調子を崩してしまう原因にもなります。

### ストレスと上手につきあう

ストレスと上手に付き合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や良質な睡眠、適度な運動習慣を維持することが、こころの健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中でリラックスできる時間を持つことも大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったり風呂に入る、軽いストレッチをするなど、気軽にできることから取り組んで

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

みましょう。

また、困ったときや辛いときに話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることや、自分の中で解決策が見つかることがあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせる材料になるでしょう。

### こころの健康相談

市では、気軽に相談できる場所として「こころの健康相談」を無料で行っています。

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。精神保健福祉士が相談を受け、秘密は固く守られます。詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

日時 月1回（1人当たり1時間）

場所 ふくとぴあ

定員 2人 ※要予約

### 献血にご協力願います！

皆さんの温かいご協力をお願いします。

日時 3月24日（月）午前10時～午後3時30分 ※正午～午後1時を除く

場所 宮司コミュニティセンター

### 400mL 献血ができる人

①体重 50kg以上

②年齢 18歳（男性は17歳）～69歳

※65歳以上の場合は、

60歳以降に献血経験

がある人に限ります

問い合わせ 福岡県赤十字血液センター

☎092・921・1400



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

### 要介護認定の訪問調査について

介護サービスや、介護予防サービスを利用するには「要介護認定」の申請をし「介護や支援が必要である」と認定を受ける必要があります。「要介護認定」では、どれくらい介護保険サービスが必要かなどを判断しますが、その判断の重要な材料となるのが「訪問調査」です。

本人が生活している場所に介護認定調査員が訪問し、身体状況・認知機能・日常生活の困難さ・精神状態・家族や周囲の支援状況などについて、本人や家族などから聞き取りを行います。調査には、本人だけでなく日頃の状況を把握している人の立ち会いが必要です。調査は決められた時間内で行われますので、事前に心配なことや困りごと、大変なことなど、伝えたいことをまとめておくことをおすすめします。また「日常的な」介護の負担や状況などを聞き取る必要があることから、訪問日付近で入院になる、けがをする、体調を崩す、生活環境が変わるなど申請時と状態が変わった場合は、訪問日時の再調整を行うこともありますので、必ず事前に連絡してください。訪問調査は、適切な介護サービスを受けるための第一歩です。緊張せず、日常生活での困りごとを正確に伝えることで、本人に合った介護度の認定につながります。

介護に関する困りごとがあれば、市地域包括支援センター（☎43・0787）や市高齢者サービス課に相談してください。

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 ※①②のどちらか1年度に1回

①市人権政策課／毎月第2・第4火曜日（祝日の場合は翌開庁日）／午後1時～午後4時／要予約  
②古賀法律相談センター（古賀市）／月曜・水曜・金曜・土曜日（祝日等は除く）／午後1時～午後4時／市人権政策課で発行する紹介状が必要／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

### 3月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

2日（日） おおしろ脳神経外科 宗 ☎39・3346  
9日（日） 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089  
16日（日） 中島外科医院 福 ☎52・1300  
20日（木祝） 東郷外科医院 宗 ☎36・4146  
23日（日） 葉山クリニック 宗 ☎39・3050  
30日（日） ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

### 4月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

6日（日） 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111

### 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

### 小児救急医療電話相談 | 365日開設

#8000 または ☎092・731・4119  
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。☎42・7788  
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

小・中学校の常勤講師、非常勤講師を募集しています。該当校種の教員免許状所有者が対象です。また該当校種の免許状がない人もまずはご相談ください。

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▶



## 一人で悩まないで、ご相談ください ふくつこころと生き方の相談

配偶者やパートナーとのこと、仕事、子育て、介護、生き方、ご近所との付き合いなどについて、専門のスタッフが相談を受けます。

詳しくは市公式ホームページへ▶



## 防災マップをスマホに!!

防災情報をスマートフォンサイト「福津防災（防災すまっぼん!）」で提供しています。下の二次元コードからアクセスすれば、防災マップなどの情報を簡単に見ることができます。ぜひスマートフォンで、ご覧ください。



## 備えよう災害

最新の防災放送を聞く ☎050-5536-1388

火災現場を問い合わせ ☎092-791-1679

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