

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
6 2021 JUNE ●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	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 市子育て世代包括支援センター ☎34・3352	1	2 ●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	3	4 ●市議会6月定例会開会 6月28日(月)閉会予定	5 ●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 ●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
6	7	8	9 ●行政相談 ふくとぴあ 午前10時～午後3時	10 ●健康度測定(要予約) ふくとぴあ 受付午後1時20分 ●木曜おはなし会0・1・2 市立図書館 午前11時～午前11時20分	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
13 ●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	14	15	16 ●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	17	18	19 ●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 ●食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
20 ●公設分別ステーション開設日	21	22	23 ●特設人権相談 ふくとぴあ 午前10時～午後3時	24	25	26 ●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
27	28 ●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	29	30 ●納期限(市県民税 第1期、国民 健康保険税 第1期、介護保険料 第1期)	7/1	7/2	7/3 ●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
7/4 ●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	7/5	7/6	7/7	朝市情報 津屋崎漁港 朝市 津屋崎漁港 毎週日曜日 午前6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	ふくつ古墳馬車 5月末で運行終了 問い合わせ ホースプラン ☎51・1292	+ こころの健康相談 をご利用ください!! 自分のことや家族のことなど気になることは ご相談ください! 秘密は固く守られます。 日時 6月28日(月)午後2時～午後4時 受付期限 6月22日(火) ※要予約、先着2人 問い合わせ 市いきいき健康課(ふくとぴあ) ☎34・3351

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(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

剪定くず・草ステーション

今月の開設日は5日(土)、12日(土)、
19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

公共施設の休館日 ※【 】は7月上旬の休館日

■ 中央公民館／7日、14日、21日、28日、【5日】
 ■ 宮司公民館／7日、14日、21日、28日、【5日】
 ■ 市立図書館／7日、14日、21日、24日、28日、【5日】
 ■ 宮司コミュニティセンター／1日、8日、15日、22日、29日、【6日】
 ■ 健康福祉館(ふくとぴあ)／12日、13日

津屋崎千軒なごみ／8日、22日

■ カメリアステージ
 カメリアホール
 1日、8日、15日、22日、29日、【6日】
 図書・歴史資料館
 1日、8日、15日、22日、29日、30日、【6日】
 ■ 潮湯の里夕陽館／1日、8日、15日、22日、29日、【6日】
 ■ 福岡・津屋崎体育センター／7日、21日、【5日】

福岡会館／5日、6日、12日、13日、19日、
20日、26日、27日

■ ボランティアセンター／6日、7日、13日、
 14日、20日、21日、27日、28日、【4日、5日】
 ■ 子育て支援センターなかよし
 7日、12日、13日、14日、21日、28日
 ■ 児童センターフクスタ／7日、12日、13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 食育に関するアンケート調査結果報告

市では、令和2年9月に3,700人を対象に食育に関する市民アンケート調査を行い2,700人から回答をいただきました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。

「食」は、生きる上での基本になります。市は、平成29年に「第2次福津市食育推進計画」を策定して、主に次のような目標を掲げて食育推進に取り組んでいます。

- ・地元産の旬の食材をおいしく食べて、地産地消で元気な地域をつくる。
- ・規則正しい生活リズムと健全な食生活を身に付け、健康な暮らしを実感する。
- ・食への感謝の気持ちや郷土の食文化を次世代へつなげ、豊かな心を育む。
- ・食の安全性や食品ロスなど正しい知識を学び、安全・安心な環境をつくる。
- ・連携、共働で食育を進める。

福津市の食に関する現状

今回の調査結果では、コロナ禍の影響が見受けられた箇所もありました。その中から、いくつか報告します。

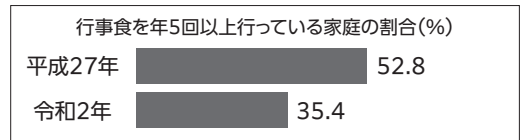
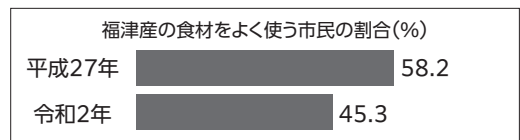
●18～29歳の若い世代で、朝食を取る習慣のない朝食欠食率が増加しています。また、小・中学生および高校生の朝食欠食率には地域差がありました。食べていない理由として「食欲がない」「時間がない」といった回答が多くありました。その原因は、

主に夕食時間や就寝時間が遅くなることで、起床時間も遅くなっていることです。

生活環境が変わり食生活の乱れが生じた人もいます。生活習慣病の発症につながらないように、生活リズムを整えることが大切です。

●「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのがほぼ毎日」と回答した人は47.4%で「野菜を食べることを毎食心がけている」と回答した人は46.1%と、どちらも半数以下という結果でした。食事は毎食バランス良く食べることが大切です。野菜の繊維は便秘や食後高血糖、肥満の予防、栄養素は動脈硬化や認知症の予防など多くの効果があります。

●「地元産の食材を使う市民の割合」や「行事食を年5回以上行った割合」も平成27年度の調査結果より減少していました。



地元の新鮮で栄養価の高い食材を使って、おせち料理や七草がゆなどの季節ごとの行事食を楽しみ、みんなの笑顔につながる食卓にしていきましょう。

調査結果の詳細や第2次福津市食育推進計画は、市公式ホームページに掲載しています。



知っとく納得!

保険・年金・医療

国民年金保険料の 免除・納付猶予申請が始まります

経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難な場合、申請して認められると、保険料が全額または一部免除されます。他にも、納付猶予制度があります。

また、学生も含め新型コロナウイルス感染症の影響によって収入が減少した人は「臨時特例措置」として国民年金保険料の免除申請ができます。

これらの制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などによって障がいを負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。納める保険料については、下表のとおりです。詳しくはお問い合わせください。

受付開始 令和3年度分は7月1日(木)

手続きに必要なもの ①マイナンバーが確認できるもの、または年金手帳 ②運転免許証などの写真付きの本人確認書類 ③失業を理由に申請する場合は、雇用保険受給資格者証や雇用保険被保険者離職票などの失業を確認できる書類

免除区分	保険料	年金額への反映	資格期間
定額保険料	16,610円	1分の1	○
全額免除	0円	2分の1	○
4分の3免除	※4,150円	8分の5	○
半額免除	※8,310円	4分の3	○
4分の1免除	※12,460円	8分の7	○
納付猶予	0円	×	○
未納	×	×	×

▲令和3年度の保険料※免除が承認された場合、保険料を納めていない期間は未納扱いとなるのでご注意ください

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

介護保険外のサービスの 活用しましょう

介護が必要になり要介護認定を受けたとしても、心身機能の維持と悪化の防止に努めることは重要なことです。介護が必要になった人が暮らしを維持するために利用できるサービスは、介護保険サービスではありません。自費や公的なサービスを含めた介護保険外のサービスもあります。

例えば、高齢者の日常生活を支えるサービスとして買い物や調理、掃除の介助などの家事サービスがあります。他にも、宅配・買い物代行などを利用することもできます。

また、サロンやサークルなどの地域活動に参加することで、地域との関わりを持つことができます。人と関わることや会話をすることは、心身に良い影響を与え、介護予防にもつながります。活動内容や場所は地域に応じて異なるので、お住まいの地域の情報を確認してください。

詳しくは市高齢者サービス課に相談いただくか、高齢者とその家族などから問い合わせの多い事例や、生活に役立つサービスの情報をまとめた冊子「福津市の地域資源」をご覧ください。



▲「福津市の地域資源」の表紙

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



夜間、休日の

救急診療

6月の休日外科当番医 福岡福津市 宗像市

6日(日) 宗像乳腺外科 福岡☎62・5705
13日(日) さきむら整形外科 宗像☎39・7041
リハビリクリニック

20日(日) まつばら整形外科 宗像☎39・7811
27日(日) 桑原整形外科医院 福岡☎42・0020

7月の休日外科当番医 福岡福津市 宗像市

4日(日) 蜂須賀病院 宗像☎36・3636

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 ※受付は午前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



新型コロナウイルス感染症

ワクチンに関する相談・問い合わせ

ワクチンの副反応などに関する相談など

福岡県新型コロナワクチン専用ダイヤル

☎0570-072972(24時間)

接種場所や日時などワクチン接種に関する問い合わせ／福津市新型コロナワクチンコールセンター☎62・6078 午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く) FAX42・6939
メール system3@city.fukutsu.lg.jp

一般的な相談・問い合わせ

福岡県☎092-643-3288

FAX092-643-3697 24時間対応

市いきいき健康課(ふくとびあ)☎34-3351

FAX34-3335 午前8時30分～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く)



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