

2

2020 FEBRUARY

公設分別ステーション
 今月の開設日は
**2日(日)、8日(土)、
 16日(日)、22日(土)**です。
 時間 10:00~12:00、13:00~15:00
 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 9:00~12:00、13:00~15:00
 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

朝市情報
津屋崎漁港朝市
津屋崎漁港
毎週日曜日 7:00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
 日時 毎週土曜・日曜日(要予約)
 10:00、11:00、13:00、14:00、15:00発
 乗り場 古墳展望所(奴山616)
 問い合わせ
 ホースプラン ☎51・1292

防ぞう
インフルエンザ
 手洗い
 マスク着用
 せきエチケット
 を心がけましょう。
 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・3352

●GO!いくフェスタ
 ふくとびあ 13:00~15:30
 ●ふくま郷づくり松林保全活動
 観光案内所前海岸松林
 9:00~10:00

●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 8:00~9:00

2

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
 市いきいき健康課 受付13:15~13:30
 ●幸せのまちづくりフォーラム
 市役所別館大ホール 18:00~

3

●献血
 福津市役所 受付10:00~15:30
 ●いきいきウオーク
 ふくとびあ 受付9:45~10:00
 ●リラックス講座(要予約)
 ふくとびあ 受付13:15~13:30

4

●還付申告(~2月7日)
 イオンモール福津 10:00~15:00
 ●第27回市農業委員会総会
 市役所別館大ホール 14:00~
 ●シルバー人材センター入会希望者説明会
 ふくとびあ 10:00~12:00

5

●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付13:20

6

●エコショップ推進委員会
 市役所庁議室 15:00~

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
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 天神町~東町1区海岸松林 8:00~9:00
 ●学校の日(福間中)

8

9

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
 市いきいき健康課 受付13:15~13:30

10

●プレママパパ講座(要予約)
 ふくとびあ 受付9:45~10:00

建国記念の日 **11**

●健診個別結果説明会(要予約)
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

12

●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付13:20

13

●エコショップ推進委員会
 市役所庁議室 15:00~

14

15

●公設分別ステーション開設日
 ●スマートフォン活用講座
 ふくとびあ 15:30~

16

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
 市いきいき健康課 受付13:15~13:30
 ●こころの健康相談(要予約)
 ふくとびあ 受付14:00~16:00
 ●コミュニティ・スクール報告会
 ふくとびあ 13:30~
 ●確定申告(詳細は下記)

17

●シルバー人材センター入会希望者説明会
 ふくとびあ 10:00~12:00
 ●食育の日「家族みんなで食事を
 楽しみましょう」

18

●健診個別結果説明会(要予約)
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

19

●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付13:20

20

●エコショップ推進委員会
 市役所庁議室 15:00~

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植樹祭
 花見が浜海岸松林 9:00~10:00
 ●津屋崎郷づくり松林保全活動
 天神町~東町1区海岸松林 8:00~9:00

22

●体力チャレンジランキングinふくつ(要予約)
 津屋崎中学校体育館、津屋崎体育センター
 9:00~12:30

天皇誕生日 **23**

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)
 市いきいき健康課 受付13:15~13:30
 ●市議会3月定例会開会
 3月18日(水)閉会予定

振替休日 **24**

●第40回 ささえ合い協議体
 ふくとびあ健康プラザ 18:00~19:30

25

●すくすく相談(要予約)
 ふくとびあ 受付13:30~16:00

26

●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付13:20

27

●エコショップ推進委員会
 市役所庁議室 15:00~

28

●学校の日(神興小、上西郷小、
 神興東小、津屋崎小、勝浦小)

29

- 公共施設の休館日**
- 中央公民館 / 3日、10日、17日、25日
 - 宮司公民館 / 3日、10日、17日、25日
 - 市立図書館 / 3日、10日、17日、25日、27日
 - 宮司コミュニティセンター / 4日、12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 / 12日、25日
 - カメリアステージ / カメリアホール / 4日、12日、18日、25日
 図書・歴史資料館 / 4日、12日、18日、25日、26日
 - 潮湯の里夕陽館 / 4日、12日、18日、25日
 - 福間・津屋崎体育センター / 3日、17日
 - 福間会館 / 1日、2日、8日、9日、11日、
 15日、16日、22日、23日、29日
 - ボランティアセンター / 2日、3日、9日、10日、
 16日、17日、23日、24日
 - エンゼルスポット / 4日、11日、18日、25日
 - 子育て支援センターなかよし / 3日、8日~11日、
 17日、23日、24日
 - 児童センターフクスタ / 3日、8日~10日、
 17日、24日

確定申告が始まります 市役所別館大ホールと津屋崎行政センター大会議室では、
 受付期間が異なります。

市役所での申告受付
 期間と場所 市役所別館大ホール 2月17日(月)~3月13日(金)の平日
 津屋崎行政センター大会議室 2月17日(月)~3月2日(月)の平日
 時間 9:00~10:30、13:00~15:00
 問い合わせ 市税務課 ☎43・8117

香椎税務署での申告受付
 期間 2月17日(月)~3月16日(月)の平日と2月24日(月・祝)、3月1日(日)
 時間 9:00~16:00
 問い合わせ 香椎税務署 ☎092・661・1031

いきいき健康課だより

問い合わせ 市いきいき健康課
健康づくり係(ふくとびあ) ☎34・3351
保健指導係 ☎34・3352

働いている妊婦さんへ

「赤ちゃんが生まれる」といううれしい気持ちの反面、仕事を続けながら妊娠・出産・育児を迎えることへの不安を抱えながら毎日を過ごしていませんか。

働く女性が安心して妊娠・出産を迎えるため、職場における妊娠中・出産後1年以内の健康管理については、法律で定めがあり、妊娠や出産などを理由とする不利益な取り扱いやハラスメントも禁止されています。

これは妊娠中や産後に、つわりや腰痛などの身体的な症状が出て、仕事に影響することがあるためです。また、仕事の内容によっては、母体や胎児への影響について不安を感じることがあるかもしれません。そのような場合には、健診などの際に主治医や助産師に相談してみましょう。

勤務時間の変更や仕事内容の軽減が必要であるという診断や指導を受けた場合、母性健康管理指導事項連絡カードを利用して、事業主に申し出ます。記載内容に応じ、妊産婦さんは仕事の時間や内容について配慮してもらうことができます。

市では、母子健康手帳交付時に連絡カードの付いた「職場における母性健康管理パンフレット」を用意しています。詳しくは市いきいき健康課保健指導係窓口までお問い合わせください。

▲職場における母性健康パンフレット

感謝の気持ち「いただきます」

市では、食に対する理解を深め、健全な食生活を実践していく力を育む「食育」を推進していくため、福津市食育推進会議を開催しています。その会議に公募委員として参加している田中健二さんからの話です。「私の通うお寺では、月に1回ほど、20～90歳の幅広い年代の人が集まり、地元の魚や野菜を共に調理し、共に食事をします。多くの生き物の命を犠牲にさせていただいているので、食事の前に感謝の気持ちを唱えます。このように、あらゆる自然の恵みに感謝するのは大切なことだと思います」

私たちの日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食べる行為自体が貴重な動植物の命を受け継ぐことです。食事の際は自然の恵みや食を支える人たちへの感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」と言葉にして伝えましょう。

いきいきウオーク

2月のテーマは「痛みやコリと運動～肩痛編～」です。健康運動指導士による講話と実技で紹介いたします。

日時 2月4日(火) 10:00～11:30 ※受付9:45～

場所 ふくとびあ～宮地嶽神社の往復コース ※雨天時などは室内

集合、解散場所 ふくとびあ健康プラザ 費用 無料

問い合わせ 健康増進室(ふくとびあ) ☎34・3345

保 知っとく納得! 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まとめて納めることにより保険料が割引になる制度です。

前納期間、納付方法別の前納額、割引額については下表のとおりです。また、現金納付に限り任意の月から年度末までの分の保険料を前納することができます。

受付期限 2年・1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

また納付には口座振替が便利でお得です。受け付けは随時行っています。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	379,640円	15,760円
	現金クレジット	380,880円	14,520円
1年前納	口座振替	192,790円	4,130円
	現金クレジット	193,420円	3,500円
6ヶ月前納	口座振替	97,340円	1,120円
	現金クレジット	97,660円	800円
一	口座振替	16,360円	50円

▲前納額・割引額は令和元年度の金額です。申し込みの時期によって額が変わる場合があります

※受付、問い合わせは、市保険年金医療課または東福岡年金事務所(☎092・651・7967)まで

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・8127

さ 延ばそう健康寿命 さえ合いのまち福津

4つのフレイルを知っていますか

「健康寿命」とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。現在、日本人の平均寿命と健康寿命には約10年の差があると言われています。

健康寿命を延ばすためには、健康と要介護の中間に位置する「フレイル(虚弱状態)」の兆候にいち早く気づき、生活習慣を改善することが必要です。

フレイルの種類

- ①身体的フレイル(体力・筋力の低下など)
- ②オーラルフレイル(むせる、硬いものが食べにくいなど)
- ③心理的・認知的フレイル(物忘れの増加、不安やストレスをため込むなど)
- ④社会的フレイル(閉じこもりがち、物事が面倒になるなど)

それぞれのフレイルには関連があり、ひとつのフレイルが他のフレイルを引き起こしたりもします。

フレイルの状態は、早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻すことも可能です。もし、心当たりがある場合には、簡単な筋トレ、口の体操、趣味サークルへの参加など、できることから取り組みましょう。そして、自分が自分らしく健康で自立した生活ができるように、健康寿命を延ばしましょう。10人以上の団体で申し込める運動、栄養、口の健康について学ぶ市の健康教室などもありますのでご利用ください。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298

救 夜間、休日の 急診療

2月の休日外科当番医 福福津市 宗宗像市
2日(日) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600
9日(日) 東郷外科医院 宗 ☎36・4146
11日(火・祝) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
16日(日) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126
23日(日・祝) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
24日(月・祝) 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 19:30～翌朝6:00 ※受付5:30まで
土曜日 18:00～翌朝9:00
日曜日、祝日 9:00～翌朝6:00 ※受付5:30まで、翌日が休日の場合は翌朝9:00まで

歯科

宗像地区歯科休日急患センター ☎34・8080
日曜日、祝日 受付9:00～16:30

小児救急電話相談 365日開設

☎#8000 または ☎092・661・0771
平日 受付19:00～翌朝7:00
土曜日 受付12:00～翌朝7:00
日曜日 受付7:00～翌朝7:00

香 典返し 市社会福祉協議会への寄附(12月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
松尾 利秋	松尾 京子	津丸区
坂口 正	坂口 初音	大和2区
中村 勝利	中村 輝子	緑町区
廣渡 文恵	廣渡 隆文	緑町区



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)/9:00～16:00/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)/8:30～17:00/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)/10:00～15:00/市人権政策課 ☎43・8129

無料法律相談の受付/月曜～金曜日(閉庁日は除く)/8:30～17:00/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/10:00～17:00(木曜日は19:00まで)/☎092・401・5353

心配ごと相談(ふくとびあ)/第2・第4水曜日

(祝日の場合は問い合わせ)/10:00～15:00/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)/10:00～15:00/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)/10:00～12:00/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