

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<h1>4</h1> <h2>2020</h2> <h3>APRIL</h3>	<b>公設分別ステーション</b> 今月の開設日は <b>5日(日)、11日(土)、19日(日)、25日(土)</b> です。 時間 10:00~12:00、13:00~17:00 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	<small>せんてい</small> <b>剪定くず・草ステーション</b> 今月の開設日は <b>4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)</b> 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	●固定資産課税台帳縦覧期間(～4月30日) 市税務課 8:30~17:00 ●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	1	2	3

●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  
 ●転入・転出などの受付、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10:00~14:00

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)  
 市子育て世代包括支援課 受付13:15~13:30  
 ●第29回市農業委員会総会  
 市役所別館大ホール 14:00~

●健診個別結果説明会(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

●健康度測定(要予約)  
 ふくとびあ 受付13:20~  
 ●木曜おはなし会0・1・2  
 市立図書館 11:00~11:20  
 ●市立中学校入学式

●市立小学校入学式

●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

●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  
 ●学校の日(福間中、福間東中)

●公設分別ステーション開設日  
 ●食育の日「家族みんなで食事を楽しみましょう」  
 ●プレママパパ講座(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:45~10:00

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)  
 市子育て世代包括支援課 受付13:15~13:30

●市立神興幼稚園入園式

●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

●健康度測定(要予約)  
 ふくとびあ 受付13:20~  
 ●木曜おはなし会0・1・2  
 市立図書館 11:00~11:20  
 ●市立中学校入学式

●健診個別結果説明会(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

●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  
 ●学校の日(福間中、福間東中)

●公設分別ステーション開設日  
 ●食育の日「家族みんなで食事を楽しみましょう」  
 ●プレママパパ講座(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:45~10:00

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)  
 市子育て世代包括支援課 受付13:15~13:30

●健診個別結果説明会(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

●健康度測定(要予約)  
 ふくとびあ 受付13:20~  
 ●木曜おはなし会0・1・2  
 市立図書館 11:00~11:20  
 ●市立中学校入学式

●すくすく相談(育児相談)(要予約)  
 ふくとびあ 受付13:30~16:00

●健診個別結果説明会(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:00~11:00  
 ●納期限  
 固定資産税 第1期

●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 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  
 ●学校の日(神興小、福間小、神興東小、福間南小)

●こころの健康相談(要予約)  
 ふくとびあ 受付14:00~16:00  
 ●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)  
 市子育て世代包括支援課 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  
 ●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付)  
 市子育て世代包括支援課 受付13:15~13:30

●健診個別結果説明会(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

●健康度測定(要予約)  
 ふくとびあ 受付13:20~  
 ●木曜おはなし会0・1・2  
 市立図書館 11:00~11:20  
 ●市立中学校入学式

●すくすく相談(育児相談)(要予約)  
 ふくとびあ 受付13:30~16:00

**防ごう 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

**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

**朝市 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

**公共施設の休館日**

- 中央公民館 / 6日、13日、20日、27日
- 宮司公民館 / 6日、13日、20日、27日
- 市立図書館 / 6日、13日、20日、27日、30日
- 宮司コミュニティセンター / 7日、14日、21日、28日
- 健康福祉館(ふくとびあ) / 11日、12日
- 津屋崎千軒なごみ / 14日、28日

**カメラアステージ**

- カメラアホール / 7日、14日、21日、28日
- 図書・歴史資料館 / 7日、14日、21日、28日、30日

※図書館は15日から20日まで蔵書点検のため休館

- 潮湯の里夕陽館 / 7日、14日、21日、28日
- 福間・津屋崎体育センター / 6日、20日

- 福間会館 / 4日、5日、11日、12日、18日、19日、25日、26日、29日
- ボランティアセンター / 5日、6日、12日、13日、19日、20日、26日、27日
- 子育て支援センターなかよし / 6日、11日~13日、20日、27日、29日
- 児童センターフクスタ / 6日、11日~13日、20日、27日

**公共施設の臨時の休館**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、施設によっては、臨時休館となる場合があります。事前に各施設へお問い合わせください。

# 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

## 受動喫煙からみんなの健康を守ろう

### 受動喫煙とは

「受動喫煙」とは、本人がたばこを吸ってなくても、他の人が吸っているたばこから立ち上る煙やその人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。たばこの煙は、非常に小さな粒子で、気流とともに浮遊し、空気中に滞留しています。特に今の住宅は気密性が高く、この状態が長く続きます。こうした屋内で過ごすことは、喫煙者のそばにいてたばこの煙を吸うことと同じ状況になります。屋内の空気清浄には、窓を開けて換気するのが効果的です。

### 受動喫煙が健康に与える影響

20歳未満の人、病気の人、妊婦などは健康への影響も大きく、特に子どもは呼吸器や中枢神経の発達が未熟であるため、身体的な影響を受けやすい状態にあります。脳卒中、肺がん、虚血性心疾患、元気があった赤ちゃんが突然死亡してしまう乳幼児突然死症候群の疾患による死亡者のうち、受動喫煙を受けなければ年間約15,000人が死亡せずに済んだとの推計もあります。また、乳幼児突然死症候群のリスクは、親が喫煙者である場合、喫煙しない場合の約4.7倍とされています。

そして受動喫煙のリスクは、家庭でたばこを全く吸わない環境を1としたとき「換気扇の下の喫煙」が3.2倍「ドアを閉めて

外で喫煙」が2倍となります。

望まない受動喫煙による健康への影響をなくすためにも、愛煙家の皆さんのご協力をお願いします。

## 福津の郷土料理を知っていますか

家族構成や生活様式の多様化が進んでいる中、家庭だけで伝統的な食文化を継承していくには限界があります。こうした中、郷土料理の継承に取り組む市食育推進会議の委員で食生活改善推進会(以下、食進会)会長の宗岡浩子さんから話を聞きました。

宗岡さんは食進会で開催した料理教室で郷土料理を作ったときに、参加者から「懐かしい」という言葉を聞いたそうです。「懐かしいということは、最近その郷土料理を食べていないということですね。そのことを料理教室で思い出されたようです」。また食進会では、幼稚園の先生を対象とした料理教室もしています。「幼稚園では、『だぶ』や『がめ煮』などの郷土料理を子どもたちに給食として出しているそうです。食進会では、郷土料理が若い世代にも受け継がれていくように、料理教室のメニューの一品に取り入れています」と思いを話してくれました。

市では、これらの料理が日常の食卓にも積極的に取り入れられるよう、食進会の協力のもと、料理教室の開催などさまざまな取り組みを行っています。また、市公式ホームページでは、福津の郷土料理などの食育レシピ集を公開しています。「ふくつつキッチン」で検索してみてください。

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

# 保 知っとく納得! 険年金医療

## ひとり親家庭等医療制度を知っていますか

ひとり親家庭等医療制度は、市内に居住している母子家庭の母および18歳未満の児童、父子家庭の父および18歳未満の児童、父母のない18歳未満の児童に対して、病気やけがで医療機関を受診したときに、保険診療による医療費の自己負担分の一部を市と県が助成する制度です。

なお、父母がいる家庭でも父母のどちらかに一定の障がいがある場合には、制度の対象となる場合があります。また、祖父母、父母、兄弟姉妹などの同居家族がいる家庭でも、前年の所得が一定基準未満の場合は制度の対象となる場合もあります。

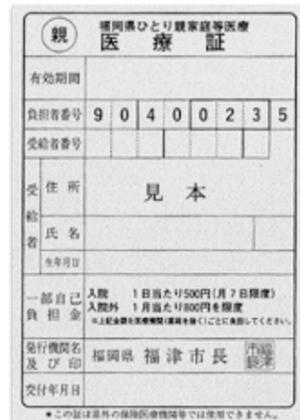
制度を受けるためには、所得の要件などがあります。詳しくはお問い合わせください。

### 対象となる人の自己負担額

通院…1カ月当たり800円まで

入院…1日当たり500円まで  
月額3,500円まで

※いずれも、1医療機関ごと。薬局での自己負担はありません。



▲毎年更新手続きが必要です

問い合わせ 市保険年金医療課☎43・8128

(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

# さ 延ばそう健康寿命 さえ合いのまち福津

## 元気に暮らすための介護予防

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防いだり、遅らせたりすること、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。

約800万人の団塊の世代が、後期高齢者である75歳になる2025年に向けて、介護予防の取り組みがとて重要になってきます。

簡単にできる介護予防の1つが外出することです。家に引きこもり、ずっとテレビを観るなどして動かないでいると、足腰が弱ります。また、他者との交流がないと、物忘れが進むことがあります。さらに、筋肉が減ることで入れ歯が合わなくなると、食べ物が食べられず、低栄養になってさらなる活動不活発につながります。外出する機会を持つことでこれらの事を防ぐことができます。

どこにも行く所がないという人は、市内の公民館などで行われている介護予防サロンなどの情報をまとめた「福津市の地域資源」という冊子を参考にしてみてください。市公式ホームページに掲載している他、市高齢者サービス課や市地域包括支援センターの窓口でも閲覧できます。また、市では市内で活動する市民グループや自治会など10人以上の団体を対象とした介護予防講座を行っています。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 市高齢者サービス課☎43・8298

# 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

# 救 夜間、休日の 急診療

4月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市  
5日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050  
12日(日) あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440  
19日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089  
26日(日) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020  
29日(水・祝) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126

### 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9:00~13:30  
※4月1日から受付時間を、13:30までに変更します。

### 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 (2月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
浦川 誠	浦川セイ子	原町1区
中村フジエ	中村 義邦	冠区
青谷 正武	青谷 敏喜	花見1区
古賀富士美	古賀 紀子	津丸区



# 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