

日SUNDAY

122020DECEMBER

月MONDAY

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

火TUESDAY

1

水WEDNESDAY

2

木THURSDAY

3

金FRIDAY

4

土SATURDAY

5

●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

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

6

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

7

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

8

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

9

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

10

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

11

●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

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

12

●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

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

13

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

14

●福津市長選挙立候補予定者説明会
市役所別館大ホール 午後2時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

15

●健康度測定(要予約)
ふくとぴあ 受付午後1時20分
●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

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

16

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

17

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

18

●剪定くず・草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」

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

19

●公設分別ステーション開設日

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

20

●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

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

21

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

22

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

23

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

24

●新旧ごみ袋交換最終日
市うみがめ課 午後5時まで

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

25

●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9時～午前10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

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

26

●古紙・古着回収倉庫休み
●納期限(固定資産税 第3期、国民健康保険税 第7期、介護保険料 第7期、後期高齢者医療保険料 第6期)

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

27

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●市役所閉庁日

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

28

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●市役所閉庁日

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

29

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●市役所閉庁日

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

30

●古紙・古着回収倉庫休み
●不燃物処理場休み
●市役所閉庁日

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

31

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日(土)です。
時間 午前10時～正午、午後1時～午後3時
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
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
場所 林田産業グリーン
リサイクルセンター

ふくつ古墳馬車

日 時 毎日運行(要予約)
午前9時～午後3時
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／7日、14日、21日、28日、29日、30日、31日
■ 宮司公民館／7日、14日、21日、28日、29日、30日、31日
■ 市立図書館／1日、7日、14日、21日、24日、28日、29日、30日、31日
■ 宮司コミュニティセンター／1日、8日、15日、22日、29日、30日、31日
■ 健康福祉館(ふくとぴあ)／12日、13日、29日、30日、31日

■ 津屋崎千軒なごみ／8日、22日、29日、30日、31日
■ カメリアステージ
—— カメリアホール／1日、8日、15日、22日、28日、29日、30日、31日
—— 図書・歴史資料館／1日、8日、15日、22日、23日、28日、29日、30日、31日
■ 潮湯の里夕陽館／1日、8日、15日、22日、29日、30日、31日
■ 福岡・津屋崎体育センター／7日、21日、29日、30日、31日

■ 福岡会館／5日、6日、12日、13日、19日、20日、26日、27日、28日、29日、30日、31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、29日、30日、31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、29日、30日、31日
■ 児童センターフクスタ／7日、12日、13日、14日、21日、28日、29日、30日、31日

生き生き健康だより

12月1日は世界エイズデーです

世界で初めてエイズの症例が報告されたのは1981年です。エイズはヒト免疫不全ウイルス（エイチアイブイHIV）に感染し、発病した状態をいい、現在は感染を予防する方法や、感染しても発病しないための治療方法も判明している病気となりました。

しかし、入社前にHIV検査を義務付けようとした企業があったり、HIVに感染していることが理由で結婚に反対されたりと差別や偏見には根強いものがあります。これはエイズに対する正しい知識が浸透していないためと言えます。

今年の世界エイズデーは、エイズのまん延防止やエイズ患者、HIV感染者への差別や偏見の解消を目的としたイベントが「知ってる？」をキーワードに開催されます。

■知ってる？「検査場所」

感染から発症までは無症状で、その期間は数年から数十年といわれているので、検査を受けることがとても重要です。検査は無料で、匿名で受けることができます。

問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課 ☎36・6098

■知ってる？「妊娠と出産」

女性が感染している場合は、帝王切開による出産や粉ミルクによる育児をします。男性が感染している場合は体外受精をするなどで、感染を防ぎながら子どもを授かることができます。

私たち一人一人が正しい知識を持つことが差別や偏見をなくす、大きな一歩です。

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

問い合わせ 記事左：市いきいき健康課 ☎34・3351
記事右：市子育て世代包括支援課☎34・3352

みんなで食育、食事の支度はじめの一歩を踏み出そう

毎日の生活で、食事は欠かせません。家族の健康にも関わる大切なことですが、いつも特定の人だけが食事の支度をしていませんか。

市食育推進会議委員の漆谷慎一さんは、初心者向け料理教室の講師をした経験から「食事の支度の楽しさを知らないことはもったいない。人任せにせず、まずは自分から一歩を踏み出してほしい」と話します。

初めて食事の支度をするときのポイントは「時短で、手抜きで、包丁いらず」です。手作りをするだけでにこだわらず、総菜や缶詰、レトルト食品などを活用し、お皿に盛り付けてみましょう。見た目が良くなり、おいしさが変わります。そして「何か作ってみたい」という気持ちが芽生えたら、自分が食べたいものを一品から作ってみましょう。食事の支度することで、自分が好きなものを食べられる、相手が喜んでくれる、食や健康への理解が深まるなど、多くのメリットがあります。

初めから難しいことをするのではなく、簡単な食事の支度から始めましょう。

超簡単！魚の煮付け

- ① 魚を水煮します。 ② 納豆のタレをかけて、完成です。



※残った「納豆」は、もずく酢と混ぜて食べます。

▲漆谷さんが考えたおすすめの一品

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

知っとく納得！ 険年金医療

第三者行為の届け出を忘れずにしてください

第三者行為とは、自分以外の第三者から負傷させられたことをいいます。

国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している人が、第三者行為によって負傷し、保険証を使って治療を受ける場合、事前に市への届け出が必要です。これは、健康保険が支払った医療費の一部を、負傷の原因をつくった第三者の加害者に請求するためです。市へ届け出をする前に受診するときは、医療機関に第三者行為による負傷であることを必ず伝えてください。

第三者行為の届け出は、医療費の適正化や保険財政の安定化のために不可欠です。世帯主や加入者は必ず届け出をしてください。

●第三者行為の例

- ・交通事故の被害者や単独事故の同乗者
- ・他人のペットによる負傷
- ・けんかによる負傷
- ・傷害事件（DVを含む）
- ・飲食店などで食中毒になったとき

●次のような場合は保険証が使えません

- ・通勤中、仕事上のけが（労災保険へ請求）
- ・自殺や自傷行為などの故意のけが



▲けがが完治している場合でも届け出を

問い合わせ 市保険年金医療課☎43・8127

（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（ふくとびあ）／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（ふくとびあ）／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

高齢になっても住み慣れた地域で安心した生活を さえ合いのまち福津

「認知症セーフティーネットワーク蓮華草」を知っていますか

認知症セーフティーネットワーク蓮華草は、市内で働く介護事業所の専門職員や地域福祉に携わる人、認知症サポーター養成講座を受講した市民などで構成される団体です。「認知症の人を地域で支えるまちづくり」をキーワードに、市と共働で認知症サポーターの輪を広げるためにさまざまな活動をしています。

動画を撮りました

主な活動内容は、認知症サポーター養成講座の講師や認知症啓発のための取り組みです。最近では、新たな啓発活動の手段の一つとして、日常生活における認知症の人との関わり方などについて分かりやすい解説を含めた動画を作成しました。悪い例として無意識的にしてしまいそうな対応方法と、良い例として気を付けるべき点を踏まえた対応方法の2種類を、市公式YouTubeチャンネルで公開しています。

認知症は誰でもなる可能性がある病気です。2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。改めて、認知症について考えてみませんか。



▲蓮華草の花言葉は「心(苦痛)が和らぐ」

▲認知症の人との関わり方の動画

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 急診療

12月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
6日(日) 蜂須賀病院 宗 ☎36・3636
13日(日) 中島外科医院 福 ☎52・1300
20日(日) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055
27日(日) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111
29日(火) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126
30日(水) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
31日(木) 蜂須賀病院 宗 ☎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
年末年始 12月30日(水)午後2時～令和3年1月4日(月)午前6時 ※受付は午前5時30分まで

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 午前9時～午後1時30分
年末年始 受付 12月30日(水)午前9時～令和3年1月3日(日)午後1時30分

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
年末年始 受付 12月29日(火)午前7時～令和3年1月3日(日)午前7時

香典返し

市社会福祉協議会への寄附 (10月届出、敬称略、順不同)		
故人	喪主	自治会
久次 シマエ	久次 妙子	岡の2区
花田 文江	花田 美文	渡区
寺嶋 ミサ子	寺嶋 孝弘	須多田区
一般寄附		
原町連合会		