

3 2021 MARCH

●納期限
固定資産税 第4期
国民健康保険税 第9期
介護保険料 第9期
後期高齢者医療保険料 第8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

1

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

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

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

3

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

4

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

5

●ふくま郷づくり松林保全活動(植樹祭)
西福間4丁目海岸松林 午前9時～午前10時
●宮司郷づくり松林保全活動(育樹祭)
集合場所 宮地浜交差点駐車場 午前9時～午前10時
●やべみつのりさん講演会(要予約)
市立図書館 午後2時～午後3時30分

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

●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

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

●市議会3月定例会開会
3月29日開会予定
●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

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

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

●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

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

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

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

●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

17

●健康度測定(要予約)
ふくとぴあ 受付13:20～

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

●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

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

春分の日 **20**

●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

21

●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

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

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

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

●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

27

●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10時～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

28

●献血
津屋崎行政センター
受付午前10時～午後3時30分

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

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

●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

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
7日(日)、13日(土)、
21日(日)、27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13日(土)、
27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

徹底しよう
感染症対策

手洗い
咳エチケット
を心がけましょう。
体調不良時の外出は控えましょう。

問い合わせ
子育て世代包括支援センター ☎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
救急車を呼ぶべきが確認
☎#7119

問い合わせ
市防災安全課 ☎43・8107

津屋崎 朝市
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

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

広報紙は、発行日から5日
以内を目途に配布しています。
荒天時は遅れることがあり
ますので、ご了承ください。

直近の発行日
3月1日号・2月26日(金)
4月号・3月15日(月)

問い合わせ
市まちづくり推進室 ☎43・8113

公共施設の休館日

- 中央公民館 / 1日、8日、15日、22日、29日
- 宮司公民館 / 1日、8日、15日、22日、29日
- 市立図書館 / 1日、8日、15日、22日、25日、29日
- 宮司コミュニティセンター / 2日、9日、16日、23日、30日
- 健康福祉館(ふくとぴあ) / 13日、14日
- 津屋崎千軒なごみ / 9日、23日
- カメラアステージ / カメラホール / 2日、9日、16日、23日、30日
図書・歴史資料館 / 2日、9日、16日、23日、30日、31日
- 潮湯の里夕陽館 / 2日、9日、16日、23日、30日
- 福岡・津屋崎体育センター / 1日、15日、29日
- 福岡会館 / 6日、7日、13日、14日、20日、
21日、27日、28日
- ボランティアセンター / 7日、8日、14日、15日、21日、22日、
28日、29日
- 子育て支援センターなかよし / 1日、8日、13日～15日、20日、
22日、29日
- 児童センターフクスタ / 1日、8日、13日～15日、
22日、29日

生き生き健康だより

問い合わせ 記事左:市いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・3351 記事右:市子育て世帯包括支援センター ☎34・3352

献血にご協力をお願いします

昨年から続いている新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響や降雪、気温の低下によって、献血の協力者数が減り、血液の確保が厳しい状況が続いています。この状況が続くと、輸血や血液製剤を必要とする医療に影響を来す恐れがあります。

献血会場では、協力いただくために体温測定、手指消毒、マスクの着用をお願いするのはもちろんのこと、使用する機材についても日々、消毒液を用いて清掃し、職員の健康チェックも徹底しています。

皆さんの心温かいご協力をお願いします。献血などの可否についてご不明な場合は、県赤十字血液センターにお問い合わせください。

日程 3月29日(月)

受付時間 午前10時～午後3時30分

※正午～午後1時を除く

場所 津屋崎行政センター

400mlの献血ができる人

体重 50kg以上

年齢 男性17歳・女性18歳～69歳

※65歳以上の人は、

60歳以降に献血を経験した人に限ります

問い合わせ 県赤十字血液センター ☎092・921・1400



みんなで食育 神興小4年生の「おにぎらず」レシピ

市立神興小学校4年生が、総合的な学習の時間に「みんなでチャレンジ!おにぎらず」と題し、握らないおにぎり「おにぎらず」づくりに取り組みました。今回は、その際に児童の皆さんが作った、おにぎらずのレシピを紹介します。

「これは、神興小学校4年生がちょうせんした、おにぎらずのレシピです。とてもかんたんで上手に作れて、食べるとおいしかったです。だから、このレシピを広めたいのです。ぜひ作って食べてみてください」というメッセージに、レシピを添えて、児童が市役所まで持って来てくれました。

かわいいイラストや写真入りで「ヘルシーEーにぎらず」など、ネーミングセンスも抜群で、栄養バランスの良いアイデアレシピが12種類あります。

レシピは、市役所本館1階の市子育て世帯包括支援センターの前の欄に設置している他、市公式ホームページにも掲載しています。

また、皆さんの中に、食育で挑戦していることがあれば、ぜひお知らせください。



▲卵焼きとハム、レタスを挟んだおにぎらず

保 知っとく納得! 険年金医療

国民健康保険税は口座振替でも納付できます

国民健康保険税を納める方法は、年金からの天引きによる「特別徴収」と、市から送付する納付書での支払いまたは口座振替による「普通徴収」があります。普通徴収の場合、口座振替にすると、金融機関などに支払いに行く手間がいらず、納め忘れの心配がありません。

現在、国民健康保険税を年金からの天引きによって納付していて、世帯主の年齢が令和3年度中に75歳に到達し、後期高齢者医療へ移行する世帯は、令和3年度の国民健康保険税の納付方法が年金からの天引きではなく、納付書または口座振替に切り替わります。

また、後期高齢者医療保険料の納付方法は、一時的に納付書によって支払うことになります。その後、4月または10月に、年金受給額と保険料などの条件を満たすと、納付方法が自動的に年金からの天引きに切り替わります。

納付方法を納付書から口座振替に変更するためには、市保険年金医療課に申し込む必要があります。振替口座として指定できる金融機関など、詳しくはお問い合わせください。

口座振替の申し込みに必要なもの

- ・通帳の届出印
- ・通帳またはキャッシュカード

受付、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

さ 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

住み慣れた地域での生活を支える 地域密着型サービス

地域密着型サービスとは、高齢者が中程度の要介護状態となっても、できる限り住み慣れた自宅や地域で生活を継続できるようにするためのサービスです。

受けられるサービスの内容は、種類や事業所によってさまざまな特色があります。例えば、介護職員と看護師の定期的な訪問を受け、通報や電話をすることで、随時対応も受けられる「24時間対応の定期巡回・随時対応型訪問介護看護」や、小規模な住宅型の施設への通所や宿泊、自宅への訪問を1つの事業所で実施することで、高齢者に合わせたサービスを柔軟に受けられる「小規模多機能型居宅介護」などがあります。サービス利用によって、高齢者の生活を支え、家族の介護負担が軽減される場合があります。

また、現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、実施していないものもありますが、地域の自治会や民生委員、小学校、幼稚園などとの交流も行っています。

市内にある地域密着型サービスは、市に住居登録のある人のみが利用できます。

介護が必要な状態になっても、安心して暮らしていくことを目指すとともに、できる限り自分らしい生活が送れるようにしましょう。介護サービスを上手に活用することで、身体能力の維持やその悪化防止に努めていきましょう。

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

救 夜間、休日の 急診療

3月の休日外科当番医 福津市 宗像市
7日(日) 林外科医院 ☎33・5577
14日(日) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
20日(土・祝) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600
21日(日) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
28日(日) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705

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

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

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

香 典返し 市社会福祉協議会への寄附 (1月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
山本 照	山本 三十志	本町区
池浦 誠紀	池浦 美代子	花見3区
矢野 好子	中川 純子	花見1区
野部 フクヨ	井土 美千子	宮司ヶ丘区
吉村 韶高	吉村 治代	本町区
飯笹 ケサ代	飯笹 則行	四角区



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) / 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