

7

2020 JULY

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
 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7月1日号発行日
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
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

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

●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
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

●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
5

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

●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
11

●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
12

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

●広報7月15日号発行日
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
15

●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付午後1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
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

●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
18

●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」
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
20

●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
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
海の日
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
スポーツの日
24

●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
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

●こころの健康相談(要予約)
 ふくとびあ 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
27

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

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

●広報8月1日号発行日
 ●納期限 固定資産税 第2期
 国民健康保険税 第2期
 介護保険料 第2期
 後期高齢者医療保険料 第1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

熱中症 **ご注意ください!!**
 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!

- 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
- カメラステージ
 カメラホール / 7日、14日、21日、28日
 図書・歴史資料館 / 7日、14日、21日、28日、29日
- 潮湯の里夕陽館 / 7日、14日、21日、28日
- 福岡・津屋崎体育センター / 6日、20日

- 福岡会館 4日、5日、11日、12日、18日、19日、23日、24日、25日、26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、12日、13日、20日、23日、24日、27日
- 児童センターフクスタ 6日、11日、12日、13日、20日、27日

体調チェック
 新型コロナウイルスに負けない体調管理をするために今月も「体調チェック」欄を設けました。ご活用ください。

公設分別ステーション
 今月の開設日は
5日(日)、11日(土)、19日(日)、25日(土)です。
 時間 午前10時～正午、午後1時～午後5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
4日(土)、11日(土)、18日(土)、25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

生き生き健康だより

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

献血にご協力をお願いします

県内では、毎日約600人の献血協力者を必要としています。皆さんの心温かいご協力をお願いします。

日程 7月21日(火)

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る

問い合わせ

県赤十字血液センター
☎092・921・1400



みんなで食育 6月は食育月間です

「食育」と聞くと、どんなイメージが浮かびますか。難しく思われがちですが、身の回りの小さな取り組みが食育につながります。

これも食育！みんなができること

- ・「いただきます」「ごちそうさま」を言うことで、自然の恵みや食を支える人たちへの感謝の気持ちを伝えましょう
- ・毎日の食事に、旬のものや地元産の食材を積極的に取り入れましょう
- ・「もったいない」の精神で食べ物を無駄にしないよう心掛けましょう

家庭でできる食中毒予防

6月から9月は食中毒が起きやすい時期です。食中毒は子どもや高齢者がかかると重症になることもあります。次の「食中毒予防の3原則」を実践し、体を守りましょう。

1. 細菌をつけない

- ・調理の前、トイレの後、生ものや汚れ物を触った後は、手をよく洗いましょう



▲指先、手首もよく洗いましょう

- ・まな板や包丁は「肉用」「魚用」「野菜用」など、食材ごとに使い分けましょう
- ・調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう

2. 細菌を増やさない

- ・肉や魚などの生鮮食品や総菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫へ入れましょう
- ・冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するため、過信せずに早めに使いきりましょう
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ちましょう

3. 細菌をやっつける

- ・最も効果が高いのは加熱をすることです。食材の中心部を75℃で1分間以上を目安に加熱しましょう

保 知っとく納得! 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、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(学生も含む)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り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2年度分は7月1日(水)から
※臨時特例措置による申請は受付中

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代理人が手続する場合、申請者の印鑑④失業を理由に申請する場合は、失業を確認できる書類(雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票など)

免除区分	保険料	年金額への反映	資格期間
定額免除	16,540円	1分の1	○
全額免除	0円	2分の1	○
4分の3免除	4,140円	8分の5	○
半額免除	8,270円	4分の3	○
4分の1免除	12,410円	8分の7	○
納付猶予	0円	×	○
未納	×	×	×

▲令和2年度の保険料

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

生活支援コーディネーターについて

皆さんは、生活支援コーディネーター(SC)をご存じですか。「2025年問題」を少しでも軽減するために、数年前から厚生労働省は地域包括ケアシステムと呼ばれる新しい仕組みを推進していて、生活支援コーディネーターもその一端を担う存在です。

生活支援コーディネーターは、地域の高齢者を支えるために、公的なものだけでなく地域の資源を活用します。例えば地域の集会所でのサークル活動、高齢者がよく行く店、使うサービスを把握して、地域にあるもの、ひとを、高齢者を支えるための視点で考えつないでいくことで、新たなさえ合いの仕組みを生み出していく役割を担っています。

福津市では、8つの郷づくりごとに生活支援コーディネーターが存在し、地域のために活躍しています。

※2025年問題：国民の4人に1人が75歳以上になり、医療や介護の担い手が不足すること

※地域包括ケアシステム：住み慣れた地域で自分らしい暮らしが最期まで続けられるよう「住まい・医療・介護・予防・生活支援」が一体的に提供されるシステム



▲SCの則武さん(左)、清水さん(右)

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

7月の休日外科当番医 福津市 宗像市

5日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013

12日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089

19日(日) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111

23日(木・祝) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

24日(金・祝) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355

26日(日) 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 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 (5月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
瀬戸 千恵子	瀬戸 隆弘	花見区
中村 昭男	中村 一	福間南
松田 隆	松田 秀美	上西郷区
澤田 辰子	澤田 照彦	福間松原区



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

(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

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