

月 MONDAY
公設分別ステーション
 今月の開設日は
1日(日)、14日(土)、15日(日)、28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

火 TUESDAY
 せんてい
剪定くず・草ステーション
 今月の開設日は
7日(土)、14日(土)、21日(土)、28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
 問い合わせ 宗像漁協津屋崎支所 ☎52・0053

水 WEDNESDAY
 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

木 THURSDAY
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

金 FRIDAY
 防どう
インフルエンザ
 手洗いうがい
咳エチケットを
 心がけましょう。
 流行時の不要不急の外出は控えましょう。
 問い合わせ 子育て世代包括支援課 ☎34・3352

土 SATURDAY
 広報紙は、発行日後から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】
 11月 1日号 10月30日(金)
 11月15日号 11月13日(金)
 12月 1日号 12月 1日(火)

●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
 ●読書感想画展(11月11日まで)
 市立図書館 午前10時～午後6時
 (最終日は午後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
1

●納期限(市県民税 第3期、国民健康保険税 第5期、介護保険料 第5期、後期高齢者医療保険料 第4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
2

文化の日
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

●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
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

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

●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丁目海岸松林 午前9時～午前10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

●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
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

●健康度測定(要予約)
 ふくとぴあ 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
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

●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
14

●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
15

●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
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

●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
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
20

●剪定くず・草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

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
勤労感謝の日

●市議会12月定例会開会
 12月7日(月)閉会予定
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

●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
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

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

●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
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

●納期限(国民健康保険税 第6期、介護保険料 第6期、後期高齢者医療保険料 第5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
30

公共施設の休館日

- 津屋崎千軒なごみ / 10日、24日
- 中央公民館 / 2日、9日、16日、24日、30日
- 宮司公民館 / 2日、9日、16日、24日、30日
- 市立図書館 / 2日、9日、16日、24日、26日、27日、28日、29日、30日
- 宮司コミュニティセンター / 4日、10日、17日、24日
- 健康福祉館(ふくとぴあ) / 14日、15日
- 福間会館 / 1日、3日、7日、8日、14日、15日、21日、22日、23日、28日、29日
- ボランティアセンター / 1日、2日、8日、9日、15日、16日、22日、24日、29日、30日
- 子育て支援センターなかよし / 2日、3日、9日、14日、15日、16日、23日、30日
- 児童センターフクスタ / 2日、9日、14日、15日、16日、23日、30日
- 潮湯の里夕陽館 / 4日、10日、17日、24日
- 福間・津屋崎体育センター / 2日、16日、30日

生き生き健康だより

問い合わせ
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 11月25日(水)
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 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



歯周病は万病のもと！

歯を失う主な原因は歯周病と虫歯です。ともに細菌が原因ですが、歯周病は歯にこびりついた歯垢(プラーク)にすみつく歯周病菌が原因の感染症です。歯の周りに炎症が起き、出血した歯ぐきから歯周病菌が血液中に入り込んで、全身を巡ります。その結果、歯周病は口の中だけではなく、体のさまざまな場所で病気を引き起こしたり、悪化させたりします。

全身への影響とは？

歯周病の初期には、歯磨き時の出血や、歯ぐきに違和感がある程度で、自覚症状は

ほとんどありません。ほとんどの人は歯周病が進行して歯のぐらつきに気付いてから歯科医院へ行きますが、この段階では治療が困難です。定期的に歯科検診を受けて早期発見に努めることが大切です。歯ぐきの腫れ、出血、口臭、痛みなどの異常を感じた際には、すぐに歯科医院を受診し、相談しましょう。

脳梗塞や心筋梗塞を起す危険性

関節リウマチを発症しやすい



糖尿病の悪化

認知症の進行

定期的に歯科検診を受けましょう

市では対象年齢の人に歯科検診を実施しています。歯科検診は、福津市・宗像市内の歯科医院で受診できますので、この機会にぜひご利用ください。

対象者には、緑色のはがきの歯科検診受診券を4月に発送しています。受診する歯科医院は、受診券裏面に記載の医療機関一覧から選んでください。また、医療機関一覧に記載が無い場合は、市いきいき健康課までお問い合わせください。受診券の有効期限は令和3年3月31日です。早めに受診をしてください。

対象者 40、50、60、70歳の人 ※令和3年3月31日時点の年齢

料金 400円

内容 問診、検査結果に基づく保健指導、口腔内の検査(歯周病の検査)

場所 福津市・宗像市内の歯科医院 ※歯科医院へ直接、予約してください

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! 保険 険年金医療

医療費通知を確認しましょう

国民健康保険などの公的医療保険を使って医療機関を受診する際、医療機関の窓口では医療費の一部を自己負担分として支払うのみのため、医療費の総額を意識しにくい仕組みになっています。

市では実際にかかっている医療費を知ってもらうことや、受診状況を振り返り健康への理解を深めてもらうために、年6回偶数月の月末に「医療費通知」を各世帯に送付しています。

これは皆さんに医療費通知を見てもらい、誰がどこの医療機関を受診したのか、診療日数に誤りがないかなど、市では確認できない部分について、医療機関から適正に請求されているかを確認してもらうことも、一つの目的としています。

また、年度末に所得税の確定申告をする際、医療費控除を受けるには医療費通知を添付することで記入事項の一部を省略することができます。ただし、12月受診分の医療費通知が到着する前に確定申告を行う場合は、領収書に基づいて記載する必要があります。

医療費通知を紛失した場合は、郵送やメールで再発行の申請手続きができます。再発行する医療費通知は原則として、世帯主の住所へ郵送することになっています。お手元に届くまでに5日程度かかりますので、必要な場合は、早めに手続きをしてください。

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

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも安心して生活することができるように支援するための総合相談窓口です。介護に関する悩みや心配事、健康や福祉、医療などさまざまな面から支援を行っています。

職員は、健康や医療に関する面で支える保健師、介護を必要とする人を介護保険サービスなどでつなぐ役割の主任ケアマネジャー、日常生活の困りごとなど福祉に関する面で支える社会福祉士の3つの職種で構成されています。各専門分野の職員は、市内の中学校区ごとに配置されていて、それぞれの専門職員が連携を取りながら総合的に皆さんを支援します。

介護保険サービスを利用したい、財産管理が不安だから成年後見制度について知りたいなど高齢者本人からの相談や、離れて住む親が心配という子どもからの相談にも対応します。また、近所に住む一人暮らしの高齢者が認知症ではないか、近所の高齢者が虐待を受けているのではないかなど、地域住民からの相談も可能です。

高齢者に関する相談や心配ごとがある人は、地域包括支援センターにご相談ください。

場所 ふくとびあ

相談時間 午前8時30分～午後5時 ※日曜日、祝日、第2土曜日、年末年始を除く

問い合わせ 地域包括支援センター ☎43・0787

救 夜間、休日の急診療

11月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
1日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050
3日(火・祝) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233
8日(日) あかま整形外科クリニック 宗 ☎35・6440
15日(日) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020
22日(日) 東郷外科医院 宗 ☎36・4146
23日(月・祝) 林外科医院 宗 ☎33・5577
29日(日) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600

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(9月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
國崎 幸代	國崎 己保子	宮司2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

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

