

# 6 2019 JUNE

**公設分別ステーション**  
 今月の開設日は2日(日)、8日(土)、16日(日)、22日(土)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

**せんてい 剪定くず・草ステーション**  
 今月の開設日は1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)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  
 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019

**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  
 乗り場 古墳展望所(奴山616)  
 問い合わせ ホームプラン ☎51・1292

**朝市 津屋崎漁港 朝市**  
 津屋崎漁港 毎週日曜日 6:00 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

●剪定くず・草ステーション開設日  
 ●津屋崎小学校運動会  
 ●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  
 ●ふくま郷づくり松林保全活動 観光案内所前海岸松林 8:00~9:00  
 ●図書館資料リサイクル(6月9日(日)まで) 市立図書館 10:00~18:00

●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

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30

●特定健診、がん検診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00  
 ●いきいきウオーク 津屋崎行政センター 受付9:45~10:00

●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  
 ●第19回市農業委員会総会 市役所別館大ホール 14:00~

●特定健診、がん検診、節目健診、レディースデー(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00

●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  
 ●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、上西郷小、福岡南小、福岡中)

●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00  
 ●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30

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

●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  
 ●学校の日(福岡小、神興東小、津屋崎小、津屋崎中)  
 ●幼稚園の日(公開日)(神興幼稚園)

●公設分別ステーション開設日  
 ●田植え・稲刈り体験(田植え)(要予約) 西郷川花園横観光田 10:00~12:00

●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30  
 ●市議会6月定例会開会 6月28日(金)閉会予定

●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00

●食育の日「家族みんなで食事を楽しみましょう」  
 ●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

●特定健診、がん検診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00

●特定健診、がん検診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00

●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  
 ●ふくま郷づくり松林保全活動 花見の里海岸松林 8:00~9:00  
 ●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  
 ●プレママパパ講座(要予約) ふくとびあ 受付9:45~10:00  
 ●学校の日(勝浦小、福岡東中)

●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) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30

●第33回 ささえ合い協議体 市役所別館大ホール 18:00~19:30

●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

●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

公共施設の休館日

- 中央公民館 / 3日、10日、17日、24日
- 宮司公民館 / 3日、10日、17日、24日
- 市立図書館 / 3日、10日、17日、24日、27日
- 宮司コミュニティセンター / 全日休館
- 健康福祉館(ふくとびあ) / 8日、9日
- 津屋崎千軒なごみ / 11日、25日

- カメラステージ カメラホール / 4日、11日、18日、25日
- 図書・歴史資料館 / 4日、11日、18日、25日、26日
- 潮湯の里夕陽館 / 4日、11日、18日、25日
- 福岡・津屋崎体育センター / 3日、17日
- 福岡会館 / 1日、2日、8日、9日、15日、16日、22日、23日、29日、30日

- ボランティアセンター / 2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30日
- エンゼルススポット / 4日、11日、18日、25日
- 子育て支援センターなかよし / 3日、8日~10日、17日、24日
- 児童センターフクスタ / 3日、8日~10日、17日、24日

**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

## 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

### 熱中症に要注意!

熱中症は毎年5、6月に増え始めます。重症の場合は命に関わることもあるため、高齢者や乳幼児は特に注意しましょう。

#### 予防

- ・十分な睡眠とバランスのよい食事で体調を整える
- ・通気性のよい服装で過ごす。外出時は帽子や日傘を忘れずに
- ・暑い日は1日1.5Lを目安として定期的に水分補給をする。大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに
- ・気温や湿度が高く風の少ない日は、屋内でも熱中症は発生するため、エアコンや扇風機を上手に使う

#### 症状と対処法

- 軽い症状：めまい、立ちくらみ、筋肉がつる、汗がとまらない  
→涼しい場所で服を緩めて休む。冷たいタオルで体を冷やす。水分と塩分を補給する
- 中等度の症状：頭痛、だるさ、嘔吐  
→涼しい場所で足を高くして休む。水分、塩分を補給する。ぬれたタオルで体を拭き風を送って冷やす。念のため病院に行く
- 重度の症状：反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない、けいれん、体温の異常な上昇  
→すぐに救急車を呼ぶ。救急車が来るまで水や氷などで首や脇の下、足の付け根などを冷やす。うちわであおいで身体を冷やす。意識のない時は気管に入ってしまう恐れがあるため水分は与えない

### 「食」を通して豊かな心を育もう

「食」は、生活の基本であり、健康な体づくりのみならず、食を通じた交流、地域伝統文化の継承、自然との共生など、あらゆる分野にわたって重要な役割を担っています。

市は「食育」を推進していくために、5つの基本目標を設定しています。そのひとつである「豊かな心を育む」ためには、郷土の食文化が日常の食生活にも取り入れられるよう、昔ながらの伝統料理や郷土料理、食に関する作法や望ましい食生活について積極的に学ぶことが必要です。

しかし、近年では社会環境が大きく変化し、家族と食卓を囲む機会が減りました。また、おせちや五目ずし、おはぎなどの地域の行事食や郷土料理の「すいだぶ」なども継承されにくくなっています。

このコーナーでは今後、季節ごとの行事食や地域の食文化を情報発信していきます。

### いきいきウオーク

6月のテーマは「疾病予防と運動～糖尿病編～」です。健康運動指導士による講話と実技で紹介します。

日時 6月4日(火) 10:00～11:30 ※受付9:45～

場所 津屋崎海岸の松林周辺 ※雨天などは室内

集合、解散場所 津屋崎行政センター

問い合わせ 健康増進室(ふくとびあ) ☎34・3345

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

国民健康保険税の確定には  
収入申告が必要です

国民健康保険税の算定には、世帯主と国民健康保険に加入している人の1月から12月までの年間収入を用います。

世帯主と加入者に1人でも収入未申告の人が含まれていた場合、軽減判定ができなくなるため、本来の金額とは異なる金額で課税されることがあります。1年間収入がなかったという人も申告してください。

収入未申告の人がいることで、保険証を使って医療機関を受診したときの1カ月ごとの医療費の自己負担限度額が、最も高い区分となってしまいます。このため、高額療養費を受け取ることができなくなる場合があります。

収入申告の方法、届け出先については問い合わせください。

#### 国民健康保険税の軽減

国民健康保険税は、内訳として、加入者の所得に応じて課税される所得割、加入者ごとに課税される均等割、加入世帯に課税される平等割があります。世帯主と加入者の所得の合計が基準を下回ると、均等割と平等割が軽減されます。表のように3人家族の場合、世帯主と国民健康保険に加入している人が軽減判定の対象です。

	加入保険	軽減判定対象
世帯主	健康保険(社会保険)	該当
世帯員A	健康保険(社会保険)	非該当
世帯員B	国民健康保険	該当

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) / 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

通所型の短期集中予防サービスを  
開始します

要支援1・2の人、基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者となった人を対象に、通所型の短期集中予防サービスを始めます。

このサービスは、生活機能を改善するための運動能力の向上を目的に、通所サービスをおおむね3カ月で短期集中的に提供するものです。大きな機械を使わなくても、タオルなどを使った自宅でもできるトレーニングを行い、運動機能の改善を目指します。また、口腔・栄養の面からも支援を行います。

このサービスの大きな特徴は面談です。利用者が元の生活に戻ることができるよう、細やかな面談を行います。今までできていた生活がなぜできなくなったのか、その要因を利用者やその家族を含め共有し、解決するためのトレーニングを行います。そうして、体が衰える前の元の生活に戻ることを目指します。

利用開始は6月からの予定です。興味がある人は、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

6月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市  
2日(日) 蜂須賀病院 ☎36・3636  
9日(日) 葉山クリニック ☎39・3050  
16日(日) ひさだ脳神経外科 ☎62・5233  
23日(日) 林外科医院 ☎33・5577  
30日(日) 中島外科医院 福 ☎52・1300

#### 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9:00～16:30

#### 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、祝日 受付7:00～翌朝7:00

## 香 典返し 市社会福祉協議会への寄附(4月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
椎名 淳	椎名 恵子	若木台3区
秦 亀久男	秦 弘恵	手光区
長濱 福枝	長濱 純雄	新東区
谷口 富子	谷口 正秀	桂区

#### 一口情報

### 福津オリジナル「めんべい」ができました

ふくつ観光協会では、5月30日(木)から、ふっくるで特産品のマダイを使った鯛茶漬味の「めんべい」を販売します。これは、市と(株)山口油屋福太郎とで3月に締結した包括連携協定に基づくものです。お土産にもどうぞ。



問い合わせ ふくつ観光協会 ☎42・9988

## 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) / 8:30～17:30 / 市地域包括支援センター ☎43・0787