

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<h1>1</h1> <p>2020 JANUARY</p>	<p><b>公設分別ステーション</b> 今月の開設日は 5日(日)、11日(土)、 19日(日)、25日(土)です。</p> <p>時間 10:00~12:00、13:00~15:00 場所 公設分別ステーション (ハーモニー広場)</p> <p>問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019</p>	<p>せんてい <b>剪定くず・草ステーション</b> 今月の開設日は11日(土)、 25日(土)です。</p> <p>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</p>	<p>●古紙・古着回収倉庫休み ●燃やすごみの収集休み ●市役所閉庁(5日まで)</p> <p style="text-align: center;">休み</p> <p style="text-align: right;">元日 1</p>	<p>●古紙・古着回収倉庫休み ●燃やすごみの収集休み</p> <p style="text-align: center;">休み</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>●古紙・古着回収倉庫休み ●燃やすごみの収集休み</p> <p style="text-align: center;">休み</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<h1>4</h1>

●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

5

●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  
●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

6

●いきいきウオーク  
ふくとびあ 受付9:45~10:00  
●第26回市農業委員会総会  
市役所別館大ホール14:00~

7

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00  
●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

8

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

9

●幼稚園の日<公開日>  
(神興幼稚園)

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  
●ふくま郷づくり松林保全活動  
西福間4丁目海岸松林 9:00~10:00  
●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

11

●第15回市成人式  
市中央公民館 10:30開式(受付9:30~)  
●第15回市成人祝賀駅伝競走大会  
津屋崎小学校 13:00スタート

12

●令和2年宗像地区消防出初式  
イオンモール福津B駐車場 9:50~

成人の日

13

●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  
●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

14

15

16

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

17

●第46回九州地区大学合同寒中  
水泳大会  
津屋崎海水浴場 11:00~12:00  
●学校の日(津屋崎小、勝浦小、  
福間東中、津屋崎中)

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」

19

●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  
●こころの健康相談(要予約)  
ふくとびあ 受付14:00~16:00

20

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

21

●第39回ささえ合い協議体  
市役所別館大ホール 18:00~19:30  
●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

22

23

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

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  
花見が浜海岸松林 9:00~10:00  
●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  
●学校の日(上西郷小、福間南小)

25

●FUKUTSUコミュニティ・フェスタ  
市中央公民館 9:20開式  
●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9:00~12:00

26

●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  
●こころの健康相談(要予約)  
ふくとびあ 受付14:00~16:00

27

28

29

30

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00  
●納期限  
市県民税 第4期  
国民健康保険税 第8期  
介護保険料 第8期  
後期高齢者医療保険料 第7期

31

**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

**防ぼう インフルエンザ**

手洗い  
マスク着用  
せきエチケット  
を心がけましょう。

感染症流行時の不要不急の外出は控えましょう。

問い合わせ  
市いきいき健康課 ☎34・3352

**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発  
乗り場 古墳展望所(奴山616)

問い合わせ  
ホースプラン ☎51・1292

朝市情報  
**津屋崎漁港 朝市**

津屋崎漁港  
12日(日)、19日(日)、  
26日(日) 7:00 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

公共施設の休館日

- 中央公民館 1日~4日、6日、14日、20日、27日
- 宮司公民館 1日~4日、6日、14日、20日、27日
- 市立図書館 1日~4日、6日、14日、20日、27日、30日
- 宮司コミュニティセンター 1日~3日、7日、14日、21日、28日
- 健康福祉館(ふくとびあ) 1日~3日、11日、12日

- 津屋崎千軒なごみ 1日~3日、14日、28日
- カメラアステージ  
カメラホール 1日~4日、7日、14日、21日、28日  
図書・歴史資料館 1日~4日、7日、14日、21日、28日、29日
- 潮湯の里夕陽館 1日~3日、7日、14日、21日、28日
- 福間・津屋崎体育センター 1日~3日、6日、20日

- 福間会館 1日~5日、11日~13日、18日、19日、25日、26日
- ボランティアセンター 1日~6日、12日、14日、19日、20日、26日、27日
- エンゼルスポット 1日~3日、7日、14日、21日、28日
- 子育て支援センターなかよし 1日~3日、6日、11日~13日、20日、27日
- 児童センターフクスタ 1日~3日、6日、11日~13日、20日、27日

- あんずの里運動公園
- なまずの郷
- みずがめの郷
- ほたるの里
- 宮の元公園

1日~3日

# 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

## 皆さん、予防接種はお済みですか

市では65歳以上の人を対象に「インフルエンザ」と、特定の年齢の人を対象に「高齢者肺炎球菌」の予防接種の助成をしています。また60歳から64歳までの人で、心臓、腎臓、呼吸器またはH I Vによる免疫の機能障害(1級)を有する人は、両方の予防接種の助成を受けることができます。

### 高齢者インフルエンザ

対象 65歳以上の人

助成期間、接種回数 令和2年3月31日までに1回 ※毎年1回、助成を受けることができます

接種自己負担額 1,400円 ※4,785円のうち3,385円を市が助成

### 高齢者肺炎球菌

対象 今年度、次の年齢の人

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日生まれ
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日生まれ
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日生まれ
85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日生まれ
90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日生まれ
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日生まれ
100歳以上	大正9年4月1日以前生まれ

助成期間、接種回数 令和2年3月31日までに1回 ※生涯1回のみ

接種自己負担額 5,680円 ※8,720円のうち3,040円を市が助成

## 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、12月29日～1月3日は除く)/8:30～17:00/市地域包括支援センター ☎43・0787

### 共通事項

市民税非課税世帯の人、生活保護世帯に属する人は接種費用が全額免除されます。必要書類などはお問い合わせください。

問い合わせ いきいき健康課保健指導係 ☎34・3352

## 食べ物の命を「いただきます」

市立大和保育所では、さまざまな食育の活動を行っています。その1つが「命の会」です。この会では、園児の目の前で、給食の調理員や保育士が魚をさばきます。魚の血や内臓、骨などを見て、全てのものに尊い命があること、「いただきます」の意味のひとつが「私の命のために動植物の命をいただきます」であることを園児に学んでもらいます。

「食」は、体の成長だけでなく、心の成長にとっても大切な要素です。家庭でも「いただきます」や「ごちそうさま」の感謝の気持ちを言葉にして伝えましょう。

## いきいきウオーク

1月のテーマは「疾病予防と運動～脂質異常症編～」です。健康運動指導士による講話と実技で紹介します。参加は無料です。

日時 令和2年1月7日(火) 10:00～11:30 ※受付9:45～

集合、解散場所 ふくとびあ ※ふくとびあ～宮地嶽神社の往復コース、雨天時などは室内

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、12月29日～1月3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

### 公費医療の償還払いの手続き方法

医療機関で本来、公費医療負担分の費用をいったん支払った場合は、後日申請を行うことによりその医療費を支給します。これを償還払いと呼びます。なお、入院などで医療費が高額になり、高額療養費に該当する場合は、保険者から事前に「限度額認定証」の交付を受け、医療機関に提示してください。

### 医療費支給の主な対象

- ㊦県外の医療機関で診療を受けた場合
- ㊧他の公費医療証を持っている場合
- ㊨医師が治療上必要と認めた補装具を作成した場合

### 手続きの際に必要なもの

- ①現在使っている子ども・障害者・ひとり親医療証 ※㊧の場合は、他の公費医療証も必要
- ②療養費支給証明書または保険者から給付された金額が確認できる書類 ※㊧の場合は不要。また福津市の国民健康保険証、後期高齢者医療保険証を使った場合は不要
- ③医療機関で発行された領収書、金融機関で払い込みをした場合はその控え ※㊨の場合は医師の意見書(医証)なども必要
- ④申請者の印鑑
- ⑤本人(未成年の場合は保護者)名義の預金通帳
- ⑥医療費支給申請書 ※市役所窓口で記入してもらいます

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・8128

(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

### 介護予防サポーターになりませんか

市では、地域内で運動習慣をはじめとした介護予防活動の普及啓発を図るとともに、サポーター自身の健康増進を目指すために、介護予防サポーターを養成しています。サポーターになるためには、介護予防に必要な講義4講座と運動の実技研修を4回受講してもらいます。現在、令和2年1月以降の受講者を追加で募集しています。まずは、自分自身の健康のために、そして家族のために、地域のために介護予防サポーターになりませんか。受講料は無料です。

開催日	曜日	場所	時間と内容	
			9:30～11:30	13:30～15:30
1月	9日 23日	木 市役所 大会議室	実技	講義③
			実技	講義④
2月	5日 19日	水 カメラア ホール	講義①	実技
			講義②	実技
3月	11日 18日 25日	水 カメラア ホール	講義③	実技
			講義④	実技
			—	フォロー研修

### 講義の内容

- ①ロコモティブシンドローム、認知症予防
- ②介護予防とは、サポーターの役割
- ③口の働きと予防について
- ④栄養、食事について

### 実技の内容

ストレッチ運動、筋力向上トレーニング、音楽体操、体を使った頭の体操、レクリエーションなど

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

- 1月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
- 1日(水・祝) 蜂須賀病院 宗 ☎36・3636
- 2日(木) 中島外科医院 福 ☎52・1300
- 3日(金) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050
- 5日(日) あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440
- 12日(日) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233
- 13日(月・祝) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020
- 19日(日) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
- 26日(日) 林外科医院 宗 ☎33・5577

### 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  
年末年始 12月30日(月)14:00～令和2年1月4日(土)6:00 ※受付は1月4日5:30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  
年末年始 受付12月30日(月)9:00～令和2年1月3日(金)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 受付7:00～翌朝7:00  
年末年始 受付12月28日(土)12:00～令和2年1月4日(土)7:00

## 香 典返し 市社会福祉協議会への寄附(11月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
矢野 廣人	矢野 信彦	東福間9区
葛城 カズエ	葛城 美津子	天神町区
吉田 猛虎	吉田 洋子	西福間1区
山本 道行	山本 一行	西福間1区
吉良 タツエ	吉良 周一	原町1区
深川 キヨ子	深川 侑宏	宮司ヶ丘区