

7 2019 JULY

●公設分別ステーション開設日
●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
●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
●第10回福津市民水泳大会(要予約)
県立光陵高等学校プール 9:15~12:00(開場 9:00) **7**

●納期限
市県民税 第1期
国民健康保険税 第1期
介護保険料 第1期
●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 **1**

●特定健診、がん検診、節目健診(要予約)
ふくとびあ 受付8:00~11:00
●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 **8**

●海の日沖ノ島まつり
福津・宗像市内各所 **14**
海の日 15

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00
●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 **22**

●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 **29**

14

●公設分別ステーション開設日
●特定健診、がん検診(要予約)
ふくとびあ 受付8:00~11:00
●津屋崎祇園山笠
波折神社周辺
お宮入り 8:10~、追山 9:00~ **21**

●福津のさざえまつり
お魚センターうみがめ 10:00~14:00 **28**

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 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

●いきいきウオーク
ふくとびあ 受付9:45~10:00 **2**

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

●特定健診、がん検診(要予約)
ふくとびあ 受付8:00~11:00
●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 **16**

●献血
津屋崎行政センター 受付10:00~15:30 **23**

●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 **30**

防どろ 熱中症
水分をこまめにとろう
塩分をほどよく取ろう
気温と湿度を気にしよう
室内を涼しくしよう

●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付13:20
●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 **3**

●幼稚園の日(公開日)(神興幼稚園) **10**

●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 **17**

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00
●健康づくり推進協議会
市役所本館庁議室 14:00~15:30
●第34回 ささえ合い協議体
市役所別館大ホール 18:00~19:30 **24**

●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 **31**

公共施設の休館日
中央公民館 / 1日、8日、16日、22日、29日
宮司公民館 / 1日、8日、16日、22日、29日
市立図書館 / 1日、8日、16日、22日、25日、29日
宮司コミュニティセンター / 1日~5日、9日、16日、23日、30日
健康福祉館(ふくとびあ) / 13日、14日
津屋崎千軒なごみ / 9日、23日

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00 **4**

●木曜おはなし会0・1・2
市立図書館 11:00~11:20 **11**

18

●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 **26**

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
ホースプラン ☎51・1292

カメラステージ
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
福間・津屋崎体育センター / 1日、16日、29日
福間会館 / 6日、7日、13日~15日、20日、21日、27日、28日

●特定健診、がん検診(要予約)
津屋崎行政センター 受付8:00~11:00
●第20回市農業委員会総会
市役所別館大ホール 14:00~ **5**

12

●食育の日「家族みんなで食事を
楽しみましょう」 **19**

●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 **26**

朝市情報 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

ボランティアセンター / 1日、7日、8日、14日、16日、21日、22日、28日、29日
エンゼルスポット / 2日、9日、16日、23日、30日
子育て支援センターなかよし / 1日、8日、13日~15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

●剪定くず・草ステーション開設日
●郷育カレッジ開講式
市中央公民館 13:00~15:30(開場12:30)
●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
西福岡4丁目海岸松林 8:00~9:00
●学校の日(上西郷小) **6**

●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
●マリンフェスタin勝浦浜(要予約)
勝浦浜海洋スポーツセンター
9:00~12:00(受付 8:30~) **13**

●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
●サマーナイトインふくつ
津屋崎天神町商店街 17:00~21:00
●津屋崎祇園山笠(裸まいり)
波折神社周辺 18:10~ **20**

●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
●ふくま郷づくり松林保全活動
花見が浜海岸松林 8:00~9:00 **27**

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

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

体力の低下を感じていませんか

日々の生活の中で「歩くのが遅くなった」「ビンのふたを開けにくくなった」「立ち上がるのが、おっくうになった」など感じたことはありませんか。それは「サルコペニア」が原因かもしれません。サルコペニアとは、加齢に伴う筋力の低下や筋肉量の減少のことです。筋肉量が減ると、動くことがおっくうになり、動かないことで食欲が低下して食事の量が減り、食事の量が減ると栄養状態が悪くなるために、筋肉量がさらに減ってしまうという悪循環を引き起こします。この悪循環の結果、介護が必要な状況になっている人が少なくないと考えられています。

サルコペニアを予防するためには、筋力をつけることが欠かせません。まずは、次のような、身近にできることから始めてみましょう。

簡単にできるサルコペニアの予防法

- ・歩く時は地面を強く押し、早歩きを意識する
- ・上り階段を積極的に使う
- ・ちょっと重たいものを持つ作業を行う

健康増進室を利用しませんか

健康増進室では、難しい手続きも必要なく、その日から気軽に運動を始めることができます。また、健康づくりのために、効果的な運動を継続できるよう、次の取り組

みを行っています。ぜひご利用ください。

健康運動指導士が常駐

健康運動指導士は健康づくり運動の専門家です。生活習慣病の予防や改善、介護や認知症の予防に効果的な運動を分かりやすく指導します。



▲健康運動指導士が運動をサポートします

運動の記録をつけて効果を確認

血圧や体重などの変化を数値で記録しています。効果が確認できると運動の継続意欲が高まります。

健康増進室の利用料金

- ・1回2時間あたり300円(税別)
- ・12枚つづり回数券3,000円(税別)

いきいきウォーク

7月のテーマは「疾病予防と運動～高血圧症編～」です。健康運動指導士による講話と実技で紹介いたします。

日時 7月2日(火) 10:00～11:30 ※受付9:45～

場所 ふくとびあ～宮地嶽神社の往復コース ※雨天などは室内

集合、解散場所 ふくとびあ 費用 無料

問い合わせ 健康増進室(ふくとびあ) ☎34・3345

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、申請により認められると、保険料が全額または一部免除されます。また、納付猶予制度もあります。これらの制度を利用することで、将来の年金受給額の確保だけでなく、万一の事故などにより障害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 7月1日(月)～

手続きに必要なもの 次の①～④が必要

- 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代理人が手続きする場合、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	受給資格
定額保険	16,410円	1分の1	○
全額免除	0円	2分の1	○
4分の3免除	4,100円	8分の5	○
半額免除	8,210円	4分の3	○
4分の1免除	12,310円	8分の7	○
納付猶予	0円	×	○
未納	×	×	×

▲令和元年度の保険料

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

2025年問題と協議体

今から約6年後の2025年ごろには、団塊の世代が後期高齢者となる75歳を迎え、介護や医療を担う人口が大きく不足することが予想されています。この問題を少しでも軽減するためにできた仕組みの一つが協議体と生活支援コーディネーターです。

市でも「ささえ合い協議体」を開催して、高齢者をはじめ誰もが住みやすいまちを目指して、地域にある支え合いの仕組みや活動を進展させようと話し合いをしています。また、支援を必要としている人や地域と、ささえ合いの活動をしている人や団体をつなぐ、生活支援コーディネーターを配置しています。協議体発足時に市全域を担う第1層生活支援コーディネーターとして就任した清水民樹さんや則武孝明さんのほかに、昨年度から各郷づくり地域単位に第2層生活支援コーディネーターを配置しました。

協議体を通じて、地域を再発見できたり新たなつながりが生まれたりしています。

今年度は、より身近な郷づくり地域単位での協議体も計画していく予定です。



▲第1層生活支援コーディネーターの清水民樹さん(右)と則武孝明さん(左)

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

7月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
7日(日) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
14日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
15日(月・祝) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055
21日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013
28日(日) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

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 (5月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
坂戸 治	坂戸 史光	上西郷区
山本 楽代	山本 道行	南町区
安永 初男	安永 史子	原町2区
阿部 巖	阿部 澄子	宮司1区
新海 憲昭	新海 辰昭	桂区
安東 艶子	中村 悦子	有弥の里1区
中野 節子	中野 修哉	昭和1区
原田 京子	原田 康行	(福岡市)
伊藤 輝海	伊藤津屋子	光陽台1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) / 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) / 8:30～17:00 / 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) / 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