

9

2019

SEPTEMBER

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 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
7日(土)、14日(土)、
21日(土)、28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 市防災安全課 ☎43・8107

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

ふくつ古墳馬車

日時 毎週土曜・日曜日(要予約)
9:00、10:00、11:00、15:00、16:00
乗り場 古墳展望所(奴山616)

問い合わせ
ホースプラン ☎51・1292

朝市 津屋崎漁港 朝市

津屋崎漁港
毎週日曜日 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

防どう 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

- 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 7:30~8:30

1

- 納期限
市県民税 第2期
国民健康保険税 第3期
介護保険料 第3期
後期高齢者医療保険料 第2期
- 市議会9月定例会開会
9月20日(金)閉会予定
- 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

2

- 健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00
- いきいきウオーク
なまずの郷 受付9:45~10:00

3

- 市農業委員会総会
市役所別館大ホール 14:00~
- 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

4

- 木曜おはなし会0・1・2
市立図書館 11:00~11:20

5

- 健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

6

- 剪定くず・草ステーション開設日
- 男女共同参画都市宣言記念講演会
市役所別館大ホール 10:00~11:30
- 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
西福間4丁目海岸松林 8:00~9:00
- 学校の日(神興小、上西郷小、
福間南小)

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9:00~12:00

8

- 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

9

- 幼稚園の日(公開日)(神興幼稚園)

10

- 特定健診、がん検診(要予約)
ふくとびあ 受付8:00~11:00
- 健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付13:20

11

- 食育の日「家族みんなで食事を
楽しみましょう」
- 献血
市役所 受付10:00~15:30

12

- 健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

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 8:00~9:00
- 学校の日(福間小)

14

- 公設分別ステーション開設日
- 子ども絵画教室(要予約)
市立図書館 10:15~12:30

15

敬老の日

16

- 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

17

- 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

18

- 食育の日「家族みんなで食事を
楽しみましょう」
- 献血
市役所 受付10:00~15:30

19

- 健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

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(神興東小)

21

- 子ども絵画教室(要予約)
市立図書館 10:15~12:30

22

秋分の日

23

- 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

24

- 第36回 ささえ合い協議体
市役所別館大ホール 18:00~19:30

25

- 食育の日「家族みんなで食事を
楽しみましょう」
- 献血
市役所 受付10:00~15:30

26

- 健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

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
- 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
- 勝浦小学校運動会
- 学校の日(福間中)

28

- 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

29

- 納期限
国民健康保険料 第4期
介護保険料 第4期
後期高齢者医療保険料 第3期
- 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

30

公共施設の休館日

- 中央公民館 / 2日、9日、17日、24日、30日
- 宮司公民館 / 2日、9日、17日、24日、30日
- 市立図書館 / 2日、9日、17日、24日、26日、30日
- 宮司コミュニティセンター / 3日、10日、17日、24日
- 健康福祉館(ふくとびあ) / 14日、15日
- 津屋崎千軒なごみ / 10日、24日
- カメリアステージ
カメリアホール / 3日、10日、17日、24日
図書・歴史資料館 / 3日、10日、17日、24日、25日
- 潮湯の里夕陽館 / 3日、10日、17日、24日
- 福間・津屋崎体育センター / 2日、17日、30日
- 福間会館 / 1日、7日、8日、14日~16日、21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、17日、
22日、24日、29日、30日
- エンゼルスポット / 3日、10日、17日、24日
- 子育て支援センターなかよし / 2日、9日、14日~16日、
23日、30日
- 児童センターフクスタ / 2日、9日、14日~16日、23日、
30日

いきいき健康課だより

健康ポイントを貯めて健康グッズをもらおう

特定健診とがん検診は、自覚症状が出にくい生活習慣病やがんを発見することができます。昨年度、市が行った特定健診では受診対象者のうち3人に1人しか受けていない状況でした。また、がん検診もまだまだ受診率が低い状況です。

市の特定健診は500円、がん検診は1項目200円から700円と、病院に比べて安い費用で受診できます。市は健診や検診を受けて、健康に関心を持って活動している人を応援するため、健康ポイント事業を実施しています。一昨年は15人、昨年は42人と利用者は増えてきています。今年度は交換できるグッズを2種類から4種類へ増やしました。ぜひ健診や検診を受けて健康グッズをもらいましょう。詳細は健診・検診予約時にお尋ねください。

対象 市の国民健康保険加入者
ポイントを貯める方法 特定健診とがん検診の両方を受診した上で、体重や血圧の記録など、該当する活動を行う

交換できるグッズ ①尿中の塩分量が測定できる検査キット2回分、②デンタルフロス（歯間用糸ようじ）3本1組、③ふくとびあ3階健康増進室の利用券1回分、④夕陽館の利用券1回分

問い合わせ 市いきいき健康課健康づくり係 ☎34・3351

地域での「共食」のススメ

東福岡団地内にある「ふれ愛サロン」は、

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

高齢者の居場所づくりを目的に、地域の開業医が建物を建て、平成29年に開設されました。地域の高齢者が会員となり、自ら運営しています。ここでは手芸教室や健康体操の他、料理教室も開催され、作った料理を参加者が一緒に食べています。また普段から昼食を一緒に食べる機会もあります。

東福岡地域は市内でも高齢化の進んだ地域であり、自治会によっては高齢化率が50%を超えるところもあります。独居世帯も多く、普段1人で食事を取る人も多いと考えられます。1人だと、食事量の減少や内容の偏りを招きやすいため、低栄養状態になって筋肉量が減り、介護が必要になる可能性が高まります。

ふれ愛サロンのような地域の通いの場や公民館などで一緒に食事を楽しむ「共食」の機会を持つことで、介護状態になることの予防にもつながります。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298

いきいきウォーク

9月のテーマは「ニコニコペースで歩こう（走ろう）」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 9月3日（火）10:00～11:30 ※受付9:45～

場所 なまずの郷運動公園 ※雨天時などは野球場入り口

集合、解散場所 公園内芝生広場

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

離職者の国民健康保険税を軽減します

会社の倒産、解雇などの事業主都合や、特定理由で離職したことによって国民健康保険税に加入した人は、申請することで国民健康保険税の軽減を受けることができます。

対象 離職時点の年齢が65歳未満で、雇用保険受給資格者証の離職理由欄に記載の離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32、33、34の人

軽減内容 国民健康保険税の所得割を算定する際、対象者の給与所得を7割減額して計算

軽減を受けられる期間 離職日の翌日の属する月から翌年度末までの期間、または軽減期間中に就職し、再び雇用保険の被保険者となるまでの期間のどちらか短い方

申請時に必要なもの 保険証、雇用保険受給資格者証、印鑑、マイナンバーカードまたは個人番号通知カード



▲離職理由コードをご確認ください

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）/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

認知症カフェをご存知ですか

4月に「ふくつオレンジカフェ松風」が、市内では初めての認知症カフェとして登録されました。認知症カフェとは、認知症の人と地域の人をはじめ、家族や医療・介護職などが誰でも気軽に集い、お茶を飲みながら語り合い、相談もできる場です。認知症に関心のある人であれば、予約は不要で誰でも自由に参加や見学ができます。

日時 毎月1回、第4水曜日の14:00～16:00 ※直近は8月28日

場所 住宅型有料老人ホーム水光松風

費用 茶菓子代として100円

問い合わせ 市地域包括支援センター認知症地域支援推進員 ☎43・0787

また、新たに認知症カフェの登録を検討している介護事業所などがあれば、補助金の対象となる場合があります。詳細は市高齢者サービス課にお問い合わせください。



▲オレンジカフェの様子

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。福岡地区 ☎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

9月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
1日(日) あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440
8日(日) 林外科医院 宗 ☎33・5577
15日(日) 中島外科医院 福 ☎52・1300
16日(月・祝) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055
22日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
23日(月・祝) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050
29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 (7月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
西原 雅一	西原 雅彦	昭和1区
樋口 康雄	樋口 克己	西福岡1区
田中 英子	田中 敏光	若木台4区
阿部 敏彦	阿部 盛俊	宮司2区
高田 政一	高田 秀一	宮司1区

一般寄付

津屋崎中学校第20回卒業同窓会

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

