

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 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)
 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 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

水 WEDNESDAY
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

木 THURSDAY
防ぞう 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

金 FRIDAY
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

土 SATURDAY
朝市情報 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

●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
 ●クリスマス飾り作り、ツリー点灯式
 市立図書館 15:30~17:00
1

●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
 ●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
2

●いきいきウオーク
 久末公民館 受付9:45~10:00
3

●第25回市農業委員会総会
 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

●健診個別結果説明会(要予約)
 ふくとびあ 受付9:00~11:00
5

6

●剪定くず・草ステーション開設日
 ●人権講演会
 市中央公民館 受付12:30~
 ●特定健診、がん検診(要予約)
 ふくとびあ 受付8:00~11:00
 ●ふくま郷づくり松林保全活動
 観光案内所前海岸松林 9:00~10:00
 ●学校の日(福間小、福間中、津屋崎中)
7

●プレママパパ講座(要予約)
 ふくとびあ 受付9:45~10:00
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
 ●健診個別結果説明会(要予約)
 宮司コミュニティセンター
 受付9:00~11:00
9

10

11

●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
 ●すくすく相談(要予約)
 ふくとびあ 受付13:30~16:00
 ●木曜おはなし会0・1・2
 市立図書館 11:00~11:20
12

●健診個別結果説明会(要予約)
 ふくとびあ 受付9:00~11:00
 ●幼稚園の日<公開日>
 (神興幼稚園)
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
 ●環境フォーラム
 イオンモール福津 10:30~17:00
 ●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(勝浦小)
14

●公設分別ステーション開設日
15

●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
16

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
 ●健診個別結果説明会(要予約)
 ふくとびあ 受付9:00~11:00
18

●健康度測定(要予約)
 ふくとびあ 受付13:20~
 ●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
 ●第38回ささえ合い協議体
 市役所別館大ホール 18:00~19:30
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
21

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
 ●健診個別結果説明会(要予約)
 ふくとびあ 受付9:00~11:00
23

24

25

26

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 9:00~10:00
 ●市役所閉庁(1月5日まで)
28

29

30

31

公共施設の休館日

●中央公民館 2日、9日、16日、23日、28~31日	●津屋崎千軒なごみ 10日、24日、29~31日	●福間会館 1日、7日、8日、14日、15日、21~23日、27~31日	●あんずの里 運動公園
●宮司公民館 2日、9日、16日、23日、28~31日	●カメラアステージ カメラホール 3日、10日、17日、24日、28~31日 図書・歴史資料館 3日、10日、17日、24日、25日、28~31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、23日、28~31日	●なまずの郷
●市立図書館 2日、9日、16日、19日、23日、28~31日	●潮湯の里夕陽館 3日、10日、17日、24日、29~31日	●エンゼルススポット 3日、10日、17日、24日、29~31日	●みずがめの郷
●宮司コミュニティセンター 3日、10日、17日、24日、29~31日	●福間・津屋崎体育センター 2日、16日、29~31日	●子育て支援センターなかよし 2日、9日、14日~16日、23日、29~31日	●ほたるの里
●健康福祉館(ふくとびあ) 14日、15日、29~31日		●児童センターフクスタ 2日、9日、14日~16日、23日、29~31日	●宮の元公園

29日~31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

こころの不調サインを見逃していませんか

昨年、県内では805人もの方が自殺で命を絶っています。自殺は10歳から30歳代の死因第1位で、40歳から50歳代の死因全体の2割を占めています。原因には健康や生活、家庭、勤務先、学校などの問題が複雑に関係していることが多く、背景にうつ病などの心の病気が隠れていることも少なくありません。

自分で気付けるうつ病のサイン

次の症状が10日以上続く場合には心療内科などを受診しましょう。

- ・気分が沈む。何事にも悲観的になる
- ・何事にも興味が持てない。おっくうだ
- ・イライラして落ち着きが無い。不安だ
- ・眠れない。疲労がとれない
- ・頭が重い。頭痛、めまい、微熱、吐き気、下痢や便秘が続く
- ・食欲や体重が急に減ったり増えたりした

周りが気付けるうつ病のサイン

「こころの不調サイン」は本人だけでは気付きにくいこともあります。周囲の人に次の症状が続いているときは医療機関などに相談を勧めましょう。

- ・遅刻や早退、欠勤することが増えた
- ・ミスや事故が増えたり、判断力が落ちたりした
- ・表情が暗い、元気がない、顔色が悪い
- ・頭が重い、頭痛、めまい、微熱、吐き気などの訴えがあった

相談先が分からないときなどは、いきいき健康課健康づくり係にご連絡ください。

食の文化交流から学ぶ豊かな心

7月開催の郷育カレッジ講座では、市内在住のスリランカ出身のかたから、スリランカの家庭料理を教わりました。スリランカの料理や文化の違いの話聞きながら、香辛料を使ったスリランカカレーや、ココナッツミルクで炊いたご飯を作り、特有の調理方法を学びました。受講生からは「国が違うと食材も調味料も違い、新しい発見ができた」などの声が聞かれました。

自国の食文化は、他国の食文化と出会ったときに、その違いが実感できます。ただ、そのためには自分の中に比較する食文化を持っている必要があります。郷土料理や季節を感じられる食文化を、ぜひ日々の暮らしの中にほんの少しでも取り入れてみませんか。そして食を通じた文化交流を体験してみませんか。

福津の郷土料理や伝統食は市公式ホームページの「ふくつキッチン」でも紹介しています。

いきいきウォーク

12月のテーマは「痛みやコリと運動～腰痛編～」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 12月3日(火) 10:00~11:30 ※受付9:45~

集合、解散場所 久末公民館 ※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

第三者行為の届け出を忘れずに

国民健康保険に加入している人が、交通事故など、自分以外の第三者による行為によって負傷し、保険証を使って医療機関を受診する場合、市への届け出が必要です。これは、治療費の一部を加害者である第三者に請求するためです。市への届け出前に医療機関を受診する場合は、医師に第三者行為によるけがであることを伝えてください。第三者行為に該当するのは次のような事例です。

- ・他人のペットによるけが
- ・喧嘩による負傷
- ・単独事故の同乗者
- ・傷害事件(DVを含む)

ただし、次のような場合は保険証が使えません。

- ・通勤中、仕事上のけが(労災保険へ請求)
- ・自殺や自傷行為などの故意のけが

第三者行為の届け出は、医療費の適正化や保険財政の安定化のために不可欠です。世帯主や被保険者は必ず届け出を行ってください。



▲けがが完治している場合でも届け出を
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) / 12月18日(原則第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

認知症を防ぐ生活習慣

厚生労働省の推計に「2025年には約5人に1人が認知症」というデータがあります。その頃には約4人に1人が高齢者の社会になるとされる中で、それぞれが自分らしく暮らし続けるためには、認知症になっても住みやすいまちづくりに取り組むとともに、一人一人が認知症の予防に取り組むことも必要です。

認知症の予防には、体を動かすことやバランスの良い食事を取ることで、趣味や人との付き合い、脳を活発に使うことなどが有効です。例えば、1日30分のウォーキングや自ら順番や内容を考えて家事を行うこと、前日の食事内容や出来事を思い出すことは取り入れやすいのではないのでしょうか。できることから始めましょう。

厚生労働省のホームページからも閲覧できる「もしも 気になるようでしたらお読みください」などの冊子は、生活の中で何となく違和感を覚えている人や家族に向けた、ヒントとなる情報が分かりやすくまとめられています。ぜひ一度ご覧ください。



▲認知症についての冊子の一例
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

12月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013

8日(日) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600

15日(日) 東郷外科医院 宗 ☎36・4146

22日(日) 蜂須賀病院 宗 ☎36・3636

29日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089

30日(月) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055

31日(火) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111

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

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

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(10月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
高田 博	高田 和子	原町1区
松原 滋	松原 花子	新町区
佐野 秀人	佐野 美恵子	若木台3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、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