

# 9

## 2018 SEPTEMBER

**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

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

**ふくつ古墳馬車**  
 日時 毎週土曜・日曜日 10:00、11:00、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

●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  
 西福岡4丁目海岸松林 8:00~9:00  
 ●福津バル  
 福岡海岸 15:00~21:00

●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  
 ●子ども向け映画会  
 市立図書館 14:00~15:00  
 ●「おひさまのうたサークル」おはなし会  
 市立図書館 15:00~15:30  
 ●学校の日(神興小、上西郷小、福岡小、福岡南小、福岡東中、津屋崎中)

●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  
 ●福津バル  
 福岡海岸 15:00~21:00

●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

●いきいきウォーク  
 なまずの郷運動公園 受付9:45~10:00

●第9回農業委員会総会  
 別館1階大ホール 14:00~17:00  
 ●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

●健診個別結果説明会(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

●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  
 ●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  
 ●子ども向け映画会  
 市立図書館 14:00~15:00  
 ●「おひさまのうたサークル」おはなし会  
 市立図書館 15:00~15:30  
 ●学校の日(神興小、上西郷小、福岡小、福岡南小、福岡東中、津屋崎中)

●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

●こころの健康相談(要予約)  
 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

●健診個別結果説明会(要予約)  
 ふくとびあ 受付9:00~11:00

●特定健診、がん検診(要予約)  
 ふくとびあ 受付8:00~11:00

●木曜おはなし会0・1・2  
 市立図書館 11:00~11:30

●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  
 ●「ふくつ語りの会」おはなし会  
 市立図書館 14:00~15:10  
 ●学校の日(神興東小、津屋崎小)  
 ●家庭の日 「お手伝いは子どもの責任感や自立心を育てます」

●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  
 ●「ふくつ語りの会」おはなし会  
 市立図書館 14:00~15:10  
 ●学校の日(神興東小、津屋崎小)  
 ●家庭の日 「お手伝いは子どもの責任感や自立心を育てます」

●公設分別ステーション開設日  
 ●大人向け映画会  
 市立図書館 14:00~15:30  
 ●家庭の日 「日々の家族の会話を大切にしましょう」

●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(託児あり、要予約)  
 ふくとびあ 受付8:00~11:00

●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

●「福岡津屋崎子ども劇場おはなしの国」おはなし会  
 市立図書館 11:00~11:30  
 ●健診個別結果説明会(要予約)  
 津屋崎・行政センター 受付9:00~11:00

●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  
 ●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  
 ●学校の日(福岡中)  
 ●家庭の日

●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  
 ●運動会  
 勝浦小学校  
 ●子ども絵画教室(要予約)  
 市立図書館 10:15~12:30

●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  
 ●運動会  
 勝浦小学校  
 ●子ども絵画教室(要予約)  
 市立図書館 10:15~12:30

●福津ふるさと劇場2018  
 カメラホール 13:30~

●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24回ささえ合い協議体  
 市役所別館大ホール 18:00~19:30

●ボランティアセンター  
 2日、3日、9日、10日、16日、18日、23日、25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、23日、24日  
 ●児童センターフクスタ  
 3日、8~10日、17日、24日

●中央公民館  
 3日、10日、18日、25日  
 ●宮司公民館  
 3日、10日、18日、25日  
 ●市立図書館  
 3日、10日、18日、25日、27日  
 ●宮司コミュニティセンター  
 4日、11日、18日、25日  
 ●健康福祉館(ふくとびあ)  
 8日、9日

●津屋崎千軒なごみ  
 4日、11日、18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、18日

●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  
 ●子ども絵画教室(要予約)  
 市立図書館 10:15~12:30

●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  
 ●子ども絵画教室(要予約)  
 市立図書館 10:15~12:30

**公共施設の休館日**

- 中央公民館 3日、10日、18日、25日
- 宮司公民館 3日、10日、18日、25日
- 市立図書館 3日、10日、18日、25日、27日
- 宮司コミュニティセンター 4日、11日、18日、25日
- 健康福祉館(ふくとびあ) 8日、9日
- 津屋崎千軒なごみ 4日、11日、18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、18日
- ボランティアセンター 2日、3日、9日、10日、16日、18日、23日、25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、23日、24日
- 児童センターフクスタ 3日、8~10日、17日、24日

●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  
 ●子ども絵画教室(要予約)  
 市立図書館 10:15~12:30

**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  
 声をかけよう

**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



# 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

## 食文化を次世代につなげる

皆さんは、郷土料理というと何を思い起こしますか。福津市では、だぶ(らぶ)がよく知られています。

だぶは、福岡県や佐賀県の郷土料理で、根菜類を鶏の出汁で煮込んだ具だくさんの汁物です。冠婚葬祭時に使った材料を無駄なく使うための料理としてこの地に生まれたようです。

郷土料理や季節の行事の料理には、家族の幸福や健康、自然の恵みへの感謝など、さまざまな願いが込められています。

食事の時の「いただきます」は食べ物になってくれた動植物の命をいただくという感謝、「ごちそうさま」は、作ってくれた人への感謝の気持ちを伝えるあいさつと言われています。食を大事に思い感謝することを、家庭の中で実践することは、相手を思いやる気持ちを育みます。また、バランスの良い食事内容や朝食を欠かさずにとることは体の調子を整え、病気になりにくい体を作ります。

料理の歴史を考えながら、子どもたちと一緒に料理をしてみませんか。それぞれの家庭の味とともに食の文化も継承していきましょう。



▲だぶはらぶとも呼ばれています。

## 海外での感染症に要注意!

9月の連休に海外旅行をする予定の人もいます。旅行の前に渡航先で流行している感染症をチェックしてください。厚労省検疫所ホームページに最新情報が載っています。母子手帳などで予防接種を受けているか確認してください。分からない人は抗体検査を受けましょう。日本で定期接種となっていないワクチンでも、渡航外来のある医療機関では接種できるものがあります。

帰国後は高熱や、下痢、発しん、せき、鼻水、目の充血などの症状に注意し、症状があれば医療機関に行って、旅行をした旨を伝えてください。

避けられる危険を避け、楽しい旅行にしましょう。

## いきいきウォークは上西郷地区

9月は、上西郷地区で開催します。テーマは「ニコニコペースで歩こう」です。生活習慣病の予防や改善、脂肪燃焼しやすい体力に合った歩行速度を紹介します。

**内容** 健康運動指導士による講話(20分)ウォーキング実技(60分:天候により内容変更の場合あり)

**日時** 9月4日(火)10:00~11:30 ※受付9:45~

**場所** なまずの郷運動公園

**集合、解散場所** なまずの郷芝生広場

**費用** 無料

**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

## 限度額認定証を申請しましたか?

限度額適用認定証とは医療機関でのひと月あたりの医療費の支払いの限度額を表わすものです。限度額は所得によって異なります。あらかじめ市窓口で交付の申請をしてください。ただし、国民健康保険税に滞納があると交付できない場合があります。

70歳以上の人は8月から限度額が変わりました。医療機関での負担割合が3割で、住民税課税所得が145万円以上690万円未満の人にも認定証が交付できます。詳しくは保険証に同封した冊子をご覧ください。

## 限度額認定証の更新

認定証の有効期限は毎年7月末です。国民健康保険は、毎年8月1日以降に申請が必要です。後期高齢者医療制度は、所得や世帯の状況に変更がなければ自動的に更新を行い、新しい認定証を送付します。

## 申請に必要なもの

- ①認定証の交付を受ける本人の保険証
- ②印鑑 ③世帯主のマイナンバーが分かるもの
- ④来庁者の写真付きの身分証明書



▲国民健康保険の認定証

**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3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

## 外出支援で閉じこもりを減らそう

広報ふくつ8月1日号の特集「互いに支え合う共生社会をめざして」は読んでいただけでしょうか。市は月に1度地域のことを話し合う、「さえ合い協議体」を開催しています。これまで22回開催、毎回50人を超える参加があり、活気ある話し合いが行われています。

話し合いのテーマはさまざまですが、浮かび上がってきたのは高齢者の移動の問題です。平成28年12月に先進事例として「新宮町の買い物支援ボランティア」の話を協議体で聞きました。その取り組みを参考に若木台3区では、翌年2月に買い物支援と生活支援が始まりました。また今年度、市では「介護予防のための外出支援事業」を始めます。

このように協議体で話し合ってきたことが少しずつ形になってきています。

さらに7月の協議体では、ふくつミニバスについてまちづくり推進室から説明を聞き、来年度以降の運行に関し、要望や提案を出し合いました。次回は8月22日(水)18時、市役所別館大ホールです。どなたでも参加できます。



▲買い物支援が始まった地域もあります。

**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

9月の休日外科当番医 福津市 宗像市

- 2日(日) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600
- 9日(日) 林外科医院 宗 ☎33・5577
- 16日(日) 東郷外科医院 宗 ☎36・4146
- 17日(月祝) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013
- 23日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
- 24日(月祝) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055
- 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 受付7:00~翌朝7:00

# 香 典返し 市社会福祉協議会への寄付 (7月提出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
今橋 カツ	今橋 達也	新町区
矢野 久雄	矢野 俊伸	南町区
伊東 艶子	伊東 政明	上西郷区
柴田 玉喜	柴田 文敏	渡区
牛島 元士	牛島 百恵	宮司2区
野村 洋子	野村 良文	花見2区

## 【白露】はくろ:9月8日頃

秋が深まり、草花に朝露がつきはじめる頃という意味です。



# 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

**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