

# 12 2018 DECEMBER

- 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
- 干支のカード作り(要予約)  
市立図書館 10:15~12:15
- クリスマス飾り作り(要予約)  
市立図書館 15:30~17:30
- 第39回「なまずの郷」健康マラソン大会  
なまずの郷運動公園 受付9:00

9

- 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
- 家庭の日 「子どもの健やかな成長のために家族の会話は大切です」

天皇誕生日 23

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
- 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
- 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

- 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

振替休日 24

- 市役所休み

31

- いきいきウオーク  
久末公民館 受付9:45~10:00

11

18

- 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

25

公共施設の休館日

- 中央公民館 3日、10日、17日、25日、28日~31日
- 宮司公民館 3日、10日、17日、25日、28日~31日
- 市立図書館 3日、10日、17日、20日、25日、28日~31日
- 宮司コミュニティセンター 4日、11日、18日、25日、29日~31日

- 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
- 相続セミナー(要予約)  
市立図書館 10:30~12:00
- 第12回農業委員会総会  
別館大ホール 14:00~17:00

- 健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

12

- 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
- 食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」

19

26

- 健康福祉館(ふくとびあ) 8日、9日、29日~31日
- 津屋崎千軒なごみ 4日、11日、18日、25日、29日~31日
- カメラアステージ  
カメラホール 4日、11日、18日、25日、28日~31日  
図書・歴史資料館 4日、11日、18日、25日、26日、28日~31日
- 潮湯の里夕陽館 4日、11日、18日、25日、29日~31日

- 健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

- 木曜おはなし会0・1・2  
市立図書館 11:00~11:20

13

- すくすく相談(育児相談)(要予約)  
ふくとびあ 受付13:30~16:00
- 健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

20

27

- 福岡・津屋崎体育センター 3日、17日、29日~31日
- ボランティアセンター 2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、25日、28日~31日
- エンゼルススポット 4日、11日、18日、25日、29日~31日
- 子育て支援センターなかよし 3日、10日、17日、24日、29日~31日
- 児童センターフクスタ 3日、10日、17日、24日、29日~31日

- 特定健診、がん検診、節目健診(託児あり、要予約)  
ふくとびあ 受付8:00~11:00

- 幼稚園の日(公開日)(神興幼稚園)

14

- 特定健診、がん検診(要予約)  
ふくとびあ 受付8:00~11:00
- 第27回ささえ合い協議体  
市役所別館大ホール 18:00~19:30

21

- 古紙・古布回収倉庫休み
- 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

28

- 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

29~31日

- 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(福岡中、福岡東中)

8

- 剪定くず・草ステーション開設日
- プレマババ講座(妊産婦教室)(要予約)  
ふくとびあ 受付9:45~10:00
- 在宅ホスピスを語る会inむなかた(要予約)  
宗像地域医療センター(宗像市) 14:00~15:45
- 家庭の日 「地域や家庭での年中行事を大切にしましょう」
- 学校の日(勝浦小)

15

- 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
- 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

22

29

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

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、13:00~15:00  
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

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

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

ふくつ古墳馬車

日時 毎週土曜・日曜日(要予約)  
29日(土)、30日(日)は運休  
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

防ぞう インフルエンザ

手洗いうがい  
咳エチケットを心がけましょう。  
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

- 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  
観光案内所前海岸松林 9:00~10:00
- 介護の仕事発表会  
ふくとびあ 14:00~16:00
- 学校の日(神興小、上西郷小、福岡小、福岡南小、津屋崎中)
- 文化祭(津屋崎小)

1

# いきいき健康課だより

## ニコッ糖チャレンジ(第1期)結果報告

このチャレンジは、健康増進室を利用して運動をすることを3カ月間週1回程度行い、糖尿病の予防や改善を目指すものです。この春から13人が参加し、10人が修了しました。血液中の血糖値を表すヘモグロビンA1c(HbA1c)が6.5%を上回ると糖尿病と診断されますが、10人のうち8人の数値が改善しました。

### 参加者の声

62歳女性 HbA1c 参加前5.9→後5.5%



これまで何をやっても下がらなかったHbA1cが下がってうれしい。自分に合った運動方法が分かり、今後も継続します。

72歳男性 HbA1c 参加前7.2→後6.7%



こんなに改善し、病院で褒められた。毎回運動状況をグラフで確認でき、励みになった。体力もついて疲れにくくなった。

### 第2期チャレンジの参加者募集

参加する人のそれぞれの体力に合わせて運動できます。食事や運動を頑張っているけれど、思うように成果が上がらないと悩んでいる人も無理なく安全に、そして効果的に実施できます。

**定員** 先着8人

**料金** 1回あたり320円。週1回程度

**期間** 秋から3カ月

### 健康度測定をしています

健康増進室では、月に1回、健康度測定を行う日があります。専門医による運動中

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  
健康指導係 ☎34・3352

の心電図や血圧を測定できます。運動はしているけれど血圧が心配な人やこれから運動を始めるのに不安があるという人はぜひ参加してください。予約が必要です。

**日程** 12月13日(木)、平成31年1月10日(木)、2月16日(土)、3月2日(土)

**時間** 13:20~16:00の間の90分程度  
**測定料金** 1,620円

なお、市内に在住の65歳以上で健康度測定で問題がない人は、健康増進室を2時間あたり100円で利用できます。※回数に制限があります。

### 健康増進室とは

健康増進室は、ふくとびあ3階にあり18歳以上であれば誰でも利用できる運動施設です。生活習慣病の予防や改善、介護予防、リフレッシュなどさまざまな目的で利用できます。

問い合わせ 健康増進室(ふくとびあ) ☎34・3345

### いきいきウオーグ

12月は、市内に出向いて開催します。今回は神興東地区で、テーマは「ニコニコペース運動の実践」です。健康運動指導士が講話と実技で紹介します。

**日時** 12月4日(火) 10:00~11:30

**受付** 9:45~

**場所** 久末ダム周回コース※雨天時は室内

**集合、解散場所** 久末公民館

**費用** 参加無料

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) / 12月12日(水) / 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(閉庁日は除く) / 10:00~17:00(木曜日は19:00まで) / ☎092・401・5353

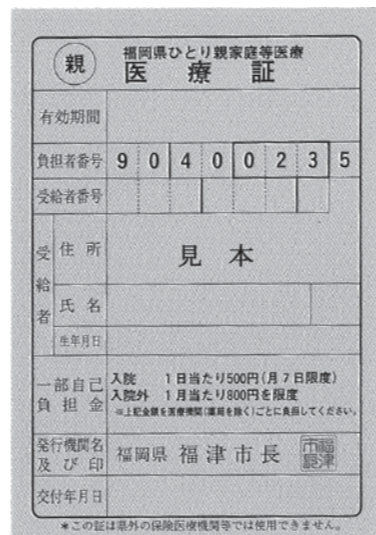
心配ごと相談(ふくとびあ) / 12月12日(水)、

# 保 知っとく納得! 険年金医療

## ひとり親家庭等医療制度とは

ひとり親家庭等医療制度とは、母子家庭の母と6歳以上で18歳未満の子、父子家庭の父と子、父母がいない子が、医療機関を受診するときに、保険診療による医療費の自己負担分の一部を市と県が助成する制度です。この制度には、所得による要件があります。

他にも、父母がいる家庭であっても父母のどちらかに一定の障害がある場合や、同居している人が複数いる家庭であっても前年の所得が家族構成によって一定基準に満たない場合は、該当することがあります。詳しくはお問い合わせください。



▲該当する人は毎年更新手続きが必要です

(この制度による自己負担額)

通院...1カ月当たり800円まで

入院...1日当たり500円で月額3,500円まで

※いずれも、1医療機関ごとで薬局での自己負担はありません

問い合わせ 市保険年金医療課 ☎43・8128

26日(水) / 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19日(水) / 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) / 12月26日(水) / 10:00~12:00 / 市福祉課 ☎43・8189

年末年始の閉庁日は12月29日(土)から平成31年1月3日(木)まで

# さ 延ばそう健康寿命 さえ合いのまち福津

## 集いの場「みどり」

市内の人が誰でも気軽に立ち寄れる集いの場「みどり」が西福間にあります。「みどり」には、高齢者や子どもたち、障がい者や障がい児、子育て世代の人などさまざまな世代が集まっています。



▲「みどり」は老人ホーム水光松風の中にあります

### 健康チェックもあります

毎月第2水曜日の午後に、血圧測定などの健康チェックがあり、健康手帳に自分の数値を記録することができます。その後には、介護予防や健康の市民公開講座が開かれています。事前申し込みは必要ありませんので、気軽に立ち寄ってください。

いきいきと暮らしていくためには、人と会って会話をして笑うこと、定期的に外出する機会があることが大切です。無理なく楽しく、話して笑い、時に学び、そんな時間を「みどり」で一緒に過ごしてみませんか。

### 「みどり」の詳細

**場所** 西福間4丁目1番1号 住宅型有料老人ホーム水光松風内

**開館日** 年末年始を除く毎日

**時間** 10:00~17:00

**費用** 原則無料

問い合わせ 水光松風 ☎42・3505

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  
2日(日) 東郷外科医院 ☎36・4146  
9日(日) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055  
16日(日) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126  
23日(日祝) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511  
24日(月祝) 山本整形外科医院 宗 ☎33・8180  
29日(土) 中島外科医院 福 ☎52・1300  
30日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089  
31日(月) 蜂須賀病院 宗 ☎36・3636

### 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29日(土)18:00~平成31年1月4日(金)6:00 ※受付は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(日)9:00~平成31年1月3日(木)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

年末年始 受付12月29日(土)7:00~平成31年1月4日(木)7:00

# 香 典返し 市社会福祉協議会への寄付 (10月受付、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
八波 勸	八波 甲子	花見2区
深田 豊子	深田 政武	岡の2区
平嶋 順子	平嶋 良二	星ヶ丘区
大峰 辰夫	大峰 辰幸	渡区
河野 正廣	河野 英子	的岡区
沖 末利	沖 榮子	若木台5区

### 一般寄付

絆データシステム株式会社

# 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(ふくとびあ) / 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