

1

2019 JANUARY

防ごう インフルエンザ

手洗いうがい
せきエチケットを
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

●古紙・古着回収倉庫休み
●燃やすごみの収集休み

休み

元日 **1**

●古紙・古着回収倉庫休み
●燃やすごみの収集休み

休み

2

●古紙・古着回収倉庫休み
●燃やすごみの収集休み

休み

3

●古紙・古着回収倉庫休み
●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

●年賀状展(~1月14日まで)
市立図書館

5

●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

6

●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

7

8

●いきいきウオーク
ふくとびあ 受付9:45~10:00
●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付13:20
●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
●幼稚園の日(公開日)
(神興幼稚園)

10

11

●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
西福間4丁目海岸松林 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

12

●第14回市成人式
中央公民館 10:30開式(受付9:30~)
●第14回市成人祝賀駅伝競走大会
津屋崎小学校 13:00スタート

13

●平成31年宗像地区消防出初式
イオンモール福津B駐車場 10:00~

成人の日 **14**

●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

15

●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

16

17

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00

18

●家庭の日 「子どもは大人の姿から学んでいきます」
●食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
●学校の日(津屋崎小、勝浦小、福間中、福間東中、津屋崎中)

19

●公設分別ステーション開設日
●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
●家庭の日 「子どもの夢や希望に耳を傾けよう」

20

●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

21

22

●第28回ささえ合い協議体
ふくとびあ 18:00~19:30

23

24

25

●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
●ふくつ環境シンポジウム2019
●糟屋・宗像地区合同公売会inイオンモール福津
●第45回九州地区大学合同寒中水泳大会
津屋崎海水浴場 11:00~
●ふくま郷づくり松林保全活動
●津屋崎郷づくり松林保全活動
●学校の日(神興小、上西郷小、福間小、福間南小)

26

●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 9:00~12:00

27

●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

28

29

30

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00~11:00
●納期限
市県民税第4期
国民健康保険税第8期
介護保険料第8期
後期高齢者医療保険料第7期

31

朝市情報 津屋崎漁港朝市

津屋崎漁港

1月13日(日)、20日(日)、27日(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)
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

公共施設の休館日

- 中央公民館 1日~4日、7日、15日、21日、28日
- 宮司公民館 1日~4日、7日、15日、21日、28日
- 市立図書館 1日~4日、7日、15日、21日、28日、31日
- 宮司コミュニティセンター 1日~3日、8日、15日、22日、29日

- 健康福祉館(ふくとびあ) 1日~3日、12日、13日
- 津屋崎軒なごみ 1日~3日、8日、15日、22日、29日
- カメラステージ
カメラホール 1日~4日、8日、15日、22日、29日
図書・歴史資料館 1日~4日、8日、15日、22日、29日、30日
- 潮湯の里夕陽館 1日~3日、8日、15日、22日、29日

- 福間・津屋崎体育センター 1日~3日、7日、21日
- ボランティアセンター 1日~4日、6日、7日、13日、15日、20日、21日、27日、28日
- エンゼルスポット 1日~3日、8日、15日、22日、29日
- 子育て支援センターなかよし 1日~3日、7日、12日~14日、21日、28日
- 児童センターフクスタ 1日~3日、7日、12日~14日、21日、28日

- 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

1日~3日

公設分別ステーション
今月の開設日は6日(日)、12日(土)、20日(日)、26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

せんてい 剪定くず・草ステーション
今月の開設日は12日(土)、26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

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

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

インフルエンザも肺炎も 予防はうがい、手洗い、予防接種

65歳以上の人を対象に「肺炎球菌」と「インフルエンザ」の予防接種の助成をしています。いずれも、せきなどによる飛沫感染を防ぐためには、うがい、手洗い、予防接種が効果的です。

高齢者肺炎球菌の予防接種の助成

肺炎は死亡原因の第5位です。成人の肺炎のうち約3割は肺炎球菌が原因と考えられています。助成の対象となる人は平成31年3月31日(日)までに接種してください。自己負担額は、5,680円です。

肺炎球菌定期予防接種の対象者

65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日生
85歳	昭和8年4月2日～9年4月1日生
90歳	昭和3年4月2日～4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日生
100歳	大正7年4月2日～8年4月1日生

60歳から64歳の心臓、腎臓、呼吸器又はHIVによる免疫の機能障害(1級)を有する人

高齢者のインフルエンザ予防接種の助成

インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に現れます。肺炎を伴うなど、重症化することもあります。例年、1月上旬から3月上旬に流行します。ワクチンが十分な効果を発揮するまでに2週間ほどかかるため、体調が良いときに早めの接種をお

勧めします。助成は満65歳以上であれば受けることができます。自己負担額は1,400円です。

Q1 予防接種を受けるために必要な書類は何ですか

A1 健康保険証などの本人確認書類を用意してください。事前に医療機関に予約をしてください。市民税が非課税世帯の人は本人確認書類のほかに、以下の3つの証明のうちいずれかを持参すると無料になります。

- ①介護保険負担限度額認定証
- ②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(白色)
- ③非課税証明書(市税務課または津屋崎行政センターで無料交付しています。高齢者のインフルエンザ用、高齢者肺炎球菌用でそれぞれ1部ずつ必要です)

また、予診票は医療機関にありますので持参する必要はありません。

Q2 2つを同時に接種できますか

A2 医師が必要と認めた場合、同時に接種できることがあります。そうでないときは、1週間の間隔を空ける必要があります。

今月のいきいきウオーグ

テーマは、猫背予防のウオーキングです。

日時 平成31年1月10日(木) 10:00～11:30 ※受付9:45～参加無料

場所 ふくとびあ～宮地嶽神社の往復コース ※雨天等は室内

集合、解散場所 ふくとびあ1階 健康プラザ

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

お薬手帳を活用しましょう

薬は一人一人の病気やけがの症状に合わせて処方されています。お薬手帳は、処方された薬の名前、量、回数、飲み方、注意事項などを記録するためのものです。一人一冊にまとめて、継続して記録することで健康管理に役立ちます。医療機関へは必ず持参し、いつも携帯することを心掛けましょう。



▲お薬手帳はいつも持ち歩きましょう

●お薬手帳を活用するメリット

・薬の重複や良くない飲み合わせ、副作用など、さまざまな薬のトラブルを未然に防ぐことができます。

・過去にかかった病気、アレルギー、副作用歴などの情報を伝えることができます。

・旅先での急な病気や事故、災害時に、いつも服用している薬を正確に伝えることができ、医師の判断に役立ちます。

・利用する薬局を1箇所に決めて、お薬手帳を持参すると、1回当たりの薬代を10円から40円節約できることもあります。

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

サロン&買い物ツアー in イオンモール福津

「買い物に行ったり、外出したり、人と関わりたいけど移動する手段がない」。さえ合い協議体でよく聞かれたこんな声をきっかけに、場所の提供ができる事業所と、バスの提供ができる市内の社会福祉法人が協力して、新たな取り組みが始まっています。市社会福祉協議会が企画した「サロン&買い物ツアーinイオンモール福津」です。対象は、市内の介護予防に取り組む高齢者の団体です。

利用団体の第1号は宮司にある「にここサロン」でした。宮司コミュニティーセンターに集合した参加者は、社会福祉法人の空き時間を活用したバスでイオンモール福津に移動。イオンホールで行われた看護師による講話と介護予防体操のサロンで交流し、そのあとは、帰りのバスの集合時間まで自由に昼食や買い物を楽しみました。参加者は「楽しい4時間でした」「また利用したい」とうれしそうでした。

詳細は、市社会福祉協議会(☎34・3341)へお尋ねください。



▲イオンに向けてバスへ乗り込む参加者

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

- 1月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
- 1日(火) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111
- 2日(水) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111
- 3日(木) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013
- 6日(日) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
- 13日(日) 林外科医院 宗 ☎33・5577
- 14日(月祝) あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440
- 20日(日) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600
- 27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、翌日が休日の場合は翌朝9:00まで
年末年始／受付 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(金)7:00

香 典返し 市社会福祉協議会への寄付 (11月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
米原 義隆	米原 義則	昭和1区
仲村 ミユキ	仲村 浩一	宮司3区
後藤 幸男	後藤 綾子	原町3区
石津 正一	石津 マツエ	宮司2区
森 義隆	森 アサ子	原町1区
井手 紀一	井手 ミツ子	昭和1区
秦 アキ子	秦 真理江	通り堂区

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

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