

3 2019 MARCH

●公設分別ステーション開設日
●林野火災防ぎょ訓練
新原・奴山古墳群周辺 10:00～
●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
●第7回福津市ちびっ子駅伝・マラソン大会(要予約)
なまずの郷 受付8:45～9:15

3

●徳永玲子さん講演会(要予約)
市立図書館 13:00～15:00

10

●公設分別ステーション開設日
●家庭の日 「子どもの良いところ
を見つけてほめましょう」
●大和保育所卒園式

17

24

●転入・転出などの受付、
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)
受付10:00～14:00

31

公設分別ステーション
今月の開設日は3日(日)、
9日(土)、17日(日)、
23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

●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

4

●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

11

●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

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
●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 受付14:00～16:00
●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとびあ 受付9:00～11:00

25

公共施設の休館日

- 中央公民館／4日、11日、18日、25日
- 宮司公民館／4日、11日、18日、25日
- 市立図書館／4日、11日、18日、25日、28日
- 宮司コミュニティセンター／5日、12日、19日、26日
- 健康福祉館(ふくとびあ)／9日、10日
- 津屋崎千軒なごみ／5日、12日、19日、26日

せんてい
剪定くず・草ステーション
今月の開設日は9日(土)、
23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

●いきいきウオーク
あんずの里 受付9:45～10:00

5

12

●市立神興幼稚園卒園式
●食育の日 「家族みんなで食事を
楽しみましょう」

19

26

- カメリア ステージ 中央公民館／4日、11日、18日、25日
- 潮湯の里夕陽館／5日、12日、19日、26日
- 福間・津屋崎体育センター／4日、18日
- 福間会館／2日、3日、9日、10日、16日、17日、21日、23日、24日、30日、31日

朝市情報
津屋崎港 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

●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

6

13

●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

20

●第29回ささえ合い協議体
ふくとびあ 18:00～19:30
●健康づくり推進協議会
市役所 13:30～15:00

27

- カメリア ステージ 中央公民館／4日、11日、18日、25日
- 潮湯の里夕陽館／5日、12日、19日、26日
- 福間・津屋崎体育センター／4日、18日
- 福間会館／2日、3日、9日、10日、16日、17日、21日、23日、24日、30日、31日

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

7

●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

14

春分の日 21

●献血
カメリアホール 受付10:00～15:30

28

- ボランティアセンター／3日、4日、10日、11日、17日、18日、24日、25日、31日
- エンゼルススポット／5日、12日、19日、26日
- 子育て支援センターなかよし／4日、9日～11日、18日、21日、25日
- 児童センターフクスタ／4日、9日～11日、18日、25日

●幼稚園の日【お楽しみ会】(公開日)
(神興幼稚園)

1

●市立中学校卒業式

8

●市立小学校卒業式

15

22

29

防ぼう 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

●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付13:20～
●学校の日【お別れ集会】
(神興小、神興東小、津屋崎小)
●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
●ふくつ歴史探訪
カメラステージ図書館 10:30～
●図書館を楽しもう
カメラステージ図書館 13:30～

2

●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

9

●家庭の日 「家族の絆を大切に
しましょう」
●大人のためのおはなし会
カメラステージ図書館 10:30～
●第1回医療フォーラム
宗像地域医療センター 13:30～16:30

16

●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
●フクスタスプリングフェスタ
フクスタ 14:00～16:00

23

30

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

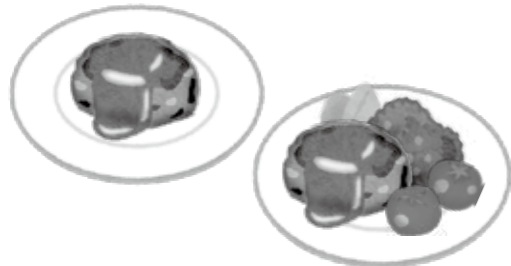
「食育」は気軽に楽しく

「食育」とは、食べ物のことを知って、選ぶことができるようになり、健全な食生活ができる人を育てることです。

例えば、家族そろって食事をする習慣をつけること、好き嫌いなく栄養のバランスを考えて食事すること、朝食をしっかり食べることも食育の一つです。

日常生活の中で楽しく食事に関わることは大切なことです。料理を作る前の食材の名前を家族と一緒に覚えたり、でき上がったおかずの材料を当てるクイズを楽しんだりするだけでも、自然と食に対する興味がわいてきますね。

一緒に食事を作ってみることもバランスを考えながら盛り付けをしてみることもその一つです。例えば、夕食でハンバーグをお皿に乗せるときに、トマトとブロッコリーを付け合せに盛れば、見た目も鮮やかになる上にビタミンなどの栄養素を摂取することができます。



▲福津産の野菜を使って地産地消にも

何気ない食生活の中でほんの少し考えてみる、足してみる、工夫してみることも大切な「食育」なのです。家族みんなで楽しく取り組んでいきましょう。

カメラアホールで献血を

県内で、毎日600人の献血協力者を必要としています。献血した皆さんには生化学検査と血球計数検査の結果をお送りしています。お役立てください。



日時 3月28日(木)

時間 10:00~15:30(休憩時間12:00~13:00)

場所

カメラアホール
【400mL献血できる人】

①体重 男女とも50kg以上

②年齢 男性17歳~69歳、女性18歳~69歳(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験がある人に限る)

献血などの可否についてご不明な場合は、県赤十字血液センター(☎092・921・1400)へお問い合わせください。

いきいきウォーク

3月のテーマは「坂道や階段でのニコニコペース実践法」です。健康運動指導士による講話と実技で紹介します。

日時 3月5日(火) 10:00~11:30

※受付9:45~

場所 あんずの里敷地内 ※雨天等は室内

集合、解散場所 あんずの里ふれあいの館

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

国民健康保険税は
口座振替でも納付できます

国民健康保険税を納める方法は、年金天引きの特別徴収と納付書または口座振替の普通徴収があります。普通徴収は、口座振替にすると、金融機関などに支払いに行く手間がいらず、納め忘れの心配がありません。

国民健康保険税を年金天引きで納付している、世帯主が平成31年度中に75歳に到達するため後期高齢者医療へ移行する世帯は、平成31年度国民健康保険税の納付方法が年金天引きではなく、納付書または口座振替に切り替わります。

また、後期高齢者医療保険料は、一旦、納付方法が納付書によるものとなり、4月または10月に、年金支給額と保険料の条件により自動的に年金天引きに切り替わります。納付方法に切り替えが生じるのは、加入する保険制度が国民健康保険から後期高齢者医療に移行するときに保険制度間で口座情報や年金情報などのやりとりに時間がかかるためです。

納付方法を納付書から口座振替に変更するには市保険年金医療課に申し込みが必要です。振替口座に指定できる金融機関など詳しくはお問い合わせください。

●口座振替の申し込みに必要なもの

- ・通帳の届出印
- ・通帳またはキャッシュカード

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

介護予防のために
口腔ケアに取り組みましょう

堅い物が食べにくい、お茶を飲んでいるときによくむせる、といったことはありませんか。これは口腔機能の衰えのサインかもしれません。放置すると、食が細くなって低栄養になったり、筋肉量が減少して転倒、骨折につながったりするなど、体の衰えにも影響します。

口腔機能の衰えは、早めに口腔ケアを行うことで健康な状態に戻すことができます。口腔ケアには大きく分けて2種類あり、口の中を清潔にする「口腔清掃」と口腔周囲筋の運動訓練などの「口腔機能回復」をうまく組み合わせることで効果が高まります。例えば次のようなことです。

○口腔清掃の例

歯磨き、うがい、定期的な歯科受診など

○口腔機能回復訓練の例

- ・頬を膨らませたり、すぼめたりする動作
- ・舌を口の内外で上下左右に動かす動作
- ・おしゃべり、早口言葉、歌うことなど

口腔ケアの効果はさまざまで、食事や唾液と一緒に雑菌が気道に入ることによって起きる誤嚥性肺炎を予防したり、嚙む力や飲み込む力を維持、向上することが脳への刺激となることから認知症の進行を防いだりする効果もあります。できそうなことを一つだけでもいいのでまずは始めてみましょう。詳しく知りたい人は市の健康教室「お口と歯の健康」もあります。10人以上の団体などでお申し込みください。

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

3月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
3日(日) 林外科医院 ☎33・5577

10日(日) 渡辺整形外科医院 ☎32・2600

17日(日) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020

21日(木祝) 宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111

24日(日) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126

31日(日) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511

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(12月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
西 荘吾	西 桂子	通り堂区
中川 亨	中川 瑞江	手光区
伊藤ヒロ子	伊藤 道明	昭和1区
力丸 英子	力丸 啓子	大和2区
力丸 智章	力丸 啓子	大和2区
川端 修	川端 一恵	末広区
中村 公生	中村 幸生	的岡区
天野 保一	天野 保章	勝浦浜区

一般寄附

正興電機グループ役員従業員一同

正興電機労働組合

一口情報

3月はあんずの里運動公園のあんずの花が満開

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