

# 4 2019

APRIL

●公設分別ステーション開設日  
●第16回 開運一番駆け  
宮地嶽神社 9:00~12:00  
●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

7

●納期限  
国民健康保険税第10期  
介護保険料第10期  
後期高齢者医療保険料第9期  
●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

1

●いきいきウオーク  
ふくとびあ 受付9:45~10:00

2

●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  
●市農業委員会総会  
市役所別館大ホール 14:00~

3

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

4

●剪定くず・草ステーション開設日  
●健康度測定(要予約)  
ふくとびあ 受付13:20~  
●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  
●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)  
市市民課 受付10:00~14:00

5

●公設分別ステーション開設日  
●第16回 開運一番駆け  
宮地嶽神社 9:00~12:00  
●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

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

8

●市立中学校入学式

9

●市立小学校入学式  
●木曜おはなし会0・1・2  
市立図書館 11:00~11:20

10

●市立神興幼稚園入園式  
●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 受付9:00~11:00

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  
●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(津屋崎中)

12

●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

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

14

●食育の日 「家族みんなで食事を  
楽しみましょう」

15

●剪定くず・草ステーション開設日  
●学校の日(神興小、神興東小、  
福間中、福間東中)  
●よっちゃん祭  
津屋崎千軒 10:00~17:00  
●家庭の日 「我が家の生活のルー  
ルをつくりましょう」

16

●第31回ささえ合い協議体  
市役所別館大ホール 18:00~19:30

17

●すくすく相談(育児相談)(要予約)  
ふくとびあ 受付13:30~16:00

18

●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  
●学校の日(福間小、福間南小)

19

●健診個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 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

20

●公設分別ステーション開設日  
●よっちゃん祭  
津屋崎千軒 10:00~16:00  
●家庭の日 「早ね・早起き・朝ごはん」  
の習慣を身につけさせましょう  
●プレママパパ講座(妊産婦教室)(要予約)  
ふくとびあ 受付9:45~10:00

21

●健康個別結果説明会(要予約)  
ふくとびあ 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

22

●第31回ささえ合い協議体  
市役所別館大ホール 18:00~19:30

23

●すくすく相談(育児相談)(要予約)  
ふくとびあ 受付13:30~16:00

24

●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  
●学校の日(福間小、福間南小)

25

●公設分別ステーション開設日  
●よっちゃん祭  
津屋崎千軒 10:00~16:00  
●家庭の日 「早ね・早起き・朝ごはん」  
の習慣を身につけさせましょう  
●プレママパパ講座(妊産婦教室)(要予約)  
ふくとびあ 受付9:45~10:00

26

●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  
●学校の日(福間小、福間南小)

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  
●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(福間小、福間南小)

28

昭和の日 29

祝日 30

公設分別ステーション  
今月の開設日は7日(日)、  
13日(土)、21日(日)、  
27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)

お問い合わせ 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6日(土)、  
13日(土)、20日(土)、  
27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)  
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

大型連休の急患  
大型連休中に開いている病院は  
カレンダー裏に掲載しています。  
最新情報は市公式ホームページ  
に4月26日(金)に掲載します。  
問い合わせ  
市いきいき健康課 ☎34・3351

防ぞうインフルエンザ  
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

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

公共施設の休館日  
■中央公民館/1日、8日、15日、22日、30日  
■宮司公民館/1日、8日、15日、22日、30日  
■市立図書館/1日、8日、15日、22日、25日、30日  
■宮司コミュニティセンター/2日、9日、16日、23日  
■健康福祉館(ふくとびあ)/13日、14日  
■津屋崎千軒なごみ/1日、2日、9日、23日

■カメラアステージ  
カメラホール/2日、9日、16日、23日  
図書・歴史資料館/2日、9日、16日、23日、24日  
■潮湯の里夕陽館/2日、9日、16日、23日、30日  
■福間・津屋崎体育センター/1日、15日、30日  
■福間会館/6日、7日、13日、14日、20日、  
21日、27~30日

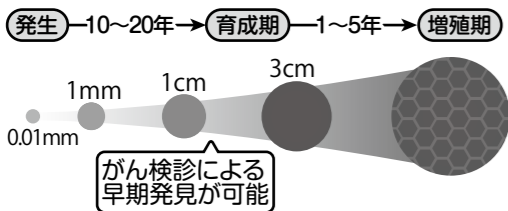
■ボランティアセンター/1日、7日、8日、14日、15日、  
21日、22日、28日、30日  
■エンゼルスポット/2日、9日、16日、23日、30日  
■子育て支援センターなかよし/1日、8日、13日~15日、  
22日、29日、30日  
■児童センターフクスタ/1日、8日、13日~15日、  
22日、29日

# 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

## 受けましょう「がん検診」予約受付中

がん細胞はゆっくりと時間をかけて増殖し、やがて小さな腫瘍や粘膜の変化を起こすまでになります。そして、大きくなると育成期となり、成長や増殖のスピードが急激に速くなります。がん検診ではおよそ1cmの大きさになると発見することができるのとされています。そのため、がん検診は1回受けたからずっと安心ということではありません。適切な間隔で受診し、育成期に入る前の小さながんのうちに発見していく必要があるのです。がんによって増殖のスピードが異なることから、婦人科のがんと前立腺がんは2年に1回、胃がん、肺がん、大腸がんは毎年、受診することが推奨されています。



▲がんは育成期を過ぎると急激に大きくなる  
特に女性は乳がん患者が急増しています。国立がんセンター対策情報センターの全国推計によるがん罹患データによると、50年前は50人に1人でしたが、現在は14人に1人といわれています。子どもを産む数が減り、乳がんのがん細胞を増殖させる月経の回数が増えていることが影響しているのではないかと考えられています。このため、40歳以上の女性に特に受けてほしいがん検診です。

早期に発見できれば、より体に負担が少ない治療ができます。また、乳房を切除した場合でも再建治療などを選択でき、身体、精神的な負担も軽くなりました。

## がんによる死亡数が多い部位

人口動態統計(2017年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房

▲女性は乳がんの罹患数が多いが、死亡数は少ない  
男性は、すべてのがんによる死亡数のうち、肺がんが23%と断トツの1位です。これは肺がんが症状を自覚しづらく、ほかのがんに比べると進行が早く、転移もしやすいという特徴があるためです。喫煙率は低下していますが、大気汚染などの影響もあり死亡率は下がっていません。肺がんの検査は胸のレントゲン検査と喀痰検査で、痛みもなく簡単です。

市では、4月から始まるがん検診の予約を受け付けています。ぜひ、検診を受け、早期発見、早期治療に努めましょう。

## いきいきウォーク

4月のテーマは「あなたのウォーキング年齢は何歳?」です。

日時 4月2日(火) 10:00~11:30 ※受付9:45~

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

費用 参加無料

問い合わせ 健康増進室(ふくとびあ) ☎34・3345

# 保 知っとく納得! 険年金医療

## 産前産後の年金保険料を免除

国民年金保険の加入者で、今年2月1日以降に出産した、または、出産する人は4月からの規定の期間、国民年金保険料が申請すれば免除されます。他の制度で保険料を免除されていても申請できます。将来の年金受給額は、免除となっても定額の保険料を納付した場合と変わりません。

免除期間 出産予定日または出産日のある月の前月から4カ月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日のある月の3カ月前から6カ月間。※ここでの出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいい、死産、流産、早産した人を含みます。

対象者 国民年金加入者(日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の自営業者、農業・漁業者、学生および無職の人など)で出産日が今年2月1日以降の人

受付時期 出産予定日の6カ月前から事前に申請できます。ただし、この申請の受付を開始するのは4月1日からです。

必要書類 母子健康手帳 ※住民台帳で確認できる場合は省略できます

	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
出産			■				
			■				
			■				
			■				

■…平成31年産前産後免除

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

## 協議体で提案 移動販売車を呼べる!

ささえ合い協議体は、年をとっても誰もが住み慣れたところで暮らしていけるよう、毎月さまざまな人が集い、情報を共有し、話し合っている集まりです。

1月の協議体で、参加者から「買い物に困っている人がいるのなら、生鮮食料品や日用品の移動販売に伺いますのでお知らせください」といううれしい提案がありました。少人数でも駐車する場所などの確保ができれば対応できるとのことです。興味のある人は市生活支援コーディネーターの清水さん(☎080・3180・8839)、または市高齢者サービス課までご相談ください。



▲移動販売車をご希望の人は連絡を

市公式ホームページには、これまでの外出支援や生活支援など市内各地域で始まった取り組みなどを紹介している「協議体通信(第1号~25号)」を掲載しています。この移動販売車については第25号に掲載しており、市の窓口にチラシを置いてあります。次回の協議体は3月27日(水)午後6時からふくとびあ健康プラザで行います。皆様のご参加をお待ちしております。

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

4月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市  
7日(日) 山本整形外科医院 宗 ☎33・8180  
14日(日) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355  
21日(日) あかま整形クリニック 宗 ☎35・6440  
28日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050  
29日(月祝) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233  
30日(火祝) 桑原整形外科医院 福 ☎42・0020

## 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  
4月27日(土) 18:00~5月7日(火) 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

## 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(2月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
中村千代子	猪口 絹代	本町区
花田 貞夫	花田 明美	岡の2区
岩村 隆二	岩村ユリ子	星ヶ丘区
石津 瓊子	石津 一	宮司3区
小田サワエ	小田 達也	八並区
中尾二三雄	中尾八千代	東福間4区
小田 勝	小田 澄江	手光区

## 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土曜日は除く) / 8:30~17:30 / 市地域包括支援センター ☎43・0787

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 ※5月5日(日祝)は開設

心配ごと相談(ふくとびあ) / 第2・第4水曜日