

2021 FEBRUARY

●市長選挙 投開票日
投票 午前7時～午後8時 / 各投票所
開票 午後9時～ / 福間体育センター

●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 午前8時～午前9時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

7

●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 受付午前9時～正午

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

14

●公設分別ステーション開設日

●体力チャレンジランキングinふくつ
津屋崎中学校体育館、津屋崎体育センター
要予約 午前9時～午後0時30分

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

21

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

28

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

●市長選挙 期日前(不在者)投票
市役所、津屋崎行政センター
午前8時30分～午後8時

●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)

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

1

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

8

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

15

●こころの健康相談(要予約)
ふくとびあ 受付午後2時～午後4時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

22

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 午前10時～正午、午後1時～午後3時
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

津屋崎朝市
毎週日曜日
午前7時から

※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

●市長選挙 期日前(不在者)投票
市役所、津屋崎行政センター
午前8時30分～午後8時

●献血
市役所 受付午前10時～午後3時30分

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

2

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

9

●確定申告【3月12日まで】
※定員制

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

16

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

天皇誕生日 23

徹底しよう 感染症対策
手洗い
マスク着用
咳エチケット
を心がけましょう。
感染症流行時の不要不急の外出は控えましょう。

問い合わせ
子育て世代包括支援課 ☎34・3352

ふくつ古墳馬車
日時 毎日運行(要予約)
午前9時～午後3時
乗り場 古墳展望所(奴山616)

問い合わせ
ホースプラン ☎51・1292

広報紙は、発行日から5日以内を目途に配布しています。荒天時は遅れることがありますので、ご了承ください。

直近の発行日
2月 1日号・1月29日(金)
2月15日号・2月12日(金)

問い合わせ
市まちづくり推進室 ☎43・8113

●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとびあ 午前10時～正午

●市長選挙 期日前(不在者)投票
市役所、津屋崎行政センター
午前8時30分～午後8時

●所得税の還付申告 ※定員制
イオンモール福津 午前10時～午後3時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

3

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

10

●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付午後1時20分

●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとびあ 午前10時～正午

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

17

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

24

確定申告が始まります
詳しくは広報1月15日号4～7ページをご確認ください。

●市役所別館大ホールでの申告受付
期間 2月16日(火)～3月12日(金)の平日

●津屋崎行政センター大会議室での申告受付
期間 2月16日(火)～3月1日(月)の平日

●香椎税務署申告会場での申告受付
期間 1月26日(火)～3月31日(水)の平日と2月21日(日)、2月28日(日)

公共施設の休館日

- 中央公民館 / 1日、8日、15日、22日
- 宮司公民館 / 1日、8日、15日、22日
- 市立図書館 / 1日、8日、15日、22日、25日
- 宮司コミュニティセンター / 2日、9日、16日、24日
- 健康福祉館(ふくとびあ) / 13日、14日
- 津屋崎千軒なごみ / 9日、24日

●市長選挙 期日前(不在者)投票
市役所、津屋崎行政センター
午前8時30分～午後8時

●所得税の還付申告 ※定員制
イオンモール福津 午前10時～午後3時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

4

●木曜おはなし会0・1・2
市立図書館 午前11時～午前11時20分

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

建国記念の日 11

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

18

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

25

●市長選挙 期日前(不在者)投票
市役所、津屋崎行政センター
午前8時30分～午後8時

●所得税の還付申告 ※定員制
イオンモール福津 午前10時～午後3時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

5

●第3回図書館協議会(要予約)
市立図書館2階研修室 午後2時～

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

12

●食育の日「家族みんなで食事を
楽しみましょう」

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

19

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

26

**2月7日(日)は
市長選挙投票日**

期日前(不在者)投票は2月1日(月)～2月6日(土)
詳しくは広報1月15日号2～3ページを
ご確認ください。

●市長選挙 期日前(不在者)投票
市役所、津屋崎行政センター
午前8時30分～午後8時

●ふくま郷づくり松林保全活動
観光案内所前海岸松林 午前9時～午前10時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

6

●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 午前8時～午前9時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

13

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

20

●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(植樹祭)
花見の里海岸松林 午前9時～午前10時

●津屋崎郷づくり松林保全活動
天神町～東町1区海岸松林 午前8時～午前9時

体調チェック
・体温は_____度
・3食きちんと食べた
・よく眠れた
・適度に運動した

27

●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

●子育て支援センターなかよし
/ 1日、8日、11日、13日～15日、
22日、23日

●児童センターフクスタ / 1日、8日、
13日～15日、22日

●カメラア
ステージ 図書・歴史資料館 / 2日、9日、16日、24日、25日

●潮湯の里夕陽館 / 2日、9日、16日、24日

●福間・津屋崎体育センター / 1日、15日

●福間会館 / 6日、7日、11日、13日、14日、
20日、21日、23日、27日、28日

生き生き健康だより

問い合わせ
記事左：市いきいき健康課 ☎34・3351
記事右：市子育て世代包括支援課 ☎34・3352

健診を受けて重症化を予防しよう

新型コロナウイルス感染症で重症化しやすい基礎疾患である「糖尿病」「高血圧」「肥満」「心血管疾患」「慢性腎臓病」「慢性閉塞性肺疾患」は、自覚症状が現れにくい病気です。特定健診では慢性閉塞性肺疾患以外の兆候が無いかどうかを検査できます。また、これらの基礎疾患に対して適切に治療を行っている、仮に新型コロナウイルス感染症にかかっても重症化するリスクが低くなるといわれています。

今年度のふくとびあでの健診は12月をもって終了しましたが、個別の医療機関では3月末まで特定健診を受診できます。今年度、特定健診を受診していない人は、健診を受けて自分の体の状態を確認しましょう。

対象 40歳以上の市国民健康保険加入者
※通院中の人も特定健診受診の対象

検診内容 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、血圧測定、医師による診察、血液検査、尿検査

受診場所 県内の医療機関 ※受診できる病院が分からない場合は、市いきいき健康課へお問い合わせください

受診方法 病院に直接電話して予約してください

持参物 自己負担額500円、国民健康保険証、特定健診受診券（黄色）

※医療機関での受診には必ず受診券が必要です。紛失した人は、再発行しますのでご連絡ください

みんなで食育 免疫力を高めよう

免疫力を高めるためには適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事が大切です。

免疫力を高める食材として、体を内側から温めるニンジンやレンコンなどの根菜類があります。栄養素としては、ビタミンA・C・Eなどです。これらの栄養素は、色の濃い野菜や旬の野菜に比較的多く含まれています。彩りが良くバランス良い食事することが、必然的に免疫力を高めることにつながります。

今回は、これらの食材を使った郷土料理を2品紹介します。

「だぶ汁」は、ゴボウ、サトイモ、ニンジン、レンコンなどの体の温まる根菜類の他に、たんぱく質を多く含む鶏肉や厚揚げなどを入れると栄養満点です。とろみのある汁にすりおろしたショウガを加えると、体もぽかぽかになります。

「とりすき」は、旬の野菜の春菊やカリフラワーなどを使うと、ビタミンA・C・Eが取れ、たんぱく質を多く含む鶏肉や豆腐などを入れると、こちらも栄養満点です。

どちらも免疫力アップにぴったりの郷土料理です。レシピは市公式ホームページに掲載していますので、ぜひ参考にしてみてください。



▲だぶ汁のレシピ



▲とりすきのレシピ

保 知っとく納得! 険年金医療

国民年金保険料のお得な納め方

国民年金保険料の前納とは、一定期間の保険料を前もってまとめて納めることによって保険料が割引となる制度です。

前納期間、納付方法別の前納額、割引額については以下の表のとおりです。また、現金納付に限り任意の月分から年度末分までの保険料を前納することができます。

受付期限 1年・2年・6カ月前納（4月～9月分）は2月末まで、6カ月前納（10月～3月分）は8月末までです。当月末振替は随時受け付けています。受付方法など、詳しくはお問い合わせください。

前納期間	納付方法	前納額	割引額
2年前納	口座振替	381,960円	15,840円
	現金 クレジットカード	383,210円	14,590円
1年前納	口座振替	194,320円	4,160円
	現金 クレジットカード	194,960円	3,520円
6カ月前納	口座振替	98,110円	1,130円
	現金 クレジットカード	98,430円	810円
当月末振替	口座振替	16,490円	50円

毎月納付 現金 16,540円

▲前納額・割引額は令和2年4月時点の金額です。申し込み時期によって金額が変わる場合があります
※令和3年度の国民年金保険料は月額16,610円です

受付、問い合わせ
市保険年金医療課 ☎43・8127
東福岡年金事務所 ☎092・651・7967

（祝日の場合は問い合わせ）／午前10時～午後3時／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）／午前10時～午後3時／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2水曜日）／午前10時～正午／市福祉課 ☎43・8189

（祝日の場合は問い合わせ）／午前10時～午後3時／市人権政策課 ☎43・8129

さ 高齢になっても住み慣れた地域で安心した生活を さえ合いのまち福津

介護認定審査の流れ

介護サービスは、寝たきりや認知症などで常時介護を必要とする状態になった場合や、日常生活で、できなくなったことを再びできるようにするため支援が必要で、介護予防サービスが効果的だと認定された場合に受けることができます。その際、本人が要介護状態にあるかどうか、その中でどの程度の状態かの判定を行うのが介護認定審査です。

介護認定審査は、介護認定調査員が自宅などを訪問し、心身の状態や日頃の状況などについて、本人や家族などから聞き取り調査を行います。また、主治医にも心身の状態についての意見書を作成してもらいます。この訪問調査の結果や主治医意見書の内容に基づいて、コンピュータによって一次判定を行っています。

一次判定結果や訪問調査結果、主治医意見書を基に、保健・医療・福祉の専門家で構成された介護認定審査会で審査し、最終的にどのくらいの介護が必要かを審査判定しています。

介護認定は、病状ではなく、どのくらい介護のサービスを行う必要があるかを判断するものですので、その人の病気の重さと介護度の高さが一致しないこともあります。

「介護を必要に感じる」「体が動きづらくなってきた」と思ったときは、地域包括支援センターや市高齢者サービス課にご相談ください。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8191、地域包括支援センター ☎43・0787

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。福岡地区 ☎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

2月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市
7日(日) 林外科医院 ☎ ☎33・5577
11日(木・祝) 葉山クリニック ☎ ☎39・3050
14日(日) ひさだ脳神経外科 ☎ ☎62・5233
21日(日) 平塚胃腸科外科医院 ☎ ☎32・2126
23日(火・祝) 桑原整形外科医院 福 ☎ ☎42・0020
28日(日) 東郷外科医院 ☎ ☎36・4146

内科、小児科

宗像地区急患センター ☎36・1199
平日 午後7時30分～翌午前6時 ※受付は午前5時30分まで
土曜日 午後6時～翌午前9時
日曜日、祝日 午前9時～翌午前6時 ※受付は午前5時30分まで、翌日が休日の場合は翌午前9時まで

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 午前9時～午後1時30分

小児救急電話相談 365日開設

#8000 または ☎092・661・0771
平日 受付 午後7時～翌午前7時
土曜日 受付 正午～翌午前7時
日曜日、祝日 受付 午前7時～翌午前7時

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
片岡 幸代	片岡 久美	本木区
山口 春美	山口 真里子	東福岡10区
小林 正義	小林 博子	日蒔野4区
小田 義景	小田 義文	畦町区
匿名	匿名	東福岡9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



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）／午前9時～午後4時／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）／午前8時30分～午後5時／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）／午前10時～午後3時／市人権政策課 ☎43・8129

無料法律相談の紹介／月曜～金曜日（閉庁日は除く）／午前8時30分～午後5時／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／午前10時～午後5時（木曜日は午後7時まで）／ ☎092・401・5353

心配ごと相談（ふくとびあ）／第2・第4水曜日