



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

中国 張家界

中国・湖南省の張家界市に位置する武陵源（ぶりようげん）は世界遺産に登録されており、映画アバター（アバター）のモデルになった場所として有名です。高さが200mを超える岩の柱が3、000本以上も林立しており、壮大な景色が広がっています。



西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。

健康随筆

卒寿まであと十年

八十路の坂を目の前にしています。飲み食い団らんが大好きです。コロナ禍でマスク必携の現在は殆ど誰とも飲むことも食べることも会うことも慎んで過ごしています。二年前までは、毎月二度のスロージョギングで5kmほど運動した後は食べて飲んでおしゃべりして身も心もリラックしたものでした。

集まるメンバーは老若男女に児童。午後三時頃、公園等の広場に集合。準備体操の後は三々五々、走ったり歩いたり肩を並べておしゃべりをしたり、それぞれのペースで楽しんで全身を動かします。ゴールの後は整理体操で心身をほぐします。無事完走を喜んだ後は直帰する人たちと居酒屋に繰り出す人たちに別れ、予約先のお店ではすぐさま宴会が始まります。運動後の冷たいビールの美味しさはとも言葉に表せません。次々に運ばれるお料理は出来たての熱々で、人さまが作ってくれたものを、手も汚さず後片付けもしないで何と良いご身分なこと、お互いに喜び合います。たつぷりと運動した後の解放感は何に例えようもありません。山海の珍味も要りません。流行の衣服も不要です。自分で歩ける足さえあればそれで十分です。

このところ毎日の歩き一万歩を目ざしています。次の坂は卒寿になりますので、いよいよ人の世を卒業ですかねえ。いいえ、「九十になって迎えが来たら百まで待てと追い返せ」です。
(特定非営利活動法人九州キラキラみなとネットワーク 理事長)



おおたに
あゆみ
大谷 鮎子

マイナンバーカード

●マイナンバーカードとは

マイナンバー(個人番号)の他に、氏名・住所・生年月日・性別が記載された公的な本人確認書類です。

●申請方法

交付申請書をご準備の上、下記のいずれかの方法で申請して下さい。
交付申請書が手元にない場合はお住いの市区町村へお問い合わせ下さい。

《券面イメージ 表》



《券面イメージ 裏》



スマートフォン で申請

必要なもの



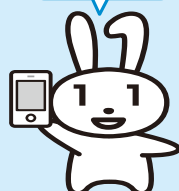
オンライン申請用
QRコード



スマートフォン



顔写真データ



半分以上の人が
スマートフォンや
パソコンからの
申請なんだって!

申請方法

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書の **オンライン申請用QRコード** を読み取る
- ③ 表示された申請用WEBサイトでメールアドレス等を登録
- ④ メールアドレスに申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

交付申請書

個人番号カード交付申請書 兼 電子証明発行/更新申請書	
氏名	花子
住所	〒1234 5678 9012
生年月日	平成28年 3月 15日生
性別	女
交付申請書ID (23桁)	202004241 110000 0000002 00000013 2/2
顔写真データ	顔写真データ
メールアドレス	メールアドレス
パスワード	パスワード
交付申請書ID (23桁)	202004241 110000 0000002 00000013 2/2

オンライン申請用QRコード

パソコン で申請

必要なもの



申請書ID
(23桁)



パソコン



顔写真データ

- ① 6か月以内に撮影した顔写真データを用意
- ② 申請用WEBサイトで **申請書ID (23桁)** を入力し、メールアドレス等を登録
- ③ メールアドレスに申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

証明用写真機 で申請

必要なもの



オンライン申請用
QRコード



お金



このマークが目印

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書の **オンライン申請用QRコード** をバーコードリーダーにかざす
- ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

郵便 で申請

必要なもの



交付申請書



顔写真



返信用封筒

- ① 交付申請書に必要事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼付
- ② 返信用封筒に入れて郵送し、申請完了

カードの仕上がり早い
オンラインでの申請がおすすめ!



福岡市街から近場の渓谷として野河内溪谷があげられる。滝、淵、岩など変化に富んだ景観を楽しめる。
マイカーで国道263号を南下し、野河内溪谷の駐車場に止める。西鉄バスを利用するときは「曲淵」バス停で下車。20分程坂を上ると駐車場に着く。ここから歩き始める。
おみやげ 大山祇神社を經由し、ゆるい坂を5分程上ると分岐①に着く。「野河内溪谷」への標識があ



最初に出会う「むくろうじ淵」

野河内溪谷

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

その32

●2021(令和3)年10月[予定]までに本格運用開始

マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できます!

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関等についてはステッカーや
ポスターが目印です。



ステッカー



ポスター



利用申込はカンタン! **今すぐ申込可能**

☑ **まずは必要なものをチェック!**



- ① 申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール



STEP1

- ブラウザで「マイナポータル」と検索し、
マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は開けてください。

STEP2

- 「健康保険証利用の申込」の
「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

- 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

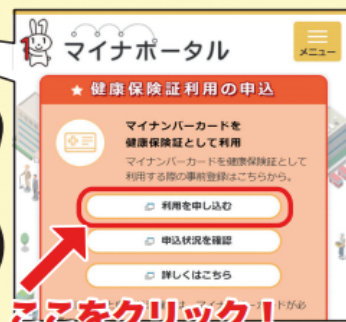
- マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを
スマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを
押します。

申込完了!!

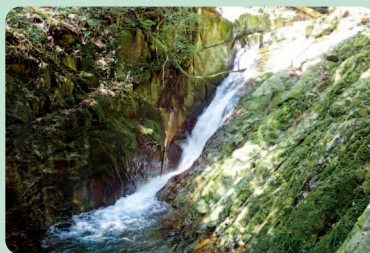
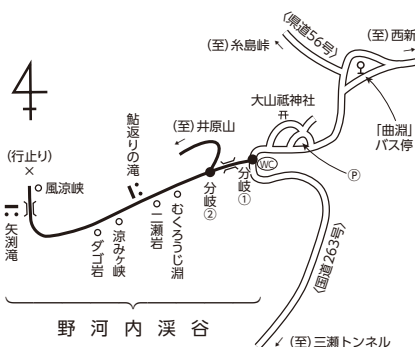
マイナPRキャラクター
マイナちゃん



スマホからの
アクセスは
こちら!



ここをクリック!



風涼峡間近にある「矢ノ淵滝」

場 所 福岡市早良区
一口メモ 地面が濡れていると滑りやすいので運動靴を着用する。

る。分岐②は左へ向かい、溪流に沿って上流へ進む。岩や樹木が苔むしてくる。
まもなく、むくろうじ淵、二瀬岩、鮎返りの滝、涼みヶ峽、ダゴ岩が矢継ぎ早に現れる。人道橋を渡り終えると、左下に矢ノ淵が勢いよく水を落としていく。ここまで分岐①から20分程。このあたりは風涼峡と呼ばれ行き止まりとなる。ここから来た道に戻る。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

青少年ひろば

【親子工作教室】アロマキャンドルづくり

日時 8月6日(金) 10:00~12:00

◎場所 西陵公民館 講堂

◎対象 小学生と保護者

8組(小学生親子)*

◎参加費用 200円/1人

◎指導 西部ガス(株)

*エプロン、ハンカチ、飲み物

を持参してください。



男女共同セミナー

「ドリーム」映画鑑賞

日時 8月24日(火) 13:30~14:30

◎場所 西陵公民館 講堂 ◎対象 校区住民

◎定員 先着20名

◎申込先 8月1日(日)から予約開始します。

西陵公民館まで(891-6342)。

*飲み物を持参してください。

主催: 男女共同参画・西陵公民館共催

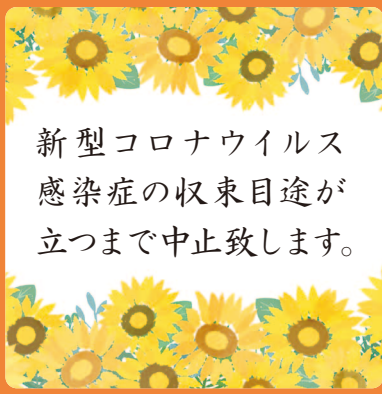


人権差別が横行していた1960年代初頭のアメリカで、初の有人宇宙飛行計画を陰で支えたNASAの黒人女性スタッフの知られざる功績を描く伝記ドラマ。

*新型コロナウイルス感染拡大対策のため、開催中止を行う場合がありますので、事前に公民館へお問い合わせください。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話



新型コロナウイルス感染症の収束目途が立つまで中止致します。

外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
内 科	中村	中村	中村		中村						中村(1-3) 高野(2-4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	落合	渡辺(1-3-5) (友岡)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武(5休診)	國武(5休診)	國武(5休診)	國武(5休診)	國武(1-3)	國武		久富	國武(2休診)	國武(2休診)	
消化器内科	高松		安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	高松	安藤(文)(予約制) 宮本	高松	高松	高松	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園(4休診)/松尾		
糖尿病内科	下田		井野(4休診)	下田		下田	下田		井野(2休診)		
脳神経内科	非常勤				非常勤		非常勤				
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外 科			非常勤		中垣		中垣				非常勤
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	非常勤						非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		森園/非常勤		非常勤		
婦人科							非常勤				非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来				國武(予約制)							
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

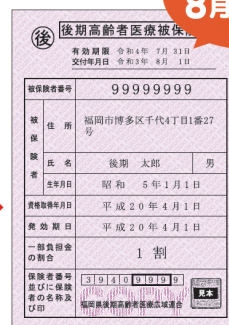
※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

◆後期高齢者医療被保険者証

令和3年8月1日から

保険証が変わります

新しい保険証が届かない場合は、お住まいの市区町村にお問い合わせ下さい。

7月末
まで現在お持ちの保険証は、
8月1日からのご利用はできません。令和3年
8月1日から新しい
保険証は
紫色
です。

※保険者証の色は福岡県の場合