

**徹底しよう 感染症対策**  
 手洗い、マスク着用  
 咳エチケットを心掛けましょう。  
 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  
 市いきいき健康課 ☎34・3351

**マイナンバーカード 出張申請サポート**

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 14日 勝浦浜公民館    | 21日 渡公民館         |
| 15日 末広公民館     | 22日 岡の2公民館       |
| 16日 奴山公民館     | 23日 在自公民館        |
| 17日 星ヶ丘公民館    | 24日 宮司コミュニティセンター |
| 18日 的岡公民館     | 25日 勝浦郷づくり交流センター |
| 19日 津屋崎行政センター | 26日 宮司コミュニティセンター |

詳しくは、広報5月号の19ページまたは市ホームページ、もしくは市市民課(☎43・8103)までお問い合わせください。  
 ▲市公式ホームページはこちら

●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  
**1**

**2**

**3**

●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  
 観光案内所前海岸松林 午前8時～午前9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  
**4**

●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  
**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

●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  
**11**

●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  
**12**

**13**

●市議会6月定例会開会  
 6月29日(水)閉会予定  
**14**

●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  
**15**

**16**

**17**

●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  
**18**

●公設分別ステーション開設日  
 ●食育の日「家族みんなで食事を  
 楽しみましょう」  
**19**

**20**

**21**

**22**

**23**

**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  
 花見が浜海岸松林 午前8時～午前9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  
**25**

**26**

●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  
**27**

**28**

●臨時公設分別ステーション開設日  
**29**

●納期限(市県民税第1期、国民  
 健康保険税第1期、介護保険料  
 第1期)  
**30**

**7/1**

●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  
 西福岡4丁目海岸松林 午前8時～午前9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  
**7/2**

●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  
**7/3**

**7/4**

**熱中症** ご注意ください!!  
 こまめに水分を摂り、  
 外出時は帽子や日傘を忘れずに。  
 暑い日にはエアコンを  
 利用しましょう!  
 屋外で人と2メートル以上の距離が  
 あるときはマスクを外しましょう!

公共施設の休館日 ※【 】は7月上旬の休館日  
 ■中央公民館／6日、13日、20日、27日、【4日】  
 ■宮司公民館／6日、13日、20日、27日、【4日】  
 ■市立図書館／1日、6日、13日、20日、27日、30日、【4日】  
 ■宮司コミュニティセンター／7日、14日、21日、28日、【5日】  
 ■健康福祉館(ふくとびあ)／11日、12日

■津屋崎千軒なごみ／14日、28日  
 ■カメラアステージ  
 カメラアホール  
 7日、14日、21日、28日、【5日】  
 ■図書・歴史資料館  
 7日、14日、21日、28日、29日、【5日】  
 ■福岡・津屋崎体育センター  
 6日、20日、【4日】

■福岡会館／4日、5日、11日、12日、18日、19日、25日、26日、【2日、3日】  
 ■ボランティアセンター／5日、6日、12日、13日、19日、20日、26日、27日、【3日、4日】  
 ■子育て支援センターなかよし  
 6日、11日、12日、13日、20日、27日、【4日】  
 ■児童センターフクスタ  
 3日、10日、11日、12日、17日、24日、【1日】



心も体も健康に

## いきいき健康だより

### 知っていますか？6月は食育月間です

「福津のめぐみ 笑顔がつながる みんなの食卓」この言葉は、第2次福津市食育推進計画のキャッチフレーズです。海や山に囲まれ豊かな自然でいっぱいな福津には、季節ごとに楽しめる旬のおいしい食べ物がたくさんあり、そこに笑顔がすてきな温かい人がたくさん住んでいることを誇りに思っていて欲しい、という願いが込められています。

食を育む「食育」は私たちの命を育み、家庭を育み、家族を育み、子どもを育み、地域を育み、社会を育み、未来を育むことにつながります。

#### 市の「食育」の取り組みの目標と方針

市は、食を通じて人と人、地域と地域がつながるまちづくりを目指しています。

## 第2次計画の施策の体系

「めざすまち」の姿(将来像)の実現に向けて具体的な取り組みを推進していく上で大切にしたい視点として5つの基本目標を掲げ、食を通じて人と人、地域と地域がつながるまちづくりを目指します。

#### 基本目標

#### 基本方針

「めざすまち」の姿(将来像)

みんなの食卓  
笑顔がつながる  
福津のめぐみ

- |          |                     |  |
|----------|---------------------|--|
| <b>1</b> | <b>元気な地域を作る</b>     | (1) 食を通して地域を知る<br>(2) 地元でとれたものをおいしく食べる                                   |
| <b>2</b> | <b>健康な暮らしを実感する</b>  | (1) 若い世代が健康や食への意識を持つ<br>(2) 規則正しい生活リズムを整える<br>(3) 健康長寿につながる健康的な食習慣を身につける |
| <b>3</b> | <b>豊かな心を育む</b>      | (1) 食への感謝の気持ちを育てる<br>(2) 食文化を次世代につなげる                                    |
| <b>4</b> | <b>安全・安心な環境をつくる</b> | (1) 食に関する正しい知識を身につける<br>(2) 地域の自然環境をみんなで守る                               |
| <b>5</b> | <b>連携・共働で食育を進める</b> | (1) 行政・学校・ボランティア・関係団体の連携を強める<br>(2) 「これも食育」の啓発                           |

#### これも食育 「いただきます」「ごちそうさま」で感謝の気持ちを伝えましょう

「ありがとう」と言われると誰でもうれしくなります。おいしいものを食べたときは心も豊かになります。「作ってくれてありがとう」「食べてくれてありがとう」その時の喜びや感謝の気持ちを言葉にして伝えましょう。

また、人間は何かを食べることによって命をいただいて、命をつないでいます。食べ物も命であること、また、命は命をいただくことによるのみ維持されることを理解し「命の大切さ」を実感することが重要です。食材にも感謝して、食事を残さずいただくようにしましょう。作る人は相手を思いやる心を、食べる人は作り手への感謝の心をいつも忘れないようにしたいものです。

問い合わせ 市子育て世代包括支援センター ☎34・3352



いつまでも住み慣れた地域で過ごしたい!

## ささえ合いのまち福津

### シニア世代は メタボ対策より低栄養予防!

メタボリック・シンドローム対策として、野菜中心や肉を敬遠する食生活を送っていませんか。高齢になってからの粗食は低栄養に直結します。慢性的に栄養が足りなくなると筋肉が落ち、動くのが面倒になることで活動量が減っていきます。すると、食欲が湧かなくなる、免疫力が落ちてインフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすくなるなど、悪循環に陥ってしまいます。1日3食きちんと食べることを基本として、1度にたくさん食べられない場合は、間食も食事と考えて栄養を補いましょう。

また、ひとりで取る食事は簡単なものや好きなものになりがちで、栄養バランスを崩しやすくなります。脳の栄養不足は認知機能にも影響するといわれています。毎食調理するのが負担に感じる人は、弁当などの配食サービスや市販品を活用しながら、低栄養予防を心掛けましょう。

さらに、家族と食事をする人より、独り暮らしの人は1.5倍、家族がいるのに食事をいつもひとりで取る人は5倍も「うつ」のリスクが高いというデータがあります。新型コロナウイルス感染症の感染が拡大して以降、会食は控えている人が多いと思いますが「楽しんで食べる」ことを意識して、季節の食材を取り入れてみたり、お気に入りの器に盛り付けてみたりするなど、脳に刺激を与えて低栄養だけでなく「うつ」も予防しましょう。

問い合わせ 市高齢者サービス課 ☎43・8298



何かあったら、まず相談!

## 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(ふくとぴあ)

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

チケット方式(要紹介状発行) / 月曜・水曜・金曜・土曜日(お盆、祝日などは除く) / 午前8時30分～午後5時  
弁護士派遣方式(要事前予約) / 毎月第2・第4火曜日(祝日の場合、翌閉庁日) / 午後1時10分～午後4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(ふくとぴあ)

第2・第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 午前10時～午後3時 / 市社会福祉協議会 ☎34・3341

#### ○特設人権相談(ふくとぴあ)

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(ふくとぴあ)

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



夜間、休日の

## 救急診療

#### 6月の休日外科当番医

福 福津市 宗 宗像市  
5日(日) 林外科医院 ☎33・5577  
12日(日) 平塚胃腸科外科医院 ☎32・2126  
19日(日) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055  
26日(日) 東郷外科医院 ☎36・4146

#### 7月の休日外科当番医

福 福津市 宗 宗像市  
3日(日) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705

#### 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 ※受け付けは午前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 ※受け付けは午前5時30分まで、翌日が休日の場合は午前9時まで

#### 小児救急電話相談 365日開設

#8000 または ☎092・731・4119(専用電話番号)  
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



## 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

## 福津市立小中学校 講師募集

- 募集職種(県費の講師) 小・中学校の常勤講師、非常勤講師
- 募集資格(年齢不問) 該当校種の教員免許状所有者  
※該当校種の免許状がない人もまずはご相談ください
- 登録方法 右のQRコードから申し込み
- 問い合わせ 市学校教育課 ☎62・5090



▲登録・申し込みはこちらから

## 防災マップをスマホに!!

防災情報をスマートフォンサイト「福津防災(防災すまっぼん!)」で提供しています。下のQRコードからアクセスすれば、防災マップなどの情報を簡単に見ることができます。スマートフォンで、ぜひ見てください。



## 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

## 子育て支援アプリを利用しませんか?

- ポイント1 窓口の予約が簡単にできる
- ポイント2 子どもの成長を記録できる
- ポイント3 子育て情報が簡単に手に入る



詳しくは市公式ホームページへ▶