

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
9 2022 SEPTEMBER	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	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10月上旬の休館日 ■ 中央公民館／5日、12日、20日、26日、【3日】 ■ 宮司公民館／5日、12日、20日、26日、【3日】 ■ 市立図書館／5日、12日、20日、26日、29日、【3日】 ■ 宮司コミュニティセンター／6日、13日、20日、27日、【4日】 ■ 健康福祉館（ふくとぴあ）／10日、11日	津屋崎千軒なごみ／13日、27日 ■ カメリアステージ カメリアホール 6日、13日、20日、27日、【4日】 図書・歴史資料館 6日、13日、20日、27日、28日、【4日】 ■ 福岡・津屋崎体育センター 5日、20日、【3日】	福岡会館／3日、4日、10日、11日、17～19日、23～25日、【1日、2日、8日】 ■ 未来共創センター／4日、5日、11日、12日、18日、20日、25日、26日、【2日、3日】 ■ 子育て支援センターなかよし 5日、10～12日、19日、23日、26日、【3日、8日】 ■ 児童センターフクスタ 2日、9～11日、16日、23日、30日、【7日、8日】	
朝市情報 津屋崎漁港朝市 津屋崎漁港 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	公設分別ステーション 今月の開設日は4日(日)、10日(土)、18日(日)、24日(土)です。 時間 午前10時～午前11時50分、 午後 1 時～午後 3 時50分 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	せんてい 剪定くず・草ステーション 今月の開設日は3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)です。 時間 午前 9 時～午前11時50分、 午後 1 時～午後 2 時50分 場所 林田産業グリーンリサイクルセンター	臨時公設分別ステーション ※粗大ゴミの収集はありません 今月の開設日は28日(水)です。 時間 午前10時～午前11時50分 場所 福岡漁港 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019	1	2	3
●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			●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとぴあ 午前10時～正午			●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
4	5	6	7	8	9	10
●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						●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	12	13	14	15	16	17
●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」		●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとぴあ 午前10時～正午			●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 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
18	敬老の日 19	20	21	22	秋分の日 23	24
			●臨時公設分別ステーション開設日		●納期限(国民健康保険税 第4期、介護保険料 第4期、後期高齢者医療保険料 第3期)	●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 ビーチハウス前海岸松林 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
25	26	27	28	29	30	10/1
●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						●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
10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8



心も体も健康に

いきいき健康だより

食生活を見直してもっと健康に！

毎年9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。

皆さんは、食生活の改善を通して健康づくりを目指す「福津市食生活改善推進会（以下、食進会）」をご存知ですか。食進会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、40～90代まで幅広い年齢層の男女51人で活動している市民ボランティア団体です。

食進会は毎月、食事と健康づくりについて学習会を開催し、その学びを料理教室や啓発活動などさまざまな活動を通して、市民の皆さんに伝えています。

料理教室は適塩、糖尿病予防など毎回テーマを決めて開催していて「少量の調味料でもしっかり満足できる味だった」「500キロカロリーでもボリュームたっぷり食べられるんですね」と毎回学びが多く人気の催しです。日程は広報紙や市公式ホームページでお知らせしていますので、ぜひご参加ください。

また、健診会場では骨粗しょう症を予防する料理のレシピの配布、市役所と津屋崎行政センターの献血会場では鉄分とカルシウムがたっぷり取れるおやつ「いりこピー」の配布をするなどの啓発活動も行っています。丈夫な骨を保ち、骨粗しょう症を予防す



▲栄養満点のいりこピー

るには、普段の食生活の中でカルシウムなどの骨に必要な栄養を十分に取ることが大事です。



▲地域のかたがたを元気にするピンクのTシャツがトレードマークです。や献血会場などでピンクのTシャツを着た食進会メンバーにぜひお尋ねください。

あなたの骨は大丈夫！？

骨密度（骨量）は、20歳ごろにピークを迎え、50歳前後から減少していきませんが、若いころの無理なダイエットや偏った食生活で骨が十分に育たず、骨粗しょう症に陥りやすくなっている可能性もあります。

市の骨粗しょう症健診は、DEXA法という弱いレントゲン線を前腕に当てて測定する方法です。精密な測定が数分間で行えます。40歳を過ぎたら、ご自身の骨密度を定期的に測りましょう。

対象者 平成5年3月31日時点で40、45、50、55、60、65、70歳の女性
費用 400円
日程 令和4年度版健康ガイドや市公式ホームページをご覧ください

ホームページでも日程確認や検診申し込みが可能です▶



▲登録・申し込みはこちらから

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351



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

星ヶ丘区福祉会が外出支援活動開始！

市社会福祉協議会では、高齢者の外出支援などの介護予防を目的に、外出支援活動団体サポート事業を実施しています。現在、自治会や小地域福祉会など6団体が取り組んでいて、今年度は新たに星ヶ丘区福祉会が登録されました。

支援活動初回となった7月6日には、地域の高齢者6人と介助者3人が参加し、市内のスーパーに買い物に行きました。参加した人からは「免許を返納したが、近くにスーパーがなく、坂が多い地域なので、買い物に不便を感じていました。このような活動があって助かります」「車の中で、皆さんとおしゃべりしながら楽しく参加できました」といった声が上がっていました。星ヶ丘区福祉会では、毎週定期的に支援活動を実施していく予定です。

団体登録には要件がありますので、登録を希望する団体は市社会福祉協議会または市高齢者サービス課にお問い合わせください。



▲支援の輪が少しずつ広がっています

問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎34・3341
市高齢者サービス課 ☎43・8191



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 ※①②のどちらか1年度に1回

①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）／午後1時～午後4時

②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、翌開庁日）／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

9月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

4日（日） ひさだ脳神経外科 ☎ ☎62・5233
11日（日） 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705
18日（日） さきむら整形外科 ☎ ☎39・7041
リハビリクリニック

19日（月・祝） まつばら整形外科 宗 ☎39・7811
23日（金・祝） 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055
25日（日） 東郷外科医院 宗 ☎36・4146

10月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

2日（日） 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 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

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▶



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

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。

