

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
2 2023 FEBRUARY	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	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。	●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 ●所得税のスマホ申告※当日整理券を配布 イオンモール福津 午前10時～午後3時 1	●所得税のスマホ申告※当日整理券を配布 イオンモール福津 午前10時～午後3時 2	●所得税のスマホ申告※当日整理券を配布 イオンモール福津 午前10時～午後3時 3	●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9時～午前10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					●マイナンバーカード夜間交付 (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 受付午後5時～午後7時 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 建国記念の日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			●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			
●公設分別ステーション開設日 ●チャレンジランキング in 福津 (要予約) 津屋崎中学校、津屋崎体育センター 受付 午前8:30～午前9:00 ●食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」 19	●市議会3月定例会開会 3月20日(月)閉会予定 20		●臨時公設分別ステーション開設日 22	●古紙・古着回収倉庫休み 天皇誕生日23		
		●納期限(固定資産税 第4期、 国民健康保険税 第9期、介護 保険料 第9期、後期高齢者医 療保険料 第8期) 28				●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) 花見が浜海岸松林 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 25
			3/1	3/2	3/3	
●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 3/5	3/6	3/7	確定申告が始まります ※詳しくは 広報 2月号 22～23 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(木)～3月14日(火)の平日 香椎税務署申告会場 での申告受付 期間 2月8日(水)～3月15日(水)の平日と 2月19日(日)、2月26日(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(木)～2月28日(火)の平日 市での申告は、事前予約が必要です。 期間 2月1日(水)～3月13日(月)			●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 3/11
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 3月で終了 今月の開設日は22日(水)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 福岡漁港	公設分別ステーション 今月の開設日は5日(日)、11日(土)、 19日(日)、25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 11日(土)、25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	公共施設の休館日 ※【 】は3月上旬の休館日 中央公民館／6日、13日、20日、27日、【6日】 宮司公民館／6日、13日、20日、27日、【6日】 市立図書館／6日、13日、20日、24日、27日、【6日】 宮司コミュニティセンター／7日、14日、21日、28日、【7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、【7日】 図書・歴史資料館 7日、14日、21日、22日、28日、【7日】 福岡・津屋崎体育センター 6日、20日、【6日】	福岡会館／4日、5日、11日、12日、18日、 19日、23日、25日、26日、【4日、5日】 未来共創センター／5日、6日、12日、13日、 19日、20日、25日～27日、【5日、6日】 子育て支援センターなかよし／6日、11日～13日、 20日、23日、27日、【6日】 児童センターフクスタ／3日、10日～12日、 17日、24日、【3日】	



心も体も健康に

いきいき健康だより

ハッピークッキング講座を開催

ハッピークッキング講座は、妊婦対象の講座です。管理栄養士や保健師、助産師が主催していますので、出産に関して不安に感じていることも相談できます。また、パートナーと一緒に参加する人がいたり、妊婦ならではの悩みを妊婦同士で語り合ったりすることもできます。メニューには地元産の新鮮な旬の食材の中でも調理しやすい切り身魚を使います。参加者の中には、魚料理を作るのが苦手という人が多く、作れるようになってうれしいとの感想をいただきました。また、管理栄養士による妊娠中に知っておきたい栄養講話や味噌汁から取り分ける離乳食への応用も学べます。なお、試食の際はコロナ感染予防対策をしています。次回は3月4日(土)開催



参加者の皆さんで楽しく魚料理を作りました

問い合わせ 市子育て世代包括支援センター ☎34・3352

妊娠前から知っておきたい豆知識

○葉酸の摂取

葉酸は、お腹の赤ちゃんの発育に必要で、妊娠前から妊娠初期にかけて摂取することで赤ちゃんの神経管狭窄障害の発症を軽減するといわれています。葉酸の多い緑黄色野菜を妊娠前から摂取する習慣を付けておきましょう。

○体重増加

最近、体型を気にして食事をきちんと取らない人が増えています。妊娠中はお腹の赤ちゃんの発育と、赤ちゃんを守り育てるための望ましい体重増加が必要です。お腹の赤ちゃんは栄養を全てお母さんからもらうので、お母さんが必要な栄養を取らないと赤ちゃんも栄養不足となり低体重児や未熟児で産まれる可能性が高くなります。また、お母さんの体重増加が多過ぎても妊娠糖尿病や巨大児などのリスクが心配されます。体重増加の目安はお母さんの体格で違うため、母子健康手帳の交付時に説明しています。

○貧血予防

お腹の赤ちゃんに必要な栄養は、全てお母さんの血液から送られます。そのため妊娠中は貧血になりやすくなります。

- ・1日3食、バランスのよい食事が大切です。ご飯・パン・麺などの主食と肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜・海藻・きのこなどの副菜を組み合わせましょう。
- ・鉄分の多い赤身の肉や魚、卵、大豆製品、緑黄色野菜を取りましょう。
- ・鉄の吸収率を高めるビタミンCを含む果物や野菜と一緒に取りましょう。



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

介護予防に取り組みましょう

「2025年問題」を知っていますか。西暦2025年に団塊の世代が75歳以上になり、超高齢化社会となることを指していて、それによって生じるさまざまな社会的問題があります。その中に、医療費や介護費の増大、また、それに伴う社会保険料の負担の増加があります。この2025年に向けて、それぞれが要介護状態の発生をできる限り防ぐ、また、重度化させない「介護予防」に取り組むことがとても重要になってきます。

簡単にできる介護予防の一つが外出することです。家に引きこもり、体を動かさないと足腰が弱り、他者との交流がないと、物忘れが進んだりします。また、筋肉が減ることで入れ歯が合わなくなって、食事を取れなくなり、その結果、低栄養になってさらなる活動不活発につながります。外出する機会を持つことでこれらの事を防ぐことができます。

どこにも行く場所がない人は、市内の公民館などで行われている介護予防サロンなどの情報をまとめた「福津市の地域資源」という冊子をご覧ください。市公式ホームページに掲載しているほか、市高齢者サービス課や地域包括支援センターの窓口でも閲覧することができます。長い人生をいつまでも自分らしく過ごしていくために、私たち一人一人が「介護予防」に取り組みましょう。

問い合わせ 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

2月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

5日(日) 蜂須賀病院 宗 ☎36・3636
11日(土・祝) 渡辺整形外科医院 宗 ☎32・2600
12日(日) 東郷外科医院 宗 ☎36・4146
19日(日) 高橋整形外科医院 宗 ☎37・8013
23日(木・祝) 平塚胃腸科外科医院 宗 ☎32・2126
26日(日) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511

3月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

5日(日) 荒巻整形外科医院 福 ☎34・3355

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翌午前9時まで

小児救急医療電話相談 365日開設

#8000 または ☎092・731・4119

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

問い合わせ 市防災安全課 ☎43・8107

防災行政無線の放送内容を電話で確認できるサービスをNTT「テレドーム」で運用していましたが、令和5年6月末で「テレドーム」が終了するため、令和5年5月ごろに代替サービスに移行する予定です。サービス移行に伴い電話番号が変わります。新しい電話番号が決まりしだい、改めて広報紙でお知らせします。

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