

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<div>82024AUGUST</div>	<div>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</div>	<div>熱中症 にご注意ください!!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！</div>	<div>クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)熱中症特別警戒アラート発表時にはご利用を。詳しくは市公式ホームページをご覧ください▶</div>	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 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
●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7時30分～午前8時30分●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	5	6	●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	8	9	10●剪定くず・草ステーション開設日●公設分別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山の日	12振替休日	●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み	●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み	●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み	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
●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」	20	●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	22	23	24●剪定くず・草ステーション開設日●公設分別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	●市議会9月定例会開会 9月20日(金)閉会予定	28	29	30	31●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
●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7時30分～午前8時30分	●納期限 (市県民税・森林環境税 第2期、国民健康保険税 第3期、介護保険料 第3期、後期高齢者医療保険料 第2期)	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7●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
●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	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)、31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9月上旬の休館日 ■ 中央公民館／5日、13日～15日、19日、26日、【2日】 ■ キッカケラボ(未来共創センター)／4日、5日、11日、13日～15日、18日、19日、25日、26日、【1日、2日、8日】 ■ 宮司運動ホール／5日、13日～15日、19日、26日、【2日】 ■ 市立図書館／5日、13日、19日、26日、29日、【2日】		■ 宮司コミュニティセンター／6日、13日、20日、27日、【3日】 ■ 健康福祉館(ふくとびあ)／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、【3日】 ■ 図書・歴史資料館／6日、13日、20日、27日、28日、【3日】 ■ 福岡会館／3日、4日、10日～12日、17日、18日、24日、25日、31日、【1日、7日、8日】	
9/8			■ 福岡・津屋崎体育センター ■ 福岡体育センター／LED改修のため5日～31日、津屋崎体育センター／LED改修のため13日～23日、(福岡・津屋崎武道館／13日～15日) ■ 子育て支援センター「なかよし」 5日、10日～12日、19日、26日、【2日】 ■ 児童センターフクスタ 2日、9日～11日、16日、23日、30日、【6日】			





心も体も健康に

## いきいき健康だより

### 朝食は1日のパワーの源

皆さんは朝食を食べていますか。もしかしたら「もっと身だしなみに気を遣いたい」「もう少し寝ていたい」「ダイエット中だから」などの理由で、朝食を食べない人も多かもしれません。

しかし、朝食にはとても大切な役割があることを知っていますか。

#### 朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が！？

朝食を食べずに学校や職場に行き、なんとなくイライラしたり、集中力がなくなつて、勉強や作業がはかどらなかつたという経験はありませんか。これらは脳のエネルギー不足が原因です。脳の主なエネルギーはブドウ糖ですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができないので、起きたばかりで空腹の朝の脳は、エネルギー欠乏状態です。

エネルギーを補うために、朝はご飯がおすすめです。ご飯は穀物をそのままの形で食べる「<sup>つぶしよく</sup>粒食」なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。脳にとって安定したブドウ糖の供給源になります。また、代謝を促進するビタミンB群を含む豚肉や納豆などと一緒にご飯を食べるとより効果的です。さらに酢の物や果物など酸味があるものを一緒に食べると、疲労回復にも効果があります。

#### 朝食を食べると体も目覚める

朝食を食べることは、脳のエネルギーを補うだけでなく、寝ている間に下がった体

温を上昇させます。すると、血流が良くなり、朝から体が元気に動きます。また、食べた物が胃に送られることで、腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。腸が動くことで排便習慣にもつながります。

#### 朝食の準備が面倒だし食欲もない…

準備が面倒な人は、前日の夜にパンやシリアル、バナナ、野菜サラダパックなどを準備しておくことをお勧めします。ただし、菓子パンや甘い物は肥満や糖尿病の原因となるので注意しましょう。他にも魚の缶詰や、サラダチキン、納豆やヨーグルトなどを常備しておくことをお勧めします。

また、食欲がないという人は、夕食が遅い時間になってしまっている可能性があります。夕食が午後9時以降になる場合は、あらかじめ夕方におにぎりやサンドイッチを食べ、後でおかずだけを食べることをお勧めします。脂っこい夕食や夕食後の甘い物、夜食などの食べ過ぎや飲みすぎを控えるとさらに良いでしょう。

#### 朝食を食べて元気な1日を！

毎日、同じ時間に規則正しく3度の食事を取ることで、生活リズムや排便リズムが整います。朝は時間に余裕を持って起き、朝食を食べ



問い合わせ 市子育て世代包括支援課 ☎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

### 化粧を通じて健康寿命を延ばし いきいきとした生活を

株式会社資生堂による「いきいき健康美容教室」が「化粧など身だしなみを整えることで、健康寿命を延ばす」をテーマに、渡区小地域福祉会で開催されました。

まず、ストレッチで姿勢や呼吸を整え、ハンドクリームで手をマッサージした後、顔に美容液やファンデーションを付けます。顔をマッサージすることで衰えた表情筋が活性化します。また、唾液腺を刺激されることで唾液が増えて、食物をのみ込んだり、消化したりすることに効果があります。

講座終了後、参加者は化粧ノリの良さを実感し、顔色も明るくなっていました。男性は、化粧ではなく顔パックをして、眉毛を描いてもらい、ますますりりしい顔つきになりました。参加者からは「久しぶりに化粧をして楽しかった」「化粧ひとつも丁寧に行くと気持ちがよく、自分を大切にしていると感じた」などの感想がありました。外見も内面も少し自信を増した皆さんは「おしゃれしてどこへ行くとね」と声をかけ合い、外出する意欲が高まったようです。



▲講師の話を聞きながら顔パックをする参加者

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）

8月7日（水）／午前10時～午後3時／市人権政策課 ☎43・8129

#### ○無料法律相談 ※①②のどちらか1年度に1回

①市人権政策課／毎月第2・第4火曜日（祝日の場合は翌開庁日）／午後1時～午後4時／要予約  
②古賀法律相談センター（古賀市）／月曜・水曜・金曜・土曜日（祝日等は除く）／午後1時～午後4時／市人権政策課で発行する紹介状が必要／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

#### 8月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

4日（日）葉山クリニック 宗 ☎39・3050  
11日（日）宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111  
12日（月・祝）林外科医院 宗 ☎33・5577  
13日（火）蜂須賀病院 宗 ☎36・3636  
14日（水）東郷外科医院 宗 ☎34・4146  
15日（木）蜂須賀病院 宗 ☎36・3636  
18日（日）ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233  
25日（日）宗像水光会総合病院 福 ☎34・3111

#### 8月の休日歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

13日（火）むとペデンタルオフィス 福 ☎42・2045  
えつこ歯科クリニック 宗 ☎62・5503  
14日（水）林歯科医院 福 ☎43・5885  
いろはに歯科 宗 ☎72・4600  
15日（木）よしむら小児歯科医院 福 ☎43・5565  
野田歯科医院 宗 ☎62・3020

受付時間 午前9時～午前11時30分、午後1時～午後3時30分

#### 9月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日（日）さきむら整形外科 宗 ☎39・7041  
リハビリクリニック

#### 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



一人で悩まないで、ご相談ください

## ふくつところと生き方の相談

配偶者やパートナーとのこと、仕事、子育て、介護、生き方、ご近所との付き合いなどについて、専門のスタッフが相談を受けます。



詳しくは市公式ホームページへ▶

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▶

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。右下の二次元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 ☎050-5536-1388

火災現場を問い合わせ ☎092-791-1679

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



## 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