

11 2024 NOVEMBER

朝市 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3日(日)、9日(土)、17日(日)、23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2日(土)、9日(土)、16日(土)、30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

感染症対策には
 換気、手洗いなど
 場面に応じたマスクの着用が効果的です。

忘れていませんか!
 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日
 生まれの男性の皆様へ
「風しん抗体検査・予防接種クーポン券」のご利用は
 令和7年**3月31日(月)**までです。

津屋崎行政センターで **オンライン相談 開設中**
 タブレット端末の画面を通して、市役所での手続きの困り事などを相談できます。
 問い合わせ 市津屋崎行政センター ☎52・1234

福津市 市制20周年 記念誌を制作中!!
 ガバメントクラウドファンディング®で寄付を募集しています
 返礼品は送れませんが税金は控除されます
 詳しくはふるさと納税ポータルサイトへ

11月9日(土)は 全市一斉防災訓練
 詳しくは広報ふくつ11月号33ページをご確認ください。

●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
文化の日 3

振替休日 4

5

●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
6

7

8

●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
9

●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
10

11

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
13

14

15

●剪定くず・草ステーション開設日
16

●公設分別ステーション開設日
17

18

●市議会12月定例会開会
 12月4日(水)閉会予定
 ●食育の日
 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
19

●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
20

21

●献血 津屋崎行政センター
 受付10時～午後3時半
 (正午～午後1時は休憩)
22

●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
 花見の里海岸松林 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
勤労感謝の日 23

24

25

26

27

28

29

●剪定くず・草ステーション開設日
30

●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
12/1

●納期限(国民健康保険税 第6期、介護保険料 第6期、後期高齢者医療保険料 第5期)
12/2

12/3

公共施設の休館日 ※【 】は12月上旬の休館日
 ●中央公民館／5日、11日、18日、25日、【2日、9日】
 ●キッカケラボ(未来共創センター)／3日、5日、10日、11日、17日、18日、24日、25日、【1日、2日、8日、9日】
 ●宮司運動ホール／5日、11日、18日、25日、【2日】
 ●市立図書館／5日、11日、18日、25日、28日、【2日、9日】

●宮司コミュニティセンター／5日、12日、19日、26日、【3日】
 ●健康福祉館(ふくとびあ)／9日、10日
 ●津屋崎千軒なごみ／12日、26日
 ●カメラアステージ
 ●カメラホール
 5日、12日、19日、26日、【3日】
 ●図書・歴史資料館
 5日、12日、19日、26日、27日、【3日】

●福岡会館／2日～4日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30日、【1日、7日】
 ●福岡・津屋崎体育センター
 休館日なし
 ●子育て支援センター「なかよし」
 3日、4日、9日～11日、18日、23日、25日、【2日】
 ●児童センターフクスタ
 1日、8日～10日、15日、22日、29日、【6日】



心も体も健康に

いきいき健康だより

良い食生活は健康への近道!

福津市食生活改善推進会(以下、食進会)は、食を通じた健康づくりを推進する市民ボランティア団体です。より良い食習慣の輪を地域へ広げるため、48歳から88歳までの幅広い年齢層の会員40人で現在活動しています。



▲ピンクのTシャツがトレードマークです

こんな活動をしています

- ・適塩料理教室での適塩啓発と調理実習
- ・子供食育教室、親子料理教室での食育と調理実習
- ・保育園や小学校でみそ作りなどの食育活動
- ・適塩レシピの作成と配布
- ・献血会場、健診会場での啓発活動
- ・食と健康に関する学習会、会員同士での交流会



▲学習会での弁当作り

塩分2g以下! 適塩料理教室

6月の「防災食編」では、さば缶カレーをポリ袋で調理しました。「防災食でも工夫すれば塩分を減らせることが分かった」「ポリ袋でお米が炊けるとは思わなかった」など参加者から驚きの声がありました。

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

子ども向けの料理教室

栄養バランスの良いメニューを調理することで、食の大切さを伝えています。子どもが自主的に野菜を切ったり炒めたり、仲良く調理をする姿が印象的でした。「自分で作ったから、苦手な酢のもの



▲料理の楽しさを教えます



おいしかった」な ▲子ども食育教室のメニュー うれしい声もありました。料理教室の日程は広報や市公式ホームページで確認できます。

3年に1度のチャンス! 仲間を募集します

令和7年度に「食生活改善推進員養成セミナー」を開催します。詳しくは広報でお知らせ予定です。

献血にご協力願います!

日時 11月22日(金) 午前10時~午後3時30分 ※正午~午後1時は休憩時間
場所 津屋崎行政センター

400mL 献血ができる人

- ①体重 50kg以上
 - ②年齢 18歳(男性は17歳)~69歳 ※65歳以上の場合は、60歳以降に献血経験がある人に限ります
- 問い合わせ 福岡県赤十字血液センター ☎092・921・1400



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

仲間と一緒に 介護予防に取り組もう!

市では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らし続けるため、また社会参加の場づくりのため、介護予防講座を実施しています。月曜日から金曜日(祝日除く)の午前9時から午後5時までの間で、地域の公民館などの会場へ講師を派遣します。

近所の公民館で歌を歌ったり、体操をしたり、仲間と一緒に健康づくりを始めてみませんか。
場所 地域の公民館など ※会場の準備は申込者でお願いします

対象 市内で活動する市民グループや自治会など、およそ10人以上の団体

講座の内容

講座名	利用料(年間利用上限)
① ピンシャン体操	無料(何度でも)
② 健康リズム体操	無料(年2回まで)
③ 転倒予防のための体操	
④ 認知症の備えについて	3千円(年2回まで)
⑤ 音楽活動講座	
⑥ 認知症介護講座(3部構成)	
1部「認知症の備え」	3千円(年2回まで)
2部「認知症の方との接し方」	3千円(年2回まで)
3部「認知症に特化した施設とは?」	3千円(年2回まで)
⑦ 介護予防・家族介護講座(3部構成)	3千円(年2回まで)
1部「介護保険の利用について」	
2部「優しい介護のコツ」	
3部「福祉用具を知ろう!」	3千円(年2回まで)

申込方法 開催希望日の約2カ月前までに、市高齢者サービス課に申し込みください。

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 ※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

11月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

3日(日祝) 東郷外科医院 ☎36・4146
 4日(月祝) 高橋整形外科医院 ☎37・8013
 10日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
 17日(日) おおしろ脳神経外科 宗 ☎39・3346
 23日(土祝) 中島外科医院 福 ☎52・1300
 24日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050

12月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

1日(日) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233

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。
 福岡地区 ☎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

小・中学校の常勤講師、非常勤講師を募集しています。該当校種の教員免許状所有者が対象です。また該当校種の免許状がない人もまずはご相談ください。

問い合わせ 市学校教育課 ☎62・5090

登録、申し込みはこちら ▶



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 ▶



一人で悩まないで、ご相談ください ふくつこ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 ▶



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