

5 2024
M A Y

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4日(土)、11日(土)、18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

●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

憲法記念日 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
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
みどりの日 4

●公設分別ステーション開設日
こどもの日 5

振替休日 6

7

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

●第20回福津市300歳ソフトボール大会
(要予約) なまずの郷ほか 午前9時試合開始
●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
●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

13

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

●献血
市役所 午前10時～午後3時30分
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
25

26

27

28

29

30

●納期限(軽自動車税(種別割))
31

●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
西福間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
6/1

●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
6/2

●市議会6月定例会開会
6月19日(水)閉会予定
6/3

6/4

6/5

6/6

6/7

●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
6/8

6/9

熱中症 にぞ注意 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!

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

公共施設の休館日 ※【 】は6月上旬の休館日
■ 中央公民館 / 7日、13日、20日、27日、【3日】
■ キッカケラボ(未来共創センター) / 5日、7日、12日、13日、19日、20日、26日、27日、【2日、3日】
■ 宮司運動ホール / 7日、13日、20日、27日、【3日】
■ 市立図書館 / 7日、13日、20日、27日、30日、【3日】

■ 宮司コミュニティセンター / 7日、14日、21日、28日、【4日】
■ 健康福祉館(ふくとびあ) / 11日、12日、【8日、9日】
■ 津屋崎千軒なごみ / 14日、28日
■ カメリアステージ
カメリアホール 7日、14日、21日、28日、【4日】
図書・歴史資料館 7日、14日、21日、28日、29日、【4日】

■ 福間会館 / 3日～6日、11日、12日、18日、19日、25日、26日、【1日、2日】
■ 福間・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～6日、11日～13日、20日、27日、【3日】
■ 児童センターフクスタ 3日、10日～12日、17日、24日、31日、【7日】



心も体も健康に

いきいき健康だより

熱中症に負けない体づくり

気象庁の見通しによると、今年の6～8月は、地球温暖化の影響で全国的に気温が高くなり、猛暑日が増え、4月や5月の早い時期から気温が上昇すると予想されています。そのため早めの熱中症対策が必要です。暑くなる前にエアコンや扇風機の動作確認、フィルターの清掃をするなど身の回りの環境を整えましょう。



「暑熱順化」を心がけましょう

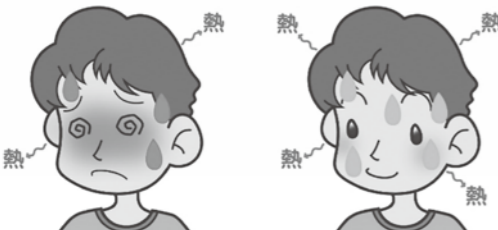
体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、強くなります。しかし慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。暑くなる前にできる熱中症対策に取り組みましょう。

【暑熱順化できていない】 【暑熱順化できている】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血液量が少ない
- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血液量が多い

熱中症になりやすい

熱中症になりにくい



暑熱順化に有効な対策は？

ウォーキングやジョギングなど意識して少し汗をかくような運動をしましょう。目

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

安は1回あたり15～30分、週に5日程度です。

また、室内で室温に注意しながら、筋トレやストレッチを1回あたり30分、週に5日程度行うのも有効です。



さらに、シャワーのみで済ませず、湯船に湯を張って入浴するのも有効です。目安は2日に1回程度です。

体が暑熱順化するには個人差はありますが、数日から2週間程度かかります。また、一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果はなくなってしまいます。常に意識をして、暑熱順化できていないときには特に熱中症に注意しましょう。

熱中症警戒アラートを参考にしましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日午後5時、または当日午前5時の1日2回、都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビやインターネット、SNSを通じて発信されます。環境省熱中症予防情報サイトでは暑さ指数(WBGT)も確認することができます。

また、環境省のLINE公式アカウントでも確認することができますので、熱中症警戒アラートが発表されたら、外出や屋外の運動および長時間の作業をやめる、小まめに水分・塩分の補給をするなどの予防行動を取りましょう。



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

「もしも・・・」に備えて「地域支えあい制度」に登録しませんか

市では、在宅の1人暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の人に、日頃の見守りや災害などの緊急時に備えて「地域支えあい連絡カード」の登録を勧めています。

登録した人には、キーホルダーなどの見守りグッズを配布し、登録者が普段から身に付けることで、外出先で倒れたり病院に搬送されたりしたときに、キーホルダー番号から個人を特定することができます。福岡市で倒れた人がキーホルダーを持っていたことで市に連絡が入り、登録番号から個人を特定して家族に速やかに連絡を取れたという例もあります。

また、災害時の避難困難者の把握にも活用できるように市防災安全課や市福祉課とも情報を共有しています。

登録を希望する場合は、市高齢者サービス課窓口までお越しください。家族による代理申請も可能です。すでに登録している人も、緊急連絡先の変更などがあるときは、ご連絡ください。



▲約9000人の登録者が保有しているキーホルダー

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

5月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

- 3日(金・祝) 蜂須賀病院 ☎36・3636
- 4日(土・祝) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111
- 5日(日・祝) まつばら整形外科 ☎39・7811
- 6日(月・祝) おおしろ脳神経外科 ☎39・3346
- 12日(日) 林外科医院 ☎33・5577
- 19日(日) 松野脳神経クリニック ☎43・5055
- 26日(日) 渡邊整形外科医院 ☎32・2600

5月の休日歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

- 3日(金・祝) 古賀歯科医院 ☎42・0270
- たろう歯科クリニック ☎36・7171
- 4日(土・祝) 須之内歯科医院 ☎42・0621
- 日の里ファミリー歯科 ☎36・5775
- 5日(日・祝) 六人部歯科医院 ☎42・5681
- うりゅう赤間駅前ファミリー歯科医院 ☎72・6955

受付時間 午前9時～午前11時30分、午後1時～午後3時30分

6月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

- 2日(日) 東郷外科医院 ☎36・4146

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▶



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▶



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、申し込みはこちらから▶



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