

5 2025 M A Y

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の今月の開設日 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) 4日(日)、10日(土)、18日(日)、24日(土) せんでい 剪定くず・草ステーションの今月の開設日 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 3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)、31日(土) 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019

●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 憲法記念日 3

●公設分別ステーション開設日 みどりの日 4

こどもの日 5

振替休日 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 7

8

9

●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 10

●宮司郷づくり松林保全活動(植樹祭) 宮地浜交差点前海岸松林 午前8時～午前9時 11

12

13

14

15

16

●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 17

●公設分別ステーション開設日 18

●食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」 19

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 ●献血 市役所 午前10時～午後3時30分 21

22

23

●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 24

●電子証明書の更新、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～午後5時 25

●コンビニ交付システムメンテナンス(終日) 26

27

28

29

30

●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 31

●宮司郷づくり松林保全活動(植樹祭) 宮地浜交差点前海岸松林 午前8時～午前9時 6/1

●納期限(軽自動車税(種別割)) 6/2

6/3

●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 6/4

6/5

●市議会6月定例会開会 6月30日(月)閉会予定 6/6

●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 6/7

●公設分別ステーション開設日 6/8

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

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

公共施設の休館日 ※【 】は6月上旬の休館日 ●中央公民館/6日、12日、19日、26日、【2日、9日】 ●キッカケラボ(未来共創センター)/4日、6日、11日、12日、18日、19日、25日、26日、【1日、2日、8日、9日】 ●宮司運動ホール/7日、12日、19日、26日、【2日、9日】 ●市立図書館/7日、12日、19日、26日、29日、【2日～7日、9日】

●宮司コミュニティセンター/7日、13日、20日、27日、【3日、10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 ●カメラアステージ ●カメラホール 大規模改修工事のため休館 ●図書・歴史資料館 7日、13日、20日、27日、28日、【3日】

●福岡会館/3日～6日、10日、11日、17日、18日、24日、25日、31日、【1日、7日、8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～6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

### 熱中症に負けない体づくり

気象庁の見通しによると、暖かい空気に覆われやすいため、今年の夏も全国的に気温が高くな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、エアコン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。

喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。ただし、飲み物のうちお茶などに含まれるカフェインは利尿作用がありますので注意してください。

また、熱中症は湿度が高い場合や日射が強い場合にリスクが高くなります。特に、暑さに体が慣れていない場合、熱中症になりやすいので注意が必要です。

#### 「暑熱順化」を心掛けましょう

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。

#### 体を暑さに慣れさせるために

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。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回当たり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らず、湯船に湯を張って入浴するのも有効です。

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

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

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。

ウォーキング  
30分を週5回

筋トレやストレッチ  
30分を週5回

湯船につかる入浴  
2日に1回



※日本気象協会の資料を基に作成

#### 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。



#### クーリングシェルターを活用しましょう

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、市が指定した施設を一般開放し、暑さをしのぐ場所として利用できるクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を、6月1日から設置する予定です。適切な冷房施設と暑さをしのぐために滞在するスペースのある施設です。市が指定した施設の一覧など、詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

福津市  
クーリングシェルター  
(指定暑熱避難施設)



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

### シニアクラブ会員募集 あなたの元気を地域づくり・まちづくりに

シニアクラブは、おおむね60歳以上の人が集まり、身近な地域で自主的に活動している組織です。市には現在35の単位クラブがあり、約1500人の会員がお互いに親交を深めながら、多種多様な活動を展開しています。

これまで培ってきた知識と経験を生かし、仲間と一緒に楽しく活動して有意義な時間を過ごしませんか。入会希望や、説明を聞きたいときはシニアクラブ連合会(市中央公民館内 ☎72・6565)にお問い合わせください。

#### 【健康づくり活動紹介】

ウォーキングやグラウンドゴルフ、ペタンクなどのスポーツを通して、会員の体力維持や健康増進につなげています。

#### 【地域貢献活動紹介】

地域社会とのつながりを大切に、清掃活動、地域行事の手伝い、子どもの登下校の見守り活動などに取り組んでいます。

#### 【生活を豊かにする活動紹介】

生きがいづくりや仲間づくりのため、会員の趣味を深めたり、季節に応じた行事を企画したりして、会員相互の親睦を深めています。



▲グラウンドゴルフ前に準備体操を行う会員の皆さん

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 福津市 宗像市

3日(土・祝) 上妻整形外科病院 ☎42・0089  
4日(日・祝) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111  
5日(月・祝) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111  
6日(火・祝) 東郷外科医院 ☎36・4146  
11日(日) おおしろ脳神経外科 ☎39・3346  
18日(日) まつばら整形外科 ☎39・7811  
25日(日) 葉山クリニック ☎39・3050

#### 5月の休日歯科当番医 福津市 宗像市

3日(土・祝) 鴨川歯科医院 ☎35・4036  
たくみ歯科 ☎72・1801  
4日(日・祝) 大賀歯科医院 ☎32・8855  
はまだ歯科・小児歯科 ☎39・3460  
クリニック  
5日(月・祝) 歯科 林田勇歩医院 ☎35・3255  
ひとみ歯科クリニック ☎42・7188  
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 福津市 宗像市

1日(日) 日の里クリニック ☎36・5511

#### 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

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▶



## 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(防災すまぽん!)」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。ぜひスマートフォンで、ご覧ください。



## 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。☎42・7788

問い合わせ 宗像地区水道管理センター ☎62・0975

## 備えよう災害

最新の防災放送を聞こう ☎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