

●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(植樹祭)
 宮地浜交差点前海岸松林
 午前7時30分～午前8時30分
3

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

10

山の日 **11**

12

休み **13**

休み **14**

休み **15**

●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
16

●古紙・古着回収倉庫、燃やすごみの収集、粗大ごみ受付 休み

●公設分別ステーション開設日
17

18

●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

22

●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
23

24

25

26

27

28

29

●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
30

●電子証明書の更新、マイナンバーカード交付
 (マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書が届いている人のみ)
 市市民課 受付 午前9時～午後5時
31

●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)
 ●市議会9月定例会開会
 9月24日(水)閉会予定
9/1

9/2

9/3

9/4

9/5

●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
9/6

●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
9/7

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

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9月上旬の休館日
 ●中央公民館 / 4日、12日～15日、18日、25日、【1日、8日】
 ●キッカケラボ(未来共創センター) / 3日、4日、10日、12日～15日、17日、18日、24日、25日、31日、【1日、7日、8日】
 ●宮司運動ホール / 4日、12日～15日、18日、25日、【1日、8日】
 ●市立図書館 / 4日、12日、18日、25日、28日、【1日、8日】

●宮司コミュニティセンター / 5日、12日、19日、26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
 大規模改修工事のため休館
 図書・歴史資料館
 5日、12日、19日、26日、27日、【2日】

●福岡会館 / 2日、3日、9日～11日、16日、17日、23日、24日、30日、31日、【6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」
 4日、9日～11日、18日、25日、【1日】
 ●児童センターフクスタ
 1日、8日～10日、15日、22日、29日、【5日】

**心も体も健康に
いきいき健康だより**

「夏バテ」予防のための食事

暑い日が続いて、体がだるかったり、食欲がなかったり「夏バテ」気味になっていませんか。体調を整えるためには、小まめな水分補給、睡眠、適度な運動、バランスの良い食事が大切です。

バランスの良い食事

「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう。

主食(ご飯、パン、めん類)

炭水化物や食物繊維が豊富で、主にエネルギー源になります。1食で1品、1日3食取り入れましょう。

主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品)

たんぱく質や脂質が豊富で、主に筋肉や血液など体をつくる源になります。1食で1品、1日3食取り入れましょう。

副菜(野菜、芋、海藻、きのこ類)

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、主に体の調子を整える働きがあります。1食で小鉢1皿から2皿、1日5皿以上を目指して取り入れましょう。

野菜摂取の現状

厚生労働省の令和5年度国民健康・栄養調査の結果では、20歳以上の野菜摂取量の平均値は256g程度で、男性では過去10年間で野菜の摂取量が明らかに減っており、女性も平成27年以降ははっきりと減少していて、摂取目標量350gを大きく下回っている状況です。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維、機能性関与成分が豊富に含まれています。

問い合わせ 市子育て世代包括支援課 ☎34・3352

また、旬の野菜は栄養価が高く、手頃な価格で手に入ります。季節ごとに旬の野菜を食べて毎日を元気に過ごしましょう。

夏が旬の野菜は、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、オクラ、とうもろこし、ゴーヤ、枝豆、かぼちゃなど見た目も鮮やかで食欲をそそるものも多くあります。野菜が高価な時期は、冷凍野菜も上手に利用するとよいでしょう。

**おいしい! 簡単! 夏野菜レシピ
「ズルズルッそうめん」**

○材料4人分

そうめん6束、オクラ6本、トマト3個、とうもろこし粒大さじ2、ツナ缶3缶、納豆3パック、青じそ4枚、めんつゆ(ストレート)160ml

○作り方

①そうめんは茹でて水に取りザルに上げ、ボウルに入れてツナ缶の油とめんつゆ半量を混ぜておく。

②オクラは塩ずりし、茹でて水に取り輪切りにする。青じその葉は千切り、トマトは角切りにする。納豆はタレを加えて混ぜておく。

③残りのめんつゆを②に加えて混ぜ①に全て合わせる。



▲さっぱりと食べられる「ズルズルッそうめん」

**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**

**地域主体の健康測定会が
地域住民の健康を支えています!**

「第16回宮司地区健康測定会」(以下、測定会)が5月24日に行われ、地域住民124人が健康測定を受けました。当日は、大雨の予報で、宮司地区で普段から外出支援活動に取り組む「おたがい様隊」による送迎が行われました。測定会では、血管年齢・握力・脚力・体組成・尿中塩分などが無料で測定でき、その場で結果がわかります。併せて保健師から説明を受けることができ、健康診断と合わせ、体の状態をより知ることができる機会となっています。15年間測定を受けている88歳の女性は「結果が実年齢よりも若いと励みになり、前年より悪ければ、意識して動く」と話していました。また、夫婦お互いに数値を確認し合う人も多く、地域住民の健康意識の向上につながっています。宮司地区郷づくり推進協議会の役員、福岡女学院看護大学の先生と学生、ボランティアの地元高校生、行政や関連団体など、多くの人々が共働することで、この測定会は成り立っていて、地域住民の健康を支える取り組みとして地域に根付いています。



▲足指力を測定する参加者

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)

第4水曜日 / 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(祝日の場合は翌閉庁日) / 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

3日(日) さきむら整形外科 宗 ☎39・7041
リハビリクリニック
10日(日) まつばら整形外科 宗 ☎39・7811
11日(月・祝) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
13日(水) 中島外科医院 福 ☎52・1300
14日(木) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050
15日(金) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233
17日(日) 蜂須賀病院 宗 ☎36・3636
24日(日) 林外科・内科クリニック 宗 ☎33・5577
31日(日) 東郷外科医院 宗 ☎36・4146

9月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

7日(日) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705

8月の休日歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

13日(水) 徳永歯科クリニック 宗 ☎35・3700
ふくつ歯科医院 福 ☎39・3441
14日(木) いりえ歯科クリニック 宗 ☎32・2428
あすはな歯科医院 福 ☎39・3982
15日(金) えがしら歯科医院 宗 ☎35・4618
岡本歯科医院 福 ☎43・8136

受付時間 午前9時～午前11時30分、午後1時～午後3時30分

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
お盆期間 8月13日(水) 午後7時30分～8月16日(土) 午前6時 ※受け付けは午前5時30分まで

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

**広報ボランティアがおすすめする
「福津の風景」**



▲高田浩さん

●.....●
●宮地浜海岸に夏が来た! ●.....●
澄みわたる青空に、白い砂浜がまぶしく輝く宮地浜海岸。夏の訪れを告げる風景に、心も弾みます。



**福津市公式LINEの
友だち登録をお願いします!!**

市のイベント・災害情報などを配信します。窓口の混雑状況の確認、交通機関の時刻表が見たいときにも便利です。ぜひご登録ください。



問い合わせ 市人事秘書課 ☎62・6160

友だち登録はこちら ▶



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

市社会福祉協議会への香典返し
(敬称略、6月20日までの届け出分)

故人	喪主
下町 美枝	下町 加奈子
尾木 恒雄	尾木 宣子
矢野 茂樹	矢野 真里

問 市社会福祉協議会(ふくとぴあ)
☎34・3341