

日 SUNDAY		月 MONDAY		火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 THURSDAY		金 FRIDAY		土 SATURDAY									
11 2026 NOVEMBER		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 8日(日)、14日(土)、22日(日)、28日(土) 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) せんてい 剪定くず・草ステーションの今月の開設日 7日(土)、14日(土)、21日(土)、28日(土) 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 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019		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。		津屋崎行政センターでの 詳しい業務についての確認はこちらから▼ オンライン行政相談を ご利用ください! 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		●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		●納期限(市県民税・森林環境税 第3期、国民健康保険税 第5期、 介護保険料 第5期、後期高齢者 医療保険料 第4期)				●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとぴあ 午前10時～正午				●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9時～午前10時	
1		2		3 文化の日		4		5		6		7									
●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 午後2時～午後3時				●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									
8		9		10		11		12		13		14									
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2時						●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとぴあ 午前10時～正午		●食育の日 「家族みんなで食事を楽しみましょう」		●市議会12月定例会開会 12月8日(火)閉会予定		●剪定くず・草ステーション開設日									
15		16		17		18		19		20		21									
●公設分別ステーション開設日		●マイナンバーカード申請サポート イオンモール福津2階 午前10時～午後5時		●献血 津屋崎郷づくり交流センター (行政センター) 受付10時～午後3時30分 (正午～午後1時は休憩)								●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									
22		23 勤労感謝の日		24		25		26		27		28									
		●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)										●剪定くず・草ステーション開設日									
29		30		12/1		12/2		12/3		12/4		12/5									
●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						公共施設の休館日 ※【 】は12月上旬の休館日 中央公民館／2日、9日、16日、24日、30日、【7日】 キッカケラボ(未来共創センター)／1日、2日、8日、9日、 15日、16日、22日、24日、29日、30日、【6日、7日】 宮司運動ホール／2日、9日、16日、24日、30日、【7日】 市立図書館／2日、9日、16日、24日、26日、30日、【7日】		宮司コミュニティセンター／4日、10日、17日、24日、【1日、8日】 健康福祉館(ふくとぴあ)／14日、15日 津屋崎千軒なごみ／10日、24日 カメラiasステージ カメラiaホール／4日、10日、17日、24日、【1日、8日】 図書・歴史資料館／4日、10日、17日、24日、25日、【1日、8日】		福岡会館／1日、3日、7日、8日、14日、15日、 21日～23日、28日、29日、【5日、6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、 13日～15日、20日、23日、27日、【4日】 児童センターフクスタ／6日、13日～15日、 20日、27日、【4日】											
12/6		12/7		12/8																	

心も体も健康に いきいき健康だより

災害に備えて 食品の備蓄をしていますか？

近年、全国各地で地震や大雨による大規模な災害が発生しています。災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなったり、食品が手に入りにくくなったりする可能性があります。

令和7年度に実施した「福津市食育に関するアンケート」では、3日分以上の食品を備蓄している人は16.6%にとどまり「ほとんど・全く備蓄していない」と回答した人は35.6%でした。

災害はいつ起こるか分からないからこそ、日頃から備えておくことが大切です。

「ローリングストック」で無理なく備蓄

災害に備えて、最低3日分、できれば1週間分程度の食品を備えておきましょう。非常食の備蓄と、普段から食べている食品を少し多めに買っておく「ローリングストック」の併用がお勧めです。

古いものから使い、使った分を買い足して、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つことが大切です。



問い合わせ 市子育て世代包括支援課 ☎34・3352

栄養バランスも意識

災害直後は、栄養がご飯やパン、麺などの炭水化物に偏りやすいといわれています。炭水化物は、災害時のエネルギー補給に欠かせませんが、偏った状態が続くと、体調不良や便秘などにつながる可能性があります。

魚、肉、大豆などの缶詰、レトルト食品、桜エビ、煮干しなどのたんぱく質を補う食品や、切り干し大根、乾燥ワカメ、野菜ジュースなどのビタミン、ミネラル、食物繊維を補う食品も備蓄しておきましょう。

もしものときに備えて、できることから

まずは普段から食べている食品を少し多めに買っておくなど、家族構成や食生活に合わせて、無理なく続けられることから始めてみましょう。すでに備蓄している人も、食品の種類や賞味期限を確認し、足りないものを少しずつ買い足してみましょう。

献血にご協力ください！

日時 11月24日(火)午前10時～午後3時30分 ※正午～午後1時を除く

場所 津屋崎郷づくり交流センター ※津屋崎行政センター内

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

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

エンディングノートで創る 私らしい明日

市では、これまでの歩みを振り返りこれからの人生をより自分らしく過ごすための「エンディングノート」を無料で配布しています。エンディングノートには、医療や介護の希望、墓や財産のこと、家族へ伝えたい感謝の思いなどを書き込むことができます。

万が一の備えとしてはもちろん、これまでの暮らしを整理し、これからの時間をより豊かで充実したものにするためのきっかけづくりとして活用できます。書き進める中で、家族と話しておきたいことや、これから挑戦してみたいことなど、新たな気づきが生まれることもあります。

また、地域のサロンや自治会などおおよそ10人以上の市民グループなどの団体を対象に、講師がエンディングノートの書き方のコツを分かりやすく伝える介護予防講座「人生を豊かにするエンディングノートの書き方」の出前講座も実施しています。

自分らしく安心して暮らすために、地域の皆さんと一緒にノートを開き、これからのことや家族に伝えたいことなどを、この機会に少しずつ整理してみませんか。



▲私のエンディングノート

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

夜間、休日の 救急診療

11月の休日外科当番医

1日(日) 中島外科医院 福 ☎52・1300
3日(火・祝) 日の里クリニック 宗 ☎36・5511
8日(日) 荒牧整形外科医院 福 ☎34・3355
15日(日) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705
22日(日) さきむら整形外科 リハビリクリニック 宗 ☎39・7041
23日(月・祝) まつばら整形外科 宗 ☎39・7811
29日(日) 葉山クリニック 宗 ☎39・3050

12月の休日外科当番医

6日(日) 蜂須賀病院 福 福津市 宗 宗像市 宗 ☎36・3636

休日当番薬局

休日当番薬局については、宗像薬剤師会ホームページをご覧ください。



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 ※受付は午前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 ※受付は午前5時30分まで、翌日が休日の場合翌午前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。 ☎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 市危機管理課 ☎43・8107

福津・宗像市の市外局番は0940です

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▶



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 市広報秘書課 ☎62・6160
友だち登録はこちらから▶



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。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。

