

月 MONDAY
市役所 日曜開庁のお知らせ
4月2日(日)は
 一部の窓口が利用できます
 詳しくは広報ふくつ3月号
 26ページをご確認ください。

火 TUESDAY
 令和5年7月1日からの粗大ごみ有料化に伴う
粗大ごみ臨時回収ステーション **6月まで開設**
 今月の開設日は**2日(日)、8日(土)、16日(日)、22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 旧県消防学校跡地(西福岡4-3-1)
 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019

水 WEDNESDAY
公設分別ステーション
 今月の開設日は**2日(日)、8日(土)、16日(日)、22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

木 THURSDAY
公設分別ステーション
 今月の開設日は**2日(日)、8日(土)、16日(日)、22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

金 FRIDAY
剪定くず・草ステーション開設日
 今月の開設日は**1日(土)、8日(土)、15日(土)、22日(土)、29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
1

●公設分別ステーション開設日
 ●粗大ごみ臨時回収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
 ●転入・転出等の受付、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10時～午後2時 **2**

3

4

●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
5

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
 ●粗大ごみ臨時回収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

●剪定くず・草ステーション開設日
15

●公設分別ステーション開設日
 ●粗大ごみ臨時回収ステーション開設日
16

17

18

●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
 ●食育の日
 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
19

20

21

●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
 ●粗大ごみ臨時回収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
22

23

24

25

26

27

28

●剪定くず・草ステーション開設日
昭和の日 29

30

5/1

5/2

憲法記念日 **5/3**

みどりの日 **5/4**

こどもの日 **5/5**

●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
5/6

●公設分別ステーション開設日
 ●粗大ごみ臨時回収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
5/7

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

続けよう
感染症対策
 引き続き、
三密回避や換気、手洗いなど
 を心掛けましょう。

公共施設の休館日 ※【 】は5月上旬の休館日
 ●中央公民館／3日、10日、17日、24日、【1日】
 ●キッカケラボ(未来共創センター)／2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30日、【1日、7日】
 ●宮司公民館／3日、10日、17日、24日、【1日】
 ●市立図書館／3日、10日、17日、24日、27日、【1日】

●宮司コミュニティセンター／4日、11日、18日、25日、【2日】
 ●健康福祉館(ふくとびあ)／8日、9日
 ●津屋崎千軒なごみ／11日、25日
 ●カメラアステージ
 ●カメラホール
 4日、11日、18日、25日、【2日】
 ●図書・歴史資料館
 4日、11日、18日、25日、26日、【2日】

●福岡会館／1日、2日、8日、9日、15日、16日、22日、23日、29日、30日、【3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、8日、9日、10日、17日、24日、29日、【1日、3日～5日】
 ●児童センターフクスタ／7日、8日、9日、14日、21日、28日、【5日】



心も体も健康に

いきいき健康だより

免疫力を高める食生活とは

春は引っ越しや入学、就職、人事異動などで環境や人間関係が大きく変化する季節です。緊張やストレスを伴う場面が多く、心身の不調が現れやすくなります。

また、1年のうちで最も寒暖差が大きい時期のため、体温や発汗を調整するためにエネルギーを消耗し、疲れやだるさを感じやすくなります。自分の体を守る免疫力は、ストレスや自律神経の乱れ、加齢などによって低下することが分かっています。

免疫力の低下が引き金に

免疫力が低下すると感染症などにかかりやすくなります。帯状疱疹もその一つです。帯状疱疹は、体内に潜んでいたウイルスが再び目覚め、神経を傷つけながら皮膚に向かうことでピリピリした痛みを伴う皮膚湿疹です。早く受診することで重症化を防ぎます。異常を感じたら、皮膚科を受診しましょう。

また、帯状疱疹ワクチンの予防接種を受けることも予防方法の一つです。接種については皮膚科や内科の医師に相談しましょう。



腸内環境を整えて免疫力アップ!

免疫力を高めるには、適度な運動、質の良い睡眠、ストレスをためない生活などがありますが、効果が高く取り組みやすいのが食生活の改善です。腸内環境を整える食生活を意識して取り組んでみませんか。

腸には食べ物のほか、さまざまな細菌やウイルスが侵入してくるため、免疫機能が備わっています。免疫に関わる細胞の6~7割は腸に存在していて、体内で最大の免疫器官と言われています。腸の健康を保つことが免疫力アップにつながります。

腸の調子を整える食事のポイント

- ①主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。
- ②発酵食品を取り入れる。納豆、ヨーグルト、みそ、キムチなどを食べて、善玉菌を増やしましょう。
- ③食物繊維を取り入れる。食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなるため、善玉菌を増やします。生野菜なら両手に山盛り1杯、温野菜なら片手に1杯を3食取り入れ、きのこ類や海藻類も積極的に取り入れましょう。



腸内環境を知るには便をチェック!

便は健康のバロメーターと言われています。便が黒っぽく、臭いが強い場合は腸内環境のバランスが悪くなっている可能性があります。便は腸内に長くどどまると硬くなるため、便秘の原因にもなります。

一方、腸内環境が良い状態の便は、黄色がかかった褐色で、バナナ状が理想です。便のチェックを習慣にして健康づくりに役立てましょう。



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

地域の居場所づくり ～東福間「ふれ愛サロン」～

市内には、集いの場としてさまざまなサロンがあります。その中の一つで、開設7年目を迎える東福間の「ふれ愛サロン」を紹介します。

ふれ愛サロンは、地域貢献と高齢者の居場所づくりを目的として平成29年に誕生しました。東福間であいだ医院を昭和43年に開院し長年地域医療に尽力してきた、間厚子さんの発起と出資がきっかけです。

地域の有志5人が設計段階から携わり、現在は10人の運営委員を中心に活動を行っています。「健康ライフ・元気な人はますます元気に、そしてゆったり出来る空間」を目指して、13のサークルが平日、日替わりで活動しています。65歳以上なら、どなたでも参加できます。現在は、70歳代から90歳代の約90人が会員登録しています。間さんや元看護師の健康講話などもあり、平均すると1人が3つのサークルに所属して、それぞれの活動を楽しんでいます。

サークル内容など、詳しくはお問い合わせください。



火曜日に行われるサークル健康ライフの様子

問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎34・3341



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

○無料法律相談の紹介 ※①②のどちらか1年度に1回

①チケット方式(要紹介状発行) / 月曜・水曜・金曜・土曜日(お盆、祝日などは除く) / 午後1時～午後4時

②弁護士派遣方式(要事前予約) / 毎月第2・第4火曜日(祝日の場合、翌閉庁日) / 午後1時10分～午後4時 / 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

4月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

- 2日(日) 中島外科医院 ☎52・1300
- 9日(日) 葉山クリニック ☎39・3050
- 16日(日) ひさだ脳神経外科 ☎62・5233
- 23日(日) 宗像乳腺外科 ☎62・5705
- 29日(土) ささむら整形外科 ☎39・7041
リハビリクリニック
- 30日(日) まつばら整形外科 ☎39・7811

5月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

- 3日(水) 蜂須賀病院 ☎36・3636
- 4日(木) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111
- 5日(金) 高橋整形外科医院 ☎37・8013

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

福津市立小・中学校 講師募集

- 募集職種(県費の講師) 小・中学校の常勤講師、非常勤講師
- 募集資格 該当校種の教員免許状所有者
※該当校種の免許状がない人もまずはご相談ください
- 登録方法 右のQRコードから申し込み
- 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 ▶



備えよう災害

問い合わせ 市防災安全課 ☎43・8107

防災行政無線の放送内容を電話で確認できるサービスをNTT「テレドーム」で運用していましたが「テレドーム」が終了するため、令和5年5月1日から代替サービスに移行する予定です。サービス移行に伴い電話番号が変わります。

最新の防災放送を聞く

火災現場を問い合わせ

救急車を呼ぶべきか確認

☎0180-999-292(4月30日まで)
☎050-5536-1388(5月1日から)

☎0180-999-090

☎#7119