

熱中症 にご注意
 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!

●納期限(固定資産税 第1期)
1

2

憲法記念日 **3**

みどりの日 **4**

こどもの日 **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
6

●第19回福津市300歳ソフトボール大会
 (要予約) なまずの郷ほか 受付午前8時～午前8時30分
 ●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
7

●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
8

9

10

11

12

●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
13

●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
14

15

16

●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
17

18

●食育の日
 「家族みんなで食事を楽しみましょう」
19

●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
20

●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
21

22

23

●献血
 市役所 午前10時～午後3時30分
24

25

26

●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
27

28

29

30

●納期限(軽自動車税(種別割))
31

6/1

6/2

●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
 西福岡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
6/3

●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
6/4

6/5

6/6

公共施設の休館日 ※【 】は6月上旬の休館日
 ●中央公民館／1日、8日、15日、22日、29日、【5日】
 ●キッカケラボ(未来共創センター)／1日、7日、8日、14日、15日、21日、22日、28日、29日、【4日、5日】
 ●宮司公民館／1日、8日、15日、22日、29日、【5日】
 ●市立図書館／1日、8日、15日、22日、25日、29日、【5日】

●宮司コミュニティセンター／2日、9日、16日、23日、30日、【6日】
 ●健康福祉館(ふくとびあ)／13日、14日
 ●津屋崎千軒なごみ／9日、23日
 ●カメラアステージ
 ●カメラホール
 2日、9日、16日、23日、30日、【6日】
 ●図書・歴史資料館
 2日、9日、16日、23日、30日、31日、【6日】

●福岡会館／3～7日、13日、14日、20日、21日、27日、28日、【3日、4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／1日、3～5日、8日、13～15日、22日、29日、【5日】
 ●児童センターフクスタ／5日、12～14日、19日、26日、【2日】



心も体も健康に

いきいき健康だより

熱中症対策はお早めに!

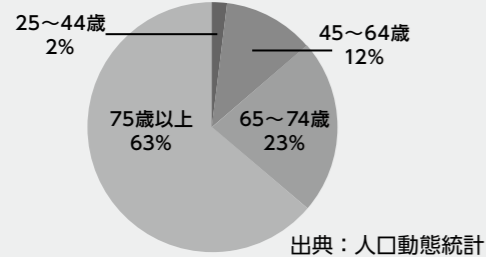
熱中症は、体が暑さに慣れていない5～6月から増え始めます。体温調節が難しい高齢者や小さな子ども、持病がある人は特に注意が必要です。



熱中症ってどんな病気?

- ①暑い環境下で体温の調節ができなくなり、めまいや吐き気、頭痛、失神など、さまざまな症状が出る病気です。最悪の場合は死に至ります。
- ②高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生していて、熱中症による死亡者の約9割は高齢者です。

熱中症死亡者の年齢別割合(2020年)



暑さに負けない体づくりを! キーワードは「暑熱順化」!

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。本格的に熱くなる前に暑熱順化ができていないと、熱中症にかかりやすくなります。しっかり汗をかいて体温調節のできる体を作っておくことが大事です。

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

①無理のない範囲で適度に体を動かしましょう

屋外での1回30分程度のウォーキングや15分程度のジョギングなどの運動のほか、室内での30分程度の筋力トレーニングやストレッチも効果的です。外出時に近くなるべく階段を利用するなど、日常生活の中でも軽く汗をかくことを意識しましょう。



②入浴は湯船にゆっくり浸かりましょう

シャワーのみで済ませず、2日に1回は湯船に湯を張って入浴しましょう。入浴の前には十分な水分を補給して、入浴して軽く汗をかくと良いでしょう。

暑熱順化には個人差があり、数日から2週間程度かかります。余裕をもって体作りを始め、暑さに備えましょう。

身の回りの環境を整えましょう!

- ・暑くなる前にエアコンや扇風機の動作確認をしておきましょう
- ・麻や綿などの通気性の良い生地の衣服や、吸水性・速乾性にすぐれた素材の下着、帽子や日傘、冷却グッズなどを準備しておきましょう。
- ・自分のいる場所の気温と湿度を気にすることを習慣にしましょう。環境省と気象庁が発信する「熱中症警戒アラート」も参考になります。
- ・注意が必要な人への声掛けや気配りも心掛けましょう。



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

口腔ケアに取り組みましょう!

「近頃固いものが食べにくい」「お茶を飲んでいてよくむせる」こういったことはありませんか。これは口腔機能の衰えのサインかもしれません。放置すると、食が細くなり低栄養になったり筋肉量が減少して転倒骨折につながりやすくなる、いわゆる「オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)」になる可能性があります。

オーラルフレイルは、早めに口腔ケアを行うことで健康な状態に戻すことが可能とされています。

また、口腔ケアに取り組むことで口腔の周りの筋肉を鍛えることができるため、誤嚥性肺炎の予防や認知症の進行を防ぐ効果があるといわれています。

口腔ケアとは、歯磨きやうがいなどの「口腔清掃」と口腔周囲筋の運動訓練などの「口腔機能回復」から成り立っていて、この2つをうまく組み合わせることで効果が高まります。例えば次のような動作があります。

口腔清掃の例

歯磨き・うがい・定期的な歯科受診など

口腔機能回復の例

- ・頬を膨らませたりすばめたりする動作
- ・舌を口の内外で上下左右に動かす動作
- ・おしゃべり、早口言葉、歌うなどできることから1つでもいいのでまずは始めてみましょう。市主催の健康教室「お口と歯の健康」で詳しく知ることができます。団体など、10人以上で申し込みください。



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、翌開庁日) / 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

5月の休日外科当番医

- 3日(水・祝) 蜂須賀病院 ☎36・3636
- 4日(木・祝) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111
- 5日(金・祝) 高橋整形外科医院 ☎37・8013
- 7日(日) おおしろ脳神経外科 ☎39・3346
- 14日(日) 桑原整形外科医院 ☎42・0020
- 21日(日) 上妻整形外科医院 ☎42・0089
- 28日(日) 林外科医院 ☎33・5577

6月の休日外科当番医

- 4日(日) 渡邊整形外科医院 ☎32・2600

5月の急患歯科当番医

- 3日(水・祝) ツインズ歯科クリニック ☎43・6088
- かばた歯科医院 ☎33・8041
- 4日(木・祝) きらり歯科クリニック ☎35・8010
- ひろ歯科医院 ☎35・0550
- 5日(金・祝) こばやし歯科口腔外科 矯正歯科クリニック ☎36・9937
- にしぐち歯科クリニック ☎39・7600

受付時間 午前9時～11時30分
午後1時～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

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▶



誰もが自分らしく生きやすい 性の多様性を認め合う社会に

福津市では、パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度を運用しています。

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▶



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 ☎0180-999-090

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