

日 SUNDAY

# 7

2023  
JULY

月 MONDAY

**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

火 TUESDAY

せんてい  
**剪定くず・草ステーション**  
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  
問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019

水 WEDNESDAY



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。

木 THURSDAY

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

金 FRIDAY

**熱中症** 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！

土 SATURDAY

- 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  
ピ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

1

●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

2

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

4

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  
●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

●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

9

10

11

12

13

14

●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

15

●公設分別ステーション開設日

16

海の日 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  
●献血 津屋崎行政センター  
受付 午前10時～午後3時30分  
(正午～午後1時は休憩)  
●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  
●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

22

23

24

25

26

27

28

●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

29

●納期限(固定資産税 第2期、国民健康保険税 第2期、介護保険料 第2期、後期高齢者医療保険料 第1期)

30

31

8/1

8/2

8/3

8/4

●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

8/5

●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7時30分～午前8時30分

8/6

8/7

8/8

公共施設の休館日 ※【 】は8月上旬の休館日

- 中央公民館／3日、10日、18日、24日、31日、【7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、18日、23日、24日、30日、31日、【6日、7日】
- 宮司公民館／3日、10日、18日、24日、31日、【7日】
- 市立図書館／3日、10日、18日、24日、27日、31日、【7日】
- 宮司コミュニティセンター／4日、11日、18日、25日、【1日、8日】
- 健康福祉館(ふくとびあ)／8日、9日
- 津屋崎千軒なごみ／25日
- カメリアステージ  
カメリアホール  
4日、11日、18日、25日【1日、8日】
- 図書・歴史資料館  
4日、11日、18日、25日、26日、【1日、8日】
- 福岡会館／1日、2日、8日、9日、15日～17日、22日、23日、29日、30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、8日～10日、17日、24日、31日、【7日】
- 児童センターフクスタ  
7日～9日、14日、21日、28日、【4日】



心も体も健康に

## いきいき健康だより

### 野菜でこの夏、勝負する!

#### 見逃せない野菜の力

野菜には体の機能を維持し、病気を予防する効果があることはよく知られていますが、最近の研究でさらに驚くべき効果を持っていることがわかってきました。

例えば、野菜に含まれるビタミンB6や葉酸は血管を傷つける酸化ストレスを軽減するため、アルツハイマー型認知症の発症要因となるたんぱく質が脳に蓄積するのを予防してくれると注目されています。

また、細胞の修復に効果を発揮するビタミンAは、肌を健やかに保ち、シミやシワを防ぐ効果があるとされています。夏の日差しで傷んだ肌にはぴったりの食材です。

さらに、最近よく耳にする腸内環境改善のためには、腸内細菌の餌となる水溶性食物繊維が欠かせません。

#### 福岡県民は野菜が足りていない?

令和4年に福岡県が行った「県民健康づくり調査報告書」によると、県民の一日の野菜摂取量は、男性 258.5g、女性 261.2gで、目標摂取量である 350gに届いていません。

そこで、福津市ではイオン九州株式会社、福岡女子大学とともに、野菜が 100g以上取れる「美味ヘル! 7種の彩り丼」を開発。5月にイオン福津店において販売記念イベントを実施し、多くのかたが来場しました。

なお、販売期間は6月30日(金)までの予定です。

市販の弁当を購入したり外食したりするときは、野菜がたくさん入っているものを選び、サイドメニューに野菜料理を追加したりしましょう。野菜の小鉢料理を1品追加すると約70gの野菜が取れます。

野菜をたくさん取って、この夏を乗り切りましょう。



### 献血にご協力願います!

皆さんの温かい協力をお願いします。

日程 7月19日(水)

時間 午前10時~午後3時30分

※正午~午後1時を除く

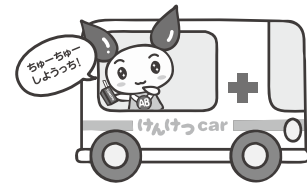
場所 津屋崎行政センター

#### 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

献血などの可否についてご不明な場合は、県赤十字血液センター☎092・921・1400までお問い合わせください。



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

### 日常生活の手助けをもらう訪問介護(ホームヘルプ)

高齢者の在宅生活を支えるために欠かせないサービスの一つに、訪問介護(ホームヘルプ)があります。

訪問介護は、利用者が可能な限り自宅で自立した生活を送ることができるよう、訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者の自宅を訪問して、食事や排せつ、入浴などの利用者本人を直接援助する身体介護や、掃除や洗濯、買い物、調理など利用者の生活を支援する生活援助を行います。

#### 【ここに注意!】

本人不在時は、サービスを受けることができません。

また、訪問介護の生活援助は、一人暮らしの人や、同居者がいても病気や仕事などで家事ができない人へのサービスですので、次のようなサービスは受けることができません。

- 直接利用者の援助に該当しない、利用者の家族のための家事や来客対応
- 日常生活の援助の範囲を超える、草むしりやペットの世話、大掃除、窓ガラス磨き、正月の準備など
- 金銭や貴重品の取り扱い
- リハビリや医療行為

必要に応じて、適切な介護サービスを利用し、住み慣れた地域で元気に暮らしましょう。



問い合わせ 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

#### 7月の休日外科当番医

福津市 宗像市  
2日(日) 荒巻整形外科医院 ☎34・3355  
9日(日) 日の里クリニック ☎36・5511  
16日(日) あかま整形外科クリニック ☎35・6440  
17日(月祝) 高橋整形外科医院 ☎37・8013  
23日(日) 蜂須賀病院 ☎36・3636  
30日(日) 宗像乳腺外科 ☎62・5705

#### 8月の休日外科当番医

福津市 宗像市  
6日(日) 蜂須賀病院 ☎36・3636

#### 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

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▶

### 一人で悩まないで、ご相談ください

## ふくつこころと生き方の相談

配偶者やパートナーとのこと、仕事、子育て、介護、生き方、ご近所との付き合いなどについて、専門のスタッフが相談を受けます。

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 ☎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

## 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。下のQR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。スマートフォンで、ぜひ見てください。

