

公設分別ステーション
 今月の開設日は**6日(日)、12日(土)、
 20日(日)、26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

せんてい
剪定くず・草ステーション
 今月の開設日は**5日(土)、12日(土)、
 19日(土)、26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

●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

●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
 西福間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

●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
 ●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

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み
 ●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

山の日

●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

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み
 ●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

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み
 ●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

●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
 ●食育の日
 「家族みんなで食事を楽しみましょう」

●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

●公設分別ステーション開設日

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み
 ●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

●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

●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

●公設分別ステーション開設日

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●市議会9月定例会開会
 9月21日(木)閉会予定

●納期限(市県民税 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)

●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

●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

●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

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み

●燃やすごみの収集・粗大ごみ受付休み
 ●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

●納期限(市県民税 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)

令和5年
 7月1日
 から
**粗大ごみ収集は
 有料化・戸別収集**
 ※分別収集会場での粗大ごみ収集は
 ありません
 詳しくは市公式
 ホームページを
 ご覧ください
 問い合わせ 市うみがめ課 ☎62・5019

朝市 津屋崎 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
 広報ふくつは月末までに各世帯へ配布しています



心も体も健康に

いきいき健康だより

夏が旬の味覚を楽しむ

暑さもピークを迎える中、元気に過ごすためにはバランスの良い食事を取ることが重要です。

夏が旬の食材には栄養価が高いものや体を冷やすもの、水分補給に役立つものなどが多くあります。夏が旬の食材をいくつか紹介します。

魚介類

この時期の津屋崎漁港では、夏に旬を迎えるタイやヤリイカ、サザエ、アワビなどが水揚げされます。

焼き物や刺身、煮付け、寿司など、さまざまな調理法で味わえる、新鮮な旬の魚介類が夏の疲れを癒してくれます。



夏が旬の野菜

きゅうりやナス、トマト、ピーマン、オクラ、枝豆、ズッキーニ、ゴーヤ、ツルムラサキ、モロヘイヤ、カボチャ、しその葉なども夏が旬です。これらの野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で、食物繊維も多く含まれています。

サラダやグリル、炒め物、煮物などに活用し、夏の野菜のおいしさを堪能しましょう。

問い合わせ 市子育て世代包括支援センター ☎34・3352

さっぱり食べられるオススメ食材

①トマト

夏野菜の代表格であるトマトは、ビタミン類やリコピンが豊富に含まれているため、美肌効果や免疫力の向上、老化防止が期待できます。

サラダとして生のまま食べるほか、焼いたり、パスタソースやスープとして煮込んだり、さまざまな方法でおいしく食べることができるのも魅力です。



②スイカ

夏の暑さを吹き飛ばすスイカは、水分が豊富で、食べることで体を冷やす効果があります。また、体内の塩分を排せつするカリウムが豊富に含まれているため、高血圧の予防に効果があります。

そのまま食べるだけでなく、皮と種を取り、果肉を保存袋に入れて平たく伸ばして冷凍すると、スムージーやシャーベットとして味わうこともできます。

海や山に囲まれた福津は、季節ごとに楽しめる旬のおいしい食べ物がたくさんあります。夏が旬の食材を楽しみ、バランス良く食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



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 マージャン ~東福間6区福祉会「コミュニケーション麻雀」~

市内の集いの場の1つである、東福間6区福祉会。今回は、その中で好評の「コミュニケーション麻雀」を紹介します。

コミュニケーション麻雀は、東福岡県住集会所で毎月2回、15人前後が参加して行われています。縦10cm×横7cm×厚さ5cmの牌を使い、2~3人で1チームを作って行います。チームで話し合い手を動かすことで、自然とコミュニケーションが生まれることが名前の由来です。

大きな牌をかき回し、動かすときに立った座ったりすることで、指先や足腰の運動にもなります。また、勝つために考え、相談することが脳のトレーニングにもなります。

簡単なルールで行うため、麻雀未経験者も始めやすく、参加者から「牌が大きいからやりやすい」や「手と足腰の運動になる」と笑顔があふれます。

しっかり遊んで、笑って楽しい集いの場が地域に根付いています。



▲チーム同士で楽しくも真剣な勝負が繰り広げられます

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

8月の休日外科当番医 福 福津市 宗 宗像市

6日(日) 蜂須賀病院 ☎36・3636
11日(金) 葉山クリニック ☎39・3050
13日(日) 上妻整形外科医院 福 ☎42・0089
14日(月) 松野脳神経クリニック 福 ☎43・5055
15日(火) 中島外科医院 福 ☎52・1300
20日(日) ひさだ脳神経外科 宗 ☎62・5233
27日(日) 宗像乳腺外科 福 ☎62・5705

9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

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

8月の休日歯科当番医 福 福津市 宗 宗像市

13日(日) 阿部歯科医院 福 ☎52・3355
あおき歯科クリニック 宗 ☎35・7770
14日(月) あかま歯科医院 福 ☎52・0155
きたむら歯科医院 宗 ☎37・2828
15日(火) 吉田歯科医院 福 ☎52・4456
かわまえ歯科医院 宗 ☎36・8160
受付時間 午前9時~午前11時30分、午後1時~午後3時30分

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

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。



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