

1 2024 JANUARY

公設分別ステーション  
今月の開設日は7日(日)、13日(土)、  
21日(日)、27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  
13日(土)、27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

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。

●古紙・古着回収倉庫休み  
●不燃物処理場休み  
●燃やすごみの収集休み  
●市役所閉庁日  
休み  
元日 1/1

●古紙・古着回収倉庫休み  
●不燃物処理場休み  
●燃やすごみの収集休み  
●市役所閉庁日  
休み  
2

●古紙・古着回収倉庫休み  
●不燃物処理場休み  
●燃やすごみの収集休み  
●市役所閉庁日  
休み  
3

●古紙・古着回収倉庫休み  
●不燃物処理場休み  
●燃やすごみの収集休み  
●市役所閉庁日  
休み  
4

●古紙・古着回収倉庫休み  
●不燃物処理場休み  
●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  
5

●古紙・古着回収倉庫休み  
●不燃物処理場休み  
6

●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  
●二十歳のつどい  
中央公民館 受付 午前9時30分  
式典 午前10時30分から  
●成人祝賀駅伝競走大会 要予約  
津屋崎小 午後1時スタート 7

●宗像地区消防出初め式  
道の駅むなかた  
午前9時40分から  
成人の日 1/8 9

●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  
●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 13

●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 10 11

●食育の日  
「家族みんなで食事を楽しみましょう」 12

●ふくま郷づくり松林保全活動  
花見の里海岸松林 午前9時～午前10時 20

●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)  
●マイナンバーカード申請サポート  
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

19

20

●公設分別ステーション開設日 21 22

23

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  
●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  
●第6回 FUKUTSUコミュニティ・フェスタ  
複合文化センター 午前9時30分～午後3時 27

28 29

30

●所得税のスマホ申告  
※当日整理券を配布  
イオンモール福津  
午前10時～午後3時  
●納期限(市県民税 第4期、国民  
健康保険税 第8期、介護保険  
料 第8期、後期高齢者  
医療保険料 第7期) 31

2/1

2/2

2/3

●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9時～午前10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8時～午前9時 2/4 2/5

2/6

公共施設の休館日 ※【 】は2月上旬の休館日  
■ 中央公民館 / 1日～4日、9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～4日、7日、9日、  
14日、15日、21日、22日、28日、29日、【4日、5日】  
■ 宮司公民館 / 1日～4日、9日、15日、22日、29日、【5日】  
■ 市立図書館 / 1日～4日、9日、15日、22日、25日、29日、【5日】

■ 宮司コミュニティセンター / 1日～3日、9日、16日、23日、30日、【6日】  
■ 健康福祉館(ふくとびあ) / 1日～3日、13日、14日  
■ 津屋崎千軒なごみ / 1日～3日、9日、23日、【13日】  
■ カメリアステージ  
■ カメリアホール  
1日～4日、9日、16日、23日、30日、【6日】  
■ 図書・歴史資料館  
1日～4日、9日、16日、23日、30日、31日、【6日】

■ 福岡会館 / 1日～3日、6日～8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  
1日～3日  
■ 子育て支援センター「なかよし」  
1日～3日、8日、13日～15日、22日、29日、【5日】  
■ 児童センターフクスタ  
1日～3日、5日、12日～14日、19日、26日、【2日】

2/3

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

### プレママパパ講座 追加開催をしました!

市では初めての出産を迎える人を対象に2カ月に1回、プレママパパ講座を開催しています。今年度は、毎回の講座がすぐに定員に達するため、希望する人が受講できない状況が続いています。

そこで11月4日に、短い時間の中でもより多くの人が参加できるように、体験型の講座を開催しました。また、2人目以降の出産を迎える人が子どもを連れて参加できるようにしました。通常の講座は講義形式で、8組の夫婦が一斉に妊婦体験や赤ちゃんの抱っこ・おむつ替え体験、沐浴体験(赤ちゃんの風呂入れ)を行います。しかし、今回は全部で11組24人が各組15分ごとに受付時間をずらし、各体験ブースを回りました。また、通常の講座では行っていない栄養相談ブースを特設しました。

まず最初は妊婦体験からです。妊婦体験では、父親が5kgの砂袋が入ったエプロンを装着します。寝転んだり階段を上り下りしたり、妊婦さんの日常生活動作の大変さや身体への負担を体験します。「重たい」「腰の負担がすごい」「足元が見えづらい」などの悲鳴にも似た感想が出ていました。



問い合わせ 市子育て包括支援センター ☎34・3352



次は赤ちゃんの抱っこ・おむつ替え体験です。実際に3kgの赤ちゃん人形を抱っこしてみると、参加者は「こんなに重いんだ」「首がグラグラしている」「どうやって支えるのか分からない」と困惑しながらも、真剣にあやしていました。また、もうすぐお兄ちゃんになる子どもも上手に抱っこすることができて、恥ずかしいようなうれいような表情を見せてくれました。

そして栄養相談です。妊娠中に気を付けるべき食事のポイントについて、栄養士からの話を聞きます。普段の食事内容を振り返る良い機会になったようです。

最後は沐浴体験です。「手が滑りそう」「顔に直接お湯をかけていいんだ」「支えていたら手が疲れてきた」と、実際に赤ちゃん人形を風呂に入れてみることで、さまざまな発見があったようです。

講座終了後には、参加者から「さまざまな疑問が解決できたので良かった」「上の子の妊娠中はコロナ禍で何も講座を受けられなかったので、今日はとても満足した」という声が聞かれ、大盛況でした。今後も、妊婦や家族の抱える不安や疑問に寄り添えるような講座を開催していきます。



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

### 「希望をかなえるヘルプカード」を知っていますか?

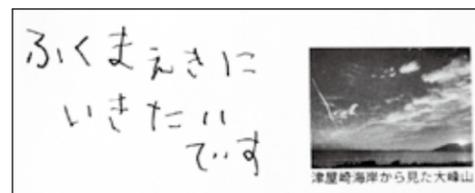
今まで自分でできていたことが少し難しくなったとき、周囲の人の力を借りてみませんか。「買い物に行くのが好きだったのに、道に迷いそうで心配」「1人で行くのが不安で怖くなった」そういった思いを持っている人のためのカードがあります。

「希望をかなえるヘルプカード」は、自分が行きたいところに、安心して、一人でスムーズに出掛けるために使うカードです。カードには周りの人に分かってほしいことや頼みたいことを書けるスペースがあります。外に出掛けるときに持ち歩き、必要なときに周りの人にカードを見せると、自分の気持ちが伝わります。

カードは市包括支援センターにて無料で配布しています。カードの使い方も伝えています。あなたも自分の希望を書き込んだカードを作ってみませんか。家族や周囲の人と話し合ってもできます。

### カードの記入例

書き込む内容は「この人に連絡してください。☎〇〇-〇〇〇〇」「買い物を手伝ってください」など、その人が生活する上で、手助けが欲しいことです。



▲カードには福津の美しい景色の写真も印刷

問い合わせ 市地域包括支援センター ☎43・0787  
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 ※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

### ○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

### 令和6年1月の休日外科当番医 福津市 宗像市

1日(月・祝) 蜂須賀病院 ☎36・3636  
2日(火) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111  
3日(水) さきむら整形外科 ☎39・7041  
リハビリクリニック  
7日(日) おおしろ脳神経外科 ☎39・3346  
8日(月・祝) 桑原整形外科医院 ☎42・0020  
14日(日) 高橋整形外科医院 ☎37・8013  
21日(日) 林外科医院 ☎33・5577  
28日(日) 渡邊整形外科医院 ☎32・2600

### 令和6年2月の休日外科当番医 福津市 宗像市

4日(日) 宗像水光会総合病院 ☎34・3111

### 令和6年1月の休日歯科当番医 福津市 宗像市

1日(月・祝) 福間歯科医院 ☎52・0765  
力丸歯科医院 ☎37・2400  
2日(火) 有吉歯科医院 ☎35・8330  
つるた歯科医院 ☎37・0062  
3日(水) 高山歯科医院 ☎42・0504  
大林歯科小児歯科医院 ☎36・1182

受付時間 午前9時～午前11時30分、午後1時～午後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  
年末年始 12月30日(土)午後2時～令和6年1月4日(木)午前6時 ※受け付けは午前5時30分まで

### 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  
年末年始 12月28日(木)午後7時～令和6年1月4日(木)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▶



### 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へ▶



## 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

## 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