

日SUNDAY

82026AUGUST

月MONDAY

クーリングシェルター

(指定暑熱避難施設)

指定暑熱避難施設名(住所)

開放可能日時

受入可能人数

ふくとぴあ(手光南2-1-1)	午前8時30分～午後9時30分 ※休館日を除く ※日曜日、祝日は午後6時30分まで	20人
市立図書館(中央1-1-2)	午前10時～午後6時 ※休館日を除く	20人
市役所本館2階ロビー(中央1-1-1)	午前8時30分～午後5時 ※閉庁日を除く	8人
イオンモール福津(日時野6-16-1)	午前10時～午後9時	1,000人
津屋崎千軒なごみ(津屋崎3-17-3)	午前9時～午後5時 ※休館日を除く	4人

火TUESDAY

熱中症

にど注意

ください!!

室内や夜間でも多く発生しています。
適切にエアコンを使用しましょう!

水WEDNESDAY

津屋崎行政センターでのオンライン行政相談をご利用ください!

詳しい業務についての確認はこちらから▶

問い合わせ 市津屋崎行政センター☎52・1234

木THURSDAY

●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

1

金FRIDAY

●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

●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 2	3	4	●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとぴあ 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 ●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
●電子証明書の更新、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～午後2時 9	10	山の日11	12	13 休み	14 休み	●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 休み
●公設分別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 ふくとぴあ 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 ●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 22
23	24	25	26	●市議会9月定例会開会 9月18日(金)閉会予定 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
30	●納期限(市県民税・森林環境税 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) 31	9/1	9/2	9/3	9/4	●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 9/5

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

公設分別ステーションの今月の開設日

2日(日)、8日(土)、16日(日)、22日(土)

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)

せんてい

剪定くず・草ステーションの今月の開設日

1日(土)、8日(土)、22日(土)、29日(土)

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

公共施設の休館日 ※【 】は9月上旬の休館日

中央公民館／3日、10日、13日～15日、17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、13日～17日、23日、24日、30日、31日、【6日、7日】

宮司運動ホール／3日、10日、13日～15日、17日、24日、31日、【7日】

市立図書館／3日、10日、17日、24日、27日、31日、【7日】

宮司コミュニティセンター／4日、12日、18日、25日、【1日、8日】

健康福祉館(ふくとぴあ)／8日、9日

津屋崎千軒なごみ／12日、25日

カメラアステージ

カメラアホール／4日、12日、18日、25日、【1日】

図書・歴史資料館／4日、12日、18日、25日、26日、【1日】

福岡会館／1日、2日、8日、9日、11日、15日、16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、11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

「早寝・早起き・朝ごはん」で
健康な毎日を！

睡眠は心と体の健康の土台

忙しい毎日の中で、つい夜更かしをしてしまうことはありませんか。睡眠は、心と体の疲れを回復させるだけでなく、成長や免疫機能の維持などの重要な役割を担っています。睡眠不足が続くと、集中力や判断力の低下、疲れやすさ、食欲の乱れなどにつながる可能性があります。

また、就寝前のスマートフォンやテレビの見過ぎは睡眠の質を低下させるため、控えめにしましょう。

朝の光で体内時計を整えましょう

私たちの体には「体内時計」が備わっています。体内時計の周期は通常24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びることで、24時間に調整されています。休日も平日と同じ時間に寝て起きることが生活リズムを整えるポイントです。



朝ごはんは体を目覚めさせるスイッチ

〇脳のスイッチON

朝食でエネルギーを補給すると、脳が働き集中力がアップします。



〇体のスイッチON

朝食をとると、寝ている間に下がった体温を上昇させ、



問い合わせ 市いきいき健康課 ☎43・8115

血流がよくなるので体が元気に働きます。

〇腸のスイッチON

食べ物を食べると、胃に送られ小腸や大腸が働き始め、内臓も目覚めます。腸が働くことで、排便習慣にもつながります。



市の食育調査では、小・中学生で「毎日朝食を食べる」と回答した人の割合は増加しています。一方、大人では男女ともに「ほとんど食べない」と回答した割合が増えている年代があります。特に19歳～59歳の男性ではどの年代でも2～3割が「ほとんど食べない」と回答しています。また、朝食を食べない理由として最も多いのは「時間がない」でした。

できることから始めてみましょう

朝食を食べる時間を確保するためには、早寝・早起きを心掛けることが大切です。まずは、夜更かしを減らし、規則正しい生活リズムを意識してみましょう。

朝ごはんはおにぎりやパン、バナナなど食べやすいものから始めてみましょう。前日のうちに準備したり、すぐに食べられる食品を常備したりすることで、忙しい朝でも無理なく続けることができます。ただし、菓子パンや甘い物の食べ過ぎは糖尿病の要因になりやすいので注意が必要です。

「早寝・早起き・朝ごはん」この3つを意識することで生活リズムが整い、心も体も元気に過ごしやすいくなります。毎日の積み重ねを大切に、健康的な生活習慣を身につけましょう。



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

ふれ愛サロン10周年

～これからも地域の居場所として～

東福岡地区にある「ふれ愛サロン」は、誰もが気軽に立ち寄れる高齢者の居場所として「あいだ医院」の間厚子先生が開設し、今年で10周年を迎えました。

「元気な人はますます元気に」をスローガンに住民が協力して運営をしていて、約90人の会員が登録しています。全部で16あるサークルに所属したり、その都度行われる講座に参加したりと、思い思いに楽しんでいます。

ふれ愛サロンの運営委員長・大津さんは、「10年間で延べ約5万人のかたが、ふれ愛サロンの玄関をくぐっています。笑顔とおしゃべりがあふれる居場所であるサロンが今後も末長く続くことを願っています。新しい会員が増えるとうれしいです」とこやかに話していました。

孤独が問題となる昨今ですが「ふれ愛サロン」は、これからも高齢者の居場所として地域を支えていくことでしょう。



▲開設当初から活動し現在も約30人の会員が歌って楽しむサークル「ピアノ伴奏で歌おう」

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・8298



何かあったら、まず相談！

相談あれこれ

〇消費生活相談

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

〇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

〇行政相談（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

〇無料法律相談 ※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

〇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

〇心配ごと相談（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

〇特設人権相談（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



夜間、休日の

救急診療

8月の休日外科当番医

福岡 福津市 宗像市
2日（日） 宗像水光会総合病院 福岡 ☎34・3111
9日（日） 蜂須賀病院 宗像 ☎36・3636
11日（火・祝） 葉山クリニック 宗像 ☎39・3050
13日（木） あかま整形クリニック 宗像 ☎35・6440
14日（金） 高橋整形外科医院 宗像 ☎37・8013
15日（土） 上妻整形外科医院 福岡 ☎42・0089
16日（日） 中島外科医院 福岡 ☎52・1300
23日（日） ひさだ脳神経外科 宗像 ☎62・5233
30日（日） 宗像乳腺外科 福岡 ☎62・5705

9月の休日外科当番医

福岡 福津市 宗像市
6日（日） さきむら整形外科リハビリクリニック 宗像 ☎39・7041

8月の休日歯科当番医

福岡 福津市 宗像市
13日（木） マセダ歯科医院 宗像 ☎32・2800
あかま歯科医院 福岡 ☎52・0155
14日（金） 新原歯科医院 宗像 ☎33・3811
中島歯科医院 福岡 ☎52・0165
15日（土） かばた歯科医院 宗像 ☎33・8041
かわしま歯科医院 福岡 ☎52・5590

受付時間 午前9時～午前11時30分、午後1時～午後3時30分

休日当番薬局

休日当番薬局については、宗像薬剤師会ホームページをご覧ください。



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

お盆期間 8月13日（木）午前7時30分～8月17日（月）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

福津・宗像市の市外局番は0940です

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▶



市社会福祉協議会への 香典返し

（敬称略、6月19日までの届け出分）

故人	喪主
栗野 輝光	栗野 真光

問 市社会福祉協議会 ☎34・3341



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 市危機管理課 ☎43・8107