

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<p>3 2016 MARCH</p> <p>●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 宮地浜交差点前松林 8:00~9:00</p> <p>6</p>	<p>朝市情報 津屋崎漁港 朝市 津屋崎漁港 毎週日曜日 7:00 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</p> <p>●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) ふくとびあ 受付13:15~13:30 ●期間入札公売(7日~11日) 市役所福間庁舎ロビー 9:00~17:00</p> <p>7</p>	<p>1</p> <p>●健康度測定(要予約) ふくとびあ(健康増進室) 受付13:30~</p> <p>8</p>	<p>●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとびあ 10:00~12:00</p> <p>2</p> <p>●健康度測定(要予約) ふくとびあ(健康増進室) 受付13:30~</p> <p>9</p>	<p>3</p> <p>●中学校卒業式</p> <p>10</p>	<p>4</p> <p>●公立幼稚園卒園式</p> <p>11</p>	<p>●ふくま郷づくり松林保全活動・植樹祭 サンピア前松林 9:00~10:00</p> <p>5</p> <p>●公設分別ステーション開設日 ●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 8:00~9:00</p> <p>12</p>
<p>13</p> <p>●公設分別ステーション開設日 ●自転車さんぽ2016 走ろう福津三十六景 津屋崎千軒なごみ 9:30~13:30 ●家庭の日「家族の行事を大切にしよう」 ●地域の日「考えよう 地域のために できること」</p> <p>春分の日 20</p>	<p>●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) ふくとびあ 受付13:15~13:30</p> <p>14</p> <p>●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) ふくとびあ 受付13:15~13:30</p> <p>15</p>	<p>●シルバー人材センター入会希望者説明会 ふくとびあ 10:00~12:00</p> <p>16</p>	<p>●小学校卒業式</p> <p>17</p>	<p>18</p> <p>●家庭の日「一日のスタートは、おはようのあいさつと朝食から」 ●地域の日「つながりが 地域を支える 第一歩」 ●食育の日「家族みんなで食事を 楽しみましょう」</p> <p>19</p>	<p>●公設分別ステーション開設日 ●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 8:00~9:00 ●ふくま郷づくり松林保全活動 花見の里3丁目松林内 9:00~10:00</p> <p>26</p>	
<p>●転入届などの休日受付 市役所福間庁舎 8:30~17:00</p> <p>27</p>	<p>●献血 市役所津屋崎庁舎 10:00~15:30 ●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) ふくとびあ 受付13:15~13:30 ●こころの健康相談(要予約) ふくとびあ 受付14:00~16:00</p> <p>28</p>	<p>●すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) ふくとびあ 受付13:15~13:30</p> <p>22</p>	<p>23</p>	<p>●納期限 国民健康保険税 第10期 介護保険料 第10期 後期高齢者医療保険料 第9期</p> <p>24</p>	<p>25</p> <p>●公設分別ステーション 開設日 今月は6日(日)、12日(土)、20日(日)、26日(土)です。 時間 10:00~12:00、13:00~15:00 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(津屋崎庁舎) ☎52-4953</p>	<p>●剪定くず・草ステーション 開設日 今月は12日(土)、26日(土)です。 時間 9:00~11:00、13:00~15:00 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(津屋崎庁舎) ☎52-4953</p>
<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>	<p>31</p>

<p>●市中央公民館 / 7日、14日、22日、28日</p> <p>●図書室 / 7日、14日、22日、28日、31日</p> <p>●津屋崎公民館図書室 / 7日、14日、22日、28日、31日</p> <p>●宮司公民館 / 7日、14日、22日、28日</p> <p>●市立図書館 / 7日、14日、22日、28日、31日</p>	<p>●津屋崎千軒なごみ / 1日、8日、15日、22日、29日</p> <p>●ふくとびあ / 12日、13日</p> <p>●カメラホール / 7日、14日、22日、28日</p> <p>●宮司コミュニティセンター / 1日、8日、15日、22日、29日</p> <p>●潮湯の里夕陽館 / 1日、8日、15日、22日、29日</p>	<p>●ボランティアハウス / 2日、6日、9日、13日、16日、20日、23日、27日、30日</p> <p>●福間・津屋崎体育センター / 7日、14日、22日、28日</p> <p>●エンゼルスポット / 1日、8日、15日、22日、29日</p> <p>●市児童センターフクスタ / 7日、12日~14日、21日、28日</p> <p>●子育て支援センターなかよし / 7日、12日~14日、21日、28日</p>
---	---	---

<p>●消費生活相談(市役所福間庁舎1階会議室2) / 毎週月曜・水曜・金曜日(閉庁日は除く) / 9:00~16:00 / 問い合わせ 市生活安全課(福間庁舎) ☎43-8106</p> <p>●高齢者のための相談 / 毎週月~土曜日(祝日は除く) / 8:30~17:30 / 地域包括支援センター ☎43-0787</p> <p>●心配ごと相談 / 毎月第2・4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 10:00~15:00 / 問い合わせ 社会福祉協議会(ふくとびあ2階) ☎34-3341</p> <p>●行政相談(ふくとびあ2階) / 毎月第2水曜日(祝日は除く) / 10:00~15:00 / 問い合わせ 市生活安全課(福間庁舎) ☎43-8106</p> <p>●特設人権相談(ふくとびあ2階) / 毎月第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 10:00~15:00 / 問い合わせ 市人権政策課(福間庁舎) ☎43-8129</p> <p>●身体障がい者相談(ふくとびあ2階) / 毎月第4水曜日(祝日の場合は第3水曜日) / 10:00~12:00 / 問い合わせ 市福祉課(福間庁舎) ☎43-8189</p> <p>●無料法律相談の受付 / 毎週月~金曜日(閉庁日は除く) / 8:30~17:00 / 市生活安全課(福間庁舎) ☎43-8106</p> <p>●ふくつ女性ホットライン(☎092-401-5353) / 毎日(祝日、年末年始は除く) / 10:00~17:00(木曜日は19:00まで)</p>

献血に御協力お願いします

人間を救うのは、人間だ。

毎年、冬は血液がたいへん不足します。皆さんの御協力をお願いします。



福岡県内では、毎日 約600人の献血協力者を必要としています。

献血日 3月28日(月)

受付時間 10:00~15:30 休憩時間 12:00~13:00

受付場所 市役所津屋崎庁舎

400mL 献血に御協力いただけるかた

① 体重 男女とも50kg以上 ② 年齢 男性17歳、女性18歳~男女とも69歳
(ただし、65歳以上のかたについては、60歳以降に献血経験があるかたに限りです。)

献血をしていただくために

① 食事と睡眠はとっておいてください。

欠食や睡眠不足は、比重不足または気分不良の原因となります。睡眠は、最低4~5時間はとって参加してください。

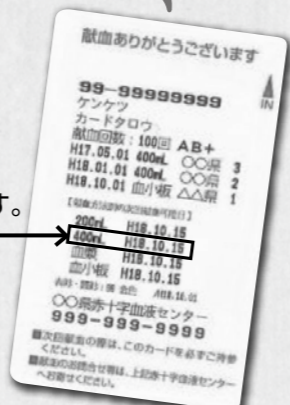
② 献血カードまたは献血手帳をお持ちください。

受付をスムーズに行うため、献血カード・手帳をお持ちのかたは持参してください。献血カードをお持ちのかたは、次回献血可能日の確認をお願いします。

③ 本人かどうか確認できる書類を持参してください。

安全で責任ある献血を推進するため、本人確認に御協力ください。運転免許証、健康保険証等の提示をお願いします。

問診でお断り
されないためにも...



**緩和
されました**

※**血圧のお薬(降圧剤)**について...

複数の薬を服用していても、合併症がなく当日の血圧が安定していれば、献血が可能になりました。
(ただし、服用開始直後や服用量変更直後のかたは、別途考慮させていただきます。)

詳しくは、福岡県赤十字血液センター
☎092・921・1400へお問い合わせください。

社会福祉協議会に香典返し

(1月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	行政区
塩崎 波津子	塩崎 廣海	東町1区
小田 シズヨ	小田 直行	本木区
津村 ミツ子	津村 好光	緑町区
山崎 厚子	山崎 和行	宮司3区
宮崎 泰廣	宮崎 恵子	昭和1区
田畑 昭明	田畑 シズ子	緑町区

一般寄付 正興電機グループ役員従業員一同 正興電機労働組合

3月の休日外科当番医

3月6日(日)	松野脳神経クリニック	福津市	☎43・5055
3月13日(日)	蜂須賀病院	宗像市	☎36・3636
3月20日(日)	葉山クリニック	宗像市	☎39・3050
3月21日(月・休)	山本整形外科医院	宗像市	☎33・8180
3月27日(日)	荒牧整形外科医院	福津市	☎34・3355

※宗像地区急患センターと地区内の医療機関が診療時間外の場合、次の医療機関にお問い合わせください。

○宗像医師会病院 ☎37・1188 ○宗像水光会総合病院 ☎34・3111
○蜂須賀病院 ☎36・3636

小児救急電話相談 #8000

365日開設/平日受付19:00~翌朝7:00、
土曜受付12:00~翌朝7:00、日祝受付7:00~翌朝7:00

小児科医師、看護師による電話相談です。子どもの病気、ケガ、薬、応急処置などに関する相談を受け付けます。御利用ください(ダイヤル回線の場合は☎092・661・0771)。

内科・小児科

宗像地区急患センター ☎36・1199

(宗像市田熊 宗像医師会病院横)

平日/19:30~翌朝6:00 土曜日/18:00~翌朝9:00

日曜日、祝日/9:00~翌朝6:00

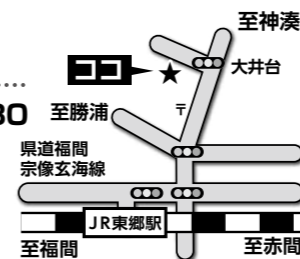
(ただし、翌日が休日の場合は翌朝9:00まで)

歯科

宗像地区歯科休日急患センター ☎34・8080

(宗像市田熊 宗像地区急患センター横)

日曜日、祝日/受付9:00~16:30



水道に関するお知らせ

水道管の破損などで漏水が発生した場合、修理箇所が公道部分であれば宗像地区事務組合の負担です。宅地内の場合は使用者負担です。修理は下記へ連絡してください。当番の指定工事業者が対応します。ただし、漏水箇所が水道メーターから敷地境界までのときは、宗像地区事務組合施設課に連絡ください。

●福岡地区にお住まいの人 ☎42・7788	●津屋崎地区にお住まいの人 ☎52・4420
--------------------------	---------------------------

※水道使用(中止、開始)は☎62・0026、閉庁日や夜間は☎62・0031まで連絡ください。

問い合わせ 宗像地区事務組合施設課 ☎62・0975

健康パラダイスで 運動してみませんか

健康とトレーニングルームの
いい関係

トレーニングルーム(ふくとぴあ健康増進室)を利用していただく人が多く、毎年健診を受けています。平成27年の利用者で健診を受けている人は825人(利用者全体の69%)で、週1回以上定期的に利用している人では280人中269人(定期的利用者の96%)です。なぜこんなに多くの人が健診を受けるのでしょうか。「毎年受けているから」

「体が気になるから」だけではなく、理由の一つとして、健診結果で気になる箇所が見つかったり、トレーニングルームを利用することで改善がみられ、次の健診結果が楽になり毎年受診しているということがあります。

・健診結果を受けて運動を始めようとする。その理由の一つとして、健診結果で気になる箇所が見つかったり、トレーニングルームを利用することで改善がみられ、次の健診結果が楽になり毎年受診しているということがあります。

利用者の声

・健診結果を受けて運動を始めようとする。

ました。週3回、9か月続けたところ、体重は10kg減り、健診結果は全て基準値内になりました。(50歳・男性)

・毎年健診結果が良くなってきました。次は基準値内になると期待しています。(62歳・女性)

・運動は苦手で嫌いです。だけど、指導員がいるから無理なく安心して運動できます。(81歳・男性)

ふくとぴあ3階健康増進室

対象者 18歳以上の人。市外の人でも利用できます。

時間 月曜~土曜日 午前10時~午後9時、日曜日、祝日 午前10時~午後6時
※第2土曜日とそれに続く日曜

日、年末年始は休み
料金 1回2時間まで320円。回数券(12枚で3240円、有効期限なし)もあります。

持参する物 室内運動靴、タオル、運動着、飲み物、1000円硬貨(ロッカー用、使用後返却)



あなたの〇〇したいを

健康運動指導士、障害者スポーツ指導員、
コンディショニングインストラクターが応援します

