

9

2017
SEPTEMBER

公共施設の休館日

- 中央公民館 / 4日、11日、19日、25日
- 宮司公民館 / 4日、11日、19日、25日
- 市立図書館 / 4日、11日、19日、25日、28日
- 宮司コミュニティセンター / 5日、12日、19日、26日
- 健康福祉館(ふくとびあ) / 9日、10日

- 津屋崎千軒なごみ / 5日、12日、19日、26日
- カメリアステージ
カメラホール / 5日、12日、19日、26日
図書・歴史資料館 / 5日、12日、19日、26日、27日
- 潮湯の里夕陽館 / 5日、12日、19日、26日
- 福岡・津屋崎体育センター / 4日、11日、19日、25日

- ボランティアハウス / 3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日
- エンゼルスポット / 5日、12日、19日、26日
- 子育て支援センターなかよし / 4日、9~11日、18日、23日、25日
- 児童センターフクスタ / 4日、9~11日、18日、25日

- 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 8:00~9:00
- 学校の日(福岡東中)

<p>● 公設分別ステーション開設日</p> <p>● 宮司郷づくり松林保全活動 宮地浜交差点前海岸松林 8:00~9:00</p> <p>3</p>	<p>● すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30</p> <p>4</p>	<p>● 健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 9:00~11:00</p> <p>● いきいきウオーク(予約不要) なまずの郷運動公園芝生広場(アーチェリー場側) 受付9:45~</p> <p>5</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>6</p>	<p>● 特定健診、がん検診、節目検診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00</p> <p>7</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>● 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 9:00~12:00</p> <p>10</p>	<p>● すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30</p> <p>11</p>	<p>● 特定健診・がん検診(要予約、託児あり)レディースデー ふくとびあ 受付8:00~11:00</p> <p>12</p>	<p>13</p>	<p>● 健康度測定(要予約) 健康増進室(ふくとびあ) 受付13:30~</p> <p>14</p>	<p>● 幼稚園の日・祖父母保育参加(神興幼稚園)</p> <p>15</p>	<p>● 剪定くず・草ステーション開設日</p> <p>● 家庭の日 大人が子どもの手本となる行動をしましょう</p> <p>● 地域の日 地域の日 町に笑顔のはながさく</p> <p>● 学校の日(津屋崎中、津屋崎小)</p> <p>16</p>
<p>● 公設分別ステーション開設日</p> <p>● 家庭の日 家族一緒にの食事の時間を大切にしましょう</p> <p>● 地域の日 気づいたら 地域の絆深まった それがみんなの「地域の日」</p> <p>17</p>	<p>敬老の日</p> <p>18</p>	<p>● すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30</p> <p>● 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>● 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>● 献血 市役所 受付10:00~15:30</p> <p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>● 公設分別ステーション開設日</p> <p>● 剪定くず・草ステーション開設日</p> <p>● ふくま郷づくり松林保全活動 花見が浜海岸松林 8:00~9:00</p> <p>● 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>● 運動会(勝浦小)</p> <p>秋分の日</p> <p>23</p>
<p>24</p>	<p>● 特定健診、がん検診(要予約・託児あり) ふくとびあ 受付8:00~11:00</p> <p>● すこやかマタニティ講座(母子健康手帳交付) 市いきいき健康課 受付13:15~13:30</p> <p>● こころの健康相談(要予約) ふくとびあ 14:00~16:00</p> <p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>● 健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 9:00~11:00</p> <p>29</p>	<p>● 特定健診、がん検診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00</p> <p>● 運動会(神興幼稚園)</p> <p>30</p>

ふくつ古墳馬車

日時 毎週土曜・日曜日
10:00発、11:00発、15:30発、16:30発
※23日(土・祝)は運行します。
乗り場 古墳展望所(奴山616)

問い合わせ
むなかた乗馬クラブ ☎51-1292

朝市情報

津屋崎漁港朝市

津屋崎漁港
毎週日曜日 6:00 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

公設分別ステーション

今月の開設日は3日(日)、9日(土)、17日(日)、23日(土・祝)です。

時間 10:00~12:00、13:00~17:00
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 ☎62-5019

剪定くず・草ステーション

今月の開設日は2日(土)、9日(土)、16日(土)、23日(土・祝)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

定例相談窓口

消費生活相談 / 月曜・水曜・金曜日(閉庁日は除く) / 9:00~16:00 / 市消費生活相談室 ☎43-8106
高齢者のための相談 / 月曜~土曜日(祝日、第2土曜日は除く) / 8:30~17:30 / 市地域包括支援センター ☎43-0787
行政相談(ふくとびあ) / 第2水曜日(祝日は除く) / 10:00~15:00 / 市人権政策課 ☎43-8129
無料法律相談の受付 / 月曜~金曜日(閉庁日は除く) / 8:30~17:00 / 市人権政策課 ☎43-8129
ふくつ女性ホットライン / 毎日(祝日は除く) / 10:00~17:00(木曜日は19:00まで) / ☎092-401-5353
心配ごと相談(ふくとびあ) / 第2・第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 10:00~15:00 / 市社会福祉協議会 ☎34-3341
特設人権相談(ふくとびあ) / 第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 10:00~15:00 / 市人権政策課 ☎43-8129
身体障がい者相談(ふくとびあ) / 第4水曜日(祝日の場合は第3水曜日) / 10:00~12:00 / 市福祉課 ☎43-8189

いきいき健康課だより

定期的にがん検診を受けましょう

初期のがんは自覚症状に乏しく、自覚症状に頼っていると、知らない間にかん細胞が大きくなっている可能性があります。定期的ながん検診を受けて自分の体の状態を確認することで、初期のがんでも発見できる可能性は高まります。近年、がんは、早期に見つけ早期に治療を行うことで、命を落とす病気ではなくなってきています。がん検診を受診し、もし、紹介状を出されたら必ず病院を受診する。それが、自分自身や大事な人をがんから守る第一歩です。

市が行っているがん検診

毎年

- 胃がん バリウムを飲んで胃をX線で撮影
- 肺がん 胸部のレントゲン
- 大腸がん 検便(1週間のうち2日分の便を採取)

2年に1回

- 前立腺がん 血液検査でPSAという数値を計測
- 子宮頸がん 医師による内診で子宮の入り口の細胞を採取
- 乳がん マンモグラフィ検査



みんなで

食育

毎月19日は「食育の日」です

コンビニで賢く食育

食育という「バランスの良い食事を1日3回、手作りして食べる」というイメージはありませんか。そのせいか、食育が実施できない理由について「忙しい」が4割を超えました。そこで今回は、コンビニで食育のコツをお伝えします。

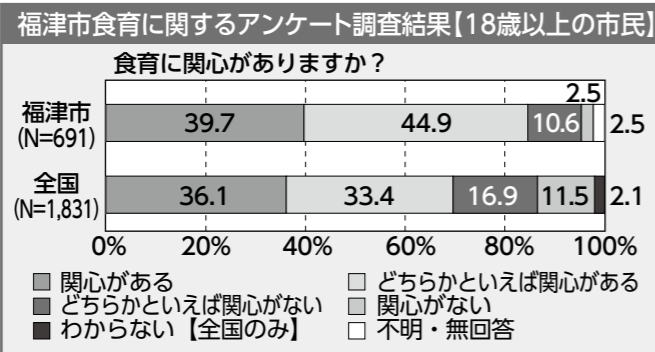
野菜ゼロはNG

おにぎりや菓子パン。おにぎりどぎるそば。これらの組み合わせは炭水化物(糖質)に偏ってしまうので、少しでも野菜が入るメニューに変えてみましょう。例えば、菓子パンではなくレタスサンド、ざるそばではなく冷麺がお勧めです。

レジ横はレッドゾーン

から揚げやフランクフルト、フライドチキンは油脂が過剰摂取になりやすい選択です。フライドチキンは、最近人気になっているボイルしたチキン(サラダチキン)に変えてみるのがお勧めです。ただし、どちらも塩分が多いため、食べすぎにはご注意ください。

若い世代や子どもたちが、コンビニで賢く食を選択する力をつけるのも食育です。



市いきいき健康課健康づくり係(ふくとぴあ) ☎34・3351

社会福祉協議会に香典返し (7月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	行政区
庄野ツヤ子	松井 信三	天神町区
廣渡 秀敏	廣渡 純子	南町区
杉山美智子	杉山 武	光陽台6区
後藤 久雄	後藤千栄子	原町2区
竜口クニ子	白石 義文	両谷区
麻野アサノ	井上 尚子	大和1区
松尾香代子	松尾 和義	津丸区
久良 修郭	久良 紀子	若木台1区

9月の休日外科当番医

9月 3日(日)	高橋整形外科医院	宗像市	☎37・8013
9月10日(日)	上妻整形外科医院	福津市	☎42・0089
9月17日(日)	松野脳神経クリニック	福津市	☎43・5055
9月18日(月・祝)	平塚胃腸科外科医院	宗像市	☎32・2126
9月23日(土・祝)	葉山クリニック	宗像市	☎39・3050
9月24日(日)	ひさだ脳神経外科	宗像市	☎62・5233

※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
- 蜂須賀病院 ☎36・3636
- 宗像水光会総合病院 ☎34・3111

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、日曜受付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。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

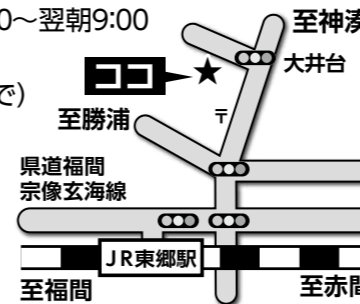
(ただし、翌日が休日の場合は翌朝9:00まで)

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。修理は下記へ御連絡ください。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、宗像地区水道管理センターにご連絡ください。

福間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までご連絡ください。

問い合わせ 宗像地区水道管理センター ☎62・0975

県が設置する就職支援センターのお知らせ

県では、年代別・対象別の就職支援センターを設置し、求職者の状況に応じたきめ細かな就職支援に取り組んでいます。お気軽にご相談ください。

名称	問い合わせ
若者しごとサポートセンター (おおむね29歳以下)	(センター・福岡) ☎092・720・8830 FAX 092・725・1788
	(北九州branch) ☎093・531・4510
	(筑後branch) ☎0942・33・4435 (筑豊branch) ☎0948・23・1143
30代チャレンジ応援センター (おおむね30~39歳)	(センター・福岡) ☎092・720・8831 FAX 092・725・1788 ※若者しごとサポートセンターのbranchも利用可
中高年就職支援センター (おおむね40~64歳)	(センター・福岡) ☎092・292・9250 FAX 092・292・9247
子育て女性就職支援センター (就職を希望する子育て中の女性)	(福岡) ☎092・725・4034 FAX 092・712・0497
	(北九州) ☎093・533・6637 FAX 093・533・6638
	(筑後) ☎0942・38・7579 FAX 0942・30・1025
	(筑豊) ☎0948・22・1681 FAX 0948・22・4118
レディスジョブスポット (女性のための就業相談窓口)	(株) A C R ☎092・715・2365
	九州スタッフ(株) ☎092・474・0004
	(株) ジャストヒューマンネットワーク ☎092・726・6800
	(株) ダイナリィ ☎093・522・5551
	西日本エリートスタッフ(株)
	(久留米本社) ☎0942・38・1159
	(北九州オフィス) ☎093・513・0700
	(福岡オフィス) ☎092・724・6006
	(株) プロサポート ☎0949・29・8800
	(株) クロスアビリティズ ☎092・791・7656
(株) ビジネスリファイン ☎0120・920・624	
若者サポートステーション (15~39歳までのニート等)	(福岡) ☎092・739・3405 FAX 092・739・3408
	(北九州) ☎093・512・1871 FAX 093・512・1872
	(筑後) ☎0942・30・0087 FAX 0942・30・0087 (筑豊) ☎0948・26・6711 FAX 0948・26・6712
70歳現役応援センター	福岡オフィス ☎092・432・2577 FAX 092・432・2513
	北九州オフィス ☎093・513・8188 FAX 093・513・8190
	久留米オフィス ☎0942・36・8355 FAX 0942・36・8356
	飯塚オフィス ☎0948・21・6032 FAX 0948・21・6033
障害者就業・生活支援センター	障害者就業・生活支援センター はまゆう(宗像市) ☎0940・34・8200 FAX 0940・34・8300
	障害者就業・生活支援センター ちどり(古賀市) ☎092・940・1212 FAX 092・944・4432
障がい者雇用拡大事業事務局 (職業紹介、就職の相談窓口)	(株) 総合キャリアトラスト ☎092・733・3925 FAX 092・733・3919