

12 2017 DECEMBER

公共施設の休館日

- 中央公民館 4日、11日、18日、25日、28日～31日
- 宮司公民館 4日、11日、18日、25日、28日～31日
- 市立図書館 4日、11日、18日、21日、25日、28～31日
- 宮司コミュニティセンター 5日、12日、19日、26日、29日～31日
- 健康福祉館(ふくとぴあ) 9日、10日、29～31日
- 津屋崎千軒なごみ 5日、12日、19日、26日、29日～31日
- カメラアステージ カメラホール 5日、12日、19日、26日、28～31日
図書・歴史資料館 5日、12日、19日、26～31日
- 潮湯の里夕陽館 5日、12日、19日、26日、29日～31日 ※28日は浴場休み
- 福岡・津屋崎体育センター 4日、11日、18日、25日、29～31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～31日
- エンゼルスポット 5日、12日、19日、26日、29～31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、29～31日
- 児童センターフクスタ 4日、9～11日、18日、25日、29～31日
- あんずの里運動公園
- なまずの郷
- みずがめの郷
- ほたるの里
- 宮の元公園

29～31日

●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 8:00～9:00

3

●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

4

●いきいきウオーク(予約不要)
久末公民館 受付9:45～10:00
●健診個別結果説明会(要予約)
津屋崎行政センター 受付9:00～11:00

5

●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとぴあ 10:00～12:00

6

●健康度測定(要予約)
健康増進室(ふくとぴあ) 受付13:30～
●すくすく相談 育児相談(要予約、一人30分)
ふくとぴあ 受付13:30～16:00

7

●特定健診、がん検診、節目健診(要予約)
ふくとぴあ 受付8:00～11:00

8

●ふくま郷づくり松林保全活動
観光協会前海岸松林 9:00～10:00
●文化祭(神興小、津屋崎小)
●学校の日(神興東小、津屋崎中)

9

10

●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
●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00～11:00

11

12

13

●幼稚園の日<公開日>(神興幼稚園)
●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00～11:00

14

15

●プレママパパ講座(要予約)
ふくとぴあ 受付9:45～10:00
●家庭の日 地域や家庭での年中行事を大切にしましょう
●学校の日(上西郷小、福岡南小、勝浦小)

16

●公設分別ステーション開設日
●特定健診、がん検診(要予約)
ふくとぴあ 受付8:00～11:00
●家庭の日 家庭での会話を増やし、絆を深めましょう

17

●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
●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00～11:00

18

●特定健診、がん検診(要予約)
ふくとぴあ 受付8:00～11:00
●食育の日 家族みんなで食事を楽しみましょう

19

●シルバー人材センター入会希望者説明会
ふくとぴあ 10:00～12:00

20

●健診個別結果説明会(要予約)
ふくとぴあ 受付9:00～11:00

21

●特定健診、がん検診(要予約)
ふくとぴあ 受付8:00～11:00

22

●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
●ふくま郷づくり松林保全活動
花見の里海岸松林 9:00～10:00
●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

天皇誕生日 23

24

●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
●こころの健康相談(要予約)
ふくとぴあ 14:00～16:00

25

26

27

●古紙・古布回収倉庫休み
●納期限
後期高齢者医療保険料 第6期
国民健康保険税 第7期
介護保険料 第7期
固定資産税 第3期

28

●古紙・古布回収倉庫休み

29

●あんずの里
年末最終営業日
●ふれあい広場ふくま
年末最終営業日

30

●お魚センターうみがめ
年末最終営業日 12:00まで

31

朝市 津屋崎漁港 朝市
3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、30日(土) 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

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、13:00～15:00
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 ☎62・5019

剪定くず・草ステーション
今月の開設日は9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
問い合わせ むなかた乗馬クラブ ☎51・1292

ふくつ古墳馬車
日時 毎週土曜・日曜日
10:30、11:30、14:30、15:30
※31日(日)は運休
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

定例相談窓口
消費生活相談/月曜・水曜・金曜日(閉庁日、28～31日は除く)/9:00～16:00/市消費生活相談窓口☎43・8106
高齢者のための相談/月曜～土曜日(29～31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(ふくとぴあ)/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、29～31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(ふくとぴあ)/第2・第4水曜日/10:00～15:00/市社会福祉協議会☎34・3341
特設人権相談(ふくとぴあ)/20日/10:00～15:00/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3水曜日)/10:00～12:00/市福祉課☎43・8189

いきいき健康課だより

ふくとぴあでの特定健診とがん検診が12月で終了します

お早めにご予約を

国民健康保険に加入している30歳以上75歳未満の人は、市が実施する特定健診を受けることができます。自覚症状がなく健康に自信のある人も、年に一回、体のメンテナンスのために、特定健診を受けましょう。通院している人も特定健診の対象者です。

特定健診の検査項目 血液検査、尿検査、血圧測定、診察、身体計測など

8,000円相当の健診が500円で受診できます

健診日	健診会場	特定健診	がん検診	骨粗しょう症 胃がんリスク検査
12月	ふくとぴあ	8日(金)	○	○
		17日(日)	○	○
	ふくとぴあ	19日(火)	○	○
		22日(金)	○	○

12月19日(火)、22日(金)の日程を追加しました



みんなで

食育

毎月19日は「食育の日」です

朝ごはんを食べて毎日元気

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか。「朝ごはんを食べましょう」とよく言われますが、朝ごはんを食べることは、なぜ大切なのでしょう。

私たちの脳は、ブドウ糖をエネルギー源としています。朝ごはんを食べることで、寝ている間に使われてしまったブドウ糖を補給することができます。また、食べたものを消化させるために、食道や胃などの臓器が活動をするので、体温が上がります。体温が上がることで、眠っていた脳やからだが目覚め、活動がしやすい状態をつくることのできるのです。1日をいきいき元気に過ごすためにも、朝ごはんをとることはとても大切です。

忙しい朝の朝ごはんとしておすすめなのが「おにぎらず」です。おにぎらずとは、握らないおにぎりのことで、のりの上にご飯、お好みの具材をのせて包むだけで簡単に出来上がります。ぜひ朝ごはんに作ってみてください。



▲おにぎらず

朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

市いきいき健康課健康づくり係(ふくとぴあ) ☎34-3351

年末年始の夕陽館の利用時間を変更します

潮湯の里夕陽館の年末年始の利用時間について、通常とは異なりますのでご注意ください。

施設	浴場	送迎バス	
12月28日(木)	9:00~17:00	休み	平常どおり
12月29日(金)~ 平成30年1月3日(水)	休み	休み	休み
1月4日(木)	平常どおり	13:00~20:00	平常どおり
1月5日(金)~		平常どおり	

潮湯の里夕陽館 ☎52-3353

社会福祉協議会に香典返し (10月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	行政区
広渡 フジノ	田畑 晴美	南町区
澤田 マス	松尾 香世子	緑町区

12月の休日外科当番医

日	当番医	所在地	電話番号
12月3日(日)	上妻整形外科医院	福津市	☎42-0089
12月10日(日)	松野脳神経クリニック	福津市	☎43-5055
12月17日(日)	中島外科医院	福津市	☎52-1300
12月23日(土・祝)	東郷外科医院	宗像市	☎36-4146
12月24日(日)	平塚胃腸科外科医院	宗像市	☎32-2126
12月29日(金)	渡辺整形外科医院	宗像市	☎32-2600
12月30日(土)	葉山クリニック	宗像市	☎39-3050
12月31日(日)	宗像水光会総合病院	福津市	☎34-3111

※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)

受付終了時間変更のお知らせ

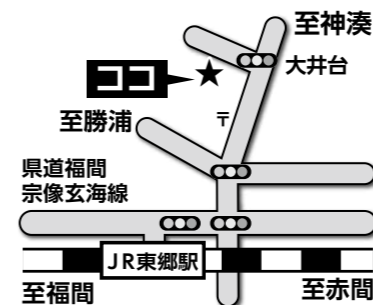
12月1日(金)から平日および日曜日、祝日の受付終了時間を翌朝5:30に変更します。

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

使用開始・中止

宗像地区上下水道料金センター

☎62-0026 (8:30~17:00 土曜・日曜日、祝日を除く)

漏水

修理箇所が公道部分の場合は宗像地区事務組合、宅地内の場合は原則使用者の負担です。修理の依頼は次へご連絡ください。当番の指定工事業者が対応します。

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

問い合わせ

宗像地区水道管理センター

☎62-0975 (8:30~17:00 土曜・日曜日、祝日を除く)

ニーススポーツを体験してみませんか

市レクリエーション協会によるニーススポーツ体験会を行います。予約が必要です。日時 11月26日(日) 午前9時30分~正午
場所 福岡体育センター
対象 市内在住、在勤で小学生以上の100人
定員 100人
持参品 体育館シューズ
費用 無料

中小企業や小規模事業者の
人材確保を支援します

企業で培ってきた知識や経験を新しい環境で生かしていただく。九州産業局の委託事業として、シニア人材を中小企業等と結び付けます。詳しくはホームページをご覧ください。対象 おおむね50歳以上で、一つの分野で10年以上の職歴を持つ人や大企業の退職者等
問い合わせ テンプススタッフ株式会社 ☎092-433-7780

じいじ・ばあば講座を
開催します

近々、祖父や祖母になる人、助産師の講話と、お風呂入れなどの講習をします。予約が必要です。日時 12月10日(日) 午後1時30分~午後3時30分 ※受付は午後1時

バードウォッチングを
しませんか

付は午後1時、場所はメイトム宗像
定員 先着20人
費用 無料
受付期限 12月1日(金)
受付方法 メールまたは電話
助産師会 益永さん ☎090-2589-0514、E-mail munakata@yahoo.co.jp

集合場所 畦町公民館

対象 小学生以上
講師 自然観察指導員・日本野鳥の会会員 洪田和美さん
定員 先着20人
費用 公民館使用料として100円 ※区外の人のみ
受付、問い合わせ 唐津街道畦町宿保存会 ☎080-9244-5128
日時 12月3日(日) 午前9時~正午頃