

日 SUNDAY 月 MONDAY 火 TUESDAY 水 WEDNESDAY 木 THURSDAY 金 FRIDAY 土 SATURDAY

4 2014 APRIL

福岡庁舎 TEL 42・1111 (代表)
津屋崎庁舎 TEL 52・1234 (代表)

公設分別ステーション 開設日
今月は6・12・20・26日です。
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)

剪定くず・草ステーション 開設日
今月は12・26日です。
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

朝市情報 津屋崎漁港 朝市

津屋崎漁港
毎週日曜日 6:30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

公共施設の休館(園)日

- 市中央公民館 7日・14日・21日・28日
図書室 7日・14日~21日・28日・30日
- 津屋崎公民館図書室 7日・14日・21日・28日・30日
- 宮司公民館 7日・14日・21日・28日
- 市立図書館 7日・14日・21日・24日・28日
- 津屋崎千軒なごみ 1日・8日・15日・22日・30日

- ふくとびあ 12日・13日
- カメリアホール 7日・14日・21日・28日
- 宮司コミュニティセンター 1日・8日・15日・22日・30日
- 潮湯の里夕陽館 1日・8日・15日・22日
- 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
- エンゼルススポット 1日・8日・15日・22日・29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
- 福岡・津屋崎体育センター 7日・14日・21日・28日
- 市児童センターフクスタ 7日・12日~14日・21日・28日

年末年始以外は
休みはありません

防災行政無線が聞こえない、そんなときは…

防災行政無線が聞こえづらいときに便利です！
防災行政無線の放送内容が確認できます。

(フクツ)
☎0180・999・292

収納課からのお知らせ

「いきなり差し押さえるなんてひどい」と言う人がいます。しかし、税金の滞納処分(差し押さえ)を行う前には、必ず督促状を送付します。それに加え催告書も送付していますので、原則、差し押さえ前の連絡は一切しません。市税の納期限内納付に協力をお願いします。

◇問い合わせ◇
市収納課(福岡庁舎) ☎43-8113

●平成26年度固定資産課税台帳縦覧期間(4月30日まで)

1

●2歳児歯科健診(2歳3か月~2歳4か月児)
※対象者へは2週間前に通知します
ふくとびあ 受付13:15~13:45

●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

2

●2歳児歯科健診(2歳3か月~2歳4か月児)
※対象者へは2週間前に通知します
ふくとびあ 受付13:15~13:45

●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

3

●すくすく相談:育児相談(要予約)
ふくとびあ 受付13:30~16:00 (1人30分)

4

●健康度測定(要予約)
ふくとびあ 受付15:30~16:30

●福岡郷づくり松林保全活動
サンピア福岡前松林 9:00~10:00

5

- 宮司郷づくり松林保全活動
宮司浜交差点前松林 8:00~9:00
- 転入届などの休日受付
市役所福岡庁舎 10:00~14:00
- 公設分別ステーション開設日
ハーモニー広場
10:00~12:00、13:00~17:00
- 開運一番駆け
宮地嶽神社 11:00~
※雨天の場合は4月13日に延期

6

- 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
- 小・中学校一学期始業式

7

●平成26年度固定資産課税台帳縦覧期間(4月30日まで)

8

●1歳6か月児健診(1歳6か月~1歳7か月児)
※対象者へは2週間前に通知します
ふくとびあ 受付13:00~13:45

●中学校入学式

9

●中学校入学式

10

- イブニング講座:妊産婦教室(要予約)
ふくとびあ 受付18:45~19:00
- 小学校入学式

11

- 公設分別ステーション開設日
ハーモニー広場
10:00~12:00、13:00~17:00
- 剪定くず・草ステーション開設日
林田産業グリーンリサイクルセンター
9:00~11:00、13:00~15:00
- 津屋崎郷づくり松林保全活動
天神町~東町1区海岸松林
8:00~9:30

12

13

- 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

14

15

- 3歳児健診(3歳0か月~3歳1か月児)
※対象者へは2週間前に通知します
ふくとびあ 受付12:50~13:45
- 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

16

17

- 7か月児育児相談(7か月~8か月児)
※対象者へは2週間前に通知します
ふくとびあ 受付9:30~9:45

18

- 土曜日授業
上西郷小・福岡南小・津屋崎小・勝浦小・福岡中・福岡東中・津屋崎中
- 家庭の日
「一日のはじまりは、おはようのあいさつと朝食から」
- よっちゃん祭
津屋崎千軒 10:00~17:00

19

- 公設分別ステーション開設日
ハーモニー広場
10:00~12:00、13:00~17:00
- 家庭の日
「お手伝いで、子どもの責任感や自立心を育てよう」
- 第5回市消防ポンプ操法大会
福岡東中第2グラウンド 8:30~
※雨天の場合は4月27日に延期
- よっちゃん祭
津屋崎千軒 10:00~16:00

20

- 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

21

22

- 4か月児健診(H25年12月生)
※対象者へは2週間前に通知します
ふくとびあ 受付13:00~13:45

23

24

25

- 公設分別ステーション開設日
ハーモニー広場 10:00~12:00、13:00~17:00
- 剪定くず・草ステーション開設日
林田産業グリーンリサイクルセンター
9:00~11:00、13:00~15:00
- 福岡郷づくり松林保全活動
花見の里3丁目松林 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 8:00~9:30
- 土曜日授業
神興小・福岡小・神興東小

26

27

- 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

28

昭和の日 29

- 納期限
平成26年度固定資産税 第1期

30

定例相談窓口

- 消費生活相談 毎週月・水・金曜日(閉庁日は除く) 9:00~16:00 / 市役所福岡庁舎1階 会議室2
- 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
- 心配ごと相談 毎週月~金曜日(祝日は除く) 9:00~17:00 / 高齢者総合相談支援センター ☎43-6660、52-6110
- 行政相談(ふくとびあ2階) 毎月第2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
- 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 市生活安全課(福岡庁舎) ☎43-8106
- 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(福岡庁舎) ☎43-8189
- 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(福岡庁舎) ☎43-8106
- 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)

●市役所閉庁日や夜間の場合の連絡は…代表番号(福岡庁舎 ☎42・1111、津屋崎庁舎 ☎52・1234)へ。●このカレンダーは冷蔵庫など目に留まる場所に貼ってください。

年に1度は特定健診を受けましょう

アンチエイジングとからだ



究極のアンチエイジングって何？

アンチエイジング(抗老化)という言葉が最近よく耳にしますが、健診を受けることがアンチエイジングにつながることをご存じですか？

“若々しさを保ちたい”というのは、誰もが望むことではないでしょうか？

では、若々しいとはどんな状態を思い浮かべますか？

元気ではつらつ？

肌のつやが良い？

背筋がピンとしている？

年齢よりも見た目が若い状態？

究極のアンチエイジングは、血液の状態が正常ということではないでしょうか？

血液の状態が正常ということは、内臓が効果的に働いていて、体全身に負担が掛からないということです。



長生きとアンチエイジング

アカゲザルの食事をカロリー制限した群と制限しなかった群を比較した動物実験があります。カロリー制限した群は好きなように食事をした群に比べて、毛のつやや量、顔つきも若々しい状態で、糖尿病やがん、循環器疾患にかかりにくく、死亡率が1/3に留まったそうです。

現代は飽食の時代です。好きなように食べることはすぐにカロリーオーバーにつながります。カロリーオーバーがもたらすのは、単に体重の増加だけではなく、内臓を酷使うことにつながり、内臓は疲れ、必要な働きができなくなります。すると、ホルモンや酵素など体の中のさまざまな調整機能が狂ってきます。その結果、口から必要以上に取り込んで使われなかった栄養素は血液の中に余っている状態が続き、動脈硬化を起こします。動脈硬化は生活習慣病の悪化につながります。

見た目が若くても、このような血管を持っている人は、大きな病気を発症するリスクを秘めています。

アンチエイジングの効果を確認する方法は？

体の外側を磨くと、その効果は自分の目でしっかりと確かめることができます。しかし、体の内側は自分の目で見ることはできません。体の内側を磨くには、特定健診を受け、その血液検査で血液の状態を知り、自分の体に合った食べ方など生活を振り返り続けることが、唯一、効果を確認する方法です。

そのためには、年に1回特定健診を受け、自分の血液の状態を確認しましょう。

血液検査の見方については、保健師や栄養士がお手伝いします！



社会福祉協議会に香典返し(2月届出・敬称略・順不同)

故人	喪主	行政区
松尾 昌子	松尾 修	奴山区
山口 恭紀	山口 京子	光陽台4区
柴田 信一	柴田 建子	原町2区
竹市 貞夫	竹市 容子	花見1区
瀧下 美代子	瀧下 功	東福間10区
花田 重	花田 秀文	桂区
井町 政枝	井町 英博	若木台6区
奥住 勲	奥住 良枝	新町区

4月の休日外科当番医

4月6日(日)	高橋整形外科医院	宗像市	☎37-8013
4月13日(日)	林外科医院	宗像市	☎33-5577
4月20日(日)	宗像水光会総合病院	福津市	☎34-3111
4月27日(日)	そえだ医院	宗像市	☎62-3231
4月29日(火・祝)	宗像久能病院	宗像市	☎32-0315

※宗像地区急患センターと地区内の医療機関との診療時間外については、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/受付19:00~翌朝7:00

小児科医師、看護師による電話相談です。お子さんの病気、ケガ、薬、応急処置などに関する相談を受け付けます。利用ください(ダイヤル回線の場合は☎092・725・2540)。

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)

お盆/8月13日19:30~16日6:00(連続)

年末年始/12月30日14:00~1月4日6:00(連続)

歯科

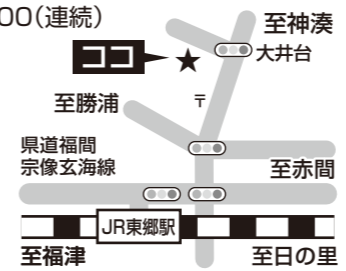
宗像地区歯科休日急患センター

☎34・8080

(宗像市田熊 旧宗像地区急患センター内)

日曜日・祝日・お盆・年末年始/

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、修理する箇所によって費用負担の取り扱いが異なります。修理箇所が公道部分の場合、宗像地区事務組合が負担して行います。この場合は、宗像地区事務組合施設課(☎62・0975)へ連絡ください。一方、修理箇所が宅地内の場合、使用者の負担となります。これは、宅地内の水道管などは、設置する際に使用者負担で工事を行い、使用者の財産となっているからです。修理を依頼する場合は、下記へ連絡ください。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については、宗像地区事務組合施設課に連絡ください。

●福間地区にお住まいの人	●津屋崎地区にお住まいの人
☎42-7788	☎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

福津市直通電話番号

■議会事務局

議事課	議事係・調査広報係	43-8144
-----	-----------	---------

■総合政策部

総務課 (選挙管理委員会事務局)	文書法制係	43-8196
	人事係	
行政経営企画課	情報管理係	43-8197
	企画係	43-8115
行政経営企画課	行政経営係	43-8121
	世界遺産登録推進係	43-8134
財政課	世界遺産登録推進係	43-8134
	財政係	43-8114
	契約検査係	43-8135
広報秘書課	管財係	43-8135
	秘書係	43-8113
	広報広聴係	
男女共同参画推進室	国際交流係	43-8116
	男女共同参画係	

■市民部

市民課	市民係	43-8103
	住居表示係	43-8104
	保険年金係	43-8127
	医療係	43-8128
人権政策課	市民サービス係 (津屋崎庁舎)	52-4966
	調整係 人権啓発係	43-8129
●福間会館		42-0604
生活安全課	市民相談係	43-8106
	安心安全まちづくり係	43-8107
税務課	市民税係	43-8117
	資産税係	43-8118
収納課	収納管理係	43-8119
	収納対策係	

■健康福祉部(兼福祉事務所)

福祉課	生活支援係	43-8188
	福祉総務係	
高齢者サービス課	障がい福祉係	43-8189
	高齢者福祉係	43-8298
	介護保険係	43-8191
	介護保険相談	43-8192
こども課	包括支援センター係	43-8120
	●児童センター・フスタ	43-8356
	こどもの国推進係	
	子育て支援係 家庭児童相談室	43-8124 43-8218
●ファミリーサポートセンターふくつ		43-0338
	●子育て支援センター	35-8382
●エンゼルスポット(福間駅内)		42-0038
	花見保育所	42-2109
	大和保育所	43-1033
●公立保育所	東福間保育所	42-2103
	健康づくり係	34-3351
いきいき健康課 (●ふくとびあ)		34-3353
	保健指導係	34-3352
●発達支援センター(ふくとびあ)		42-9119
●潮湯の里夕陽館		52-3353

■地域生活部

郷づくり支援課	郷づくり支援係	52-4913
●宮司コミュニティセンター		52-5901
	郷育係	52-4969
郷育推進課	スポーツ文化振興係	52-5311
		42-9071
●ボランティアハウス		42-9071
●中央公民館	公民館係	43-2100
●津屋崎公民館		52-1305
●宮司公民館		52-0071
農林水産課	農林水産係・施設係	52-4950
商工観光課	商工・ブランド推進係	52-4951
	観光推進係	
●津屋崎千軒民俗館「藍の家」		52-0605
●津屋崎千軒なごみ		52-2122
●行政・観光情報ステーション		43-1309
うみがめ課	環境づくり係	52-4952
	清掃対策係	
	資源リサイクル係	52-4953

■都市整備部

都市計画課	計画係	52-4956
	開発建築係	
建設課	定住化促進係	52-4957
	道路交通係	
	河川公園係	
	用地係	
	国土調査補完係 (福間庁舎)	42-2555
維持管理課	維持管理係	52-4959
●あんずの里運動公園		52-0901
●なまずの郷		42-8800
●みずがめの郷		43-8850
●福間駅第1号駐輪場		43-0067
●みやじ口2号駐輪場		43-2401
下水道課	経営係	52-4960
	施設整備係 維持係	52-4961

■教育部

学校教育課	学務係	52-2906
	教育施設係 学校給食係	
●市立幼稚園	教育相談電話	52-2954
	神興幼稚園	42-2107
	上西郷幼稚園	42-3502
●学校給食共同調理場		52-0122
教育総務課	企画係	52-4914
	古墳公園建設係 文化財係	52-4968
●市立図書館	管理係	42-8000
	図書サービス係	
●カメラアホール(文化会館)		52-3321

会計課	審査係	43-8143
-----	-----	---------

監査事務局	監査係	43-8152
-------	-----	---------

農業委員会事務局		52-4972
----------	--	---------

福間庁舎
代表 ☎42-1111 FAX 43-3168

津屋崎庁舎
代表 ☎52-1234 FAX 52-4469

問い合わせ 市いきいき健康課(ふくとびあ) ☎34・3351