

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<p>9 2016 SEPTEMBER</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●福岡県消防操法大会 県消防学校 8:15~ 	<p>公設分別ステーション 開設日 今月は4日(日)、10日(土)、18日(日)、24日(土)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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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>剪定くず・草ステーション 開設日 今月は3日(土)、10日(土)、17日(土)、24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 ☎62・5019</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いきいきウオーク(予約不要) ふくとびあ 受付9:15~9:30 ●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付13:30~15:30 	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00 ●特定健診、がん検診、節目健診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 観光協会前海岸松林 8:00~9:00 	
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健診、がん検診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00 ●健康度測定(要予約) ふくとびあ健康増進室 受付13:30~ 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●学校の日(福岡中、福岡東中、津屋崎中、神興小、上西郷小、神興東小、津屋崎小) 		
<ul style="list-style-type: none"> ●公設分別ステーション開設日 ●地域の日 地域の日 町に笑顔のはながさく ●家庭の日 早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけさせましょう 	<p>敬老の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食育の日 家族みんなで食事を楽しみましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付13:30~15:30 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●剪定くず・草ステーション開設日 ●勝浦小学校運動会 ●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」 ●家庭の日 親の笑顔が子どもの笑顔をつくれます 		
<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●特定健診、がん検診(要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00 ●こころの健康相談(要予約) ふくとびあ 14:00~16:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00 	<ul style="list-style-type: none"> ●献血 市役所 受付10:00~15:30 ●納期限 国民健康保険税 第4期 介護保険料 第4期 後期高齢者医療保険料 第3期 	<p>秋分の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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 花見の里海岸松林 8:00~9:00 ●学校の日(福岡小、福岡南小) 		

公共施設の休館日

● 中央公民館 / 5日、12日、20日、26日	● 津屋崎千軒なごみ / 6日、13日、20日、27日	● ボランティアハウス / 4日、7日、11日、14日、18日、21日、25日、28日
● 中央公民館図書室 / 5日、12日、20日、26日、30日	● ふくとびあ / 10日、11日	● エンゼルスポット / 6日、13日、20日、27日
● 津屋崎公民館図書室 / 5日、12日、20日、26日、30日	● カメリアホール / 5日、12日、20日、26日	● 子育て支援センターなかよし / 5日、10~12日、19日、22日、26日
● 宮司公民館 / 5日、12日、20日、26日	● 宮司コミュニティセンター / 6日、13日、20日、27日	● 福岡、津屋崎体育センター / 5日、12日、20日、26日
● 市立図書館 / 5日、12日、20日、26日、29日	● 潮湯の里夕陽館 / 6日、13日、20日、27日	● 児童センターフスタ / 5日、10~12日、19日、26日

定例相談窓口

- 消費生活相談(市役所本館2階) / 月曜・水曜・金曜日(閉庁日は除く) / 9:00~16:00 / 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、年末年始は除く) / 8:30~17:30 / 地域包括支援センター ☎43・0787
- 心配ごと相談 / 第2・第4水曜日(祝日の場合は問い合わせ) / 10:00~15:00 / 社会福祉協議会(ふくとびあ) ☎34・3341
- 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
- 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
- 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(☎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)

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

いきいき健康課だより

がん検診を受けましょう

市では各種がん検診を実施しています。対象者は下の表のとおりです。
 がん検診は、健康保険の種類に関わらず、市民のかたなら誰でも受けることができます。最後にがん検診を受けたのはいつですか？自分のためにも御家族のためにも、定期的な受診で、がんの早期発見と早期治療に努めましょう。

健診の種類、費用	対象年齢 (平成29年3月31日 時点の年齢)
肺がん (500円)	30歳以上(年に1度)
胃がん (500円)	
大腸がん (700円)	
子宮頸がん(400円)	20歳以上(2年に1度)
乳がん (500円)	40歳以上(2年に1度)
前立腺がん(200円)	50歳～74歳(2年に1度)
結核検診 (無料)	65歳以上(年に1度)
肝炎検査 (無料)	40～70歳の間に1回のみ

福津市国民健康保険加入者は、プラス500円で特定健診(採血、検尿、血圧測定等)を受診できます。
 ※30歳～75歳の誕生日前まで



みんなの食育 毎月19日は「食育の日」です



秋バテの予防のために

夏も終わりに近づいてきました。連日の猛暑で「夏バテ」に気がついている人は多いと思いますが、これからの季節は「秋バテ」にも気をつけましょう。
 秋バテは、日々の気温、気候の大きな変化や、冷たいものを食べる夏の生活習慣が抜けきらないことが原因で、体温を調節する自律神経の働きが乱れることで起こります。秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。疲れた体に十分な栄養と休息を取りましょう。

秋バテ予防の食生活

胃腸を冷やさないようにすることが大切です。なるべく常温や温かいものを飲んだり食べたりしましょう。また、よくかんで食べることも大切です。よくかむことで内臓脂肪が燃焼するホルモンが出ます。内臓脂肪が燃焼すると体温が上がります。また、満腹感を得られるため、食べすぎを防ぐこともできます。食事の基本は、「1日3食」「規則正しく」「バランスよく」です。今の季節から体調を整え、秋バテを予防しましょう。

市いきいき健康課 健康づくり係(ふくとぴあ) ☎34・3351

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
永田 ミツ子	永田 哲也	光陽台2区
小田 イワ	小田 善彦	畦町区
川嶋 宏	川嶋 洋子	宮司西区
永島 民枝	永島 勝利	新東区

一般寄附 絆データシステム株式会社

9月の休日外科当番医

9月4日(日)	蜂須賀病院	宗像市	☎36・3636
9月11日(日)	日の里クリニック	宗像市	☎36・5511
9月18日(日)	林外科医院	宗像市	☎33・5577
9月19日(月・祝)	渡辺整形外科医院	宗像市	☎32・2600
9月22日(木・祝)	東郷外科医院	宗像市	☎36・4146
9月25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
 土曜日受付12:00～翌朝7:00、日曜日受付7:00～翌朝7:00
 小児科医師、看護師による電話相談です。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。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

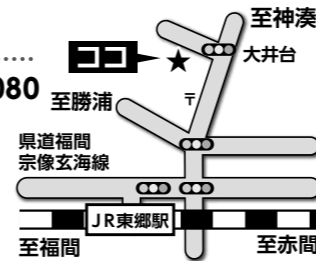
宗像地区急患センター ☎36・1199

(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、宗像地区水道管理センターに御連絡ください。

福岡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まで御連絡ください。

問い合わせ 宗像地区水道管理センター ☎62・0975

市役所電話帳 市外局番(0940)

庁舎統合に伴い市役所の電話番号が一部変わりました。現在の電話番号は次のとおりです。

■総務部

総務課	人事係	43・8196
	文書法制係	
	選挙管理委員会	
	情報管理係	
行政経営企画課	企画係	43・8115
	行政経営係	43・8121
財政課	財政係	43・8114
	契約検査係	
	管財係	43・8135
広報秘書課	秘書係	43・8113
	広報広聴係	
	国際交流係	
防災安全課	安心安全まちづくり係	43・8107
世界遺産登録推進室	世界遺産登録推進係	43・8134

■市民部

市民課	市民係	43・8103
	津屋崎行政センター	52・1234
保険年金医療課	保険年金係	43・8127
	医療係	43・8128
税務課	市民税係	43・8117
	資産税係	43・8118
収納課	収税管理係	43・8119
	収納対策係	
男女共同参画推進室	男女共同参画係	43・8116
人権政策課	人権啓発・市民相談係	43・8129

■健康福祉部

高齢者サービス課	介護保険係	43・8191
	高齢者福祉係	43・8298
	介護保険相談	43・8192
福祉課	福祉総務係	43・8189
	障がい福祉係	
	生活支援係	43・8188
	生活相談係	
いきいき健康課	保健指導係	34・3352
こども課	子育て支援係	43・8124
	家庭児童相談	43・8218

■都市整備部

建設課	建設係	62・5062
	農林水産施設整備係	62・5063
	用地係	62・5064
都市管理課	計画係	62・5036
	開発建築係	
	定住化推進係	
	維持管理係	
下水道課	経営係	62・5068
	維持係	62・5069
	施設整備係	

■地域振興部

うみがめ課	資源リサイクル係	62・5019
	清掃対策係	
	環境づくり係	
郷づくり支援課	郷づくり支援係	62・5017
地域振興課	商工・ブランド推進係	62・5014
	観光推進係	
	農林水産振興係	62・5013

■教育部

郷育推進課	郷育係	62・5078
	スポーツ文化振興係	62・5079
教育総務課	総務企画係	62・5092
	教育施設係	
	文化財係	62・5093
	史跡整備係	
学校教育課	学務係	62・5090
	保健給食係	
	教育指導係	
	教育相談電話	

■議会事務局

議事課	議事係	43・8144
	調査広報係	
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	農業委員会事務局	62・5016