

日 SUNDAY	月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
<h1>8</h1> <h2>2018</h2> <h3>AUGUST</h3>	<p><b>公設分別ステーション</b> 今月の開設日は5日(日)、11日(土)、19日(日)、25日(土)です。</p> <p>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)</p>	<p><b>剪定くず・草ステーション</b> 今月の開設日は4日(土)、11日(土)、18日(土)、25日(土)です。</p> <p>時間 9:00~12:00、13:00~15:00 場所 林田産業グリーンリサイクルセンター</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくつ読書まつり(5日まで) 市立図書館</li> <li>●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</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>●剪定くず・草ステーション開設日</li> <li>●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</li> <li>●ふくま郷づくり松林保全活動 観光案内所前海岸松林 8:00~9:00</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>●福津市納涼花火大会 福間海岸~津屋崎海岸 20:00~21:00</li> <li>●公設分別ステーション開設日</li> <li>●宮司郷づくり松林保全活動 宮地浜交差点前海岸松林 7:30~8:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いきいきウオーク ふくとびあ 受付9:45~10:00</li> <li>●第2回環境審議会 市役所別館大ホール 15:00~17:00</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●公設分別ステーション開設日</li> <li>●剪定くず・草ステーション開設日</li> <li>●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</li> <li>●子ども向け映画会 市立図書館 14:00~15:20</li> </ul>
--	---	---	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>●燃やすごみの収集休み</li> <li>●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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●燃やすごみの収集休み</li> <li>●古紙・古布回収倉庫休み</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●燃やすごみの収集休み</li> <li>●古紙・古布回収倉庫休み</li> <li>●お盆お供え物受付 福間漁港 16:00~21:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●剪定くず・草ステーション開設日</li> <li>●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</li> <li>●ふくつビーチサッカーフェスティバル2018 津屋崎海岸 9:00~16:00</li> <li>●家庭の日 子どもの良いところを見つけよう</li> </ul>
--	--	---	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>●公設分別ステーション開設日</li> <li>●ふくつビーチサッカーフェスティバル2018 津屋崎海岸 8:00~18:00</li> <li>●大人向け映画会 市立図書館 14:00~15:20</li> <li>●家庭の日 親の笑顔が子どもの笑顔をつくれます</li> <li>●食育の日 家族みんなで食事を楽しみましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●第23回協議体(協議体とは、誰もがみんな住みやすい"共生社会"となるために、地域の情報を共有し、話し合いをする場です。) 市役所別館大ホール 18:00~19:30</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●公設分別ステーション開設日</li> <li>●剪定くず・草ステーション開設日</li> <li>●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</li> <li>●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</li> </ul>
--	---	--	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子でラジオを作ろう!(要予約) 市立図書館 13:30~15:30</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こころの健康相談(要予約) ふくとびあ 受付14:00~16:00</li> <li>●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</li> <li>●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第4回市総合計画審議会 市役所別館大ホール 17:00~</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定健診、がん検診(託児あり、要予約) ふくとびあ 受付8:00~11:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●納期限 市県民税 第2期 国民健康保険税 第3期 介護保険料 第3期 後期高齢者医療保険料 第2期</li> <li>●健診個別結果説明会(要予約) ふくとびあ 受付9:00~11:00</li> </ul>	
---	---	---	--	---	--	--

**備えよう災害**

最新の防災放送を聞く  
☎0180-999-292

火災現場を問い合わせ  
☎0180-999-090

救急車を呼ぶべきか確認  
☎#7119

**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、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(ふくとびあ)/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(ふくとびあ)/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

**公共施設の休館日**

中央公民館 ■ 宮司公民館 6日、13日~15日、20日、27日
市立図書館 6日、13日、20日、27日、30日
宮司コミュニティセンター
津屋崎千軒なごみ
潮湯の里夕陽館 ■ エンゼルススポット 7日、14日、21日、28日
健康福祉館(ふくとびあ) 11日、12日

**カメラアステージ**

カメラアホール 7日、14日、21日、28日
図書・歴史資料館 7日、14日、21日、28日、29日
福間・津屋崎体育センター 6日、20日
子育て支援センターなかよし 児童センターフクスタ 6日、11~13日、20日、27日
ボランティアセンター 5日、6日、12日~15日、19日、20日、26日、27日

**朝市** 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

**ふくつ古墳馬車**

日時 毎週土曜・日曜日  
10:00、11:00、14:00、15:00  
乗り場 古墳展望所(奴山616)

問い合わせ  
ホースプラン ☎51-1292

# いきいき健康課だより

## あなたの体力年齢は何歳?!

ふくとぴあ3階にある健康増進室では、5分程度の自転車運動で分かる体力年齢測定(日本体育学会公認)を行っています。自身の体力変化を確認し、より効果的で無理にならない「ニコニコペース運動」ができるように指導員と一緒に運動メニューを作成することができます。

**1年以上継続利用者は約8割が実年齢より若い!**  
(新規利用者は約4割)



運動の継続は、全身持久力(スタミナ)が向上し、生活習慣病の予防・改善、介護・認知症予防に効果があります。

健康増進室ではヨガやエアロビクスなどのレッスンも実施しています。

家庭でも簡単にできる、動きたくする体づくりのための「ちょこトレ体操」などもしています。

この機会に、健康増進室(320円/2時間)を利用してみませんか?

問い合わせ ふくとぴあ3F健康増進室 ☎34・3345



みんなで

# 食育

毎月19日は「食育の日」です

## 食に関する正しい知識を身につける

糖尿病や高血圧、脳卒中、がんなどの生活習慣病を予防するために「栄養バランスのよい食事をとりましょう」とよく言われます。栄養バランスのよい食事とは、摂取エネルギーだけでなく必要な栄養素が過不足無く取れていることです。

インターネットやテレビ、雑誌には健康に関するさまざまな情報があふれています。また、情報の中には正しい事でもあまりにも1つの作用だけが強調され、誤解を招くこともあります。情報を受けとる側も、効果を期待して1つの食品を過剰に摂取したり、体に良い成分だけをサプリメントで効率よく取ろうとしたりして、食事をないがしろにしてかえって健康を害してしまうこともあります。

毎日食べているものや量が人それぞれ違うように、その人の体に合った食事もあります。あなたに合った食事を見つけるために健診などで自分の体の状態を調べ、食生活の見直しと改善を心掛けましょう。

問い合わせ 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 (5月届出、敬称略、順不同)

故人	喪主	自治会
清水 博	清水恵美子	東福間3区
石津 敏行	石津 芳文	的岡区
荒川 照男	荒川富美子	若木台5区
椋本 和子	河島由香里	花見3区
沖 博文	沖 恵子	緑町区
池浦 伸子	池浦 順文	若木台1区

## 8月の休日外科当番医 市外局番(0940)

8月5日(日)	桑原整形外科医院	福津市	☎42・0020
8月11日(土祝)	平塚胃腸科外科医院	宗像市	☎32・2126
8月12日(日)	日の里クリニック	宗像市	☎36・5511
8月13日(月)	山本整形外科医院	宗像市	☎33・8180
8月14日(火)	荒牧整形外科医院	福津市	☎34・3355
8月15日(水)	蜂須賀病院	宗像市	☎36・3636
8月19日(日)	あかま整形クリニック	宗像市	☎35・6440
8月26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 または ☎092・661・7710

365日開設 平日/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。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。

## 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/診療時間 19:30~翌朝 6:00(受付は5:30)まで

土曜日/診療時間 18:00~翌朝 9:00

日曜日、祝日/診療時間 9:00~翌朝 6:00(受付は5:30)まで

(ただし、翌日が休日の場合は翌朝 9:00まで)

お盆 8月13日(月) 19:30~8月16日(木) 6:00  
(受付は5:30)まで

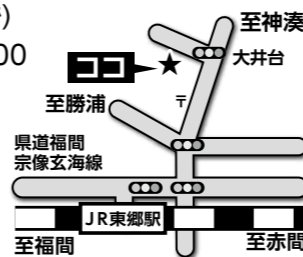
## 歯科

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

お盆 8月13日(月)~8月15日(水)/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	津屋崎地区にお住まいの人
☎42・7788	☎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)

## 市役所電話帳 市外局番(0940)

市役所各部署の現在の電話番号は次のとおりです。閉庁日や夜間は代表番号☎42・1111へご連絡ください。

### 総務部

総務課	人事係	43・8196
	文書法制係	
	選挙管理委員会	
財政調整課	情報管理係	43・8197
	財政係	43・8114
	契約検査係	43・8135
広報秘書課	秘書係	43・8113
	広報広聴係	
防災安全課	安心安全	43・8107
	まちづくり係	

### 地域振興部

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

### 都市整備部

都市管理課	開発建築係	62・5036
	維持管理係	62・5037
建設課	建設係	62・5062
	用地係	62・5064
	農林水産施設整備係	62・5063
下水道課	経営係	62・5068
	施設係	62・5069

### まちづくり推進室

都市政策係	43・8115
経営企画係	43・8121

### 会計課

審査係	43・8143
-----	---------

### 教育部

学校教育課	学務係	62・5090
	保健給食係	
	教育指導係	
教育総務課	教育相談電話	62・5091
	総務企画係	62・5092
教育施設係		
郷育推進課	郷育係	62・5078
	スポーツ文化振興係	62・5079
	国際交流係	
	公民館係(市中央公民館)	43・2100
	図書館管理係	42・8000
図書館サービス係(市立図書館)		
文化財課	文化財係	62・5093
	史跡整備係	
	世界遺産係	43・8143

### 監査事務局

監査係	43・8152
-----	---------

### 農業委員会事務局

	62・5016
--	---------

### 市民部

市民課	市民係	43・8103
	市民総合サービス係(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
人権政策課	人権啓発・市民相談係	43・8129
男女共同参画推進室	男女共同参画係	43・8116
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	

### 健康福祉部

福祉課	福祉総務係	43・8189
	障がい福祉係	
	生活支援係	
	生活相談係	
こども課	子育て支援係	43・8124
	家庭児童相談	43・8218
	こどもの国推進係	43・8356
	児童センター-FUCUSTA	
	子育て支援センター	35・8382
なかよし		
高齢者サービス課	高齢者福祉係	43・8298
	介護保険係	43・8191
	介護事業所指導係	43・8192
	介護保険相談	
いきいき健康課	健康づくり係(ふくとぴあ)	34・3351
	保健指導係	34・3352

### 議会事務局

議事課	議事係	43・8144
	調査広報係	