

さわら

区のマーク

人口 223,118人(前月比29人増) 男 104,662人 女 118,456人

世帯数 104,680世帯(前月比106世帯増)(令和5年6月1日現在推計)

早良区役所 代表電話 ☎841-2131

〒814-8501 早良区百道二丁目1-1

入部出張所 ☎804-2011

〒811-1102 早良区東入部二丁目14-8

早良区HP

区の魅力HP

インスタグラム



天の川イルミネーション(福岡タワー)

開 = 日時 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ㊟ = ファクス 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 持 = 持参 託 = 託児 申 = 申し込み 電 = メール 開 = 開館時間 休 = 休館日

熱中症予防のポイント

●小まめに水分を補給しよう

喉が渇く前に小まめに水分を補給し、たくさん汗をかく時は塩分も取る。

●涼しく過ごす工夫をしよう

ゆったりした涼しい服装を選び、帽子や日傘を活用する。

●温度・湿度に気を配ろう

クーラーを利用し、すだれやカーテンを用いて窓から差し込む光を遮る。

●暑い時こそ体調管理を

栄養バランスに気を付けた食事をし、しっかりと睡眠を取る。

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温の調節機能が働かなくなると起こります。例年、気温が高くなる7月に熱中症による救急搬送者が増加します。特に、梅雨明け前後の蒸し暑い時期は、体が暑さに慣れていないため注意が必要

熱中症を予防しよう

にベビーカーを使用する時は、乳幼児の様子に気を付けましょう。

●熱中症の予防と対応

熱中症は屋内でも多く発生しています。熱中症予防のポイント②左囲み参照②を積極的に取り入れて、快適に過ごす工夫をしましょう。

●高齢者と乳幼児は特に注意を

暑さに対する感覚が弱くなる高齢者や、体温調節機能が発達していない子どもは熱中症を起こしやすいです。特に乳幼児は短時間でも発症することがあります。

また、地面に近いほど気温が高くなるため、特

めまいや立ちくらみ、頭痛や吐き気などの症状が現れたら、涼しい場所へ移動し、クーラーや扇風機などを使って体を冷やし、水分や塩分を補給します。意識障害があるときには、迷わず救急車を呼びましょう。

市 熱中症情報で検索

市 ホームページ(福岡

区健康課

☎851-6012

㊟822-5733

「社会を明るくする運動」7月は強調月間です

「社会を明るくする運動」とは、犯罪や非行の防止と立ち直りへの理解を深め、安全・安心な地域社会を目指す運動のことです。

地域の防犯パトロールをはじめ、地域行事や日頃のあいさつなどを通して顔が見える関係を築くことも、犯罪や非行の防止につながります。犯罪や非行防止について理解を深め、私たちにできることを考えてみませんか。

○保護司を募集しています

保護司は法務大臣から委嘱を受けた非常勤の国家公務員で、犯罪や非行の立ち直りを地域で支える民間ボランティアです。詳細は下記に問い合わせを。

早良保護区保護司会サポートセンター(平日午前10時～午後4時)

☎803-1016

㊟803-1088



更生ペンギンのホゴちゃん

フレイル予防教室

フレイルとは、病気や加齢により心身の活力が低下して要介護になりやすい状態のことをいいます。予防のための運動や栄養の取り方、歯の手入れの方法について、保健師や歯科医師・歯科衛生士が話します。

期 8月2日(水)、8月9日(水)、8月16日(水)、8月23日(水)、9月20日(水)、全5回、全て午後1時半～3時半

所 ともてらす早良(四箇田団地9-1)

区地域保健福祉課

☎833-4363 ㊟833-4349

対 医師から運動制限を受けていない65歳以上で介護保険サービスを利用していない人

定 抽選20人 料 無料

申 7月3日(月)から18日(火)までに、電話またはファクスで、住所、氏名、電話番号を書いて同課へ。



子育て安心教室

赤ちゃんとの関わり方を学び、保護者同士で交流します。

期 7月31日(月) 午後1時～3時

所 早良保健所

区地域保健福祉課

☎833-4363 ㊟833-4349

対 区内に住む第1子の乳児(令和5年4、5月生まれ)と保護者

定 抽選12組

料 無料

申 7月10日(月)から23日(日)ま

でに、区ホームページ(「早良区 子育て安心教室」で検索)の申し込みフォームから申し込みを。



スマホはこちらから

「西南子どもプラザ」ボランティア養成講座

子どもプラザは、乳幼児の親子がいつでも利用できる常設の遊び場です。来館する親子を支援するボランティアを養成します。

期 8月7日(月) 午前10時～午後0時半

所 西南学院大学内 百年館(西新3丁目)

区西南子どもプラザ

☎846-9207 ㊟846-9208

対 子育て支援やボランティア活動に関心のある人

定 先着30人

料 無料

申 右のコードを読み取り、8月3日(木)までに、申し込みフォームから申し込みを。



スマホはこちらから



加熱不十分な鶏肉による食中毒に要注意!

加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が、市内で毎年多く発生しています。「新鮮だから安全」は間違いです。新鮮な鶏肉にもカンピロバクターが付着し、食中毒を引き起こすことがあります。

カンピロバクターの潜伏期間は1～7日で、下痢や腹痛、発熱等の症状が起こります。その後、手足のまひなどを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症し、後遺症が残ることもあります。



●飲食店で注文する時の注意点

鶏刺しや鶏のたたき、鶏のレア焼きなどは避け、中心部までしっかり加熱して作られたものを選ぶようにしましょう。

●家庭で調理する時の注意点

- ①肉は中心部までしっかり焼く
- ②手で生肉に触った後は石けんで洗う
- ③生肉を保存するときは、肉汁(ドリップ)が他の食材に付着しないように密閉容器などに入れ、冷蔵庫で保管する
- ④食事用の箸とは別に、生肉専用の箸やトングを使用し、調理後は洗剤で十分洗浄する



区衛生課

☎851-6609 ㊟822-5733