



# 博多

## HAKATA

博多区役所 〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3

区役所電話番号案内 ☎ 441-2131

区ホームページ <http://www.city.fukuoka.lg.jp/hakata/>

区の人口 205,516人 (男 101,263人 女 104,253人) 世帯数 114,440世帯 (平成20年9月1日現在推計)

マークの説明 期=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 問=問合せ ☎=電話 F=ファクス 申=申込み 託=託児

### 体育の日スポーツフェスタ

体育の日に下記のスポーツ施設を無料開放します。  
期13日(祝)午前9時～午後9時(小・中学生は午後6時以降保護者同伴)。利用は2時間以内各施設へ。

**博多体育館** 山王一丁目9-5  
☎481-0301 F481-0302

下記の催しを開催。運動着と室内用運動靴持参。  
■**スポーツ広場(競技場)** トランポリン、バドミントンなどができます。期午前9時～午後6時。

■**ニュースポーツ体験会** ドッチビーなどを体験。  
期午後3時～4時(午後2時半から受け付け)定20人

**博多市民プール** 東那珂一丁目9-15  
☎473-8855 F473-8856

水着、水泳帽、ロッカー代30円など持参。

**博多南地域交流センター(さざんびあ博多)** 南本町二丁目3-1  
☎502-8570 F502-8571

運動着と室内用運動靴持参。

### 博多でもっと身近にクラシック! 九響親子コンサート



九州交響楽団による演奏とお話。期11月3日(祝)午後2時～3時(開場午後1時半)所博多市民センター(〒812-0015山王一丁目13-10)☎472-5991 F472-5952対市内に住む小・中学生と保護者定500人料無料申往復はがきかメール(shimin-c.HAWO@city.fukuoka.lg.jp)に、参加代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、参加者全員の氏名、年齢(小・中学生は学校名と学年も)を書いて15日(必着)までに同センターへ。往復はがきまたはメール1通に5人まで。応募多数のときは抽選。21日(祝)以降結果を発送。

### 博多消防署 普通救命講習会

応急手当の技能を身に付けましょう。期所下表のとおり。午前10時～午後1時(11月18日(火)は午前9時半～午後0時半)博多消防署警備課(博多駅前四丁目19-7)☎475-0119 F475-0219定博多消防署40人、各公民館30人料無料期前月の1日午前9時より市消防局ホームページ(<http://119.city.fukuoka.lg.jp/>)の「講習・申請の電子窓口」または電話で同課へ。先着順。

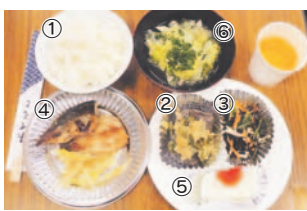
月日	場所	月日	場所
10/7(火)	博多消防署	12/10(水)	博多消防署
10/15(水)	美野島公民館	1/30(金)	博多消防署
10/22(水)	千代公民館	2/3(火)	月隈公民館
11/11(火)	博多消防署	2/12(木)	博多消防署
11/18(火)	大浜公民館	2/26(木)	那珂公民館
12/5(金)	東住吉公民館	3/17(火)	博多消防署

### 国民年金保険料 学生納付特例制度

大学・専門学校などの学生は、国民年金保険料を卒業後に納付できる「学生納付特例制度」を利用できます(所得制限あり)。手続きは毎年必要です。年金手帳と学生証を持って区保険年金課国民年金係(☎419-1120 F441-0075)で申請してください。

### 季節の変わり目はご用心! シックハウスを予防しよう

シックハウス症候群は、建材などから出る化学物質やダニ・カビなどによる室内の空気汚染が原因で起こる健康被害です。「目がチカチカする」「のどや頭が痛い」など症状はさまざまです。【予防対策】①定期的に窓を開けて空気を入れ換えましょう。②エアコンのフィルターの清掃や押し入れの湿気対策、結露の拭き取りなどカビの発生を防ぎましょう。③布団やじゅうたんなども掃除機を丁寧にかけダニ退治しましょう。  
問衛生課環境係 ☎419-1125 F434-0007



例①麦ご飯150g ②こんにゃくの田楽風 ③ひじきのサラダ ④魚の梅風味焼き ⑤ヨーグルト寒天 ⑥白菜スープ

自分の体力に応じた運動は、生活習慣病の予防やストレス解消に効果的です。市立体育館・プールや区保健福祉センターなどでは、スポーツ指導員や保健師など専門家のアドバイスを受けることができます。教室を実施している



初心者はもちろん運動が苦手でも楽しめます

健康づくりには、食事と運動のバランスが大切です。楽しく元気になる区内の教室などを紹介します。

「食のバランスは工夫次第」偏った食事が生活習慣病を引き起こす一方、高齢者は低栄養にならない食事が重要など、年代に応じた望ましい食習慣があります。東光会館で8月27日に開催された東光校区健康ステーションで、食事を自分で選ぶ

「食のバランスは工夫次第」偏った食事が生活習慣病を引き起こす一方、高齢者は低栄養にならない食事が重要など、年代に応じた望ましい食習慣があります。東光会館で8月27日に開催された東光校区健康ステーションで、食事を自分で選ぶ

「食のバランスは工夫次第」偏った食事が生活習慣病を引き起こす一方、高齢者は低栄養にならない食事が重要など、年代に応じた望ましい食習慣があります。東光会館で8月27日に開催された東光校区健康ステーションで、食事を自分で選ぶ

## 健康づくり始めませんか

食事と運動で楽しく元気になる!



©株式会社

博多体育館では、毎週木曜日午後6時半から、誰でも気軽にスポーツに参加できる「フックアップ教室」を開催。9月4日は10人が参加し、円盤遊具を使い、「ドッチビー」をしました。写真。同体育館スポーツ指導員の野中真実さん(24)は、「スポーツは年齢や体力を問わず楽しめます。トレーニングや教室、運動の方法など気軽に相談してください」と呼び掛けていました。詳しくは同体育館(☎481-0301 F481-0302)へ。

### 保健だより

【問合せ・申込み先】  
①健康づくり係 ☎419-1091  
②精神保健福祉係 ☎419-1092  
③地域保健福祉課 ☎419-1100  
④医薬務係 ☎419-1090  
F441-0057(共通) ※場所の記載がないものは区保健福祉センターで実施。費用の記載がないものは無料。

内容	10月	受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	問申
がん検診※2週間前から予約受付。	7	受9:00~11:00	要	【大腸がん】40歳以上500円	
校区がん検診 校区結核健診 ※子宮がん検診は2年度に1回受診可	20	受9:00~11:00	-	【胃がん】35歳以上600円 【子宮がん】20歳以上400円 【結核健診】18歳以上	
結核健診	7/14	受9:00~11:00	-	18歳以上	
エイズとクラミジア抗体検査	8/9	受16:00~18:00 受9:00~11:00	-	※匿名で検査可	①
風しん抗体検査	16	受9:00~11:00	-	妊婦を除く成人女性のみ、720円	
ヘルスアップスクール(2日コース)	14	受9:00~9:20	要	対18歳~39歳料2700円託あり。2日目は24日(金)	
離乳食教室	10	実13:30~15:00	-		
栄養相談	17	実13:30~15:30	要	※栄養士による個別相談	
心の健康相談	3	実13:30~15:00	要	※精神科医師による相談、予約は前日まで	②
精神障がい者を抱える家族のつらい	7	実13:30~15:30	要	※初めての人のみ要予約	
65歳からのゆっくり運動倶楽部	16	実13:30~15:30	要	対おおむね65歳以上の人定20人申10日(金)までに電話で予約※運動できる服装で	③
母子巡回健康相談		予約不要、母子健康手帳持参で。▷14日(火)=堅粕公民館▷15日(水)=美野島公民館▷16日(木)=板付北公民館受13:30~14:00			
校区献血		予約不要。▷7日(火)=博多小学校受9:30~15:00▷8日(水)=堅粕公民館受9:30~11:30、12:30~15:30▷8日(水)=献血ルームキャナルシティ受10:00~13:00、14:00~17:30▷12日(日)=板付公民館受10:00~12:00、13:00~15:00▷15日(水)=千代公民館受9:30~12:00、13:00~15:00▷17日(金)=三筑会館受10:00~12:00、13:00~15:00			④

区役所職員などをかたる不審人物・電話に注意!

区役所職員などをかたり、医療費控除の還付手続きなどを理由にお金を振込させる詐欺事件が発生しています。このような手続きは電話や自宅訪問では行いません。まず区役所や警察などにご確認ください。 問区総務課☎419-1005