

# さわら

区のマーク

人口 **223,215人**(前月比97人増) 男 104,724人 女 118,491人

世帯数 **104,775世帯**(前月比95世帯増)(令和5年7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



福岡タワーのアクアリウムイルミネーション

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



## あなたの作品を 展示しませんか

「一人一花運動」の一環として、区役所に展示する花に関する作品を募集します。ただし、押し花や造花など手入れ不要なものに限ります。区役所を訪れる皆さんを花で「おもてなし」しませんか。

**【展示時期】** 10月～来年3月(1カ月ごとに作品を入れ替え) ※応募多数のときは抽選

区企画課 ☎833-4412 ㊟846-2864

区内に住むか通勤・通学する人、区内を中心に活動する団体

区役所や公民館で配布または区ホームページ(「早良区 一人一花」で検索)でダウンロードした申込書に必要事項を記入して郵送(〒814-8501住所不要)するか、メール(kikaku.SWO@city.fukuoka.lg.jp)またはファクスに氏名(団体名)、住所、電話番号、作品、作品数、展示希望月を書いて、9月8日(金)必着で同課へ。

## マイナンバーカード申請サポート

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影を行います(要予約)。公民館で申請すると、カードが郵送で自宅に届くので便利です。

また、今年2月末までに申請したマイナンバーカードを持っている人を対象に、マイナポイントの申し込み等のサポートを行います(予約不要)。

期所 下表の通り

市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター(毎日午前9時～午後6時)

☎600-2402 ㊟06-7664-9531

区内に住む人 無料

下表の予約受付期間に、市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)から申し込むか、同コールセンターで予約を。定員に達した時点で受け付けを終了します。

日時	公民館	予約受付期間
8月24日(木) 10:00～12:00	脇山	8/10～8/18
8月24日(木) 14:00～16:00	入部	8/10～8/18
8月25日(金) 10:00～12:00	原西	8/11～8/19
8月25日(金) 14:00～16:00	飯倉中央	8/11～8/19
9月1日(金) 10:00～12:00	脇山	8/18～8/28
9月1日(金) 14:00～16:00	内野	8/18～8/28
9月5日(火) 10:00～12:00	飯倉	8/22～8/30
9月5日(火) 14:00～16:00	室見	8/22～8/30
9月9日(土) 10:30～12:00 14:00～16:00	早良	8/26～9/5
9月15日(金) 10:00～12:00	西新	9/1～9/11
9月15日(金) 14:00～16:00	原北	9/1～9/11

自分が住んでいる地域にどんな災害の危険があるのかを事前に確認しておきましょう。災害リスクや避難場所などを記した総合ハザードマップ

## 災害リスクを確認

災害時にどんな行動をとればよいかを事前に考え、整理するために「マイ・タイムライン」を作成しましょう。あらかじめ決めておくことで、いざという時に落ち着いて行動することができます。スマートフォンは



最新の気象情報や避難情報などを入手しましょう。市の防災メールに登録するか、福岡市LINE公式アカウントを友だち追加し、防災情報の受信設定



## マイ・タイムラインを作成しよう

災害時にどんな行動をとればよいかを事前に考え、整理するために「マイ・タイムライン」を作成しましょう。あらかじめ決めておくことで、いざという時に落ち着いて行動することができます。スマートフォンは

## 防災情報入手する

迅速な避難のために、最新の気象情報や避難情報などを入手しましょう。市の防災メールに登録するか、福岡市LINE公式アカウントを友だち追加し、防災情報の受信設定

## 私たちが今できること 災害を知り、備えよう



## 防災訓練を実施

区は、地域の皆さんや公民館などと協力し、高齢者が多い、河川が近いなど、それぞれの地域の特色に応じた訓練や講習を行っています。実施についての相談は、気軽に区総務課へ。



災害時の避難について話し合います(早良校区)

## 脊振山系だより 第6回 那珂川市 中ノ島公園

早良区と背振少年自然の家、那珂川市、吉野ヶ里町は、互いに協力し、脊振山系を中心とした地域の活性化に向けて取り組んでいます。今回は那珂川市にある中ノ島公園を紹介します。

### ■中ノ島公園とは

自然にできた中州をそのまま生かした公園です。春は満開の桜で花見、夏から秋にかけては川遊びや紅葉狩り、冬は雪景色と、四季折々の自然を楽しむことができます。園内には生産物直売所やカフェ、コミュニティスペースなどがあります。



自然に囲まれた公園です

### ■園内の施設を紹介します

#### ●かわせみの里

那珂川市内で採れた野菜や米、加工品などを中心に販売しています。写真。那珂川市の



おいしい食がそろっています。

#### ●NAKANOSHIMA COFFEE STAND

かわせみの里に併設するカフェで、旬の時期には那珂川市の市の木である「やまもも」をふんだんに使ったジュースやソフトクリームが楽しめます。

#### ●四季彩館

木のぬくもりを感じられる、温かみのある空間が特徴のコミュニティスペースです。会議室・多目的室・展示室があり、利用予約がされていない日には、コワーキングスペースとして活用できます。

中ノ島公園についての詳しい情報は、ホームページ(「中ノ島公園」で検索)やインスタグラム(@nakanoshima.fukuoka)でご確認ください。

記事に関する問い合わせは、那珂川市役所地域づくり課(☎408-8729 ㊟953-4563)、施設に関する問い合わせは中ノ島公園(☎㊟953-0514)へ。



区役所にマルチコピー機を設置しています

マルチコピー機でマイナンバーカードを利用し、住民票などの証明書が取得できます。令和6年3月末までの期間限定で、証明書手数料が10円になります。 区市民課 ☎833-4311 ㊟841-7840



### 子育て交流サロン「もちもち」

コミュニケーションが苦手、落ち着きがないなど、発達が気になる就学前の子どもと保護者のための交流サロンです。  
 期8月23日(水)、9月27日(水) 午前10時～11時45分 定各日先着20人 料無料  
 所もちもち福祉プラザ(百道浜一丁目)  
 区地域保健福祉課 ☎833-4363 F833-4349  
 申開催日の7日前の午前9時から、電話かファクスで、参加者全員の氏名と代表者の連絡先を同課へ。

### 子育て支援ボランティア養成講座

子育てサロンや子ども食堂などの活動について学びます。  
 期9月12日～26日の火曜日、全3回、午前10時～正午 所早良市民センター  
 区市社会福祉協議会早良区事務所 ☎832-7383 F832-7382  
 受講後に子育て支援ボランティアとして活動できる人 定先着20人 料無料  
 申8月15日(火)から31日(木)までに、電話またはファクス、メール(sawaraku@fukuoka-syakyu.or.jp)に、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、上記問い合わせ先へ。

### フレイル予防教室

無料

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、歯のお手入れ方法について、健康運動指導士、歯科医師、栄養士などが話します。  
 期10月2日、10月16日、11月6日、11月20日、12月4日の月曜日、全5回、午後1時半～3時半 所所有住公民館 定抽選15人  
 区地域保健福祉課 ☎833-4363 F833-4349  
 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  
 申8月31日(木)までに、電話またはファクスに住所、氏名、電話番号を書いて同課へ。

### もちもち体育館 初心者向け教室

気功やピラティス、ヨガの教室を実施します。10月開講です。  
 所もちもち体育館 ☎851-4550 F851-5551  
 定18歳以上 定各抽選30人 料各7,000円  
 申8月31日(木)までに、同体育館ホームページ(「もちもち体育館」で検索)、もしくは往復はがき(〒814-0006 百道二丁目3-15)に教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、申し込みを。来館でも受け付けます。

### ともてらす早良 中高生シネマ

難民家族が、安住の地を求める旅を自らスマホで撮影したドキュメンタリー映画『ミッドナイトトラベラー』を鑑賞し、参加者同士で感想などを話します(鑑賞のみでも可)。  
 期10月22日(日) 午後1時半～  
 所ともてらす早良 ☎812-3312 F400-0086  
 定先着50人 料高校生以下無料、一般1,000円  
 申9月1日(金)からともてらす早良の窓口で直接申し込みを。

### 年に1回は井戸水の水質検査を

井戸水は、周辺環境や大雨・地震などの影響を受けて水質が変わることがあります。毎日透明なコップに井戸水を入れて、色・濁り・臭い・味を確認しましょう。また、年1回以上水質検査や設備の点検などを行ってください。水質検査(有料)を希望する人は、事前に専用容器を受け取り、検査当日にくんだ水を、区保健福祉センター(保健所)1階窓口にて提出してください。  
 受け付けは毎週月・水曜日(祝休日を除く)午前9時～正午。専用容器は入部出張所でも配布しています。  
 区衛生課 ☎851-6602 F822-5733

## 保健福祉センターだより

#### 【問い合わせ・申込先】

①健診総合窓口 ☎0120-985-902 F0120-931-869  
 ②エイズ相談専用電話 ☎846-8391 F822-5733

③健康課健康・感染症対策係 ☎851-6012 F822-5733  
 ④健康課母子保健係 ☎851-6622 F822-5733  
 ⑤健康課精神保健福祉係 ☎851-6015 F822-5733

### 保健福祉センター(保健所)で実施する検査・教室・相談

※健(検)診を受診希望の人は、実施日から土・日曜・祝休日を除く10日前までに予約を(受け付けは平日午前9時～午後5時)。

内容	実施日		実=実施時間 受=受付時間	予約	対象者・料金・その他 【費用の記載がないものは無料】	区
	8月	9月				
よかドック(特定健診)					④40～74歳の市国民健康保険の被保険者 料500円 健康保険証と受診券	
がん検診	胃がん	・4(月) 予約締切8/21(月)	受8:30～10:30		④40～69歳 料600円	
	子宮頸(けい)がん				④20歳以上 料400円	
	乳がん	・19(火) 予約締切9/4(月)	◇下記コードから予約を。		④40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
	大腸がん				④40歳以上 料500円	
	肺がん	・29(金) 予約締切9/14(木)			④40～64歳 喀痰(かくたん)細胞診検査は50歳以上でハイリスクと判定された人が受診可 料700円	
結核・肺がん				④35歳・40歳 料1,000円		
胃がんリスク検査				④40歳以上(骨粗しょう症で治療中または経過観察中でない人) 料500円		
骨粗しょう症検査				がん検診(乳がん除く) 所内野公民館 料上記の通り		
総合がん検診(内野公民館)	-	・14(木) 予約締切8/31(木)	受9:00～10:30		がん検診(乳がん除く) 所脇山公民館 料上記の通り	
総合がん検診(脇山公民館)	-	・20(水) 予約締切9/5(火)	受9:00～10:30		匿名での検査。	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	16(水)	6(水) 20(水)	受9:00～11:00		④20歳以上(肝炎検査を受けたことがない人)	
B型・C型肝炎検査	16(水)	20(水)	受9:00～11:00		医師による講演、質疑応答。 所早良市民センター3階視聴覚室 料無料	
難病講演会「特発性間質性肺炎について」	-	20(水)	受14:00～15:30		生活習慣病予防や離乳食などに関する栄養相談。	
栄養相談	28(月)	13(水) 22(金)	受11:15～15:00		④4～6カ月児の保護者(4カ月児健診後)	
離乳食教室	30(水)	27(水)	受13:30～14:30		④区内に住む妊婦 妊婦届出書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類	
母子健康手帳交付	平日		受9:00～17:00		④区内に住む妊婦とその家族(1人まで) 9/10(日)までに区ホームページ(「早良区マタニティスクール」で検索)から申し込みを(応募多数の場合は抽選)。	
マタニティスクール	第1回:10/4(水) 第2回:10/11(水)		受13:30～15:00		⑤専門医が相談に応じます。	
心の健康相談	-	7(木)	受9:30～11:30			
	21(月)	-	受13:30～15:30			

### 校区献血

場所	実施日	受付時間
小田部公民館	8/30(水)	10:00～12:00 13:00～15:00

区健康課 ☎851-6659 F822-5733

### 母子巡回健康相談

場所	実施日	受付時間
飯原公民館	9/11(月)	13:30～14:00
賀茂公民館	9/12(火)	
有田公民館	9/13(水)	
原公民館	9/14(木)	
入部出張所	9/15(金)	

妊婦および0～6歳児とその保護者 定各日先着12組  
 申実施日の14日前(土・日曜・祝休日の場合は翌営業日の平日)の午前9時から受付開始  
 区地域保健福祉課 ☎833-4363 F833-4349

よかドックは、40～74歳の市国民健康保険加入者を対象とした特定健診です。500円で尿検査・血液検査・心電図など約1万円相当の検査が受けられます。  
 健診を受けて生活習慣病の早期発見・早期治療に努めましょう。



▷子宮頸がん・乳がん検診は、2年度に1回の受診可(令和4年4月以降の受診者は受診できません)。  
 ▷よかドックの結果票は、受診日の約1カ月後に保健福祉センター(保健所)で行われる結果説明会で交付します。  
 ▷満70歳以上および市県民税非課税世帯等は、健(検)診料金が免除されます(証明書等が必要)。詳しくは③にお問い合わせください。

8月31日(木)は、市県民税(普通徴収)第2期の納期限です

納付書に印字された「eL-QR」を読み取るか「eL番号」を入力するとスマホ決済アプリやクレジットカード等で納付ができます。口座振替も便利です。  
 区納税課 ☎833-4317 F841-2185