



さわら

人口 211,851人
男 100,401人 女 111,450人

世帯数 90,848世帯
(平成21年3月1日現在推計)

早良区役所電話番号案内
TEL 841-2131
〒814-8501 早良区百道二丁目1-1
<http://www.city.fukuoka.lg.jp/sawara/>
入部出張所
TEL 804-2011
〒811-1102 早良区東入部二丁目14-8

毎月1日号は参加募集やお知らせ記事を中心に、15日号は取材記事を中心に掲載しています。

期=日時 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 持=持参 託=託児 問=問合せ ☎=電話番号 F=ファクス 申=申込み 開=開館時間 休=休館日

区は、メタボリックシンドローム予防を応援する事業「めじゃリーグ」に挑戦！を行っています。「めじゃリーグ」とは、おなか回りが気になる人、体重を減らしたい人が自己目標を立てて6か月

自主トレでメタボ予防 「めじゃリーグ」に入団しよう



問、減量などに取り組むプログラムです。入団登録すると、体重と腹囲を測定し、「スコアアップ」に記録。医師や栄養士の助言や、健康づくりに役立つ情報の提供を受けながら「自主トレ」に励み、目的を達成した選手はMVPやルーキー賞などの表彰を受けるチャンスも。

昨年参加した女性は「友人と声を掛け合いながら取り組み、腹囲が11センチ減りました」とうれしそう。あなたもこの機会に「めじゃリーグ」に入団しませんか。このほか区は、自宅から駅まで歩いたり、階段を使ったりして運動量を増やしてもらおう事業「サブウェイダイエット」も始めています。

入団するには
一人でも、家族や職場などのグループでも申し込みが可能です。入団すると、腹囲を測定するオリジナルメジャーを進呈。詳細は区ホームページにも記載しています。区内に住むか勤務する20歳以上の人 料無料 区健康課 ☎851-6012 F822-5733 申電話かファクス、メール(kenko.SWO@city.fukuoka.lg.jp)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、参加部門(①個人②ペア③3人以上のチーム)を書いて、9月30日(必着)までに同課へ。部門③で申し込む場合は、グループ名も記入。

一人で悩まないで！
早良区 子ども・家庭相談窓口
相談電話 833-4357
開月～金曜日 午前9時～午後5時
所 区役所1階 12番窓口
区役所内にキッズコーナーや授乳室などの施設を整備する予定です。



親身になって私たちが対応します
が、子育て支援課の新設で、相談先が明確になりました。育児の専門家である保育士や心理士を配置したのも特徴です。また、複雑・多様化する悩みやさまざまな問題も関係機関との円滑な連携で、より早く対応できるようにになりました。

4月から区役所に「子育て支援課」を新設しました。都市化・核家族化の進行などで子育て世代の不安が高まる中、子育てに関する問題に、よりきめ細かく対応するために同課を設置したものです。

これまで担っていた区福祉・介護保険課は、高齢者や障がい者施策も担当していたため、「子育ての相談窓口が分かりづらい」との意見が寄せられていました。

子育て支援課の牟田正明課長は、「子どもの育て方やつけ方が分からない」、「子育てを負担に感じる」といったことなど、気軽に相談ください。どこに聞いたらいいかわからないこともどうぞと呼びかけています。

悩みや心配ごととは気軽に相談を 区役所に「子育て支援課」を新設



参加募集

転ばない体づくり教室

高齢者の転倒を予防するため運動実技や栄養などについて学びます。期5月12日(火)、19日(火)、6月2日(火)、30日(火)、7月28日(火)の午前10時～正午、全5回 所 早良保健所 同教室に参加したことがなくて、全回出席できる人。主治医から運動制限を受けていない65歳以上 定 先着30人 料 無料 持 動きやすい服装、飲み物、タオル 区地域保健福祉課 ☎833-4363 F846-8428 申 4月15日(火)から電話かファクスで同課へ。



お知らせ

市防災メールの登録を

注意報や警報、震度3以上の地震発生状況、津波予報などを電子メールで知らせます。料 無料 区総務企画課 ☎833-4303 F851-2680 Eentry@fukuoka-city.jpへ空メールを送り、返信メールの案内に従い登録を。迷惑メール防止の設定をしているときは、登録前にbousaimail@fukuoka-city.jpからのメールが受信できるように設定を。

災害時緊急お知らせシステムの登録を

災害対策本部の設置や避難所の開設状況などをファクスで知らせます。料 無料 区総務企画課 ☎833-4303 F851-2680 申 ファクスに「お知らせシステムの申込用紙希望」、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号を書いて同課へ。

特定健診を受けましょう

生活習慣病を予防するため、1年に1回必ず受診してください。期平成22年3月31日(火)まで 所 同健診の実施医療機関。電話予約が必要 対 国民健康保険の加入者で、平成21年度内に40歳以上75歳未満の人 料 500円 持 国民健康保険被保険者証(65歳以上の人は介護保険被保険者証も) 区保険年金課 ☎833-4324へ。

犬の登録と狂犬病予防集合注射

生後91日齢以上の犬は、生涯1回の登録と、毎年度1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。期 所 下表のとおり 料 予防注射3,050円、登録3,000円 区西部動物管理センター ☎891-1231 F891-1259へ。予防注射は動物病院でも受けられ、病院の一覧などの詳細は同センターのホームページ(<http://wannyan.city.fukuoka.lg.jp/>)に掲載。

月日	時間	会場
4/24(金)	14:30~15:00	四箇本町集会所
	13:30~15:00	賀茂公民館
4/27(月)	13:30~15:00	田村公民館
	13:30~13:50	曲淵集会所
4/28(火)	14:20~15:00	石釜公園
	13:30~14:30	内野人権のまちづくり館
5/7(木)	13:30~14:30	入部出張所
	13:30~14:30	重留宝満神社横(西側)
5/8(金)	13:30~13:50	椎原公民館
	14:20~15:00	脇山集会所
5/11(月)	13:30~14:30	谷人権のまちづくり館
	13:30~15:00	内野公民館
5/12(火)	13:30~14:30	飯原公民館
	13:30~15:00	高取公民館
5/13(水)	13:30~14:00	原公民館
	13:30~14:00	早良保健所
5/13(水)	14:30~15:00	西新公民館

国民年金保険料の学生納付特例制度

学生(20歳以上)には、申請により在学中の保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。毎年手続きが必要です。対 大学・短大・専修学校などに通う学生。本人の所得制限あり 持 年金手帳、学生証、印鑑 区保険年金課 ☎833-4323、入部出張所 ☎804-2014へ。

歴史のソムリエ



第十話 四箇船石

四箇田団地の南側に広がる水田の中に、ぼつんと大きな石があります。この石は以前から「船石」と呼ばれていました。その後、付近一帯に遺跡が分布することが明らかとなり、この石も「四箇船石遺跡」と名付けられた遺跡の一部と考えられるようになりました。平成16年にこの石周辺の調査が行われ、弥生



弥生時代から置かれている「船石」

時代の初めに造られた支石墓である可能性が高くなりました。支石墓とは朝鮮半島で発達した墓で、中心の大きな石と、それを支えるいくつもの小さな石で構成されています。韓国の支石墓には世界遺産に指定された巨大な物も見られます。日本の支石墓は主に唐津や糸島地方に特徴的です。

遺跡から室見川を挟んで西側にある吉武高木遺跡でも、やはり朝鮮半島と強いつながりを持つ青銅器が出土しています。これらの遺跡は、室見川の流域が古くから大陸との交流が盛んな地域だったことを物語っています。(博物館学芸員 大塚紀宜)

定額給付金の給付を装った振り込め詐欺に注意!

市職員がATMの操作をお願いしたり、現時点で銀行口座などを照会したりすることはありません。不審な情報があれば、最寄りの警察署に連絡を。区総務企画課 ☎833-4303 F851-2680