

区の無料相談窓口をご利用ください

区役所2階の市民相談室では、皆さんの日常生活上の問題について相談に応じていますので、気軽に利用してください。

◎市政相談 月～金曜日の午前9時～午後5時(入部出張所でも行います)

◎中小企業経営相談 毎週水曜日の午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

◎高齢者職業相談 月～金曜日の午前9時半～午後4時半(正午～午後1時を除く)

◎法律相談 毎週月曜日の午後1時～4時。当日9時から電話予約受け付け、先着7人

◎司法書士相談 第3火曜日の午後1時～4時。事前予約受け付け、先着6人

☎市民相談室 ☎833-4308 F846-2864

このほか、子どもや家庭に関する相談に、家庭相談員や保育士などが応じる窓口も開いています。(月～金曜日の午前9時～午後5時)

☎子ども・家庭相談窓口(区役所1階)

☎833-4357 F831-5723

参加募集

ももち体育館 トレーニング室ショートレッスン

〒814-0006 百道二丁目3-15
 ☎851-4550 F851-5551

ストレッチと簡単なエクササイズを指導します。☎休館日(第3月曜日。祝日のときは翌日)を除く毎週月・木・土曜日午前10時半～11時半、毎週水・金・日曜日午後2時～3時 ☎中学生以上(中学生は18歳以上の保護者同伴) 料施設利用料260円(詳しくは問い合わせを) 持運動ができる服装、室内用運動靴 申不要。



アビスパと親子deスポーツ ～サッカーボールで遊ぼう～

アビスパ福岡の選手とコーチによるサッカー教室を開催します。☎7月18日(土)午後2時～4時(受け付け:午後1時半～) 所レベルファイブスタジアム(博多区東平尾公園2) 対区内に住む小学生と保護者 定抽選で200人 料無料 持サッカーボール、運動ができる服装 区地域振興課(☎833-4412 F831-2355) 申往復はがきに参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて7月3日(金)(必着)までに同課「アビスパと親子deスポーツ」係(〒814-0006百道二丁目2-1)へ。



赤ちゃんあんしん教室

乳幼児に多い病気や、救急法などについて一緒に学びませんか。☎7月24日(金)、31日(金)午前10時～正午、全2回 所入部出張所 対区内に住む平成20年8月～平成21年1月生まれの子どもとその保護者 定先着30組 料無料 区地域保健福祉課(☎833-4363 F846-8428) 申6月15日(月)から電話かファクスで同課へ。

早良体育館 夏休み子ども体操教室

〒811-1103 四箇六丁目17-6
 ☎812-0301 F812-6458

さまざまな運動を通して、みんなで体力づくりや友達づくりをしましょう。☎7月29日(水)～8月6日(木)午前10時～11時半(8月2日を除く)、全8回 対市内に住む小学1～3年生 定抽選で35人 料3,500円 持運動ができる服装、室内用運動靴 申往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、学年、年齢、性別、電話番号を書いて6月30日(火)(必着)までに同館へ。

市民企画講座

地域の課題などを解決するための講座を開いてみませんか。☎10月～22年3月の金曜日または土曜日、1講座につき4～5回、1回当たり2時間程度、講座を開催してもらいます 所早良市民センター会議室 対市内に住むか通勤・通学する成人または市内で活動する団体【テーマ】地域の課題・男女共同参画・高齢者福祉・環境問題・子育てなど 区地域支援課(☎833-4412 F831-2355) 申来所または郵送(〒814-0006百道二丁目2-1)、ファクス、メール(t-shinko.SWO@city.fukuoka.lg.jp)で講座名、テーマ、内容、プログラム、住所(団体の場合は代表者)、氏名、電話番号を書いて7月10日(金)(必着)までに同課「市民企画講座」係へ。事前説明会を6月20日(土)午前10時～11時、22日(月)午後7時～8時に同センターで実施。7月末までに採用か不採用かを通知します。



第2回 肉の生食には注意

レバ刺しや鶏刺し、鶏などのタタキを食べたことがありますか。

近年、未加熱の食肉が原因と疑われる食中毒が全国的にも多発しています。カンピロバクターや腸管出血性大腸菌を原因とする場合が多く、急性腎不全や脳症などの重い合併症を伴う場合もあります。また、シカ肉の刺身や加熱が不十分なイノシシ肉によりE型肝炎を発症した例も報告されています。

「新鮮だったら生で食べても大丈夫」と思っている人もいるかもしれませんが、菌やウイルスが肉に付くのは、もともと動物の体内にそれらがいるためなので、「新鮮」だからといって食中毒の危険性が減るわけではありません。

その昔、「ヒト」は「火」を手に入れたことで、生活の質を劇的に向上させました。正しい情報と適切な加熱で食中毒を防ぎ、安全な食生活を送りましょう。(早良保健福祉センター衛生課 森部昌江)

保健福祉センターだより

※会場の記載がないものは保健福祉センター(保健所)で実施します。

【申込み・問合せ先】

- ①健康課健康づくり係 ☎851-6012 F822-5733
- ②健康課精神保健福祉係 ☎851-6015 F822-5733
- ③健康課医薬務係 ☎851-6567 F822-5733
- ④地域保健福祉課 ☎833-4363 F846-8428

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】	申 問	
特定(メタボ)健診	7/13(月)、21(火)	受9:00～10:30	要	国民健康保険の被保険者で40歳以上75歳未満 料500円 持健康保険証		
がん検診	胃がん	7/13(月)、21(火)、8/10(月)	受9:00～10:30	要	バリウムを飲んでX線撮影 対35歳以上 料600円	
	子宮がん	7/13(月)、8/10(月)	受9:00～10:30	要	子宮けい部粘膜の細胞診 対20歳以上 料400円	
	乳がん	7/13(月)、21(火)	受9:00～10:30	要	マンモグラフィー検診と視触診 対料40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
	大腸がん	8/10(月)、24(月)	受9:00～10:30	要	2日間採便による便潜血検査 対40歳以上 料500円	
骨粗しょう症検査	7/21(火)、8/24(月)	受9:00～10:30	要	手首の骨量(骨密度)測定 対40歳以上 料500円		
結核健診	7/6(月)、13(月)、21(火)	受9:00～10:30	-	胸部X線撮影 対18歳以上		
校区がん検診・結核健診	飯倉公民館	7/22(水)	受9:15～10:30	-	【胃がん】 対35歳以上 料600円 【子宮がん】 対20歳以上 料400円	
	原北小学校	7/27(月)	受9:00～10:30	-	【結核】 対18歳以上	
B型・C型肝炎検査	7/15(水)	受9:00～11:00	-	血液検査 対20歳以上で肝炎検査を受けたことがない人	①	
Eイズ抗体検査	毎週水曜日(祝日を除く)	受9:00～11:00	-	匿名。血液検査 [Eイズダイヤル(Eイズ相談) ☎846-8391]		
風しん抗体検査	7/15(水)	受9:00～11:00	-	血液検査 対妊婦を除く成人女性 料720円		
栄養相談	7/7(火)、14(火)、28(火)	実9:30～12:00	要	生活習慣病予防や母子などに関する栄養相談を行います		
健康づくり運動教室	7/8(水)	実13:30～15:30	-	運動ができる服装【テーマ】室内で運動しようチェアピクス		
離乳食教室	7/17(金)	実13:30～15:00	-	対4～12か月児の保護者		
骨量測定とヘルスアップスクール(全2回)	①7/6(月)	実9:00～12:00	要	①健康診査、骨量・体力測定②結果説明 対18～39歳 料2,700円 託あり		
	②7/21(火)	実13:00～15:30				
マタニティスクール	7/6(月)、13(月)、27(月)	実13:30～15:30	-	受13:00～持母子手帳。13日は運動ができる服装		
心の相談	7/2(木)	実9:30～	要	専門医が相談に応じます		
アルコール保健相談	6/25(木)	実13:30～	要	専門医が相談に応じます	②	
アルコール家族教室	7/16(木)	実13:30～	要	対アルコール保健相談を受けた人の家族		
献血にご協力を	7/4(土)10:00～12:00、13:00～15:00=原団地集会所前。7/9(木)10:00～13:00、14:00～15:30=内野公民館。				③	
母子巡回健康相談	7/8(水)=入部出張所、9(木)=百道公民館、10(金)=西新公民館、13(月)=飯原公民館、14(火)=高取公民館、15(水)=飯倉公民館 受13:30～14:00 対妊産婦および0～6歳児とその保護者。身体計測と育児相談など				④	

※子宮がん検診は、平成20年4月以降に受診した人は受けられません。

区内のお役立ち情報が満載です。

区ホームページ(www.city.fukuoka.lg.jp/sawara/)では、区が開催する講座やイベントの情報や、区内の見どころなどを紹介しています。ぜひ一度ご覧ください。区地域振興課(☎833-4307 F846-2864)