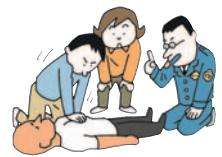


参加募集

普通救命講習会

救命のための心肺蘇生(そせい)法や、AED(自動体外式除細動器)の使用方法などを学びます。受講者には「普通救命講習修了証」を交付します。期所下表のとおり、午前10時～午後1時市内に住むか通勤する人定各回先着30人料無料問早良消防署警備課救急係(☎821-0245 F822-1561) 申8月分は受付中、9月分は8月1日(土)から受付開始。いずれも実施日の5日前までに消防局



ホームページ(<http://119.city.fukuoka.lg.jp/>)の電子申請または電話で同係へ。

8月		9月	
2日(日)	早良消防署	1日(火)	早良公民館
26日(水)	田隈公民館	6日(日)	早良消防署
29日(土)	早良消防署	12日(土)	飯原公民館
		17日(木)	原西公民館

脱メタボ大作戦! ~第2回 栄養~

食事からメタボ予防を考える講座「あなたの食事は大丈夫?」と「糖尿病」です。期8月21日(金)午前10時～正午所早良保健所問区地域保健福祉課(☎833-4363 F846-8428) 申不要。

お知らせ

地デジ受信説明会

地上デジタル放送受信についての説明会を開催します。期7月20日(祝)～8月1日(土)※詳細は各家庭に配布される案内を参照所各公民館(一部集会所を利用)定各先着50人程度料無料問テレビ受信者支援センター(デジサポ福岡)(☎534-7411 F534-7412) 申不要。

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。

早良体育館

〒811-1103 四箇六丁目17-6 ☎812-0301
 休第3月曜日(祝日のときは翌日) F812-6458

★トレーニング室のレッスンを変更します
 スマイルトレーニング

60分間のトレーニング教室。期毎週水・土曜日午後2時から、毎週木・日曜日午前10時から。

ちょこっとトレーニング

30分間のトレーニング教室。期毎週月・木曜日午後2時から。

さわやかストレッチ

30分間のストレッチ教室。期毎週月・水・金曜日午前10時から。火・金・日曜日午後2時から。

いずれも、対中学生以上(中学生は18歳以上の保護者同伴)料施設利用料260円(詳しくは問合せを)持運動ができる服装、室内用運動靴申不要。

★秋のシェイプアップ☆ピラティス教室

腹式呼吸をしながら体の奥の筋肉を鍛えるエクササイズです。期9月2日(水)～10月28日(水)の毎週水曜日(9月23日(祝)を除く)、全8回、午後7時～8時半対ピラティスの初心者で、市内に住むか通勤する18歳以上の人定25人料3,600円申往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて7月31日(金)(必着)までに同体育館へ。



国民年金保険料免除申請受け付け中

国民年金保険料の納付が困難なときは、納付を免除または猶予する制度があります。本人、配偶者、世帯主の前年の所得によって審査します。持年金手帳、印鑑(失業を理由に申請する人は離職票か雇用保険受給資格者証)問区保険年金課(☎833-4323 F846-9921)、入部出張所保険・福祉係(☎804-2014 F803-0924)へ。



【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地域保健福祉課 ☎833-4363 F846-8428

夏休みものづくり教室

福岡工業高校の生徒が企画・運営に携わる、ものづくりの体験教室です。期8月8日(土)午前9時半～11時半、受け付けは午前9時から所同校(〒814-8520荒江二丁目19-1)定下表のとおり、先着順で受け付け中料無料持上靴、作業しやすい服装で問同校機械工学科 井上先生(☎821-5831 F822-5837) 申はがきかファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、下表のうち希望のコースを第2希望まで書いて7月20日(祝)(消印有効)までに同科へ。※小学3年生以下は保護者同伴で

コース名	定員
携帯電話スタンドを作ろう	20人
いすの製作	10人
ソーラーカーとネームプレートの製作	20人
マイコンカー・ラリーに挑戦	10人
ランプピカピカ 恐竜の製作	16人
七宝焼、葉脈しおり、キーホルダーの製作	20人
おしゃれな照明を作ろう	20人
パーキングブロックと建設機械模型の製作	20人
光る写真立てを作ろう	20人



第3回 新型インフルエンザを予防しよう

今年の4月にメキシコで発症が確認された新型インフルエンザは、世界中に感染が拡大。発熱、せき、のどの痛みなどの症状が出ています。

急速な流行は、新型ウイルスに対する免疫を持った人がいないことが原因だといわれています。予防対策として、◆外出後の手洗いとうがい、◆十分な休養とバランスの良い食事を心掛けて体力・抵抗力を高める、◆人混みを避ける、◆せき・くしゃみの際には、せきエチケット(①ティッシュなどで口と鼻を押さえ②周りの人から顔をそむけ③使用後のティッシュはすぐにふた付きのごみ箱に捨てる)などを実践しましょう。発熱やせきの症状が出たときの相談は早良保健所健康課(☎851-6012 F822-5733)へ。(早良保健所健康課 友岡真樹)

急な流行は、新型ウイルスに対する免疫を持った人がいないことが原因だといわれています。予防対策として、◆外出後の手洗いとうがい、◆十分な休養とバランスの良い食事を心掛けて体力・抵抗力を高める、◆人混みを避ける、◆せき・くしゃみの際には、せきエチケット(①ティッシュなどで口と鼻を押さえ②周りの人から顔をそむけ③使用後のティッシュはすぐにふた付きのごみ箱に捨てる)などを実践しましょう。発熱やせきの症状が出たときの相談は早良保健所健康課(☎851-6012 F822-5733)へ。(早良保健所健康課 友岡真樹)

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	8/10(月)、24(月)	受9:00～10:30	要	対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	8/10(月)、9/1(火)	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	8/10(月)、9/1(火)	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	8/24(月)、9/1(火)、14(月)	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)、9/1(火)、14(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	8/24(月)、9/14(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	8/10(月)、24(月)	実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	飯倉中央小	8/4(火)	受9:00～10:30	-		
	次郎丸中	8/7(金)	受9:00～10:30	-	【胃がん】対35歳以上料600円【子宮がん】対20歳以上料400円【結核】対18歳以上	
	賀茂小	8/26(水)	受9:00～10:30	-		
	脇山公民館	8/27(木)	受9:00～10:30	-		
B型・C型肝炎検査	8/19(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		
風しん抗体検査	8/19(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	8/4(火)、18(火)、25(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		
健康づくり運動教室	8/5(水)	実13:30～15:30	-	【テーマ】フラダンスで暑い夏を楽しく乗り切ろう持運動できる服装		
離乳食教室	8/21(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)	①9/7(月)	実9:00～12:00	要	①健康診査、骨量・体力測定②結果説明		
	②9/25(金)	実13:00～15:30	要	対18～39歳料2,700円。託あり		
不妊治療助成相談	8/3(月)	実9:30～12:00	要	不妊治療の助成の可否や申請方法などを助言します		
心の相談	8/6(木)	実9:30～	要	専門医が相談に応じます		
	8/17(月)	実13:30～	要	専門医が相談に応じます		
アルコール保健相談	7/23(木)	実13:30～	要	専門医が相談に応じます		
アルコール家族教室	8/20(木)	実13:30～	要	対アルコール保健相談を受けた人の家族		
母子巡回健康相談	7/15(水)=飯倉公民館、8/11(火)=星の原団地集会所、12(水)=田村公民館、18(火)=室見公民館、19(水)=有住公民館、20(木)=百道浜公民館	受13:30～14:00	対	妊産婦および0～6歳児とその保護者		

※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。

7月31日(金)は固定資産税第2期の納期限です

遅れないように納付しましょう。市税の納付は便利な口座振替にしませんか。

問区納税課(☎833-4316 F841-2185)