

# さわら

区のマーク

人口 219,105人(前月比41人減) 男 103,240人 女 115,865人

世帯数 98,017世帯(前月比7世帯減)(平成30年10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

- 区ホームページは「早良区」で検索
- 「一人一花」運動の取り組みも紹介中
- 区フェイスブックは「早良区情報玉手箱」で検索



区ホームページ



徳栄寺の紅葉

☎=日時 ☎=場所 ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=持参 ☎=託児 ☎=問い合わせ ☎=電話番号 ☎=ファクス ☎=申し込み ☎=開館時間 ☎=休館日 ☎=メール

**in 四箇田** **さまざまなおメニューを自由に楽しむ**

9月28日に四箇田公民館で第1回目のカフェが開催され、20人以上の参加者が集まりました。

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだ後は、歯科技工士による口腔指導が行われ、唾液の分泌を促す唾液線マッサージや、飲み込む力を鍛える「パタカラ体操」を学びました。この体操は、繰り返しパ・タ・カ・ラの4音を大声ではっきりと発音するだけ



折り紙にみんなで挑戦



みんなと一緒に楽しく運動



「物忘れ相談プログラム」を体験中

の簡単な体操です。食事前や入浴の時間を使って、毎日継続することが大切です。理学療法士などと一緒に健康体操は、座ったままでできるストレッチや左右で異なる動きをする手遊び運動などで、脳を活性化させるのに効果的です。

また、当日は「よろず相談コーナー」もあり、地域包括支援センターの職員がちょっとした生活の困り事や健康に関する相談に応じました。

参加者からは、「みんなが笑いながら体操ができて楽しかった」「身近な公民館に気軽に参加できる場ができてうれしい」などの声が聞かれました。平田マサ子公民館長は、「カフェが地域の皆さんの憩いの場になるよう、この活動を続けていきたい」と話しています。

公民館で開催されるカフェについては、公民館だより(区ホームページ)で確認を。身近な地域で、仲間づくりや健康づくりをしてみませんか。

**【問い合わせ先】**  
区地域支援課  
☎833・4416  
☎851・2680

**in 小田部** **おいしいごはんが絆を結ぶ**

6月に、「だいいこの花ばたけカフェ」がオープンしました。

NPO法人ゆいが、子どもから大人まで誰でも参加できるカフェとして、小田部西公園前のアパート(小田部五丁目12コーポ松永103号)を



写真左からNPO法人ゆいの安武さん、飯地さん、高木さん



メニュー例：野菜たっぷりハヤシライス

活用し月2回不定期で開催しています。

ふらっと立ち寄り、美味しい食事やデザートを食べながら、自由におしゃべりを楽しむことができる場所です。絵本や折り紙もあるので、小さな子どもを連れての参加も大歓迎です。

献立は毎回変わり、季節を感じるメニューを準備。できる限り無添加の調味料を使うなど、健康面にも配慮しています。

同法人理事長の高木美穂子さんは、「地域のニーズに耳を傾け、食を通じて、地域の皆さんが集い、交流できる場所となるように頑張っていきたい。」

このカフェが参加者の絆を結ぶきっかけの場になったうれしいです」と話しました。

料金は大人300円、子どもは無料、事前申し込み不要です。

今後の開催日時は、11月21日(水)、12月2日(日)、26日(水)、時間はいずれも午前11時～午後2時を予定しています。

気軽に参加して、みんなでおいしいごはんを食べませんか。

**【問い合わせ先】**  
NPO法人ゆい  
☎080・3949・5229

**安心して住み続けられるまちを目指して**

**地域カフェ始めました**

「地域カフェ」は、誰でも自由に出入りでき、参加者同士が交流できる場所として区内各所で開催されています。今年度、新たに活動を始めたカフェのうち二つを紹介します。



思い思いにゆったりとした時間を過ごします

**11/22 (木)** **いい夫婦の日 特別企画**  
**サザエさん・マスオさんと写真を撮ろう**

区役所1階の「サザエさん通り」撮影コーナーに、サザエさんとマスオさんが登場します(写真)。婚姻届を提出する人はもちろん、誰でも一緒に写真撮影ができます。また、区役所および入部出張所で婚姻届を提出した人には、婚姻届のコピーが入る「サザエさん通り」ポケットファイルをプレゼントします(通年)。

☎午前11時、午後1時、3時  
※婚姻届が提出されたときは随時登場(午前9時～午後5時)

**2020年は長谷川町子さん生誕100年**

区では、2020年1月の長谷川町子さん生誕100年に向けて、ゆかりの品を募集しています。町子さんの福岡での足跡を知るために、直筆の絵や手紙などのゆかりの品や、エピソードなどを探しています。皆さまからの連絡をお待ちしています。

**【応募方法など詳細は、区ホームページ(「長谷川町子さんゆかりの品」で検索)で確認を。】**

☎区企画課 ☎833-4306 ☎846-2864

**一人一花サミット「緑の表彰式」**

市は、まちを花でいっぱいにする「一人一花」運動で功績のあった団体等を表彰しています。区からは、区役所周りの花壇づくりに協力してくれている、ももち緑華クラブ所属の佐藤薫さん(写真左)、フラワーボランティア遊花所属の前田郁子さん(写真右)の2人が受賞しました。

佐藤さんは地下鉄駅周辺や百道小学校の花の手入れを、前田さんは福岡外環状道路沿いや金屑川両岸の花壇の世話をうなど、幅広く活動しています。11月下旬ごろには、二人の協力の下、区役所周りの花壇を植え替えます。

☎区企画課 ☎833-4412 ☎846-2864

**脇山主基斎田 90周年記念**

**脇山米 たくさん実りました**

90年前、昭和天皇が即位された際の大嘗祭(だいじょうさい)で米を献上する主基斎田に早良区脇山が選ばれました。これを記念して6月16日に開催されたお田植祭で植えた苗を、10月13日に脇山小学校の児童やオイスカの研修生、園児などで収穫。最初はぎこちない手つきでしたが、慣れてくるとだんだん手早く刈り取れるようになっていました。

脇山小学校の体育館には、90年前の様子を表すパネルや区南部の写真が展示され、観覧者は当時を思い浮かべたり、美しい風景を楽しんだりしていました。



苗の成長を願いながら田植え(6月)



元氣よく収穫する子どもたち(10月)

**フォトコンテスト写真展 11/1(木)~11/29(木)開催**

フォトコンテストで応募された写真の一部を、11月1日(木)~19日(月)に星の広場(市役所とイムズビルをつなぐ地下通路)で、11月20日(火)~29日(木)には市総合図書館で展示します。区南部のきれいな花や田園風景などの自然や人々の写真をぜひご覧ください。最優秀賞などの結果発表は11月末ごろに行います。詳細は区ホームページ(「主基斎田フォトコンテスト写真展」で検索)で確認するか、下記へお問い合わせください。

閩区企画課 ☎833-4412 ☎846-2864

11/18日~25日 日没~午後9時

**紅葉八幡宮 ライトアップ**

境内の樹齢200年を超えるカエデをはじめ、美しく色づいた紅葉をライトアップします(写真)。11月24日(土)、25日(日)午後2時~8時には「もみじ祭」が開催され、たくさんの露店が並び、ミニコンサートも行われます。夕刻からは区内の園児が作った紙灯籠が境内を彩ります。



所閩紅葉八幡宮(高取一丁目26-55) ☎821-2049 ☎821-9828

11/25日 申し込み不要 無料

**室見川水系一斉清掃**

室見川・金屑(かなくず)川・油山川など、室見川水系の一斉清掃を行います(写真)。参加を希望する人は、軍手を持参のうえ下記の通り集合してください。



【集合時間】午前9時 ※雨天中止  
 【集合場所】室見駅南駐輪場横の室見川緑地  
 閩区生活環境課 ☎833-4340 ☎851-2680

**毎年11月12日~25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間**



リパ  
ボ  
ン  
プ  
ル

女性に対する暴力は、女性の人権を侵害するもので、決して許されるものではありません。早めに相談することで解決の糸口が見えてくる場合もあります。匿名で相談でき、秘密は守られます。一人で悩まず、まずはご相談ください。

11/24(土)~12/25(火) 午後5時~10時

**つけてんろうか! 2018**

早良商工会、入部出張所、入部公民館、JA入部支店にクリスマスのイルミネーションを点灯します(写真)。11月24日(土)午前11時~午後6時は「点灯イベント」が開催され、クイズ大会や地域の子どもたちによるダンス披露のほか、露店が並びます。



所閩早良商工会 ☎804-2219 ☎804-4455

**早良体育館の教室**

①エクササイズ教室(冬期)

【ステップ台編】午後1時~2時

【足腰強化編】午後2時~3時

期1月9日~2月27日の毎週水曜日、全8回  
 対18歳以上 定各抽選20人 料各2,400円

②姿勢改善☆夜のピラティス教室

期1月17日~3月7日の毎週木曜日、全8回、午後7時15分~8時半

対18歳以上 定抽選20人 料3,400円

※①②共通

所閩早良体育館 ☎812-0301 ☎812-6458

申11月30日(金)必着。申し込み方法などの詳細は同体育館へお問い合わせください。

**保健福祉センターだより**

【問い合わせ・申込先】

- ①集団検診予約センター ☎0120-985-902 ☎0120-931-869
- ②健康課健康づくり係 ☎851-6012 ☎822-5733
- ③健康課母子保健係 ☎851-6622 ☎822-5733

- ④健康課精神保健福祉係 ☎851-6015 ☎822-5733
- ⑤健康課医薬務係 ☎851-6567 ☎822-5733
- ⑥地域保健福祉課 ☎833-4363 ☎833-4349

保健福祉センター(保健所) 検査・教室・相談

※健(検)診受診希望の人は、実施日から土日祝日を除く10日前までに必ず予約を(受付時間は平日午前9時~午後5時)。

| 内容             | 実施日                        | 受=実施時間<br>受=受付時間 | 予約 | 対象者・料金・その他<br>【費用の記載がないものは無料】                                    | 閩  |
|----------------|----------------------------|------------------|----|--|----|
| よかドック(特定健診)    | 12/17(月)、1/8(火)            | 受8:30~10:30      | 要  | 対40~74歳の市国民健康保険の被保険者<br>料500円 持健康保険証                             | ⑤  |
| がん検診           | 12/17(月)、1/8(火)            | 受8:30~10:30      | 要  | 対40歳以上 料600円   | ①※ |
|                |                            |                  |    | 対20歳以上 料400円   |    |
|                |                            |                  |    | 対40歳代1,300円、50歳以上1,000円  |    |
|                |                            |                  |    | 対40歳以上 料500円   |    |
|                |                            |                  |    | 対40~64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         | 対65歳以上                     | 料1,000円          |    |  |    |
| 胃がんリスク検査       | 12/17(月)、1/8(火)            | 受8:30~10:30      | 要  | 対40歳以上 料500円   |    |
| 骨粗しょう症検査       | 12/17(月)、1/8(火)            | 受9:00~11:00      | -  | 対20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      | 12/ 5(水)、19(水)             | 受9:00~11:00      | -  | 対18歳以上の妊娠希望者とその配偶者、抗体検査未受診者(妊婦健診受診者は不可)<br>対先着70人                |    |
| エイズ・クラミジア・梅毒検査 | 12/ 5(水)、12(水)、19(水)、26(水) | 受9:00~11:00      | -  | 匿名での検査 料梅毒検査のみ610円   | ②  |
| 栄養相談           | 12/11(火)、18(火)、25(火)       | 受10:00~11:50     | 要  | 生活習慣病予防や離乳食などに関する栄養相談  |    |
| 離乳食教室          | 12/21(金)                   | 受13:30~15:00     | -  | 対4~12カ月児の保護者   |    |
| マタニティスクール      | 12/ 3(月)、10(月)、17(月)       | 受13:30~15:30     | -  | 持母子健康手帳  |    |
| 母子健康手帳交付       | 平日                         | 受9:00~17:00      | -  | 対市内に住む妊婦 持妊娠届出書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類<br>※12/ 3(月)、10(月)は講話後に手帳を交付 | ③  |
| マタニティ講話        | 12/ 3(月)、10(月)             | 受10:30~11:00     | -  |  |    |
| 心の健康相談         | 12/ 6(木)                   | 受9:30~11:30      | 要  |  | ④  |
|                | 12/17(月)                   | 受13:30~15:30     |    | 専門医が相談に応じます。   |    |

子宮頸がん・乳がん検診は、2年度に1回の受診。健(検)診料金は減免制度あり、詳細はお問い合わせを。

**校区献血**

| 場所     | 実施日      | 受付時間                       | 閩 |
|--------|----------|----------------------------|---|
| 西新公民館  | 12/ 9(日) | 10:00~12:00<br>13:00~15:30 | ⑤ |
| 百道浜小学校 | 12/ 9(日) | 10:00~13:00<br>14:00~15:00 |   |

**母子巡回健康相談**

| 場所    | 実施日      | 受付時間        | 閩 |
|-------|----------|-------------|---|
| 大原公民館 | 11/15(木) | 13:30~14:00 | ⑥ |
| 西新公民館 | 11/16(金) |             |   |

対妊産婦および0~6歳児とその保護者

**防ごう! ノロウイルス食中毒**

冬になると家庭やイベントなどでノロウイルスによる食中毒が多発するため注意が必要です。

**★予防のポイント**

- ①体調が悪いときは調理を控える
- ②調理や食事の前、トイレの後はしっかりとせっけんで手を洗う
- ③食品は、中心部まで加熱する

**★手洗い検査してみませんか**

手洗いが上手にできているかどうかを特殊ライトで判定する「手洗いチェッカー」の貸し出しを無料で行っています。どなたでも利用できます。

閩区衛生課 ☎851-6609 ☎822-5733

