さわら

区のマーク

人口 222,768人（前月比306人増）　男 104,496 人　女 118,272 人

世帯数 103,514世帯（前月比171世帯増）（令和４年９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　区の事業や手続き案内

彩食健美の玉手箱　自然や文化など区の魅力

福岡タワーのハロウィンイルミネーション（昨年）

期＝日時　所＝場所　問＝問い合わせ　☎＝電話　F＝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　✉＝メール　開＝開館時間　休＝休館日

「もったいない」をきっかけに

10月は食品ロス削減月間です

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。令和２年度の推計によると、全国で年間約522万トンの食品ロスが発生し、そのうち247万トンが家庭から出されています。

食品ロス削減について区生活環境課の大江係長＝写真＝に聞きました。

家庭でできる食品ロスの削減方法は？

家庭で食品ロスが発生する要因は、料理の作り過ぎで食べ残したり、買い過ぎで消費期限が切れ、未開封のまま捨ててしまったりすることなどです。市の調査でも未開封のまま捨てられた食品が多く確認されています。

消費期限は、弁当や総菜など劣化しやすい食品に表示されていて、安全に食べることができる期限です。賞味期限は、即席麺やレトルト食品など比較的傷みにくい食品に表示されていて、おいしく食べることができる期限で、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。違いを正しく理解し、食品を食べ切りましょう。

使いきれない食品はどうすればいい？

家庭で使いきれない未使用・未開封の食品は「フードドライブ」に持って行きましょう。「フードドライブ」とは、集まった食品を、福祉施設やこども食堂など食品を必要とする団体に無償で寄付する活動のことです。西部３Rステーション（西区今宿青木）などの公共施設や、地域のスーパーマーケットなどで受け付けています。「フードドライブ」の詳細は市ホームページ（「福岡市　フードドライブ」で検索）でご確認ください。

スマホはこちらから

【問い合わせ先】
区生活環境課
☎833・4343
F841・6687

家庭でできる食品ロスの削減ポイント

1　買い物をするときは
- □買い物の前に在庫を確認
- □使う分、食べ切れるだけ購入
- □少量パックやバラ売りも活用

2　保存するときは
- □保存方法に従って適切に保存
- □期限が短いものを冷蔵庫・保管庫の手前に置く（奥にしまい込まない）

3　料理するときは
- □必要な量だけ作る
- □余った料理は別の料理にリメーク
- □食材は無駄なく使う（野菜の皮も活用）

さわら特産市

区南部で生産されている新鮮な野菜や米、手作りの弁当などを販売しています。11月９日、10日には「ワッキー主基（すき）の里」で作った里芋コロッケ＝**写真**＝も販売します。秋しか味わうことができないのでぜひご賞味ください。

期▷ワッキー主基の里：毎月第２水・木曜日
　▷さわらもん市：毎月第４木曜日
いずれも午前10時～午後３時
所区役所正面玄関

区自慢の特産品を販売します

問区企画課 ☎833-4412 F846-2864

さわらみなみマルシェ 2022

昨年のマルシェ

区南部の新鮮な農作物や、工夫を凝らした手作り品などを屋外で販売する「マルシェ」を開催します。

また、多目的ホールでは、ダンスや演奏などのステージイベントもあります（事前申し込み不要、入場無料、小雨決行）。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、変更や中止となる場合があります。

期10月29日㈯ 午前10時～午後３時
所ともてらす早良（四箇田団地９－１）
問区企画課 ☎833-4306 F846-2864

早良区と背振少年自然の家、那珂川市、佐賀県吉野ヶ里町は、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。今回は吉野ヶ里町にある施設について紹介します。

アドベンチャーバレーSAGAで遊ぼう

2020年にオープンした「アドベンチャーバレーSAGA」は、子どもから大人まで楽しめるアウトドアパークです。

パーク内にある「フォレストアドベンチャー」は、九州初のキッズコースなど、難易度ごとに選べる三つのコースがあります。自然の樹木に設置された足場に登り、ロープやつり橋などを渡りながら別の木の足場に移動していきます＝**左上写真**。コースの最後は森の中に架けられたワイヤーロープにベルトとハーネスをつけてぶら下がり、滑車を使って滑るジップスライド＝**右下写真**＝で一気に地上に滑り降ります。

木から木へ渡り空中散歩を楽しめます

スリルと爽快感が味わえます

その他、山の傾斜を利用し、舗装されていないコースをマウンテンバイクなどで走り抜ける「トレイルアドベンチャー」も楽しめます。

利用条件や料金等は、ホームページ（「アドベンチャーバレーSAGA」で検索）でご確認ください。

道の駅や露天風呂を楽しもう

「道の駅吉野ヶ里さざんか千坊館」は、晴れた日には耳納連山や雲仙普賢岳を拝むことができます。農産物や焼き立てのパン、旬の果物を使ったスイーツ、栄西茶など、ここでしか買えない商品がずらりと並びます。

道の駅から車で約10分の所に「ひがしせふり温泉山茶花（ささんか）の湯」があります。露天風呂から昼は雄大な佐賀平野を、夜は満天の星空を望むことができます。

今度の休みは、吉野ヶ里町に出かけて、脊振山系の秋を満喫しませんか。

【問い合わせ先】
吉野ヶ里町商工観光課
☎0952・37・0350
F0952・53・1106

10月31日㈪は市県民税（第３期）の納期限です。LINE Pay・Pay Pay・auPAY・d払い・J-Coinによる納付書での納付のほか、インターネットからクレジットカードで納付ができます。口座振替も便利です。　問区納税課 ☎833-4317 F841-2185

期＝日時　所＝場所　問＝問い合わせ　☎＝電話番号　F＝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　✉＝メール　開＝開館時間　休＝休館日

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10月26日㈬、11月30日㈬
午前10時～11時45分
所ももち福祉プラザ（百道浜一丁目4-1）
問区地域保健福祉課 ☎833-4363 F833-4349
定各日先着16人　料無料
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。

ともてらす早良 開館1周年記念イベント

1.ナマステさわら2022

インドヨガやインド舞踏＝**右写真**＝を紹介するステージのほか、ヘナアートや民族衣装サリー体験、カレーや雑貨などを購入できるマルシェも開催します。

期11月６日㈰ 午前10時～午後５時

2.ともてらす公民館まつり！

公民館で活動する太鼓やダンスなどのサークルが、日頃の練習の成果を披露します。

期11月13日㈰ 午前９時半～午後５時半

※１、２共通

所問ともてらす早良（四箇田団地９-１）
☎812-3312 F400-0086

第4回　早良区人権講座

「障がいをもつ方々の声は社会を明るく強くする」をテーマに、NPO法人「生活介護事業所 福祉作業所そら」と「ヘルパーステーションこころ」統括管理者の土師愼午（はじしんご）氏が講演します。希望者には講演を録画した動画を後日配信します。※会場のみ手話通訳、要約筆記あり。要事前申し込み。

期11月15日㈫ 午後1時半～3時
所早良市民センター 定先着200人 料無料
問区生涯学習推進課 ☎833-4401 F851-2680
申10月24日㈪から電話かファクス、メール（gakushu.SWO@city.fukuoka.lg.jp）で申し込みを。電話とファクスは①氏名（ふりがな）、②電話番号を、メールは上記①、②と③会場での参加希望の有無、④録画配信希望の有無、件名を「第4回人権講座申し込み」と書いて同課へ。

早良体育館のボディコンバット教室

音楽に合わせて空手やボクシングなどの動作を行う「ボディコンバット」を体験します。

期10月16日～12月11日の日曜日
午前11時半～午後0時15分
所問早良体育館
☎812-0301 F812-6458
対18歳以上 定各回先着29人 料500円
申開催日の前週の月曜日から開催日前日の午後7時までに電話で申し込みを。

早良区　在宅医療に関する市民講座

「在宅での食支援～生きる実感、確かな食事から～」をテーマに、医療法人にのさかクリニック在宅栄養専門管理栄養士の小渕智子氏が講演します。

期11月６日㈰ 午後２時～３時半
所①福岡タワー タワーホール２（百道浜二丁目３-26）②自宅※ウェブ会議サービス「Zoom（ズーム）」を利用して視聴
問市医師会医療介護推進課
☎852-1527 F852-1510
定①先着100人 ②先着500人 料無料
申問い合わせ先に電話するか右コードを読み取り、参加登録フォームから申し込みを。

よかとこ情報探検隊 写真展

よかとこ情報探検隊は、区内の名所や行事などを区民の視点で取材するボランティアです。今年度は10～70代の隊員11人が活動しています。

隊員が撮影した区内の秋の景色を集めた写真展を開催します。早良区の美しい景色をお楽しみください。

期10月31日㈪～11月６日㈰ 午前10時～午後６時 ※最終日は午後４時まで
所アクロス福岡（中央区天神一丁目１-１）
問区企画課 ☎833-4307 F846-2864

保健福祉センターだより

【問い合わせ先・申込先】
①集団健診予約センター ☎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･祝休日を除く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 10月	実施日 11月	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
検査	よかドック（特定健診）	受け付け終了	・10㈭★ 予約締切 10/26㈬ ・24㈭ 予約締切 11/9㈬	受8:30～10:30 ◇下記コードから予約を。	要	対40～74歳の市国民健康保険の被保険者 料500円 持健康保険証と受診券	①※
検査	がん検診 胃がん					対40～69歳 料600円	
検査	がん検診 子宮頸（けい）がん					対20歳以上 料400円	
検査	がん検診 乳がん					対料40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
検査	がん検診 大腸がん					対40歳以上 料500円	
検査	がん検診 肺がん					対40～64歳 料500円 / 対65歳以上 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	
検査	がん検診 結核・肺がん						
検査	胃がんリスク検査					対35歳・40歳 料1,000円	
検査	骨粗しょう症検査					対40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	
検査	総合がん検診（小田部公民館）	－	3（木･祝）予約締切 10/20㈭	受9:00～11:00		胃がん、子宮頸がん、大腸がん、肺がん、結核・肺がんの検診 所小田部公民館 対料上記の通り	
検査	ともてらす早良	－	16㈬ 予約締切 11/1㈫	受9:00～11:00		よかドック、がん検診、胃がんリスク検査 所ともてらす早良 対料上記の通り	
検査	エイズ・クラミジア・梅毒検査	19㈬	2㈬	受9:00～11:00	－	匿名での検査	②
検査	B型・C型肝炎検査	19㈬	16㈬	受9:00～11:00		対20歳以上（肝炎検査を受けたことがない人）	③
教室・相談	栄養相談	28㈮	9㈬、28㈪	実10:00～14:45	要	生活習慣病予防や離乳食などに関する栄養相談	
教室・相談	離乳食教室	17㈪	21㈪	実13:30～14:30		対４～６カ月児の保護者（４カ月児健診後）	
教室・相談	母子健康手帳交付	平日	平日	実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	④
教室・相談	妊婦個別相談	12/5㈪、12㈪ 10月11月分受付終了		実10:00～14:30	要	定各回４組 持母子健康手帳 ▷11/1～11/10までに区ホームページ（「早良区 妊婦個別相談」で検索）から申し込みを。応募多数の場合は抽選	
教室・相談	心の健康相談	17㈪	21㈪	実13:30～15:30		専門医が相談に応じます。	⑤

▷子宮頸がん・乳がん検診は、２年度に１回の受診可（令和３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。
★11月10日㈭は無料託児健（検）診を実施（要事前予約）。対象は６カ月～未就学児。健（検）診を予約後に③へ申し込みを。

校区献血

場所	実施日	受付時間
脇山多目的集会所	10/17㈪	10:00～11:30
原公民館	10/18㈫	9:30～11:30
室見公民館	10/18㈫	13:30～16:00
ミスターマックス野芥店	10/22㈯	10:00～12:30 13:30～15:30
有住公民館	10/29㈯	9:30～11:30 12:30～15:30
イオン原店	11/5㈯	10:00～12:00 13:00～16:00
入部公民館	11/8㈫	10:00～12:00 13:00～15:00

問区健康課 ☎851-6659 F822-5733

母子巡回健康相談

場所	実施日	受付時間
四箇田公民館	11/7㈪	13:30～14:00
高取公民館	11/8㈫	13:30～14:00
有田公民館	11/9㈬	13:30～14:00
原北公民館	11/11㈮	9:30～10:00
西新公民館	11/11㈮	13:30～14:00

対妊婦および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時から受け付け開始
問区地域保健福祉課
☎833-4363 F833-4349