



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

人口 181,534人

世帯数 109,447世帯

※上記は国勢調査結果(速報値)に基づく平成23年8月1日現在推計。速報値では男女別人口は公表されていません。確報値は平成23年秋頃に公表予定です。

中央区役所

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31

区役所電話番号案内

TEL 714-2131

区ホームページ

http://www.city.fukuoka.lg.jp/chuo/

期=日時、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 持=持参 託=託児 申=申し込み 問=問合せ ☎=電話 F=ファクス HP=ホームページ ✉=メール

転ばぬ先のつえ！転倒予防教室

足腰の筋力を維持するため、踏み台を用いた運動を学び、転倒しにくい体を目指します。期10月4日、11日、25日、11月22日、12月20日の各火曜日。全5回。午前10時～正午。所あいろん4階健康運動室(舞鶴二丁目5-1) 対区内に住む介護認定を受けていない65歳以上 定先着20人 料無料 申9月1日(休)午前9時から電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 F734-1690)へ。受け付け時間は平日の午前9時～午後5時15分。※健康状態によっては参加できない場合があります。詳細は同課へお問い合わせください。

中央市民プール 中央区西公園14-30 ☎712-8090 F712-8298

気軽に楽しく♪体操&水中運動教室

水中での体操や、ウォーキングなどの運動を通して、健康づくりと仲間づくりを行います。期10月14日～12月9日の毎週金曜日(11月4日を除く)。全8回。午後1時半～3時半。対18歳以上 定15人 料4,900円 申復返はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、9月16日(必着)までに同プールへ。応募多数のときは抽選します。

体育の日～クロールリレーバトル！～

小・中学生、高校生以上を対象としたクロールのリレー競争を開催します。期対10月10日(祝)。集合時間等は下表の通り(申し込みは4人1組で先着順) 料無料 申中央市民プールなどで配布する申込用紙に必要事項を記入し、9月16日(金)までに同プールへファクスか持参を。詳細は同プールへお問い合わせください。

対象	募集チーム数	集合時間
小学生	12チーム	午前9時
中学生	10チーム	午前11時
高校生以上	10チーム	午後1時

お知らせください 道路などの「傷み」

区内の道路上で次のような箇所がありましたら、区維持管理課(☎718-1084 F718-1079)へ。

- 道路に開いた穴
- 側溝ふたの破損
- 照明灯の故障
- マンホールふたの
- がたつきや段差
- ガードレール・カーブミラーの破損



みんなの掲示板 五棋の会

将棋や中国将棋などさまざまな世界の将棋が楽しめます。展示や解説も行います。期9月25日(日)正午～午後6時 所NPO・ボランティア交流センターあすみん(大名二丁目6-46) 料ゲーム参加料大人500円、女性・高校生以下300円。見学無料 同会・泉水(いずみ)(☎090-6632-3917)

警察の相談ダイヤル #9110

警察では、日常生活での安全に関する心配事の相談や、警察へのご要望・ご意見などに応じる専用ダイヤルを開設しています。一人で悩むより、#9110(ダイヤル回線は☎641-9110)へ電話を。110番は緊急時のみご利用ください。 中央警察署総務第二課相談係(☎734-0110)



気軽に体の健康チェックを(昨年度)

時間	レッスン名
午前10時半～	すっきりとした後ろ姿
午前11時半～	ぽっこりお腹にさようなら
午後1時～	いきいき美脚

参加しませんか

健康づくり推進実行委員会は、秋の恒例イベント、中央区健康フェアを10月6日(休)午前10時～午後2時に、あいろん(舞鶴二丁目5-1)で開催します。区民の健康づくり促進を目的に毎年開催されているこのイベント、今回のテーマは「こころ&からだ 健康的なきれいをめざす1日」です。会場では運動レッスンや各種相談・体験コーナーなどを設け、皆さんの健康的な生活を応援します。

健康なきれいをめざす1日。予約は1人1レッスン限りです。【申し込み】9月1日(休)午前9時から電話で区健康課(☎761・7340)へ。

近所に心配な子どもはいませんか？ 迷わずご相談ください

区子育て支援課は、育児や子ども・家庭に関する相談や、児童虐待に関する相談を平日の午前9時から午後5時まで受け付けています。

また、こども総合相談センターでは、子どもに関する相談を臨床心理士、保健師、助産師など専門の相談員が、電話で24時間(12月29日～1月3日を除く)受け付けています。

どこに相談したらよいかわからない子どもに関する相談事や、虐待の恐れがある子どもを見つけたときは、同課または同センターへ迷わずご連絡ください。

問区子育て支援課(☎718-1106 F771-4955) こども総合相談センター(☎833-3000)

地域活動支援センター等の福祉事業所がクッキーや雑貨等を販売します。健康フェアに関するお問い合わせは区健康課(☎761・7340 F734・1690)へ。



ラッコじゃないよ。カワウソです

(動物園主査 宮崎賢司)

東京の多摩動物公園から、コツメカワウソが7月9日当園に入園しました。名前はリラといいます。コツメカワウソは、インドや東南アジアなどに分布するイタチ科の動物です。カワウソ類の中では小型で、体長約60㎝、尾長約30㎝、体重2・7～5・4㎏で、名前の通り四肢の爪は小さく、背面は灰褐色や薄い黒褐色、喉は白や灰白色の体毛で覆われています。河川の周辺などで家族単位の群をつくって生活し、魚類、カエル、甲殻類、貝類などを食べます。

カワウソは、イタチ科の仲間ですが、水中での生活に適した体をしており、足には水かきがあります。また、後ろ足は短く、長い尾を引きずるように歩きます。前足はとても器用で、両手で餌をつかんで食べます。外見はラッコとよく似ていますが、ラッコに比べかなり小さな体格をしています。ちなみにラッコは海にいて、カワウソは川にいます。



とてもかわいいコツメカワウソのリラちゃんです。到着してしばらくは、臆病な面を見せていましたが、今では当園の環境にもだいぶ慣れました。ぜひ皆さんもリラちゃんに会いに来てください。



毎年人気の健康弁当(昨年度)

ウォーキングラリー

会場に準備された健康づくりに役立つクイズに回答しましょう。全てのクイズに回答した先着300人には、粗品をプレゼントします。

こころとからだの健康・きれいをチェック

こころや体の健康相談や、足型測定・体脂肪測定・肺年齢測定などを行う各種コーナーを設置します。

健康的なきれいを食事から健康弁当の販売

栄養知識の普及や、区民の健康づくりを推進する食生活改善推進員が心を込めて作る健康弁当を、150食販売します。今年の弁当のテーマは「食物繊維たっぷり腸すっきり弁当」です。おなかに優しい食事を会場で味わってみませんか。食券の販売は午前10時から開始し、弁当の引き換えは午前11時半から午後1時半に行います。【料金】300円

10月6日

健康的できれいな体づくりを応援 中央区健康フェアに遊びにきませんか

入場無料