



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

人口 181,949人
男 81,121人 女 100,828人

世帯数 109,724世帯
(平成23年11月1日現在推計)

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/

☎=日時、期間 ☑=場所 ☒=対象 ☓=定員 ☒=料金、費用 ☒=持参 ☒=託児 ☒=申し込み ☒=問合せ ☎=電話 ☒=ファクス ☒=ホームページ ☒=メール

シニア☆アビスパde健康教室

アビスパ福岡と福岡大学のスポーツ専門スタッフによる健康教室を行います。期12月16日(金)午前9時45分～正午所市民体育館(博多区東公園8-2) 対市内に住む60歳以上(60歳未満も希望すれば参加可能) 定先着100人 料無料 申問電話か、メール、ファクス、往復はがきに参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話・ファクス番号を書いてアビスパ福岡株式会社「シニア☆アビスパde健康教室」係(〒813-8585東区香椎浜ふ頭一丁目2-17 ☎674-3020 ☒674-3022 ☒soccerschool@avispa.co.jp)へ。

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ます。期1月10日、24日、2月7日、28日、3月27日の各火曜日。全5回。午後2時～4時。所あいれ心4階健康運動室(舞鶴二丁目5-1) 対介護認定を受けていない65歳以上で転倒の不安がない人(健康状態によっては参加できない場合があります) 定先着20人 料無料 申問12月1日(木)午前9時から電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ☒734-1690)へ。

安心子育て応援セミナー

赤ちゃんの成長や赤ちゃんとの関わり方を学び、保護者同士の交流を通して育児の不安を解消しましょう。期12月19日(月)午後1時半～3時半所あいれ心6階作業療法室(舞鶴二丁目5-1) 対区内に住む第1子の乳児(9月、10月生まれ)とその保護者 定先着20組 料無料 申問電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ☒734-1690)へ。

ふゆのおはなし会

クリスマスなど冬にちなんだ絵本の読み聞かせや紙芝居などを行います。図書館で楽しいひとときを過ごしませんか。期12月10日(土)午後2時半～3時半所中央市民センター 2階視聴覚室(赤坂二丁目5-8) 対幼児～小学生 料無料 申問不要 中央図書館(☎751-9534 ☒751-9535)

インフルエンザ予防接種の費用助成

インフルエンザは、重症化すると生命に関わる感染症です。65歳以上の皆さんは下記の通り一部負担で予防接種ができます。期平成24年1月31日(火)まで所市が指定した医療機関、または市外の福岡県定期予防接種広域化実施医療機関(市町村により負担金が異なります) 対▷①65歳以上▷②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能障がいのある人(身体障害者手帳1級相当)。料1,200円(市内)。生活保護受給者、中国残留邦人等支援法に基づく支援給付の支給決定を受けている人または市県民税非課税世帯に属する人は、接種費用全額の助成あり。持健康保険被保険者証など住所、年齢が確認できるもの。全額助成の対象者は、保護受給証明書、中国残留邦人等支援法に基づく本人確認証の写しまたは市県民税非課税証明書(インフルエンザ予防接種用)など。上記②に当たる人は身体障害者手帳の写し。問区健康課(☎761-7340 ☒734-1690)



笑顔で大きな丸をつける岸原さん

高宮小学校では、子どもたちの学力向上と地域交流を目的とした、地域住民や保護者による学力向上ボランティア「丸つけ隊」が活動しています。丸つけ隊の活動時間は、毎週水曜日の午後2時25分～2時40分。同時中、全学年の教室で子どもたちが解いた算数などの答案用紙から丸つけ隊に参加している岸原ミツホさん(67)は「子どもたちの役に立ちたいと思います。たかさんの子どもたちと一緒に過ごせるのがうれしいですね。いつも元気を分けてもらっています」とニコニコ。丸を付けてもらった子どもたちは「解き方が分かった」と嬉しそうに話していました。

同小学校は、家庭や地域と連携した教育活動が評価され、本年度の市教育委員会表彰を受賞しています。小嶋悦子校長(59)は「子どもたちの成長には、私たち教員の力だけではなく、地域の力が不可欠です。この交流を通して、地域により密着した小学校を目指していきたい」と今後の意気込みを語っていました。

みんなで育む子どもの「力」

高宮



アドバイスも丁寧にしています

12月1日は「世界エイズデー」

12月1日は「世界エイズデー」です。エイズのまん延防止と、患者・感染者に対する差別や偏見をなくすため、WHO(世界保健機関)が決めました。区健康課は下記の通りエイズ即日検査(無料)を匿名で実施。感染の可能性がある日から3カ月経過していれば確実に判断が可能です。採血から約1時間後に結果説明を行います。一度検査を受けてみませんか。

〈世界エイズデー臨時エイズ検査・通常検査〉
①期12月3日(土)、4日(日)午後2時～3時 定各先着50人。予約不要。②期毎週火曜日(祝日・年末年始は除く)の午前9時～10時半。要予約。③期第2日曜日の午後2時～3時。定先着50人。予約不要。
所あいれ心5階中央保健所(舞鶴二丁目5-1) 申問区エイズダイヤル(☎712-8391 ☒734-1690)

年末の交通安全県民運動

12月11日(日)～31日(土)に「年末の交通安全県民運動」が実施されます。今年の重点目標は「飲酒運転の撲滅」と「高齢者の交通事故防止」です。

期間中は、大型商業施設等で交通安全を呼び掛ける館内放送を行うなど、まち全体で啓発活動に取り組みます。飲酒を伴う会合に出席するときは、公共交通機関を利用し、やむを得ずマイカーを利用するときは、飲酒しない人を決め、みんなを自宅まで送る「ハンドルキーパー運動」に取り組みましょう。

また、高齢者の歩行中の事故防止のため、日頃から明るい色の服を着用し、夜間は反射材を身に着けると安全です。車やバイク、自転車に乗るときは思いやりのある運転を心掛けましょう。問区総務課(☎718-1056 ☒714-2141)



第52回 「木枯らしに耐える赤い実の植物たち」

木枯らしの便りが届く季節となり、植物たちも冬支度に余念がありません。園内の紅葉も今年最後の輝きを放ち、赤や黄色の錦が初冬の植物園を彩ります。これからの季節の見どころのひとつに、冬に赤い実を付け、その実の数から順に「〇〇両」と呼ばれる縁起の良い植物があります。万両(マンリョウ)と千両(センリョウ)は、正月が近づくと花屋さんなどでも販売されているので、一般にも馴染みが深いのですが、百両と呼ばれるカラチャバナや十両と呼ばれるヤブコウジはあまり知られていません。さらに知られていないのが二両と呼ばれる



▲千両(センリョウ) ▼十両(ヤブコウジ)

アリドオンです。アリドオンという名の由来は「葉のつけ根から出る鋭いトゲがアリさえも突き通す」ということからきています。慣用句にある「千両、万両、有り通し(お金は千両も万両も常にあるように)」との願いを込め、縁起物として一両という別名がつけました。これらの植物はすべて園内に展示していますので、錦秋の紅葉とともに愛らしい赤い実を探してみませんか。(植物園植物展示係長 高宗健二)

市国保に加入する40～74歳の方は「よかドック(特定健診)」を受けましょう

詳しくは区健康課へ ☎761-7340 ☒734-1690