



博多区役所 〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3

ホームページは 右記コードから 博多区 検索



中比恵公園(博多駅前二丁目)

区役所代表電話 ☎ 441-2131

区の人口 237,522 人 (前月比 189 人増) (男 113,211 人 女 124,311 人) 世帯数 147,403 世帯 (前月比 576 世帯増) (平成30年 4月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 図=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 電=メール 頁=ホームページ

### ヘルスマイト養成教室

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、地域の人が健康な毎日を過ごせるよう、食生活や運動の大切さを伝えるボランティアです。

現在、区内に166人のヘルスマイトが在籍中。月1回の講習会で生活習慣病予防のための献立や調理法を学び、健康について知識を深め、地域で活動しています。

区は、管理栄養士などの専門家を講師に迎え、食育や運動、食品衛生などについて講義や実習を行う「ヘルスマイト養成教室」を開催します。同教室を修了すると、ヘルスマイトとしてボランティア活動に参加することができます。



期下表の通り(全9回・木曜日) 所 区保健福祉センター 区健康課 ☎419-1091 図441-0057 区内在住で、修了後地域でボランティア活動ができる人 先着40人 無料電話かファクスで同課へ

月日	時間
5月31日	9:30～12:20
6月7日	9:30～12:00
6月14日	9:30～11:30
6月21日	
6月28日	9:30～12:00
7月5日	9:30～12:30
7月12日	9:30～11:30
7月19日	9:30～12:00
7月26日	

### 6月は食育月間です

## 減塩を心掛けましょう

**減塩のポイント**

塩分は、私たちが生きていく上で不可欠なものです。しかし、塩分を取り過ぎると、胃がんのリスクが高まり、血圧も上昇します。血圧が高い状態が続くと、血管が弾力を失い、心臓病や脳卒中などの原因となる動脈硬化が始まります。

さまざまな疾患につながる塩分の取り過ぎに気がつけて、健康寿命を延ばしましょう。



**塩分が多い食品を知る**  
漬物、梅干し、ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハムやソーセージなどの肉加工食品、魚の干物、塩サバや塩サケなどは食塩含有量が多い食品です。また、市販されている惣菜は味が濃い場合が多いので、意識して上手に利用しましょう。

**汁物は具だくさんに**  
汁物に野菜などをたくさん入れ、具だくさんにするにより、汁の量が減り、摂取する塩分が少なくなります。

**調味料は控えめに**  
調味料は「かける」より「つける」方が、使用量が少なくなります。付ける時は小皿を使って片面だけに付けましょう。調味料は、まず味見をしてから使いましょう。

**だしを上手に利用する**  
昆布やかつお節、いりこなどでとっただしは、風味が良く、塩分が控えめでもおいしく料理することができます。ただし、市販のだしには、初めから塩分が加えられているものがあるので、表示をよく見て使用しましょう。

**新鮮な食材を使う**  
新鮮な食材は、素材そのものの味でおいしく食べることができます。



**酸味・香り・うま味・コクを取り入れる**  
季節のかんきつ類などの酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、青じそなどの香り、キノコや貝類などのうま味を含む食材を上手に使いましょう。また、適量の油やゴマ、ピーナッツなどを使うとコクが出て、塩分を抑えることができます。

食育月間をきっかけに、普段の食生活を見直し、適切な塩分摂取を心掛けましょう。

問い合わせ先  
区健康課  
☎419-1091  
図441-0057

## お知らせ

### 市の胃がん検診が変わります

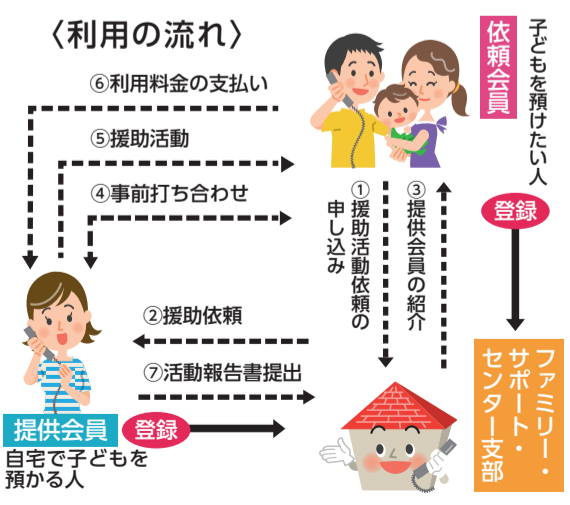
国の指針改定に基づき、7月から市の胃がん検診の対象者と検診間隔が変わります。**【7月以降の内容】** 同一年度にどちらか受診 ○バリウムによる胃透視：満40歳以上の人 ○内視鏡(胃カメラ)検査：満50歳以上で今年度偶数年齢(50、52、54歳以下同様)になる人 区健康課 ☎419-1091 図441-0057

### 空港周辺住宅の空調機器の取り換え費用を助成

福岡空港周辺の航空機騒音指定区域内で、住宅防音のために設置した空調機器(10年以上経過し故障しているもの)の取り換え工事に一定額を助成します。申込書は、市空港対策部空港対策課(市役所北別館1階)、区市民相談室(区役所2階)、各共同利用会館で配布しています。 区空港周辺整備機構 ☎472-4594 図472-4597 郵送(〒812-0013博多駅前二丁目17-5アークビル9階)または持参で12月7日(必着)までに同機構へ

### ファミリー・サポート・センターの会員になりませんか

福岡ファミリー・サポート・センターは、地域の中で育児を助け合う子育て会員組織です。自宅で子どもを預かる提供会員になるための講習会(3日間・約11時間)を7月、9月、11月、来年1月に開催します。子どもを預けたい依頼会員になるための講習会は随時開催。詳細は問い合わせを。 福岡ファミリー・サポート・センター博多支部 ☎474-0218 図436-3652



### 勇気ある行動で 尊い命を救いました

2月に、区内で3階建て建物の一室が全焼しました。付近を通りかかった辛島昂弥さん(20)が火災に気付き、すぐに119番通報。建物内に逃げ遅れた男性がいることを聞くと消火器で消火活動を行いながら、3階からその男性を背負って救出しました。救出された男性は右半身にやけどを負いましたが、尊い一命を取りとめました。

3月28日に博多消防署長が「速やかな通報と救出に感謝します」と感謝状を渡すと、辛島さんは「誰かに助けを求めると自分で動いた方が早いと思い、男性を助けたいという一心で建物の中に飛び込みました」と話していました。



博多消防署 予防課 ☎475-0119 図475-0219

5月31日(木)は軽自動車税の納期限です 期限内の納付をお願いします。 納付相談について=区納税課 ☎419-1023 図476-5188 課税内容について=区課税課 ☎419-1022 図476-5188



**参加募集** ※応募事項は14面の申し込み方法参照

**赤ちゃんとあそぼう!**

絵本や手遊び、わらべ歌で楽しく遊びます。  
 5月27日(日)午前10時半～11時半(受付10時～)  
 博多市民センター(山王一丁目) 博多図書館  
 ☎472-5996 ☎472-5999 4カ月～12カ月までの乳幼児と保護者 ※きょうだいの参加はご遠慮ください。先着15組 直接来館もしくは電話で5月15日(火)以降に同図書館へ

**運動から始める認知症予防教室**

認知症予防に効果的な運動実技や食事の仕方などについて学びます。6月14日、28日、7月12日、26日、9月13日の木曜日(全5回) 午前10時～正午 席田公民館(空港前三丁目) 博多区地域保健福祉課 ☎419-1100 ☎441-0057 区内に住む運動が可能な65歳以上で、現在介護サービスを利用していない人 先着15人(新規参加者を優先) 電話かファクスで5月15日(火)以降に同課へ

**人権講座**

開催日・講師・テーマは次表の通りです。いずれも午前10時～正午 博多市民セン

ター 博多区生涯学習推進課 ☎419-1025 ☎419-1029 各回先着90人 無料 申し込みはがき(〒812-8512住所不要)かファクスに応募事項を記入して5月25日(金)までに同課へ

開催日	テーマ(講師)
6/1(金)	小さな気づきが人権のはじまり ウォームアップ編(同課 松本保成)
6/8(金)	オカリナ演奏とおはなし 歌い継がれるメロディ、いのちのうた(マザー・アース人権啓発研究所主宰 山口裕之)
6/12(火)	聴かせてください、あなたの声を(えがおの会代表 杉浦しのぶ)
6/20(水)	一歩成長の喜び (障がい児教育アドバイザー 星先薫)
6/28(木)	孤立死防止のために、今私達ができること! (特定非営利活動法人孤立防止センター理事長 速水靖夫)
7/6(金)	小さな気づきが人権のはじまり フォローアップ編(同課 松本保成)

**子どもおもしろ劇場**

劇団「ドリームカンパニー」が「ブレーメンの音楽隊」を上演します。6月16日(土)午後2時～3時(開場は30分前から) 博多市民センター ☎472-5991 ☎472-5952 子どもと保護者または高齢者 先着500人 整理券 5月25日(金)から同センター、博多区生涯学習推進課、さざんぴあ博多で配布する整理券を当日持参し、先着順に入場

**区中学生クイズ大会2018**

3人1組でクイズに挑戦し、知力・体力・時の運を試します。8月19日(日)午前10時～午後3時 博多市民センター(南本町二丁目) 博多区企画振興課 ☎419-1043 ☎434-0053 区内在住の中学生50組 無料 申し込みはがきかファクスに応募事項を記入して6月11日(月)～7月10日(火)に同課へ 申し込み

**博多体育館**

山王一丁目9-5 ☎481-0301 ☎481-0302 **体力・体組成測定会** 体脂肪や水分量、筋肉量などを測定します。5月23日(水)午後7時～9時 高校生以上(体内に金属やペースメーカーがある人は測定不可) 先着20人 500円 5月15日(火)以降に直接同体育館へ

**博多市民プール**

所東那珂一丁目9-15 ☎473-8855 ☎473-8856 **着衣水泳教室** 水難事故の対処法を学びます。6月10日(日)午前9時半～午後12時半 先着20組 5月15日(火)午前10時以降に直接同プールへ 申し込み詳しくは同プールへ問い合わせを



**【問い合わせ・申込先】** ① 集団健診予約センター ☎0120-985-902 ☎0120-931-869  
 ② 健康づくり係 ☎419-1091 ③ 母子保健係 ☎419-1095 ④ 精神保健福祉係 ☎419-1092  
 ⑤ 地域保健福祉課 ☎419-1100 ⑥ 医薬務係 ☎419-1090 ☎441-0057 (☎は②～⑥共通)  
 ※場所の記載がないものは博多区保健福祉センター(保健所)で実施。料金の記載がないものは無料。  
 ※各健(検)診は受診料の減免制度あり(満70歳以上、市民税非課税世帯の人など)。  
 ※区役所の駐車場は大変混み合います。提携駐車場(博多祇園駐車場)や公共交通機関をご利用ください。



内容	実施日	受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	問 申	
太枠内の健(検)診予約は、① 集団健診予約センターへ。【受付日時】平日9:00～17:00 各健(検)診日の10日前(土日祝日を除く)まで。						
よかドック(特定健診)	★6/13(水)・26(火)	受8:30～10:30	要	40～74歳の市国民健康保険に加入している人 500円 健康保険証 ※平成30年度中に40歳または50歳になる人は無料		
がん検診 胃がん 大腸がん 子宮頸(けい)がん 乳がん 肺がん 結核・肺がん ※子宮頸がん・乳がん検診は2年度に1回受診可	★6/13(水)・26(火)	受8:30～10:30	要	【胃がん】35歳以上(6月まで) 600円 【大腸がん】40歳以上 500円 【子宮頸がん】20歳以上 400円 【乳がん】40歳以上 40歳代1,300円、50歳以上1,000円 【肺がん】40～64歳 500円 ※ 【結核・肺がん】65歳以上 ※ ※喫煙本数など一定の条件に該当する50歳以上の希望者は喀痰(かたん)細胞診検査(700円)あり	①	
骨粗しょう症検査	★6/13(水)・26(火)	受8:30～10:30	要	40歳以上(妊娠中の人(可能性のある人)、骨粗しょう症で現在治療中または経過観察中の人を除く) 500円		
校区などで実施する健(検)診						
所 さざんぴあ博多	6/6(水)	受9:30～11:30	要	【健(検)診名】よかドック、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、結核・肺がん		
所 堅粕人権のまちづくり館	6/20(水)	受9:00～11:00	要	【健(検)診名】よかドック、大腸がん、肺がん、結核・肺がん		
所 吉塚公民館	6/22(金)	受9:00～11:00	要	【健(検)診名】胃がん、子宮頸がん、肺がん、結核・肺がん		
エイズとクラミジア抗体検査 (木曜日のみ梅毒抗体検査可)	5/17(木)・24(木)・31(木) 6/7(木)・14(木)・21(木) 5/23(水)・6/13(水)	受9:00～11:00 受16:00～18:00	-	匿名で検査可。検査結果は1～2週間後に本人に直接説明。 ※梅毒抗体検査のみ有料(610円)		
風しん抗体検査	5/17(木) 6/7(木)・21(木)	受9:00～11:00	-	18歳以上で①妊娠を希望する女性②妊娠を希望する女性と同居している配偶者③妊婦と同居している配偶者 ※いずれも抗体検査歴、予防接種歴、既往歴のある人を除く 先着70人 身分証等	②	
離乳食教室	5/18(金) 6/15(金)	受13:30～15:00	-	離乳食の進め方やレシピ紹介。5月18日はさざんぴあ博多、6月15日は博多区保健福祉センター 生後4～12カ月頃の子どもと保護者		
栄養相談	5/28(月) 6/8(金)	10:00～11:00 12:30～13:30 14:00～15:00	要	管理栄養士による食事のバランス、離乳食などの個別相談。		
マタニティスクール	5/21(月) 6/4(月)・11(月)・18(月)	受13:30～15:00	-	母子健康手帳、筆記用具 ※母子健康手帳交付の場合は妊娠届出書、個人番号(マイナンバー)が確認できるもの、身分証等	③	
産後のお母さんの心の相談	6/27(水)	受9:30～11:30	要	専門医による相談。予約は1週間前まで。妊産婦		
心の健康相談	6/20(水)	受13:30～15:30	要	精神科医による相談。予約は前日まで。	④	
精神保健福祉家族講座	6/5(火)	受13:30～15:30	-	心の病を抱える人の家族を対象にした講座。テーマは「地域での支援について」		
母子巡回健康相談	<6月>▷6日(水)=月隈公民館▷15日(金)=東住吉公民館▷18日(月)=住吉公民館、弥生公民館▷19日(火)=東光会館▷21日(木)=東吉塚会館▷22日(金)=三筑公民館 受住吉公民館のみ9:30～10:00、その他はすべて13:30～14:00=共通=乳幼児と保護者、妊産婦 不要 母子健康手帳					⑤
校区献血	<5月>▷24日(水)=献血ルームキャナルシティ(住吉1)(受10:00～13:00、14:00～16:00) <6月>▷13日(水)=弥生会館(受10:00～12:30、13:30～16:00)▷19日(火)=板付北会館(受13:30～16:00)、那珂公民館(受9:30～11:30) =共通= 不要					⑥

**★託児付き健診を実施**

6月13日(水)の健診受診者を対象に、無料託児(要予約)を実施します。博多区健康課健康づくり係 ☎419-1091 ☎441-0057 生後6ヶ月～未就学児 電話で同課へ