



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

中央区役所 〒810-8622 中央区大名二丁目5-31

区役所代表電話 ☎714-2131

午前8時45分～午後5時15分 土・日・祝日・年末年始を除く

区ホームページは「福岡市 中央区」で検索する右のコードから
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



福岡市植物園のケイトウ

区の人口 198,610人 (前月比 44人増) (男 88,696人 女 109,914人) 世帯数 121,575世帯 (前月比 16世帯増) (平成30年8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 ㊟=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 ホーム=ホームページ

舞鶴校区文化作品展「鼎展」

舞鶴校区の三つの公民館、大名・箕子・舞鶴公民館が合同で文化作品展「鼎展」を開催します。

各公民館で活動しているサークル等の作品展示や、公民館事業の紹介をします。

※「鼎」とは三つの足で支える中国古代の器物の一種です。「鼎展」という名前には、大名・箕子・舞鶴の三つの地区で舞鶴校区を支えるという思いが込められています。

舞鶴小・中学校(舞鶴二丁目)1階廊下
期9月26日(水)～10月5日(金)午前9時～午後4時(9月30日は午前10時半～午後2時、10月5日は正午まで) 無料 区地域支援課 ☎718-1062 ㊟714-2141



昨年の鼎展

こども家庭相談窓口

▷子どもの育て方やしつけ方が分からない
▷子育てを負担に感じる▷事情があって子どもを養育できない▷ひとり親家庭への支援について知りたい▷近所で子どもの激しい泣き声が聞こえる一など、子育て・児童虐待に関する相談を子育て支援課で受けています。一人で悩まずにご相談ください。秘密は守ります。必要に応じて関係課や専門機関を紹介します。

区子育て支援課 ☎718-1106 ㊟771-4955



お知らせ

病院と図書館の連携企画「専門医に聞く大腸がんのはなし」

中央図書館は済生会福岡総合病院と連携し「がんについての情報講座」を開きます。同院消化器内科主任部長 吉村大輔氏による大腸がんの講演会を開催、希望者は講演会終了後に個別相談ができます。

期10月19日(金)午後2時～3時半 先着50人
所中央市民センター2階視聴覚室(赤坂二丁目) 9月20日より中央図書館(中央市民センター内)および各分館などで配布する申込書をファクスか来所で同館へ。電話でも受け付けます。 中央図書館 ☎751-9534 ㊟751-9535

中央区フェイスブック

区からのお知らせやイベント、地域の見どころなど「旬」の情報を公開しています。「情報発信中央区」で検索するか、携帯電話は右のコードからアクセスを。 区総務課 ☎718-1013 ㊟714-2141



■健康講演会
睡眠がテーマの講演会です。詳しくは右下の枠内をご覧ください。

■測定・体験・展示コーナー
筋肉量・体脂肪測定、ロコモ度判定、血圧・骨密度測定のコナーがあります。

■弁当やお菓子の販売
区食生活改善推進員協議会の皆さんが調理した健康弁当(300円)を先着150食分販売します。食券を午前10時から



毎年好評の健康弁当

区健康課
☎761-7340
㊟734-1690

お問い合わせ先

駐輪・駐車スペースに限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。

10/4(木) 健康寿命を延ばそう 中央区健康フェア



区健康づくり推進実行委員会は「2018中央区健康フェア」を10月4日(木)午前10時～午後2時に、あいれふ(舞鶴二丁目)で開催します。食事や運動など、健康づくりのヒントが盛りだくさんのイベントです。

■スタンプラリー
スタンプを集めながら健康について学びませんか。先着300人にプレゼントあり。受付はあいれふ1階です。

■弁当やお菓子の販売
健康について学びながら。先着300人にプレゼントあり。受付はあいれふ1階です。

健康講演会 「知っておきたい睡眠のこと～良い眠りってどんな眠り?～」

久留米大学医学部 神経精神医学講座教授の内村直尚氏 = 写真 = が睡眠について講演します。



睡眠と生活習慣病や認知症との関係、睡眠時無呼吸症候群についても話します。 期10月4日(木)午前10時20分～11時40分 所あいれふ10階ホール 無料 当日先着260人。予約不要。

中央区商店街物語 第6回 みなと銀座商店街



肉料理を提供する飲食店も増え、多くの若者やサラリーマンが訪れています。春と秋にかもめ広場で開催される「カモメのグリル」



大きな船のプロペラがあるかもめ広場

また、1階に福祉作業所の人たちが作ったお菓子・雑貨などの販売や喫茶コーナーを設けます。

「カモメのグリル」を通して、商店街の田口理事長は「カモメのグリルを通して、産物を並べた直売所も設置します。商店街の田口理事長は「カモメのグリルを通して、産物を並べた直売所も設置します。」



今年の春のカモメのグリル

事業系ごみを家庭ごみとしては出せません

会社や商店など事業所のごみは、市が許可した収集業者に依頼を。 区生活環境課 ☎718-1091 ㊟718-1079

中央市民プール 〒810-0061西公園14-30 ☎712-8090 ☒712-8298

10月2日(火)～5日(金)は点検のため休館します。10月17日(水)は営業します。

■体育の日イベント 10月8日(月・祝)

※体育の日は施設を無料開放します。

①お試しレッスン

ストレッチなど初心者向けの運動です。

☒午前10時～11時☒18歳以上☒先着10人
☒無料☒9月15日(土)以降に電話または窓口で申し込み☒動きやすい服装、飲み物

②握力・体組成測定会

☒午前10時～午後5時☒先着50人☒無料☒当日受付

■楽しく健康に♪中高年水泳教室

☒10月22日～12月10日の毎週月曜日午後7時～8時半。全8回☒クロールが苦手な40歳以上☒抽選で10人☒4,500円☒往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて9月15日(土)～30日(必着)に同プールへ。

中央体育館 〒810-0042赤坂二丁目5-5 ☎741-0301 ☒741-0617

■体育の日スポーツフェスタ 10月8日(月・祝)

※体育の日は施設を無料開放します。

「最速は誰だ!?サーキットタイムトライアル」ラダー(はしご状の器具)や的当てなど、さまざまな種目をクリアしながらゴールを目指し、そのタイムを競います。

☒中央体育館競技場☒午後2時～4時☒無料☒当日受付☒動きやすい服装、室内用運動靴

■らくらくトレーニング

初心者でもできる簡単なストレッチやトレーニングです。1回完結型なので都合に合わせて参加できます。☒来年3月まで月・木・土曜日(定期点検日、休館日、祝日を除く)。月・木曜は午前10時～10時50分、土曜は午後2時～2時50分☒18歳以上☒各回先着20人☒1回400円☒当日の開始15分前に直接窓口へ☒運動できる服装、室内用運動靴、飲み物



お知らせ

ハチに注意しましょう

ハチは夏の終わりから秋にかけて個体数が増え、動きが活発になります。特にスズメバチ類は巣を守る本能が強く、興奮すると集団で人を攻撃してくる場合があります。みだりに刺激しないようにしましょう。

ハチには黒っぽいものや香水、整髪料の匂いで興奮したり、飲み残しのジュース缶などに群がったりする習性もあります。野外活動では十分気を付けましょ



スズメバチの巣

う。 ※市はハチやハチの巣の駆除は行っていません。危険が伴うスズメバチなどの駆除は、専門業者(消毒業)に依頼してください(有料)。☒区生活環境課 ☎718-1092 ☒718-1079

保健だより

※場所の記載のないものは中央区保健福祉センター(中央保健所)(舞鶴二丁目5-1 あいれふ)で実施
※料金の記載のないものは無料

健(検)診等

太枠内の健(検)診予約は、予約センター(最下段【申し込み・問い合わせ先】①)へ(土日祝日は除く)。
【申込期限】10/12(金)実施分=9/27(木)まで。10/22(月)実施分=10/5(金)まで。10/29(月)実施分=10/15(月)まで。11/9(金)実施分=10/26(金)まで。11/19(月)実施分=11/5(月)まで。

内容	実施日		☒=受付時間 ☒=実施時間	予約	対象・料金・その他	☒☒
	10月	11月				
よかドック(特定健診)					☒国民健康保険証によかドック受診番号が記載されている人☒500円	
がん検診	12(金) 22(月) 29(月)	9(金) 19(月)	☒8:30～10:30	要	【胃がん】☒40歳以上☒600円【乳がん】受診は2年度に1回☒40歳以上☒40歳代1,300円、50歳以上1,000円【子宮頸がん】受診は2年度に1回☒20歳以上☒400円【大腸がん】☒40歳以上☒500円	①
					【胸部エックス線撮影】☒料40歳～64歳500円、65歳以上無料【喀痰(かくたん)細胞診検査】☒喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上☒700円	
骨粗しょう症検査					☒40歳以上☒500円	

※10/12(金)は無料託児付健診(事前予約制)を実施します。健診を予約後に最下段【申し込み・問い合わせ先】②まで申し込みください。

検査・相談等

内容	実施日		☒=受付時間 ☒=実施時間	予約	対象・料金・その他	☒☒
	9月	10月				
風しん抗体検査	18(火)	2(火) 16(火)	☒9:00～11:00	-	☒妊娠を希望する女性(妊婦を除く)。妊娠を希望する女性または妊婦と同居している配偶者 ※いずれも18歳以上で、抗体検査歴、予防接種歴、既往歴のある人を除く☒先着70人	
B・C型肝炎ウイルス検査	18(火)	16(火)	☒9:00～11:00	-	☒20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	②
栄養相談	19(水) 21(金)	10(水) 17(水) 19(金)	☒9:30～11:40	要	管理栄養士による乳幼児や高齢者、肥満、高血圧、脂質異常の人の食事などの相談	
離乳食教室	-	22(月)	☒13:00～15:00	-	離乳食の進め方の講習。試食あり	
母子(赤ちゃん)何でも相談	-	22(月)	☒13:30～15:00	-	助産師による妊娠、出産、育児などの相談。体重測定。	
マタニティスクール	21(金) 28(金)	12(金) 19(金) 26(金)	☒13:30～15:30	-	妊娠、出産、育児についての講義と実技☒妊婦とその家族	③
心の健康相談	-	11(木)	☒9:30～11:00	要	精神科医による相談	
	-	20(木)	☒14:00～15:30			
精神保健家族講座	-	12(金)	☒14:00～16:00	要	☒精神障がい者を抱える家族☒地域活動支援センターI型 そよかぜのまち(大宮二丁目)▷訪問看護について～Q-ACT職員～	④
エイズ即日検査	毎週火曜日(祝日を除く)		☒9:00～10:30	要	匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後	⑤
	-	14(日)	☒14:00～15:00	-	☒先着50人。匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後	

献血

予約不要。☒男女とも体重50kg以上。男性:満17～69歳。女性:満18～69歳。

場所	実施日	受付時間	☒
薬院大通りセンタービル前広場	9/27(木)	10:00～13:00 14:00～16:00	
高宮小学校体育館	10/2(火)	10:00～16:00	
中央区役所(まちかど文化広場)	10/4(木)	10:00～16:00	⑥
西日本短期大学	10/9(火)	9:30～11:30	
笹うどん駐車場	10/10(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	
南当仁公民館	10/17(水)	10:00～12:00 13:00～15:00	

母子巡回健康相談

予約不要。乳幼児の身体測定、健康相談。

場所	実施日	受付時間	☒
当仁公民館	9/20(木)		
平尾公民館	9/21(金)	13:30～14:00	⑦
春吉公民館	10/3(水)		

申し込み・問い合わせ先 ①予約センター ☎0120-985-902 ☒0120-931-869 ②健康づくり係 ☎761-7340 ③母子保健係 ☎761-7338 ☒②～⑦共通
④精神保健福祉係 ☎761-7339 ⑤エイズダイヤル ☎712-8391 ⑥企画管理係 ☎761-7318 ⑦地域保健福祉係 ☎718-1111 734-1690