



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
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



お堀のハス

区の人口 201,254人 (前月比93人増) (男89,765人 女111,489人) 世帯数 123,775世帯 (前月比80世帯増) (令和元年7月1日現在推計)

調、所、園 など文中で使用している記号の説明は、本紙14面を参照してください。

高齢者乗車券を交付します

9月2日(月)から、区役所3階大会議室で今年度の高齢者乗車券の交付を開始します。乗車券の種類、金額などは本紙6面で確認を。



【対象】 区に住民登録をしている満70歳以上で、市の介護保険料の所得段階区分が1～7の人。所得段階区分は、7月に送付した「平成31年度介護保険料決定通知書」で確認を。
【手続きに必要なもの】 ①朱肉を使う印鑑②本人確認ができるもの(運転免許証、介護保険証、健康保険証など)③交通用福祉ICカード(上写真。これまでに交付を受けた人)。代理申請の場合は①②③に加えて代理人の本人確認ができるもの。
【受付】 午前9時～午後5時 ※混雑緩和のため、下表の通り、校区・地区ごとに指定日を設けています。指定日での手続きをお願いします。※指定日に都合がつかない場合は、指定日以外でも交付できます。

校区・地区	9月の指定日 (会場:区役所3階大会議室)	
	1	2
赤坂	4日(水)	24日(火)
小笹	5日(木)	24日(火)
当仁	6日(金)	24日(火)
春吉	9日(月)	25日(水)
高宮	10日(火)	25日(水)
舞鶴・大名・簀子	11日(水)	25日(水)
草ヶ江	12日(木)	26日(木)
福浜・鳥飼(中央区)	13日(金)	26日(木)
平尾	17日(火)	26日(木)
警固	18日(水)	27日(金)
笹丘	19日(木)	27日(金)
南当仁	20日(金)	27日(金)

※9月上旬は大変混雑します。特に午前9時～午後2時は混み合うため、1時間以上の待ち時間が発生することがあります。中旬以降の手続きをお勧めします。

10月以降は区役所2階の福祉・介護保険課(8番窓口)で交付します。12月27日までに申請すると交付額は同額です。

☎専用コールセンター(8月9日～9月30日の平日午前9時～午後5時) ☎0120-502-633 ☎0120-880-219

ひとり親家庭等医療証の更新申請

現在ひとり親家庭等医療証を持ち、10月1日以降も引き続き対象となる人に、8月中旬に申請書を郵送します。必要事項を記入して8月29日(木)必着で返送してください。新しい医療証は9月末までに郵送します。

☎区保険年金課 ☎718-1124 ☎725-2117



説明を聞きながら調理を進めます



彩りよく盛り付けていきます

公民館でがめ煮作り

6月26日に、春吉公民

館で校区からの参加者とヘルスメイトと一緒に、がめ煮などの郷土料理を作る「地域食生活改善講習会」が行われました。参加者は三つのグループに分かれ、「どのくらいの大きさに切ったらいいかな」「ゆで加減はこのくらいかな」などの言葉を交わしながら調理を行いました。ヘルスメイトは各テーブルの進行状況を

確認しながら調理を進めました。ヘルスメイトは「がめ煮には里芋が合うわね」「おきゅうとは久しぶりだね」など、話しながらの試食を楽しみました。



かしわめし、がめ煮、おきゅうとの酢の物、ふくれ菓子の献立

区食生活改善推進員協会のホームページ(検索)に、生活習慣病予防のためのおすすめレシピを掲載しています。ご利用ください。

ヘルスメイトとは、ヘルスメイトの愛称で知られる食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティアです。全国的な組織で、中央区では現在135人の会員がおり、各校区で行事食や郷土料理を伝えることなどに取り組んでいます。

ヘルスメイトとは、ヘルスメイトの愛称で知られる食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティアです。全国的な組織で、中央区では現在135人の会員がおり、各校区で行事食や郷土料理を伝えることなどに取り組んでいます。



子どもたちに人気のカメの遊具



春吉公園は地下鉄七隈線渡辺通駅から徒歩5分ほどの位置にあり、春吉小学校、春吉公民館と隣接しています。戦時中の疎開跡地で、以前は花園公園という名称でしたが、昭和34年に春吉公園になりました。

公園の北側には、戦争で犠牲になった校区関係者の慰霊と、世界平和を祈念し、地域住民によって建てられた慰霊碑Ⅱ(左写真)があります。「平和」と大きく彫られた慰霊碑の右側には、春吉に住んでいた作家、原田種夫の「平和への祈り」の詩が彫られています。公園南側の遊具広場のシンボルは、水色の顔に黄色い目、ピンクと緑の甲羅を持つカメの遊具です。尻尾

このほか、幼児向けの乗り物遊具や、上体ひねりなどの健康遊具Ⅱ(右写真)が並び、幅広い年齢の利用者が楽しめるようになっていています。健康遊具の近くには使い方を記した看板があります。柳橋連合市場やサンセルコなどにも近く、にぎわう街中にある春吉公園に出掛けてみませんか。



中央区市民文化祭「美術作品展」作品募集9/30(月)まで

美術作品展は11月19日(火)～11月24日(日)に市美術館(大濠公園)で開催。応募作品全点を展示する予定です。☎区企画振興課 ☎718-1055 ☎714-2141

翻、画、国 など文中で使用している記号の説明は、本紙14面を参照してください。

中央区探検隊 リサーチャー募集

区内の見どころや、イベントなどの地域活動取材し、写真や記事を区に提供するボランティア中央区探検隊「リサーチャー」を募集しています。提供された写真・記事は区のフェイスブックなどに掲載します。

詳しくは区ホームページおよびフェイスブックをご覧ください。

中央区総務課
☎718-1013 ㊟714-2141



参加しませんか

中央 ㊟810-0042赤坂二丁目5-5
体育館 ☎741-0301 ㊟741-0617

アフタヌーンピラティスⅡ

インナーマッスルを鍛え、全身のバランスを整えます。㊟9月24日～12月17日の毎週火曜日(10月22日を除く)。午後1時半～2時45分。全12回㊟18歳以上㊟30人㊟8,400円
運動ができる服装、タオル、水分補給用の飲み物㊟はがきかファクスに教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて8月15日(木)～8月31日(土)必着で同体育館へ。申し込み多数の場合は抽選します(当選者のみ通知)。ホームページ(「福岡市 中央体育館」で検索)からも申し込みできます。



参加しませんか

お知らせ

8月27日は中央区交通安全の日

8月27日(火)は市内の小・中学校などの2学期最初の登校日です。校区・地区の交通安全推進委員が中心となって、通学路で一斉に子どもの見守りを行います。みんなで安全を確認し、交通事故の防止を心掛けましょう。㊟中央区地域支援課 ☎718-1056 ㊟714-2141

お知らせ

世界のアートの風を簀子に

世界各国で活躍する15人の外国人アーティストらが一堂に会して芸術作品の公開制作を行う「九州インターナショナルアートキャンプ」が、旧簀子小学校(大手門三丁目)で8月22日(木)～25日(日)に開催されます。

8月24日(土)午後6時ごろから、簀子地区の住民と外国人アーティストとの交流を深めるために、盆踊りなどのイベントも開催されます。㊟旧簀子小学校(大手門三丁目)㊟無料㊟不要㊟簀子自治連合会 ☎㊟761-3115

精神保健家族講座 家族のつどい

精神保健福祉に関連する医療や制度、社会資源(利用できるサービスや相談先)などの知識を深め、他の家族との交流を通して悩みや思いを分かち合う講座です。㊟①10月11日(金)=障がい年金について②11月8日(金)=成年後見制度について。各回午後2時～4時㊟地域活動支援センターそよかぜのまち(大宮二丁目)㊟心の病を持つ人の家族㊟先着15人㊟無料㊟電話かファクスで各回前日までに中央区健康課(☎761-7339 ㊟734-1690)へ。

中央区役所まちかど文化ひろばの終了

市民の作品展示スペースとして貸し出しを行っていた区役所1階のまちかど文化ひろばは、新規事業に伴う区役所のレイアウト変更のため、貸し出しを終了いたしました。これまで多くの利用をいただき、ありがとうございました。㊟中央区総務課 ☎718-1013 ㊟714-2141

【問い合わせ・申込先】

- ①予約センター ☎0120-985-902 ②健康づくり係 ☎761-7340 ③母子保健係 ☎761-7338 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

㊟① 0120-931-869、㊟②～㊟⑦ 734-1690

※市民税非課税世帯や70歳以上の人は健(検)診の料金が減免(証明書必要)。 ※料金の記載のないものは無料。

保健 だより

健(検)診・検査・相談等

場所の記載のないものは保健福祉センター(中央保健所・舞鶴二丁目あいれふ内)で実施。

内容	実施日		受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	㊟
	8月	9月				
よかドック(特定健診) がん検診 胃がん(胃透視) 乳がん 子宮頸(けい)がん 大腸がん 肺がん・結核検診 骨粗しょう症検査	30(金)	11(水) 30(月)	受8:30～10:30 ※予約は10営業日前までです。予約受付時間は平日9:00～17:00。	要	㊟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	①
					㊟40歳以上㊟600円	
					㊟40歳以上㊟40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※受診は2年度に1回	
					㊟20歳以上㊟400円 ※受診は2年度に1回	
					㊟40歳以上㊟500円	
					【胸部エックス線撮影】㊟㊟40歳～64歳500円、65歳以上無料 【喀痰(かくだん)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	
㊟40歳以上㊟500円						
B・C型肝炎ウイルス検査	20(火)	17(火)	受9:00～11:00	-	㊟20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	-
栄養相談	28(水)	20(金) 25(水)	受9:30～11:30	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。	②
離乳食教室	26(月)	30(月)	受13:30～15:00	-	離乳食の進め方の講習。試食あり。乳児の同伴可。	-
母子(赤ちゃん)何でも相談	26(月)	30(月)	受13:30～15:15	-	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	-	13(金) 20(金) 27(金)	受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	-	12(木)	受10:00～11:00	要	精神科医による相談	④
	-	15(木)	受14:00～15:30			
精神保健家族講座	-	13(金)	受13:30～15:30	要	㊟心の病を持つ人の家族▷就労継続支援B型施設見学	-
エイズ即日検査	毎週火曜日(祝日は除く)		受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
	-	8(日)	受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:18～69歳。

場所	実施日	受付時間	㊟
簀子公民館	9/12(木)	10:00～13:00 14:00～15:30	⑥
薬院大通りセンター前広場	9/26(木)	10:00～13:00 14:00～16:00	

母子巡回健康相談

乳幼児の身体測定、健康相談。予約不要。

場所	実施日	受付時間	㊟
簀子公民館	9/9(月)	10:00～10:30	⑦
平尾公民館	9/9(月)	13:30～14:00	

保健所レター

民泊施設に関する 苦情・相談窓口

宿泊客が近隣で騒いでうるさい、ごみ出しのルールが守られていないなど、民泊施設に関する苦情や相談を受け付けています。

㊟中央区衛生課(あいれふ6階)
☎761-7351 ㊟761-8280



福岡市健康づくり
イメージキャラクター
よかるーもん