



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



舞鶴公園(平和台の信号機)近くの花壇

区の人口 201,440人 (前月比46人減) (男89,783人 女111,657人) 世帯数 123,845世帯 (前月比71世帯減) (令和元年10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15面を参照してください。

安心子育て応援セミナー

赤ちゃんとの関わり方や成長について学び、保護者同士で交流しましょう。
期11月18日(月)午後1時半～3時半 所あいでふ6階作業療法室(舞鶴二丁目) 園区地域保健福祉課 (☎718-1111 ㊟734-1690) 区内に住む第1子の乳児(令和元年8月～10月生)とその保護者 ㊟先着20組 ㊟無料 ㊟電話で同課へ。



来て！見て！体験！消防たい(隊)

消防車両の展示や消防車からの放水体験、はしご車の試乗や子ども用救助服と防火服の装着体験などを行います。
期11月9日(土)午前10時～正午(午前9時45分から受付) 所園中央消防署(那の津二丁目) ☎762-0119 ㊟762-0129 ㊟無料 ㊟不要 ※はしご車の試乗は4歳～小学生が対象。午前9時45分から整理券配布。先着20組 ※駐車場はありません。会場へは公共交通機関をご利用ください。荒天、災害発生時は内容を変更します。



ファイ太くん

中央 赤坂二丁目5-5
体育館 ☎741-0301 ㊟741-0617

① 初心者エアロビクスⅡ

簡単なステップでのリズム体操やエアロビクス、頭の体操などを行います。期12月3日～来年2月25日の毎週火曜日(12月31日、1月7日、2月11日は除く)。午前9時半～午前10時半。全10回 ㊟40歳以上 ㊟18人 ㊟7,000円



教室の様子

② ボクシングエクササイズⅢ

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズによる、ストレス発散やダイエットを目的とした教室です。期12月3日～来年3月3日の毎週火曜日(12月24日、12月31日、1月7日、2月11日は除く)。午後7時15分～午後8時45分。全10回 ㊟18歳以上 ㊟25人 ㊟7,000円



【上記教室の申込み方法】

はがきかファクスに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて11月1日(金)～11月15日(金)必着で同体育館へ。応募多数の場合は抽選し、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

子育てに体罰や暴言を使わない

体罰や暴言は子どもの心に大きなダメージを与えるだけでなく、脳の発達に影響を及ぼしてしまふ可能性があります。

子どもをたたいたり、怒鳴ったりすることは、「愛のムチである」と親が思っているにもかかわらず、子どもにとっては怖いことです。次の五つのポイントを心掛け、子どもに寄り添いながらみんなで育んでいきましょう。

親自身がSOSを出す

子育ては楽しいことだけでなく、大変なことも

あります。親に恐怖心を持った子どもは、親に心配事を相談できず、いじめや非行に走るなど、より大きな問題に発展してしまうこともあります。

爆発寸前のイライラをクールダウン

子どもが言うことを聞かず、イライラしてしまふのはよくあること

子ども相談窓口

- 区子育て支援課(区役所2階2番窓口) ☎718-1106 ㊟771-4955 ※平日午前9時～午後5時
- 市こども総合相談センター(えがお館) ☎833-3000 ㊟832-7830 ※24時間受け付け(年末年始を除く)
- 児童相談所全国共通ダイヤル



※近くの児童相談所につながります。



「わがままな子どもになつては困る」という思いから、何でも親が指示してしまうことがあります。子どもの主張は自己の芽生えでもあり、成長の証しです。子どもの考

えを引き出し、必要に応じて助け舟を出しながら子どもの思いを受け止めましょう。

子どもが親に恐怖を 持つとSOSを 伝えられない

児童虐待は、特別な家庭だけで起こるものではありません。子育て家庭が孤立しないよう、地域で温かく見守りましょう。

児童虐待防止月間



オレンジリボン

今年6月に「児童のしつけに際して体罰を加えてはならない」と明記した改正児童虐待防止法と改正児童福祉法が成立しました。

子どもが親に恐怖を 持つとSOSを 伝えられない

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。高齢者や免疫力が低下している人は、肺炎になるなど重症化することがあります。

寒く、空気が乾燥する冬はインフルエンザが流行します。次のポイントに注意して、感染や重症化を予防しましょう。

- ①予防接種を受ける(重症化の予防にも有効です)
- ②小まめに手を洗う
- ③室内の湿度を50～60%に保つ
- ④睡眠と栄養を十分に取る
- ⑤流行期には人混みを避け、マスクを着用する
- ⑥普段から「咳(せき)エチケット」を守る ※せきやくしゃみのときはマスクを付ける、ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う、袖で口・鼻を覆うこと。

園区健康課 ☎761-7340 ㊟734-1690



お知らせ

第40回 中央区市民文化祭

【音楽と演芸のつどい】

各校区・地区で活動する幅広い世代のグループが、歌や踊り、楽器演奏などバラエティに富んだ演目を披露します。城西中学校吹奏楽部、高宮中学校吹奏楽部、福岡大学附属大濠高等学校応援指導部、中央区ジュニアリーダーも出演。お楽しみ抽選会もあり。期11月17日(日)午前11時半～午後3時半 所中央市民センター3階ホール(赤坂二丁目) ㊟無料



大濠高校の演技(昨年)

【美術作品展】

絵画、書、写真、手工芸など、区民や区内に通学する学生による作品を、福岡市美術館に展示します。期11月19日(火)～24日(日)午前9時半～午後5時半 所福岡市美術館ギャラリーA～E(大濠公園1-6) ㊟無料 園区企画振興課内区市民の祭り運営委員会事務局 ☎718-1055 ㊟714-2141

障がい者施設による物販を行っています

障がい者施設で作られたパンや雑貨などを販売しています。期毎週木曜日の正午～午後1時 所区役所1階ロビー 園区総務課 ☎718-1005 ㊟714-2141