



# 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」で検索するか右のコードから  
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



舞鶴公園の藤

区の人口 202,242 人 (前月比 90 人増) (男 90,228 人 女 112,014 人) 世帯数 124,245 世帯 (前月比 59 世帯増) (令和2年3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。

## 雑がみ回収 3ステップ

家庭から出る燃えるごみの約2割はリサイクルできる紙類です。そのうち約9割が「雑がみ」です。

次の要領でリサイクルしましょう。

### ①雑がみを紙袋に集める

紙袋に指定はありません。家庭にある紙袋を活用してください。



### ②紙袋を閉じる

回収時にばらばらにならないように、ホチキスで止めるなどしてください。雑誌などは



ひもで縛るだけでも大丈夫です。粘着テープは使用しないでください。

### ③地域集団回収や資源物回収拠点に持ち込む

新聞紙や段ボールと同じように、地域の集団回収や回収拠点に持ち込んでください。

4月は、多くの人が就職や就学で市に転入してきます。転入者から寄せられるごみ出しについての質問をまとめました。市内に長く住んでいる人も、改めてご確認ください。



LINEに よると  
申し込みは  
こちらから



スマホは  
こちらから  
読み取れます

### 【問い合わせ先】

区生活環境課

☎718・1090  
☎718・1079

## よくある質問をまとめました 福岡市ごみ出しQ&A



ごみ減量  
シンボルマーク  
「かーちゃん」

**Q** 家庭ごみは、どのように分別するの？  
**A** 生ごみやプラスチックなどの燃えるごみ、空き缶やガラスなどの燃えないごみ、空きびん・ペットボトル、粗大ごみの4種類に分けてください。

**Q** いつ、どこに出すの？  
**A** 粗大ごみ以外は夜間に戸別収集を行うので、ごみ出し日の日没から午前0時までの間に、戸建ては家の前、集合住宅はごみ置き場に指定袋

**Q** 雑誌やお菓子の箱も燃えるごみになるの？  
**A** 雑誌やお菓子の箱などはリサイクル可能な「雑がみ」です。リサイクルできる大切な資源ですので、燃えるごみとして処理せず、地域集団回収や資源物回収拠点に持ち込んでください。資源物回収拠点は市ホームページ「福岡市 資源物回収拠点」で検索かマップ(区役所で配布)を活用してください。

## 国民健康保険の脱退・加入手続き

国民健康保険(国保)に加入している人が、就職などにより職場の健康保険などに加入したときは、国保を脱退する手続きが必要です。職場から交付された健康保険証の写しと国民健康保険証を持参または郵送の上、手続きしてください。

また、75歳未満で、退職して職場の健康保険などを脱退した人や、市外から転入した人で職場の健康保険などに加入していない人は、国保への加入手続きが必要です。郵送での手続きはできません。加入日は前述の事由が生じた日です。届け出が遅れると加入日までさかのぼって保険料を納めることになります。必ず届け出をしてください。

☎区保険年金課 ☎718-1124 ☎725-2117

## 鶏肉の生食はやめましょう

鶏刺しや鶏のたたきなどが原因で食中毒が起きています。次のポイントに気を付けて食中毒を予防しましょう。



- ・生や半生の肉を食べない
- ・肉の中心まで加熱する
- ・生肉に使用した調理器具はよく洗う
- ・生肉専用のトングや箸を使う
- ・手はせっけんで丁寧に洗う

☎区衛生課 ☎761-7356 ☎761-8280

## アラフォーママの子育て交流会

アラフォーママならではの悩みを語り合い、参加者同士の交流を楽しみませんか。育児や母親の健康についての講話もあります。



☎あいいふ6階作業療法室(舞鶴二丁目) ☎区内に住む40歳前後で第1子を出産した母と1歳未満の子ども ☎先着20組 ☎無料 ☎申請 4月15日(水)から電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。

日時	内容
1 5月25日(月) 13:30~15:30	親子遊び/ママ同士の交流/おしゃべりタイム
2 5月29日(金) 13:30~15:30	親子体操とママの健康づくりについて/おしゃべりタイム

参加しませんか

## 精神保健家族講座 家族のつどい

精神科の医師や薬剤師を講師に迎え、統合失調症について理解を深めます。

☎①5月29日(金)=統合失調症について②6月26日(金)=お薬の話③7月10日(金)=家族の対応について。いずれも各回午後1時半~3時半 ☎あいいふ7階第2研修室(舞鶴二丁目) ☎心の病をもつ人の家族 ☎先着30人 ☎無料 ☎☎電話かファクスで各回前日までに区健康課(☎761-7339 ☎734-1690)へ。

## 犬の登録と狂犬病予防集合注射

生後91日以上の犬は、生涯1回の登録と毎年度1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。予防集合注射の日程は次の通りです。

☎4月18日(土)、5月17日(日)午後1時半~午後2時半 ☎市役所本庁舎九州広場(天神一丁目) ☎登録3,000円、注射3,200円

一部の動物病院でも予防集合注射を行います。詳しくは市動物愛護管理センターのホームページ(「わんにゃんよかネット」で検索)で確認してください。

☎☎東部動物愛護管理センター(東区蒲田五丁目) ☎691-0131 ☎691-0132



## こども家庭相談窓口

子育てや児童虐待など、子どもや家庭に関する相談を受け付けています。▷子どもとの関わり方を相談したい▷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、悩んでいることや気になることがあれば気軽に相談ください。

☎☎区子育て支援課(区役所2階2番窓口) ☎718-1106 ☎771-4955



お知らせ

## 代理人の証明請求には委任状を

市税に関する証明を代理人が請求する場合は、家族であっても委任状が必要です。窓口に来所する人の本人確認書類(運転免許証など)も併せてお持ちください。☎区課税課 ☎718-1049 ☎714-4231

☎、☎、☎ 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。

「食」で健康づくりのお手伝い  
ヘルスマイト養成教室

食を通じて地域の健康づくりを行うボランティア「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」を養成する教室です(右写真)。



栄養に関する基礎知識を身に付け、食生活の現状や問題点、調理の基本などを学びます。教室終了後は、郷土料理教室や区の健康イベントなどで活動します。

☎右下表の日程で、開始は全て午前9時半から。全8回☎あいれふ7階(舞鶴二丁目)☎区内に住みボランティア活動ができる人☎先着40人☎無料☎☎4月15日(水)午前10時から5月11日(月)午後5時まで☎☎電話かファクスで教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を区健康課(☎761-7340 ☎734-1690)へ。

日程	終了時刻
5月14日(木)	12:15
5月21日(木)	12:10
5月28日(木)	
6月4日(木)	13:10
6月11日(木)	
6月18日(木)	12:10
6月23日(火)	
6月25日(木)	

参加しませんか

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

無料開放

☎5月5日(火・祝)午前9時～午後9時☎中学生以下とその保護者(18歳以上)。午後6時以降は保護者の同伴が必要です。

プール各教室

①小・中学生水泳教室

☎5月16日～7月4日の土曜日午前9時15分～10時45分。全8回☎小学4年生～中学3年生☎10人☎4,600円

②初めてのピラティス教室

☎5月19日～7月21日の火曜日午後2時～3時15分。全10回☎18歳以上☎12人☎6,500円

③大人の初心者水泳教室

☎5月26日～7月14日の火曜日午後7時～8時半。全8回☎18歳以上☎12人☎5,500円

【①～③の教室の申込方法】

往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて4月28日(火)必着で同プールへ。※③は5月6日(水・休)必着。

参加しませんか

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

幼児運動教室

☎5月14日～7月16日の木曜日午後3時半～4時半。全10回☎年中・年長☎20人☎6,000円

バレトン

バレエやヨガの動きなどを取り入れたエクササイズです。☎5月13日～7月29日の水曜日午後7時半～8時半。全12回☎18歳以上☎33人☎8,400円

おはYOGA

☎5月23日～8月29日の土曜日(7月25日、8月8日、8月15日を除く)午前9時半～10時45分。全12回☎18歳以上☎35人☎8,400円

【体育館各教室の申込方法】

はがきかファクスに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(年中・年長も)、電話番号を書いて4月30日(休)必着で同体育館へ。応募多数の場合は抽選し、当選者のみに通知します。ホームページ(「福岡市 中央体育館」で検索)からも申し込みができます。

保健  
だより

【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 ☎①0120-931-869、②～⑦734-1690  
※市県民税非課税世帯や満70歳以上の人は健(検)診の料金が免除(証明書必要)。 ※料金の記載のないものは無料。

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		☎=受付時間 ☎=実施時間	予約	対象・料金・その他	☎
	4月	5月				
健(検)診	よかドック(特定健診)				☎40～74歳の市国民健康保険被保険者 ☎500円☎保険証、よかドック受診券	
	胃がん(胃透視)				☎40歳以上☎600円	
	乳がん				☎☎40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※受診は2年度に1回	
	子宮頸(けい)がん	-	13(水) 25(月)	☎8:30～10:30	☎20歳以上☎400円 ※受診は2年度に1回	①
	大腸がん				☎40歳以上☎500円	
	肺がん・結核検診				【胸部エックス線撮影】☎☎40～64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		
検査・相談	B・C型肝炎ウイルス検査	21(火)	19(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
	栄養相談	17(金)	15(金) 27(水)	☎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。
	離乳食教室	27(月)	25(月)	☎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	27(月)	25(月)	☎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。☎母子健康手帳
	マタニティスクール	24(金)	8(金) 15(金) 22(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
	心の健康相談	16(木)	21(木)	☎14:00～16:00	要	精神科医による相談。
		23(木)	28(木)	☎10:00～12:00		
精神保健家族講座	-	29(金)	☎13:30～15:30	要	☎心の病をもつ人の家族▷統合失調症について	
エイズ即日検査	毎週火曜日(祝日は除く)		☎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。	
	-	10(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50kg以上。男性：満17～69歳。女性：満18～69歳。

場所	実施日	受付時間	☎
春吉公民館	5/13(水)	10:00～12:00 13:00～15:30	⑥
警固公民館	5/19(火)	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。☎母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	☎
南当仁公民館	4/17(金)	13:30～14:00	⑦
赤坂公民館	4/21(火)		
箕子公民館	4/27(月)	10:00～10:30	
小笹公民館	4/27(月)	13:30～14:00	
春吉公民館	4/28(火)		
中央保健所(大名・舞鶴)	5/11(月)		
草ヶ江公民館	5/13(水)		
警固公民館	5/14(木)		

健診ガイドの訂正

令和2年4月1日号の市政だよりとともに配布した「健診ガイド」の、舞鶴校区の実施医療機関の地区表記に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
☎健康課 ☎761-7340 ☎734-1690

掲載しているイベントなどについて

新型コロナウイルス感染症対策のため、一部イベントが中止・延期になる場合があります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。