



# 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



舞鶴公園のイチョウ (中央区探検隊リサーチャー撮影)

区の人口 207,571 人 (前月比 106 人減) (男 93,265 人 女 114,306 人) 世帯数 129,041 世帯 (前月比 101 世帯減) (令和3年10月1日現在推計)

調=日時、期間 所=場所 函=対象 定=定員 料=料金、費用 申=申し込み 問=問い合わせ ☎=電話 ファ=ファクス 託=託児 持=持参 開=開館時間

## 体罰によらない子育てのために

11月は児童虐待防止推進月間です。体罰等によらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含め、社会全体で取り組んでいきましょう。

### ●体罰等が子どもに与える悪影響

体罰等が子どもの成長や発達に影響を与えることは科学的にも証明され、体罰等が繰り返されると、心身にさまざまな悪影響を及ぼす恐れがあることが報告されています。

例えば、▷落ち着いて話を聞けない▷約束を守れない▷一つのことに集中できない▷我慢ができない▷感情をうまく表せない▷集団で行動できない—など、行動問題を指摘する調査研究もあります。

### ●体罰等による悪循環

たたかれたり怒鳴られたりすると、大人への恐怖心等から一時的に言うことを聞かなくてもいいかもしれませんが、どうしたらよいのかを自分で考えているわけでも、学んでいるわけでもありません。

子どもが保護者に恐怖心等を抱くと、必要なときに悩みを相談したり、心配事を打ち明けたりすることが難しくなります。子どもが安心できるはずの家庭が、自分の居場所だと感じられなくなり、対人関係のトラブルや非行、犯罪被害など、別の大きな問題に発展してしまう恐れがあります。



### ●具体的な関わりのポイント

#### ・子どもの気持ちや考えを受け止める

子どもとは、自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると



感じたりします。

#### ・子どものやる気に働き掛ける

子どもが好きな事や、楽しく取り組める事など、注意を向ける視点を変えるなど、子どものやる気が増す方法を意識してみましょう。

#### ・具体的に褒めてあげる

褒めることは、子どもにとってうれしいだけではなく、自己肯定感を育むことにもつながります。良い事、できている事を具体的に褒めてあげましょう。



※出典：厚生労働省「体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～」

詳しくは、ホームページ(「体罰等によらない子育てのために」で検索)をご覧ください。



スマホはこちらから

#### ＜＜子ども相談窓口＞＞

子育てに困っている場合や、気になる子どもを見つけたときはご相談ください。

○区子育て支援課 (区役所 2階 2番窓口) ☎718-1106 ☎771-4955 ※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時間受付 (年末年始を除く)

○児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 (いち・はや・く) ※近くの児童相談所につながります。

## 「中央区の秋」を感じよう

11月は秋の紅葉が美しい季節です。これから見頃を迎える、区内の紅葉スポットを紹介いたします。時季や場所によって木々の異なる彩りを楽しむことができます。お出掛けの際の参考にしてみてください。

### ①舞鶴公園

舞鶴公園の紅葉は、例年11月中旬から12月上旬に見頃を迎えます。イチョウやモミジの紅葉で彩られる落ち葉のじゅうたん=写真=は絶景です。



市緑のまちづくり協会舞鶴公園管理事務所 ☎781-2153 ☎715-7590

### ②大濠公園 日本庭園

日本庭園は大濠公園開園50周年を記念して築庭されました。美しい庭園=写真=に映える、赤く色づいたモミジをぜひお楽しみください。



大濠公園日本庭園 ☎741-8377

### ③西公園

西公園は福岡市のほぼ中央に位置し、古くは「荒津山」と呼ばれていました。「もみじ谷」=写真=の名が付いているスポットは、その名の通り秋にはモミジが色づきます。



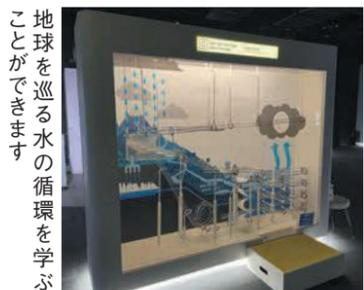
また、今年度も11月20日(土)～25日(休)の間はライトアップされたモミジを堪能することができます。都市部とは思えないほど、落ち着いた散策路を有する市民憩いの公園です。大濠・西公園管理事務所 ☎741-2004



九州最大級を誇る直径25mのドームシアター「プラネタリウム」は、約40万個の恒星を投影する光学式投影機に加え、8K相当の高精細映像を投影するデジタル式投影機があります。

高精彩のプラネタリウム 九州最大級を誇る直径25mのドームシアター「プラネタリウム」は、約40万個の恒星を投影する光学式投影機に加え、8K相当の高精細映像を投影するデジタル式投影機があります。

第2回 福岡市科学館 平成29年10月1日に開設した参加体験型の施設「福岡市科学館」は、子どもから大人まで科学を楽しむことができます。



「生活」「生命」「未来」5階には「宇宙」「環境」の若田氏に名誉館長への就任を依頼しました。

基本展示室 5階には「宇宙」「環境」「生活」「生命」「未来」の五つのテーマからなる展示室があり、約40点の展示物があります。同館の職員は「7月に4階のサイエンスナビがリニューアルし、新コンテンツを導入しています。ぜひ、お越しください。」と笑顔で語りました。

一般番組が始まって最初の15分間は、解説員による「今夜の星空」生解説の時間です。その日、市から見える天体や星座を知ることができます。

同館オリジナル番組「宙語り」は、全編生解説の番組で、シナリオや動画の制作、編集等を職員が行っています。市内の小学校4年生向けの学習番組「月と星」も全編生解説で、写真は、140を超える市立小学校に向いて実際に撮影した物です。



12月1日は『世界エイズデー』

医療の進歩により、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染しても、早期に発見し、早期に治療を開始することで、エイズの発症を大幅に遅らせることができ、感染していない人と同等の生活を送ることが期待できます。



レッドリボンがエイズ啓発活動のシンボルです

しかし、有効な治療法がなく死に至る病といわれていた頃の認識は、今も根強く残っており、感染を心配する人が検査を避けてしまうケースが多いといわれています。

市でも毎年20歳代から50歳以上まで幅広い年代で人への感染が報告されています。中央保健所では新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた検査を行っています。また、検査の結果は採血から約1時間後にお伝えする即日検査を行っています。

早期発見のために、勇気を出して検査を受けましょう。

〈12月のエイズ検査〉

期第1・3火曜日、午前9時～10時半。要予約 料無料 所あいろん5階中央保健所（舞鶴二丁目）

問区エイズダイヤル ☎712-8391（平日午前9時～午後5時）

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや、写真撮影、マイナポイント申し込みのサポート（マイナンバーカードを持っている人のみ）を行います。



マイナちゃん

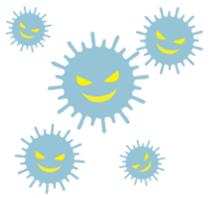
公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日自宅に届くので便利です。詳しくは、市ホームページ（「マイナンバーカード出張サポート」で検索）を確認を。

公民館	日	時	予約受付期間
草ヶ江	12/7(火)	13:30~16:30	11/23~12/2
箕子	12/8(水)	9:30~16:30	11/24~12/3
小笹	12/9(木)	13:30~16:30	11/25~12/6
当仁	12/10(金)	9:30~16:30	11/26~12/7
福浜	12/15(水)	13:30~16:30	12/1~12/10
赤坂	12/16(木)	9:30~12:30	12/2~12/13
平尾	12/23(水)	13:30~16:30	12/9~12/20
警固	12/28(火)	9:30~16:30	12/14~12/23

料無料 対区内に住んでいる人。お住まいの校区以外への申し込みも可能 申市マイナンバーカード申請予約センター ☎050-3538-2830 ☎050-3538-3158（毎日午前9時～午後6時）へ予約が必要※定員に達した時点で予約受け付け終了

ノロウイルスによる食中毒に注意

食中毒は夏場に起こると思われがちですが、気温が下がる11月ごろから春先は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が流行しやすくなります。



このウイルスは手指や食品などを介して体内に入り、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状を引き起こします。

新型コロナウイルスとは異なり、アルコールによる消毒効果が期待できないため、わずかなウイルスの付着で感染するので、次のポイントを押さえて予防しましょう。

①人からの感染を防ぐ

- ・せっけんで隅々まで丁寧に手を洗う
- ・体調が悪い人は調理をしない

・吐物やトイレの汚れは、使い捨て手袋、マスクなどを着用して処理し、拭き取った場所を次亜塩素酸ナトリウムで消毒する



②食品からの感染を防ぐ

- ・中心部（85℃～90℃で90秒間以上）まで十分加熱する
- ・調理器具は使用の度に十分に洗浄し、熱湯などで消毒する

問区衛生課 ☎761-7356 ☎761-8280

【問い合わせ・申込先】

保健  
だより

①予約センター ☎0120-985-902 ②健康・感染症対策係 ☎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地域保健福祉係 ☎718-1111 ☎①0120-931-869、②～⑥734-1690 ※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区保健福祉センター（中央保健所・舞鶴二丁目あいろん5内）で実施。

内容	実施日		料=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	問
	11月	12月				
健（検）診	よかドック（特定健診）				対40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円 料保険証、よかドック受診券	
	胃がん（胃透視）				対40歳以上 料600円	
	乳がん				対40歳以上 料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		8(水)	要	対20歳以上 料400円 ※受診は2年度に1回	①
	大腸がん				対40歳以上 料500円	
	肺がん・結核検査				【胸部エックス線撮影】 対40歳～64歳 500円、65歳以上無料 【喀痰（かくたん）細胞診検査】 対喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上 料700円	
骨粗しょう症検査				対40歳以上 料500円		
検診・相談	B・C型肝炎ウイルス検査	16(火)	21(火)	料9:00～11:00	対20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	
	栄養相談	26(金)	10(金) 24(金)	料10:00～12:00	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	22(月)	20(月)	料13:30～15:00	対生後4～6か月頃の乳児の保護者 離乳食開始の目安、初期の進め方を中心とした講話。乳児の同伴可。試食はありません。 ※11月分は11月1日(月)から予約受付中 ※12月分は12月1日(水)から予約開始	
	母子（赤ちゃん）何でも相談	22(月)	20(月)	料①13:30～ ②14:00～ ③14:30～	対各回10組。助産師等による妊娠、出産、育児などの相談、体重測定 ※11月分は11月1日(月)から予約受付中 ※12月分は12月1日(水)から予約開始	③
	マタニティー個別相談	26(金)	10(金) 24(金)	料①13:00～13:30 ②14:00～14:30 ③15:00～15:30	対各回1組 対妊婦とその家族。妊娠、出産、育児についての個別相談 ※11・12月分は予約受付中	
	心の健康相談		2(木)	料14:00～16:00	精神科医による相談	④
エイズ即日検査	第1・3火曜日（祝日は除く）		料9:00～10:30	匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後 ※変更や中止、第2日曜日の再開についてはホームページでお知らせします	⑤	

母子巡回健康相談

※乳幼児の身体測定、育児相談。事前申し込みが必要。

場所	実施日	受付時間	問
高宮公民館	11/24(水)		
赤坂公民館	11/30(火)	13:30～14:20	⑥
平尾公民館	12/10(金)		
福浜公民館	12/10(金)	10:00～15:00	

一部の健診・検査・相談などについて

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部の健診などが中止・延期（または再開）になる場合があります。



区ホームページはこちら

実施については、事前にホームページまたは、各問合わせ先にご確認ください。



市特定健診イメージキャラクター よかるーもん



ぼちゃろーもん