



# 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



区役所花壇のアジサイ

区の人口 204,588人 (前月比7人増) (男 91,484人 女 113,104人) 世帯数 126,621世帯 (前月比97世帯増) (令和2年9月1日現在推計)

☎=日時、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 申=申し込み 問=問い合わせ ファ=ファクス メール=メール ホーム=ホームページ 託=託児 持=持参 受=受付時間

## コロナ差別をやめよう

新型コロナウイルスの感染が広がるとともに、コロナ差別が問題になっています。差別が広がると、「自分は感染したかもしれない」と思っても、差別を恐れて受診をためらい、感染が拡大する悪循環に陥りかねません。コロナ差別の解消は、感染拡大防止対策の一つだといわれています。

「大切な人を守りたい」という思いで発した悪意のない言葉や行動が、気付かないうちに差別につながる場合があります。誰でも感染のリスクがある中、今日、自分が誰かに向けたまなざしや振る舞いは、明日は自分に向けられるかもしれません。「自分の事」として考えることが大切ではないでしょうか。

今も、感染者や医療従事者をはじめ、さまざまな人たちがウイルスと闘っています。皆さんも我慢の日々を送りながら頑張っていると思います。自分自身や自分の大切な人、身近な人を守るために、お互いの頑張りにエールを送り合い、正しい情報に基づいて冷静に行動しましょう。☎718-1068 ☎714-2141



## 新しい国民健康保険証を郵送します

8月以降も引き続き国民健康保険に加入する世帯へ新しい保険証を7月下旬に郵送します。簡易書留での送付を希望する人は、6月21日(月)までに区保険年金課(☎718-1124 ☎725-2117)へ連絡を。令和2年度以前から簡易書留で送付されている場合は連絡不要。

## 集え！アクティブシニアのための運動教室(2期)

運動をメインに認知症の基礎知識や予防のための栄養の取り方などを学びます。☎7月7日(水)～7月28日(水)の毎週水曜日全4回、午前10時～正午 ☎あいれふ6階作業療法室 ☎区内に住む65歳以上で、介護サービスを利用していない人 ☎抽選15人 ☎無料 ☎6月16日(水)午後5時までに電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。

## 精神保健家族講座

精神保健福祉に関する相談窓口や利用できるサービスについて学びます。☎①6月25日(金)、②7月16日(金)の午後2時～3時半【内容】①障がい者基幹相談支援センターと障がい福祉サービスについて②就労について ☎あいれふ7階第2研修室 ☎心の病を持つ人の家族や支援者 ☎各回先着15人 ☎無料 ☎6月1日(火)から実施日の前日までに電話かファクスで区健康課精神保健福祉係(☎761-7339 ☎734-1690)へ。



生活リズムを整えて十分な睡眠を取り、しっかりと朝ごはんを食べて体力をつけ、免疫力を維持しましょう。

## 朝食で元気な一日をスタート

毎年6月は「食育月間」です。また毎月19日は「食育の日」です。新型コロナウイルス感染症などの病気から体を守るためにも、「食」について考えてみませんか。

## 6月は食育月間です

## 「主食・主菜・副菜」がそろった食事を

1日3回、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。ご飯・パン・麺などの「主食」、魚・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜・海藻などの「副菜」をそろえると栄養バランスが整います。

## 免疫力を高める食品を積極的に

腸内の環境を整えることで、病気への抵抗力が増えます。みそ・ヨーグルトなどの発酵食品や、野菜・キノコなどの食物繊維を含む食品を積極的に取りましょう。

☎734-1690  
☎761-7340  
☎734-1690

## テイクアウトやデリバリーの利用時は食中毒に気を付けましょう

コロナ禍でテイクアウトやデリバリーの利用機会が増えています。食中毒を防止するため、次の点に注意しましょう。

- すぐ持ち帰る**  
Restaurant  
寄り道の間食中毒菌が増えることもあります
- 放置しない**  
車の中や直射日光の当たる場所など高温多湿を避けましょう
- 早めに食べる**  
食べる前には手を洗いましょう

テイクアウトやデリバリーの料理は、調理後速やかに食べることを前提に作られています。以下のことにも注意しましょう。

- 1回で食べ切れる量を購入する
  - 2人以上で食べる時は、清潔な箸で小分けする
- ☎761-7356  
☎761-8280



## アラフォーママの子育て交流会

親子遊びや育児相談ができます。☎6月29日(火)午後1時半～3時 ☎あいれふ6階作業療法室 ☎区内に住む40歳前後に第1子を出産した母と1歳未満の子ども ☎先着10組 ☎無料 ☎6月1日(火)から電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。

## 認知症サポーター養成講座

認知症の人との接し方などを学びます。  
①認知症サポーター養成講座  
☎7月7日(水)午後1時半～3時 ☎あいれふ10階講堂 ☎市内に住む人 ☎先着50人 ☎無料  
②認知症サポーター・ステップアップ講座  
☎7月14日(水)と7月21日(水)の午後1時半～3時半 ☎あいれふ10階講堂 ☎認知症サポーター養成講座を修了し、本講座を受講したことがない人で、2回とも出席できる人 ☎先着50人 ☎無料 ①②共通  
☎6月7日(月)午前9時から電話で区地域保健福祉課(☎718-1110 ☎734-1690)へ。



認知症サポーターキャラバンのマスコット

## 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ます。☎6月21日(月)午前10時半～11時半 ☎あいれふ6階作業療法室 ☎区内に住む第1子(今年3月～5月生まれ)とその保護者 ☎先着16組 ☎無料 ☎電話か右コードから区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。

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

- ①子どもダンス ☎7月6日(火)～8月17日(火)の毎週火曜日(7月20日を除く)全6回、午後5時15分～6時15分 ☎小学生 ☎抽選10人 ☎3,600円
  - ②腸&リンパ美人エクササイズ ☎7月8日(水)～9月2日(木)の毎週木曜日(7月22日、8月12日を除く)全7回、午後1時半～2時半 ☎18歳以上 ☎抽選15人 ☎4,900円
- ①②共通 ☎HP、はがき、ファクスに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(①は学年)、電話番号を書いて6月1日(火)～15日(火)(必着)までに同館へ。当選者のみ通知。

## 掲載しているイベントについて

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。