

さわら

区のマーク

人口 222,013人(前月比4人増) 男 104,253人 女 117,760人

世帯数 102,063世帯(前月比59世帯増)(令和4年3月1日現在推計)

早良区役所 代表電話 ☎841-2131
〒814-8501 早良区百道二丁目1-1

入部出張所 ☎804-2011
〒811-1102 早良区東入部二丁目14-8

- 区ホームページは「早良区」で検索
- 一人一花運動の取り組みも紹介中
- 区フェイスブックは「早良区情報玉手箱」で検索



区ホームページ



紅葉八幡宮のツツジ

開=日時 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 F=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 持=持参 託=託児 申=申し込み 電=メール 開=開館時間 休=休館日



そろいのピンクのTシャツを着て活動

●**地域での活動**
現在、区では約120

●**健康な毎日は食から**
健康づくりには栄養バランスの良い食事が欠かせません。ご飯などの穀類の「主食」、肉や魚などをを使った「主菜」、野菜やキノコ類などを使った「副菜」をそろえることで、必要な栄養素を上手に取るができます。

健康づくりには栄養バランスの良い食事が欠かせません。ご飯などの穀類の「主食」、肉や魚などをを使った「主菜」、野菜やキノコ類などを使った「副菜」をそろえることで、必要な栄養素を上手に取るができます。

健康づくりを進める地域のボランティアです。区が実施する「ヘルスマイト養成教室」を受講し、「食生活改善推進員協議会」に入会した人がヘルスマイトとして活動しています。

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、みんなが健康的な毎日を過ごせるように、食を通じた健康づくりを進める地域のボランティアです。

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、みんなが健康的な毎日を過ごせるように、食を通じた健康づくりを進める地域のボランティアです。

ヘルスマイトがお手伝い

健康づくりは食生活から

人のヘルスマイトが「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動しています。

昨年度は、企業に出席して講座を行ったり、10月には市で定めた健康づくり月間に合わせ、区役所でパネル展や食育の啓蒙活動を行いました。

また例年は、区保健所で実施する「健康まつり」や「健康食パーティー」でバランスの良い食事を提供する他、各校区で開かれる料理教室や社会福祉協議会主催のサロンへの協力などで食育活動を行っています。

「食生活を整える」とは健康な体の土台をつくることにもなります。地域の皆さんが健康に過ごせるように、知識を皆さんに伝え、会員同士が助け合い、長く活動を続けていきたいです」と話しました。

問い合わせ先

区健康課
☎851・6012
F822・5733

ヘルスマイト養成教室

健康づくりに必要な食や運動の知識を講話や実技で学びます。ヘルスマイトとして地域の皆さんの「食」をサポートしませんか。

開下表の通り、全8回(水曜日実施)

日付	時間
5月18日	9:30~12:10
5月25日	
6月1日	13:30~16:10
6月8日	
6月15日	9:30~12:10
6月22日	9:30~13:10
6月29日	9:30~12:10
7月13日	

所 早良保健所
問 区健康課 ☎851-6012 F822-5733
対 区内に住み、住所地の校区でボランティア活動ができる人
定 先着15人 料 無料
申 電話かファクスに住所、氏名、電話番号を書いて、4月18日(月)午前10時以降に同課へ。

よかところ情報探検隊の隊員を募集します

「よかところ情報探検隊」は、区内の名所やイベントなどを市民の視点で取材するボランティアです。取材した内容や写真は、区ホームページやフェイスブックなどで紹介します。



隊員が撮影した写真(令和2年11月取材)

【活動内容】区内の取材、写真撮影
【謝礼】取材費および交通費相当として毎月3,000円(翌月払いで取材の回数に関わらず定額。取材を行わなかった月は支払いなし)
問 区企画課 ☎833-4307 F846-2864
対 メールで写真の送信ができ、年間を通して6回以上活動ができる人
定 若干名(選考による)
申 メール(sawara-yokatoko@city.fukuoka.lg.jp)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、撮影したいことなど自己PRを書き、自分で撮影した写真を2~3点添付して、4月28日(木)までに同課へ。

新型コロナワクチンに関するお知らせ

市は、集団接種会場やクリニックで3回目接種を行っています。

区内の集団接種会場はもちち体育館(百道二丁目)で、18歳以上の人を対象に月~土曜日の午前11時から午後5時まで開設しています。4月の金曜日は開設時間を午後9時まで延長しています。また、月~土曜日の正午から午後3時までは、予約なしでも接種できます。*日曜日は5歳~11歳の子どもへの接種のみ実施しています。

詳細は、本紙4面または市ホームページ(福岡市 新型コロナワクチン)でご確認ください。

問 市新型コロナワクチン接種コールセンター(毎日午前8時半~午後5時半)
☎260-8405 F260-8406

どんたくに関するお知らせ

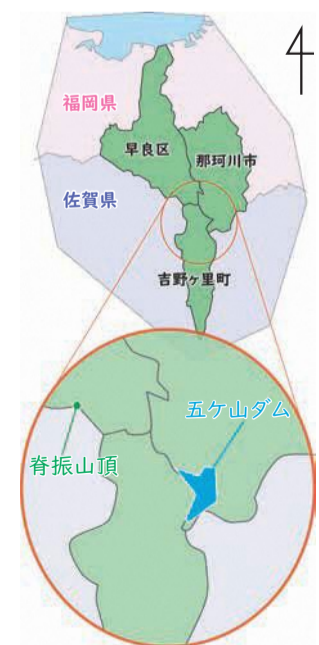
5月3日(火・祝)、4日(水・祝)に開催を予定していた「早良区西新演舞台」および「早良区どんたく隊パレード」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため実施を見送ります。

問 区企画課 ☎833-4412 F846-2864



左から早良区、こども未来局、那珂川市、吉野ヶ里町の代表者

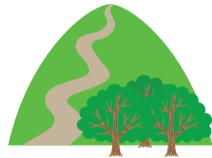
区と背振少年自然の家(市こども未来局)、那珂川市、吉野ヶ里町は「地域活性化に向けた連携と協力に関する協定」を結び、3月13日に協定締結式が行われました(左写真)。脊振山系を中心とする4者が、協定をきっかけにそれぞれの持つ資源を駆使し、約400人の選手がダム湖周辺の山々を駆け抜ける1周32kmのコースに挑戦しました。コースの途中やゴールが開催され、約400人の選手がダム湖周辺の山々を駆け抜ける1周32kmのコースに挑戦しました。コースの途中やゴールが開催され、約400人の選手がダム湖周辺の山々を駆け抜ける1周32kmのコースに挑戦しました。



締結式の会場となった五ヶ山クロスベースでは、同日、那珂川市主催の「五ヶ山・脊振クロストレイル」が開催され、約400人の選手がダム湖周辺の山々を駆け抜ける1周32kmのコースに挑戦しました。コースの途中やゴールが開催され、約400人の選手がダム湖周辺の山々を駆け抜ける1周32kmのコースに挑戦しました。

問 問い合わせ先
区企画課
☎833・4412
F846・2864

那珂川市、吉野ヶ里町と脊振の魅力を生かしたまちづくり



よかドックで健康チェック

「よかドック」は40～74歳の市国民健康保険加入者を対象とした、生活習慣病を予防するための特定健診です。500円で約1万円相当の健診を受けることができます。

【検査内容】 身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査、問診など
料500円 ※今年度40歳・50歳になる人、満70歳以上の人、市県民税非課税世帯(要証明書)の人は無料
持健康保険証、よかドック受診券=右写真(3月下旬に対象者へ送付)



【受診券についての問い合わせ先】

☎0120-025-718 F510-5286
 (平日午前9時～午後5時)

【受診方法】

次の三つの受診場所から選べます。

- ①実施医療機関(平日・土曜日)
 実施医療機関や連絡先をよかドックご案内センター(☎711-4826)で確認の上、各医療機関へ予約を。
- ②早良保健所(平日に月2回程度)
下表参照
- ③健康づくりサポートセンター(土・日・祝日、奇数月の第2火曜日夜間)
 予約および実施日など、詳細は同センター(☎751-2806)へ。

キッズスイミング

【小学1・2年生の部】午前10時～11時半
【小学3～6年生の部】午前11時半～午後1時
期5月15日～6月12日の日曜日、全5回
所早良市民プール ☎841-1080 F846-6528
注水慣れしているが、25m泳げない小学生
定抽選で各15人
料各3,500円
申往復はがき(〒814-0004 曙一丁目3-15)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて5月1日(日)必着で同プールへ。



早良体育館の教室

- 1.姿勢改善★夜のピラティス教室
期5月9日～7月11日の毎週月曜日(5月16日、6月20日を除く)、全8回、午後7時15分～8時半
2.ちょっと一息 昼のヨガ教室①
期5月10日～6月28日の毎週火曜日、全8回、午後3時～4時半
 ※1、2共通
対18歳以上 **定**各先着30人 **料**各4,950円
所早良体育館 ☎812-0301 F812-6458
申詳細は同体育館へ問い合わせを。

国民年金保険料の学生納付特例制度

20歳以上の学生は、住民票のある市区町村で申請するとその年度の国民年金保険料の納付が猶予されます。毎年度手続きが必要です。
所区保険年金課 ☎833-4323 F846-9921
入部出張所 ☎804-2014 F803-0924
対大学(大学院)・短大・専修学校などの学生。本人の所得制限あり。
持年金手帳または基礎年金番号通知書、運転免許証等の本人確認書類、学生証

シックハウス症候群に注意を

「シックハウス症候群」とは、建材や壁紙等に使用されている化学物質や、カビ・ダニ等が原因で、頭痛や鼻水、喉の痛み、目がチカチカするなどの症状が出ることです。次の点に注意しましょう。
 ▷換気と掃除を小まめに行い、カビ・ダニの発生を防ぐ
 ▷なるべくホルムアルデヒド等の化学物質を含まない建材や家具などを選ぶ
 ▷芳香剤や香りの強い柔軟剤、殺虫剤などの使用は必要最小限にする
所区衛生課 ☎851-6602 F822-5733



保健福祉センターだより

【問い合わせ先・申込先】

- ①集団検診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869
- ②エイズ相談専用電話 ☎846-8391 F822-5733
- ③健康課健康・感染症対策係 ☎851-6012 F822-5733
- ④健康課母子保健係 ☎851-6622 F822-5733
- ⑤健康課精神保健福祉係 ☎851-6015 F822-5733

保健福祉センター(保健所)で実施する検査・教室・相談

※健(検)診を受診希望の人は、実施日から土・日曜・祝休日を除く10日前までに必ず予約を(受付時間は平日午前9時～午後5時)。

内容	実施日		受=受付時間 実=実施時間	予約	対象者・料金・その他 【料金の記載がないものは無料】	備
	4月	5月				
よかドック(特定健診)					対40～74歳の市国民健康保険の被保険者 料500円 持健康保険証と受診券	
がん検診	胃がん	受け付け終了	受8:30～10:30	要	対40歳～69歳 料600円	①※
	子宮頸(けい)がん				対20歳以上 料400円	
	乳がん				対対40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
	大腸がん				対40歳以上 料500円	
	肺がん				対40～64歳 喀痰(かたん)細胞診検査は50歳以上でハイリスクと判定された人が受診可 料500円	
	結核・肺がん				対65歳以上 料700円	
	胃がんリスク検査				対35歳・40歳 料1,000円	
骨粗しょう症検査	対40歳以上(骨粗しょう症で治療中または経過観察中でない人) 料500円					
総合がん検診(早良公民館)	-	20(金) 予約締切 5/6(金)	受9:00～10:30	要	胃がん、子宮頸がん、大腸がん、肺がん、結核・肺がんの検診 対対上記のとおり	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	20(水)	11(水) 18(水)	受9:00～11:00	-	匿名での検査	②
B型・C型肝炎検査	20(水)	18(水)	受9:00～11:00	-	対20歳以上(肝炎検査を受けたことがない人)	
教室・相談	栄養相談	27(水)	6(金) 30(月)	受10:00～14:45	生活習慣病予防や離乳食などに関する栄養相談	③
	離乳食教室	18(月)	16(月)	受13:30～14:30	対4～8カ月児の保護者(4カ月児健診後)	
	母子健康手帳交付	平日		受9:00～17:00	対市内に住む妊婦 持妊娠届出書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類	④
	心の健康相談	18(月)	16(月)	受13:30～15:30	要 専門医が相談に応じます	⑤

母子巡回健康相談

場所	実施日	受付時間
原西公民館	4/15(金)	9:30～10:00
高取公民館	4/15(金)	13:30～14:00
原北公民館	4/18(月)	
室見公民館	5/9(月)	
星の原団地集会所	5/10(火)	
田村公民館	5/11(水)	
四箇田公民館	5/12(木)	
西新公民館	5/13(金)	

所 区地域保健福祉課
 ☎833-4363 F833-4349
 対 妊婦および0～6歳児とその保護者
 定 各日先着12組
 申 実施日の14日前(土・日曜・祝休日の場合は翌営業日の平日)の9時から受け付け開始

新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更となる場合があります。各問い合わせ先・申込先へお問い合わせください。

▷子宮頸がん・乳がん検診は、2年度に1回受診できます(令和3年4月以降の受診者は受診できません)。
 ▷よかドックの結果票は、受診日の約1カ月後に保健福祉センター(保健所)で行われる結果説明会で交付します。
 ▷満70歳以上および市県民税非課税世帯等は、健(検)診料金が免除されます(証明書等が必要)。詳細は③にお問い合わせください。

マナーを守って 犬の飼育をしましょう 飼い犬の放し飼い、他人の土地や公園などの公共施設を犬の糞(ふん)などで汚すことは、条例で禁止されています。マナーを守って飼育しましょう。 所 東部動物愛護管理センター ☎691-0131 F691-0132