

さわら

区のマーク

人口 **224,211人**(前月比33人増) 男 105,247人 女 118,964人

世帯数 **105,614世帯**(前月比56世帯増)(令和6年2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

早良区HP

区の魅力HP

インスタグラム



春らんまん(室見川)

開 = 日時 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ㊟ = 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

区役所窓口の混雑緩和にご協力ください

3月、4月の引っ越しシーズンは区役所窓口が混雑します。特に月曜日や、午前11時から午後2時までの時間帯が混雑します。区役所に行かなくてもできる手続きや、時間を短縮できるサービスをご利用ください。※本紙4面に関連記事。

●引っ越しの手続きをお忘れなく

住所変更

手続き内容	手続き方法
市内での転居	転出届は不要。転居後14日以内に新住所地の区役所に転入届を提出
市外への転出	転出前に区市民課に転出届を提出(オンラインや郵送での手続きが便利です)。転居後14日以内に新住所地の市区町村に転入届を提出

来庁する人の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など) ▶ 転入届提出時は住所変更が必要な人全員分のマイナンバーカード(暗証番号が必要です) ▶ 代理人の場合は委任状

※国民健康保険、国民年金、児童手当、児童扶養手当、障害者手帳、介護保険などの手続きも忘れずに。

市引越し手続き案内コールセンター ☎515-1787 (平日午前9時~午後8時)

来庁は公共交通機関で

3月、4月は駐車場も大変混み合います。来庁の際は公共交通機関をご利用ください。

●3月31日(日)、4月7日(日)は臨時開庁

午前9時~午後1時に区役所と入部出張所を臨時開庁します。区役所の市民課、保険年金課、子育て支援課、福祉・介護保険課と入部出張所(所管区域のみ)で転入・転出に関わる手続きができます。

●引っ越し手続きはオンライン予約できます

区役所または証明サービスコーナー臨時窓口(千早・博多駅・天神)へ来る日を事前にオンラインで予約すると、当日の手続きにかかる時間を短縮できます。詳細は市ホームページ(「福岡市 引っ越しオンライン予約」で検索)で確認するか、市引越し手続き案内コールセンター(☎515-1787 平日午前9時~午後8時)に問い合わせを。

●窓口の待ち人数を確認できます

区ホームページの「ウェルカメラネット」で市民課と保険年金課の待ち人数を確認することができます。

区ホームページ(「早良区 ウェルカメラネット」で検索)をご確認ください。



個別に問い合わせ先の記載がある場合を除き、記事に関する問い合わせは、区市民課(☎833-4311 ㊟841-7840)へ。

●その他の引っ越しの手続きもお早めに

水道

引っ越しの4日前(土・日曜・祝休日を除く)までにお客さまセンターへ連絡を。

受付日	受付時間
平日	8:45~17:30
土曜日	9:00~17:00
3/24(日)、3/31(日) ※臨時開設	

インターネットでは引っ越しの3日前まで手続きできます。詳しくは市ホームページ(「福岡市水道 使用中止」で検索)でご確認ください。



お客さまセンター ☎532-1010 ㊟533-7370

引っ越しごみ

通常のごみ出し日に出せなかったごみは、自己搬入ごみ事前受付センター(☎433-8234)に電話または市ホームページ(「福岡市 自己搬入ごみ」で検索)で事前に申し込んで処理施設に持ち込むか、許可事業者(市事業用環境協会 ☎432-0123)に収集を依頼してください。

指定袋に入らない大きなごみは、粗大ごみ受付センター(☎731-1153)か、市ホームページ(「福岡市 粗大ごみ受付」で検索)で事前に申し込みを。粗大ごみ収集は、LINE(ライン)「福岡市粗大ごみ受付アカウント」からも申し込みができ、手数料のオンライン決済が可能です。



区生活環境課 ☎833-4340 ㊟841-6687

せふり 脊振山系だより 第9回 脊振少年自然の家

区と脊振少年自然の家、那珂川市、吉野ヶ里町は、互いに協力し、脊振山系を中心とした地域の活性化に向けて取り組んでいます。

今回紹介する脊振少年自然の家=右写真=は、脊振山の中腹、標高約560メートルに位置し、豊かな自然に囲まれています。

小中学校の自然教室でおなじみですが、家族でも宿泊でき、ハイキングや野外調理など、さまざまな活動を体験できます。また、芋掘り体験や水生生物観察会など、家族や子どもを対象にしたイベントも開催しています。



大人も子どもも夢中で生き物を観察します

●豊かな自然が生み出す美しい星空

脊振少年自然の家には、大きなドームの形をした「せふり天文台」があります。25センチ口径のフローライトレンズを備えた高性能の大型天体望遠鏡=右写真=が設置されています。



街明かりの少ない脊振の環境を生かし、天体観察を楽しむイベントを開催しています。

▷スターウォッチング(年間9回) = 望遠鏡で惑星や季節の星座を観察します

▷星と遊ぼう会(年間10回) = 望遠鏡での星空観察会のほか、クラフト体験、天体の専門家による星の話を行います。初心者や子どもも楽しめます

イベント情報や施設の使用方法など、詳細はホームページ(「脊振少年自然の家」で検索)をご確認ください。

脊振少年自然の家(板屋530) ☎804-6771 ㊟804-6772

ファミリー向け 登山体験 「山でおいしく遊んじゃお☆」

自然に親しむネイチャーゲームを楽しみながら、坊主ヶ滝を目指して片道40分程度の散策を行います。ゴール後はタケノコご飯の炊飯と試食、本格的な登山用テント張りを体験します。



切った竹を使って炊飯します

期 4月29日(月・祝)

午前9時30分~午後1時 (午前9時から受け付け)

※雨天時は5月12日(日)に延期します。

所 「湧水 千石の郷(せんごくのさと)」駐車場(石釜333-2)

問 区企画課 ☎833-4306 ㊟846-2864

定 抽選 10組40人程度

料 1組1,000円 ※1組あたり4人程度

申 3月29日(金)までにメール(✉kikaku.SW O@city.fukuoka.lg.jp)かファクスに、参加者全員の氏名、年齢と代表者の住所、電話番号を書いて同課へ。

「みんなで楽器に触ってセッションしよう！」

ともてらす早良で市民参加型のロビーコンサートを開催します。子どもから高齢者まで、誰でも演奏できるように工夫された「ブネ楽器」や、打楽器「カホン」など、さまざまな楽器を準備しますので気軽にご参加ください。※楽器の数に限りがあります。



合奏を楽しみませんか

期 4月20日(土) 午前11時～正午
(受け付けは午前10時30分から)

所 ともてらす早良

☎812-3312 F400-0086

定 当日先着30人程度 料 無料 申 不要

早良体育館のスポーツ教室

4月から始まる教室の参加者を募集します。ヨガやピラティスなどの大人を対象とした各種教室のほか、子ども向けのダンス教室も開催します。



各教室の日程や料金、申し込み方法など詳細は同体育館にご確認ください。

所 早良体育館 ☎812-0301 F812-6458

令和6年度 健診・検診の予約受付を開始します



令和6年度のよかドック・がん検診などの予約は、3月13日(水)から受け付けを開始します。各健診・検診の対象者や料金などは、下記「保健福祉センターだより」でご確認ください。

よかドック受診の際は、保険証と受診券=右写真=が必要です。受診券は、対象者(40～74歳の市国民健康保険加入者)に3月下旬に郵送します。



問 集団健診・よかドック総合窓口
☎0120-985-902 F0120-931-869

まつげエクステを安全に

まつげに人工毛を付ける「まつげエクステンション」の施術後、「角膜が傷ついて目が開けられなくなる」「まぶたが腫れる」「痛みが続く」などの健康被害が報告されています。施術後に異常を感じたら、直ちに医師の診察を受けてください。



施術は、保健所の確認を受けた美容所で、国家資格を持つ美容師が行わなければなりません。美容所で施術を受ける際には、事前に使用薬剤に関するアレルギーなどの十分な説明やカウンセリングを受けましょう。

問 区衛生課 ☎851-6602 F822-5733

加熱不十分な鶏肉による食中毒に注意を!

加熱不十分な鶏肉料理が原因のカンピロバクター食中毒が多発しています。「新鮮だから安全」は間違いです。カンピロバクターは、新鮮な鶏肉であるほど食中毒の危険性が高いといわれています。

カンピロバクター食中毒になると、下痢や腹痛等の症状のほか、症状が治まった後に手足のまひなどを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症し、後遺症が残ることもあります。



飲食店で鶏肉料理を食べる時は、鶏刺しや鶏のたたき、鶏のレア焼きなどを避け、中心部までしっかり加熱されたメニューを選ぶようにしましょう。

また、家庭で鶏肉を調理する時は次の4点に注意しましょう。

①肉は中心部までしっかり焼く

②生肉に触った後は石けんで手を洗う

③生肉を保存するときは、肉汁(ドリップ)が他の食材に付着しないように密閉容器などに入れ、冷蔵庫で保管する



④食事用の箸とは別に、生肉専用の箸やトングを使用し、調理後は洗剤で十分洗浄する
問 区衛生課 ☎851-6609 F822-5733

保健福祉センターだより

【問い合わせ・申込先】

①健診総合窓口 ☎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) 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日前までに予約を(受け付けは平日午前9時～午後5時)。

内容	実施日		実=実施時間 受=受付時間	予約	対象者・料金・その他 【費用の記載がないものは無料】	申 問
	3月	4月				
よかドック (特定健診)			受8:30～10:30		④40～74歳の市国民健康保険の被保険者 料500円 健康保険証と受診券	
がん検診	胃がん	25(木) 予約締切 4/11(木)	◇下記コードから 予約を。 	要	④40～69歳 料600円	①※
	子宮頸(けい)がん	※4月以降の健(検)診の予約は、3月13日(水)から開始します。			④20歳以上 料400円	
	乳がん				④④40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
	大腸がん				④40歳以上 料500円	
	肺がん				④40～64歳 料500円 喀痰(かくたん)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700円	
	結核・肺がん				④65歳以上	
胃がんリスク検査			④35歳・40歳 料1,000円			
骨粗しょう症検査			④40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			
エイズ・クラミジア・梅毒検査	-	10(水) 24(水)	受9:00～11:00	-	匿名での検査。	②
B型・C型肝炎検査	-	10(水)	受9:00～11:00	-	④20歳以上(肝炎検査を受けたことがない人)	
栄養相談	27(水)	10(水) 22(月)	受11:15～15:00	要	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	26(火)	24(水)	受13:30～14:30 ※4月以降は 13:30～14:45	要	④4～6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	-	④区内に住む妊婦 ④妊娠届出書、マイナンバーがわかるものと本人確認書類	
マタニティスクール	第1回:5/1(水) 第2回:5/8(水)		受13:30～15:30	要	④区内に住む妊婦とその家族(1人まで) ④母子手帳 ④4/10(水)までにホームページ(「早良区 マタニティスクール」で検索)から申し込みを(応募多数の場合抽選)。	④
心の健康相談	-	4(木)	受9:30～11:30	要	専門医が相談に応じます。	⑤
	18(月)	15(月)	受13:30～15:30			

母子巡回健康相談

場所	実施日	受付時間
入部出張所	4/8(月)	13:30～14:00
星の原団地集会所	4/9(火)	
原公民館	4/15(月)	
高取公民館	4/16(火)	
田村公民館	4/17(水)	

④妊婦および0～6歳児とその保護者
④不要
問 区地域保健福祉課
☎833-4363 F833-4349

母子巡回健康相談

助産師や校区の担当保健師が、身長・体重測定や育児相談を行います。
住んでいる校区以外の場所でも参加できます。



▷子宮頸がん・乳がん検診は、2年度に1回の受診可(令和5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)。詳しくは③にお問い合わせください。