



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ハチクマ
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区烏飼六丁目1-1
窓口受付時間:午前8時45分~午後5時15分
(土日・祝休日・年末年始を除く)
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター
油山の妖精「ニッコリン」

区の人口 133,407人 (前月比4人増) (男 62,609人 女 70,798人) 世帯数 69,137世帯 (前月比 17世帯減) (令和5年8月1日現在推計)

🕒 = 日時、開催日、期間 📍 = 場所 🗨️ = 問い合わせ ☎ = 電話 📠 = ファクス 🎯 = 対象 📅 = 定員 💰 = 料金、費用 📄 = 託児 📝 = 申し込み 📧 = メール 🏠 = ホームページ 📎 = 持参

ニッコリンの ちよこつと地域情報局

カードゲームでSDGsを楽しく学ぶ

長尾公民館は、子どもたちにSDGs(持続可能な開発目標)について学んでもらおうと、8月22日に「SDGsカードゲーム」を開催しました。

参加した小学生18人は、配られたカードに書かれた「AI」や「地元の特産品」などのお題に沿って、SDGsを意識したまちづくりや地域活性化について考えました=写真。



「ドローンが車で体が不自由な人を案内する」「屋台で地元の特産品を食べると観光施設の無料チケットがもらえる」など、それぞれアイデアを発表しました。

同公民館の北村壽夫(きたむら ひさお)館長は「子どもたちがSDGsを身近に感じ、食品ロスや水不足など社会の課題を解決するために、自分ができることを考えるきっかけになればと思います」と話しました。

📍区企画振興課 ☎833-4053 📠844-1204

城南区さわやか健康フェア

10月3日(木)午前10時~正午に保健所で「城南区さわやか健康フェア」を開催します。

●筋肉量・体脂肪測定

体組成計を使って筋肉量・体脂肪を測定します(午前10時から先着70人に整理券を配布)。

●タッチパネルで物忘れチェック

60歳以上の人を対象に、タブレットを使った認知症の早期発見ツールの体験を行います(午前10時から先着30人に整理券を配布)。

●人工イクラを作ろう

人工イクラ作りを通して、身近に使われている食品添加物について学びます。

●野菜計量体験

野菜は1日350グラム以上食べることが理想です。いろいろな野菜をバランスよく組み合わせ、350グラムの計量に挑戦します。

●絵本の読み聞かせ

ふれあい広場で、乳幼児向けに絵本の読み聞かせを行います。



看護師による健康相談や、薬剤師による薬の相談、福祉団体による菓子の販売などもあります。

詳細は区役所や公民館で配布するチラシまたは区ホームページ(「令和5年度 城南区健康フェア」で検索)で確認を。

📍区健康課 ☎831-4261 📠822-5844

📎無料(駐車場は有料)



祭りを盛り上げるため積極的にアイデアを出す子どもたち

七隈校区では、地域の子どもたちが中心となって、夏祭り「サマータイム」を開催しています。子どもたちに企画することの難しさや達成したときの喜びを知ってもらい、地域に関心や愛着を持ってもらうと、青少年育成協議会七隈つくしんぼと七隈公民館が、平

七隈校区

子どもたちの力でつくる 地域の夏祭り「サマータイム」

成20年に取り組みを始めた。

夏休みに毎週集まり 企画と準備

今年の実行委員に手をあげた小学生21人と中学生5人は、夏休み期間中、毎週公民館に集まり会議を開きました。

祭りのメインイベントは、子どもから大人まで楽しめるお化け屋敷に決定。段ボールやビニール等の身近にあるもので仕掛けを作るなど、全員でアイデアを出し合いました。

ほかにも、クレープとかき氷の販売やスーパースポーツ大会を企画し、当日は、会場となった公民館で、屋台の食べ物販売する人やお化けに扮する人など、役割を分担して運営に当たりました。

8月26日(土)いよいよ開催

屋台の看板やメニュー、スーパースポーツ大会のポイを手作りするなど、本番に向けて準備を進めました。



手作りの看板でPRしてかき氷を売る子どもたち



実行委員長の大野煌世さん(中学2年生)は「アイデア出しが得意な人やデザインが好きな人など、委員がそれぞれの得意分野で力を発揮し、全員で協力して企画を進めました。地域の皆さんが350人も来てくれ、思い出に残る夏祭りをつくることができました」と話しました。

📍区企画振興課
☎833・4053
📠844・1204

区役所にマルチコピー機を設置

マイナンバーカードを利用して証明書が取得できるマルチコピー機が区役所1階に設置されました=写真。



申請書を書いたり、窓口に並んだりすることなく証明書を取得できます。令和6年3月末まで発行手数料を1通10円に減額(市外の証明書は除く)しており、窓口で取得するよりお得です。

同様のマルチコピー機は市内の主なコンビニエンスストアにも設置されています。

●取得できる証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し。

●利用できる人

コンビニ交付サービスに対応する市区町村に住居登録や本籍がある人。

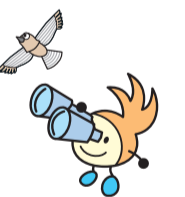
●必要なもの

有効なマイナンバーカード、4桁の暗証番号、発行手数料。

📍区市民課 ☎833-4017 📠841-7740

ハチクマ観察会を開催しています

油山にある片江展望台は、ハチクマの渡りを観察できる日本有数のスポットで、多い日には数百羽が上空を飛んでいます。観察会では、日本野鳥の会福岡支部の会員がハチクマの生態や渡りについて解説を行っています。



●ハチクマってどんな鳥

ハチクマは産卵と子育てのため日本に飛来するタカ科の渡り鳥で、翼を開くと幅が130~140センチになる大きな体が特徴です。クロスズメバチの幼虫などを好んで食べる習性があることや、同じタカ科の鳥「クマタカ」に外見が似ていることが名前の由来です。

📅開催中~10月9日(月・祝)午前9時~午後4時📍片江展望台📍区企画振興課 ☎833-4065 📠844-1204📎無料📝不要

区公式フェイスブック

「城南区 ニッコリン情報」区政情報を発信しています。



スマホからこちらから

9月21日(木)~30日(土)
秋の交通安全県民運動

「飲酒運転の撲滅」「歩行者の安全確保」「夕暮れ時と夜間の交通事故防止」「自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守」に重点的に取り組み、交通事故を防止しましょう。📍区総務課 ☎833-4055 📠822-2142

今日からできる！コンビニ食を活用した健康美食生活 オンライン講座

コンビニエンスストアをよく利用する人にお薦めの講座です。コンビニの食品を活用した食事のポイントや、健康的なメニュー選びなどについて管理栄養士が説明します。講座は、ウェブ会議サービス「Zoom（ズーム）」で実施します。

㊦10月20日(金)午前10時～11時（9時45分からログイン開始）㊨区地域保健福祉課 ☎833-4113 ㊟822-2133㊦市内に住むか通勤する20歳～64歳の女性㊧先着30人㊫無料（通信料は受講者負担）㊪9月15日午前9時以降に区ホームページ（「城南区 健康美食生活」で検索）または電話で問い合わせ先へ。

薬草観察ハイキング

薬剤師による薬草の解説を聞きながら、秋の油山を散策します。

㊦10月15日(日)午前10時～正午㊨油山市民の森（現地集合）㊨区衛生課 ☎831-4208 ㊟822-5844㊦区内に住む2時間程度の山歩きができる人㊧抽選20人㊫無料（駐車場は有料）㊪区ホームページ（「城南区 薬草ハイキング」で検索）または、はがき（〒814-0103 鳥飼5-2-25）に住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて9月29日（必着）までに問い合わせ先へ。



スマホはこちらから

はじめてのシニアボランティア養成講座

高齢者宅等のごみ出しの手伝いや、介護施設等でレクリエーション活動をする、ボランティアの養成講座を次の通り全3回で開催します。

①講話（ボランティア活動について）

【日時】10月18日(水)午前10時～11時半。

②グループ活動体験

【日時】10月19日(木)～11月14日(火)のうち1、2日程度。時間未定。

③今後の活動先の紹介

【日時】11月15日(水)午前10時～11時半。

㊨保健所㊨区社会福祉協議会 ☎832-6427 ㊟832-6428㊦区内に住むか通勤する50歳以上で、①～③の講座を全て受講し、講座終了後に区内でボランティア活動ができる人㊧抽選20人㊫無料㊪10月3日までに電話するか、ファクスまたはメール（㊥jounanku@fukuoka-shakyo.or.jp）に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。

お知らせ・参加者募集

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申請用の写真撮影を行います。公民館で申請すると、約2カ月後にカードを郵送で受け取ることができます。

また、すでにマイナンバーカードを持っている人を対象に健康保険証利用、公金受取口座登録のサポート（予約不要）も行います。

㊦区内に住む人㊫無料㊪下表の予約期間に問い合わせ先へ。詳細は市ホームページ（「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）で確認を。



スマホはこちらから

	日時	公民館	予約期間
10/2(月)	10:00～12:00	田島	9/18～26
	14:00～16:00	別府	
10/21(土)	10:00～12:00	堤	10/7～17
	14:00～16:00	金山	

㊨市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター ☎600-2402 ㊟06-7664-9531（毎日午前9時～午後6時）

一人一花パートナー花壇募集

企業・団体・個人宅等の花壇やプランターで、通りに面しているなど多くの人が目にする場所にあるものが対象です。詳細は区ホームページ（「城南区 一人一花」で検索）でご確認ください。

㊨区企画振興課 ☎833-4065 ㊟844-1204

結核予防週間

9月24日～30日は結核予防週間です。結核は過去の病気ではなく、現在でも深刻な感染症の一つです。

2週間以上せきやたん、微熱が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、早期発見のため、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

㊨区健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844

健康だより

【問い合わせ・申込先】 ※状況により中止になる場合もあります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。

- ①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ㊟0120-931-869（㊥平日午前9時～午後5時）
- ②区健康課健康・感染症対策係 ☎831-4261 ㊟822-5844（㊦は②～⑥共通）
- ③エイズダイヤル ☎822-8391
- ④区健康課母子保健係 ☎844-1071
- ⑤区健康課精神保健福祉係 ☎831-4209
- ⑥区健康課企画管理係 ☎831-4207
- ⑦区地域保健福祉課 ☎833-4113 ㊟822-2133 ※場所の記載がないものは保健所で実施。料金の記載がないものは無料。



スマホはこちらから

内 容	実施日			㊥=受付時間 ㊦=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 ㊪	
	9月	10月	11月					
よかドック（特定健診）						㊦40～74歳の市国民健康保険加入者㊫500円㊨国民健康保険証、受診券	申し込みは①、問い合わせは②	
がん検診	胃がん（胃透視）					㊦40～69歳㊫600円		
	大腸がん					㊦40歳以上㊫500円		
	乳がん					㊦40歳以上女性（2年度に1回）㊫40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
	子宮頸（けい）がん					㊦20歳以上女性（2年度に1回）㊫400円		
	肺がん					㊦40～64歳㊫500円 ※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かたん）細胞診希望者は別途700円。		
	結核・肺がん					㊦65歳以上㊫無料		
胃がんリスク検査（血液検査）					㊦年度中に35歳または40歳になる人㊫1,000円			
骨粗しょう症検査					㊦40歳以上（妊娠中の人、骨粗しょう症の治療中・経過観察中の人を除く）㊫500円			
エイズ・クラミジア・梅毒検査	20	4、18	1、15	㊥9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は次の実施日に、本人に直接説明。	③	
B・C型肝炎ウイルス検査	20	18	15	㊥9:00～11:00	-	㊦20歳以上（過去に検査を受けたことがない人）		
栄養相談		31	28	㊥9:30～10:30 ㊥11:00～12:00	要	管理栄養士が食生活の相談に応じます（1人1時間程度）。 ※予約は前日まで。	②	
		29	6	10				㊥13:00～14:00 ㊥14:30～15:30
離乳食教室	19	17	21	㊥13:30～15:00	要	㊦生後4～6カ月児の保護者（乳児の同伴可） ※予約は前日まで。		
マタニティー スクール	出産・育児編	-	2、23	6	㊥13:30～14:30	要	㊦妊婦とその家族など㊨母子健康手帳・筆記用具 ※出産予定月と、その前月の予約はできません。	④
	栄養・環境編	-	16	20				
心の健康相談	21	19	16	㊥14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前々日まで。	⑤	
献血	【長尾公民館】9/16(土)9:30～11:30 【堤公民館】9/16(土)13:30～16:00 【城南公民館】9/26(火)10:00～12:00、13:00～15:00 【西南杜の湖畔公園 第4駐車場】10/5(木)13:30～16:00 【南片江公民館】10/18(水)9:30～12:30、13:30～15:30 【保健所】11/10(金)10:00～12:00、13:00～16:00 【田島公民館】11/20(月)10:00～12:00、13:00～15:30							⑥
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。㊥13:30～14:00㊦妊婦、乳幼児と保護者㊨母子健康手帳、タオル 【片江公民館】9/25(月)【七隈公民館】9/27(水)【南片江公民館】9/28(木)【別府公民館】10/10(火)【鳥飼公民館】10/11(水) 【金山公民館】10/12(木)							⑦

※よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の申し込みは、各健（検）診日の10日前（土・日曜・祝休日を除く）まで。
※満70歳以上や市県民税非課税世帯の人などは、よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の受診料が減免されます（証明書が必要）。
※★印の日には託児付き健（検）診を行います（予約制）。希望者は健診予約後、土・日曜・祝休日を除く10日前までに②区健康課健康・感染症対策係へ