



城南区

※健康づくりだよりは毎月15日号に掲載



インギク(福岡大学)

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「ニコりん」

区の人口 132,133人(前月比132人増) (男62,063人 女70,070人) 世帯数 66,715世帯(前月比127世帯増) (平成30年10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 📎=持参 📧=メール 🏠=ホームページ

災害を生き抜くために

各地域の実情にあった訓練を実施

災害発生時には、住民一人一人の「自助力」や地域全体で助け合う「共助力」が必要になってきます。区内の各校区では、地域の自主防災組織が中心となって、さまざまな訓練を実施しています。

別府 要支援者の見守り体制の構築

別府小学校で行われた訓練に、地域住民ら約130人が参加しました。今回は、一人で避難することが困難な人に対しての安否確認の方法や、避難所までの安全な経路の確認を重点的に行いました。



段ボールでパーソナルスペースを確保(別府校区)

城南 避難所の設置・運営に特化

城南公民館と城南校区自治協議会等が中心となって「安全安心まちづくり講座」を全3回にわたり実施しました。「避難所を設置・運営していくためには」という観点から講義等で防災に関する知識を深めました。



避難所の設置訓練(城南校区)



防災倉庫用品の点検(城南校区)

とで、心の準備ができた」といった声が聞かれました。

同公民館の吉川勝弘館長(71)は「災害時に公民館や自治協議会の機能を最大限に生かせるように講座や訓練を実施しました。回を重ねることに、参加者の防災意識が高まっています。今後も継続して活動を行っていきたいです」と話しました。

日頃の備えを忘れずに

昨今、熊本地震をはじめ、九州北部豪雨や西日本豪雨など、大規模な災害が多発しています。地

避難生活ハンドブック 増刷配布



過去に災害を体験した人や、被災者を献身的に支えた関係者の声を基に、災害時の心得や避難生活レポートなどをまとめています。

11月中旬から区内の各公民館で冊子を配布します。市ホームページ(「避難生活ハンドブック」で検索)からもダウンロード可能です。

震や土砂災害はいつ発生するか分かりません。そのため、日頃の備えが大切です。避難時に必要なものを非常時持出袋等に入れ、いつでも持ち出せるよう「持ち出しセット」を準備しておきましょう。

〇持ち出しセットの例

- ▽食料(菓子類や缶詰、インスタント食品、ゼリー状の食品等)▽医薬品(常備薬、お薬手帳等)
- ▽飲料水(1人1日3リットル以上)▽貴重品(現金・預貯金通帳、印鑑、保険証等の写し)▽衣類(上着や下着、靴下、軍手等)▽懐中電灯・携帯ラジオ・モバイルバッテリー・雨具等

【問い合わせ先】

防災アプリ「ツナガル+(プラス)」ダウンロードはこちらから

Google Play版



App Store版



区総務課
☎833・4055
822・2142

片江市民緑地を紹介し



片江五丁目にある片江市民緑地が市民から市に寄贈されました。同緑地には、樹齢100年近い八重桜の木が2本あり「夫婦桜」Ⅱ写真①Ⅱとして地域の人たちに親しまれています。この夫婦桜の下には、寄贈者の「両親への想(おもい)」と「永遠に美しく咲き続けてほしい」という気持ちが込められた石碑Ⅱ写真②Ⅱが建てられています。



グリーンメイトの会の皆さん

花づくり団体も活動しています

「片江市民緑地グリーンメイトの会」の皆さんは、毎月第3水曜日の午後、同緑地の手入れをしています。

同緑地は、色とりどりの花が咲き、季節ごとに地域の人の目を楽しませています。

同会の中西秀則さん(69)は「これからも地域の皆さんから愛される場所を目指して活動を続けていきたいです。最近では会のメンバーが減っているのですが、私たちと一緒に活動してくれる人も募集しています」と話しました。

区企画共創課
☎833・4053
844・1204

野焼きは禁止されています

野外等でのごみの焼却は、法律で原則禁止されています。周囲の人に迷惑をかける原因にもなります。ごみは、福岡市指定袋に入れて、決められた日時・場所に出してください。☎区生活環境課 833-4086 📠822-4095

城南体育館の教室

①おしごと帰りの★夜ヨガ

期来年1月8日～3月12日の火曜日、午後7時15分～8時45分、全10回 対18歳以上 料抽選35人 料5,000円

②ステップアップ! ヨガ

期来年1月9日～3月13日の水曜日、午前11時10分～午後0時40分、全10回 対18歳以上 料抽選35人 料4,500円



③おしごと帰りの★ピラティス

期来年1月9日～3月13日の水曜日、午後7時15分～8時45分、全10回 対18歳以上 料抽選30人 料7,400円

<共通事項>

所 同体育館 ☎851-0303 F851-0040 申はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、11月30日(必着)までに同体育館へ。

お知らせ・参加者募集

城南区子ども文化祭

区内の小学生が中心となり、歌やダンスなどをステージで披露します。司会進行は区内の中高生が担当します。



期11月25日(日)午前10時～午後3時 所 城南市民センター 料先着500人 料無料 申 不要 問 区地域支援課 ☎833-4062 F822-2142 ※会場へは公共交通機関をご利用ください。

人権を尊重する市民の集い 「全盲の僕が弁護士になった理由」

大胡田誠さん=写真=の講演のほか、七隈校区人権尊重推進協議会による人権劇「ひまわりのおか」を行います。手話通訳・要約筆記あり。

期12月6日(木)午後1時半～4時(午後1時開場) 所 城南市民センター 問 区生涯学習推進課 ☎833-4044 F822-2142 料 先着500人 料無料 託先着10人(生後6カ月以上)。託児希望の場合は、11月30日までに電話またはファクスで同課へ。



<大胡田誠さんプロフィール>

12歳で視力を失うも弁護士を志し、8年の苦学の末、平成18年に5回目のチャレンジで司法試験に合格。

現在、一般民事事件や企業法務、家事事件のほか、障がい者の人権問題にも積極的に取り組んでいる。プライベートでは、全盲の妻と共に2児の子育てに奮闘中。著書『全盲の僕が弁護士になった理由』(日経BP社)は、テレビドラマ化され、話題を呼んだ。

子ども横丁～ This is Me ～

城南市民センターで「子ども横丁～ This is Me～」を開催します。



百人一首、かると、将棋など誰もが楽しめる遊びを体験できます。さらに、ステージでは、高校生が中心となって企画したさまざまなアトラクションが披露され、会場を盛り上げます。

詳しくは区ホームページ(「城南区 子ども横丁」で検索)でご確認ください。

期12月1日(土)午前10時～午後4時 所 城南市民センター 問 区地域支援課 ☎833-4062 F822-2142 料無料 ※会場へは公共交通機関をご利用ください。

ツイッターアカウント 「ニコリんのつぶやき」

区は、ツイッターアカウント「ニコリんのつぶやき」を開設しました。区政情報や区の魅力を発信しています。

問 区企画共創課 ☎833-4053 F844-1204

右の二次元バーコードか、URLからアクセスしてね♪

https://twitter.com/jonan_nikkolin

健康づくりだより

【問い合わせ・申込先】

- ① 予約センター ☎0120-985-902
 - ② 健康課 健康づくり係 ☎831-4261
 - ③ 健康課 母子保健係 ☎844-1071
 - ④ 健康課 精神保健福祉係 ☎831-4209
 - ⑤ 健康課 医薬務係 ☎831-4208
 - ⑥ 地域保健福祉課 ☎833-4113
- F ① 0120-931-869、②～⑤ 822-5844、⑥ 822-2133

保健所での健(検)診・検査・教室・相談

内容	実施日 ★は託児有			受=受付時間 受=実施時間	予約	問	対象者・料金・その他
	11月	12月	1月				
よかドック(特定健診)							
がん検診	胃がん(胃透視)					要(表下※1参照)	対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 託国民健康保険被保険者証
	子宮頸(けい)がん						対40歳以上 料600円
	乳がん						対20歳以上女性 料400円
	大腸がん	29	★17	8	受8:30～10:30		対40歳以上女性 料400円
	肺がん			★21			対40歳代1,300円 50歳以上1,000円
結核・肺がん						対40歳以上 料500円	
骨粗しょう症検査(ミニ運動教室付き)						対40～64歳 料500円 *50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰(かくたん)細胞診希望者は別途700円	
胃がんリスク検査						対65歳以上 料無料	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日			受9:00～11:00	不要		匿名での検査 料エイズ・クラミジア無料、梅毒610円
B・C型肝炎ウイルス検査	21	19	16	受9:00～11:00	不要		対20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)
風しん抗体検査	21	5	9	受9:00～11:00	不要	②	対18歳以上の①妊娠希望の女性②妊娠希望の女性または妊婦と同居する配偶者・パートナー ※抗体検査歴、予防接種歴、既往歴がある人を除く
離乳食教室	20	18	15	受13:30～15:00	不要		離乳食の講話や試食。乳児の同伴可
栄養相談	-	4	22	受9:30～12:00	要※3		管理栄養士が食事の相談に対応
	16	21	11	受13:00～15:30			
マタニティスクール	19	3	7	受13:30～15:00	不要	③	対妊婦とその家族など 託母子健康手帳・筆記用具 動きやすい服装で
心の健康相談	15	20	17	受14:00～16:00	要※3		専門の医師が相談に対応
こころの病 家族講座	27	-	22	受13:30～15:30	要※3	④	対心の病を抱える人の家族など(内容)11/27「当事者の話を聞こう」

子宮頸がん検診・乳がん検診は2年度に1回、その他健(検)診については1年度に1回受診可。
 ※1 健(検)診の予約締め切り:各健(検)診日の土日祝日を除く10日前まで。
 ※2 市県民税非課税世帯・生活保護世帯・70歳以上の人などは必要書類の提出により健(検)診の料金が免除。
 ※3 予約締め切りは各相談・教室の前日まで。

献血

場所	実施日	受付時間	問
堤公民館	11/24	10:00～12:30 13:30～15:30	⑤

母子巡回健康相談

身体測定や育児相談をします。対妊産婦、乳幼児と保護者 託母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	問
七隈公民館	11/28	13:30～14:00	⑥
堤公民館	11/29		
別府公民館	11/30		
金山公民館	12/13		
城南公民館	12/14		
田島公民館	12/17		

保健所レター

インフルエンザにご注意ください

- 【インフルエンザの主な症状】
- ・急激な発熱(38～39℃)
 - ・頭痛、腰痛、関節痛、筋肉痛など
 - ・咽頭痛、咳などの呼吸器症状
- 【感染予防のポイント】
- ・ワクチン接種(12月上旬までに受けましょう)
 - ・外出後のうがい、手洗い
 - ・咳エチケットの徹底
 - ・適度に換気を行い、湿度を50～60%に保つ。
- 問 区健康課 ☎831-4261 F822-5844