



# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



の森  
サワガニ  
(油山市民)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目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 132,586 人 (前月比 77 人増) (男 62,320 人 女 70,266 人) 世帯数 67,360 世帯 (前月比 54 世帯増) (令和元年 7 月 1 日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 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 託=託児 申=申し込み 持=持参 電=メール 頁=ホームページ

## よかドック通信 第2回

偏った食生活や運動不足など、長年の不適切な生活習慣が積み重なると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こすことがあります。年に1度は健康診断を受けて、健康状態を確認し、生活習慣を見直しましょう。

生活習慣を改善しないと…



動脈にコレステロール等がたまり、命に関わる病気につながることも!



早く健診を受けておけばよかった…

ぼちゃろーもん

区健康課 ☎831-4261 F822-5844

## 城南区健康長寿100歳チャレンジ

### ビギナーズ向け筋トレ・ストレッチ 福岡 in エスタクロス城南

運動や筋トレを始めたい、運動を続けるコツを知りたいという人のための講座です。9月6日(金)午後7時～8時半(所)エスタクロス城南(七隈八丁目) ☎874-2300 F874-2302 対20～64歳 定先着20人 料無料 申8月1日から電話またはファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同スポーツクラブへ。

## 運動から始める認知症予防教室

認知症について正しい知識を身に付け、予防に役立つさまざまな運動や脳を活性化させるトレーニングを行います。9月6日～10月25日の金曜日、午前10時～正午、全8回(所)特別養護老人ホーム城南の杜(梅林三丁目) 区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対介護保険サービスを利用していない65歳以上 定抽選20人 料無料 申8月16日までに電話またはファクスで同課へ。

## パパスクール城南 パパ流“イヤイヤ期”との付き合い方

父親または両親向けに講座と交流会を開催します。9月7日(土)午前10時～正午(所)保健所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対区内に住む乳幼児の父親または両親 定先着20組 料無料 託先着20人 申8月1日～30日午後5時に電話またはファクスで同課へ。区ホームページ(「パパスクール城南」で検索)でも受け付けます。

## 城南市民プールの教室

### ①大人の初心者水泳教室

期9月7日～11月9日の土曜日、午後6時半～8時、全10回(対)クロールで25mを泳げない18歳以上 定抽選15人 料4,000円

### ②小学生レベルアップ水泳教室

期9月8日～10月6日の日曜日、午前10時～正午、全5回(対)クロールで25mを泳げない小学生 定抽選30人 料3,900円

<共通事項> 所同プール ☎863-7098 F863-7198 申来所か往復はがき(〒814-0142片江一丁目5-1)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、①8月28日②8月29日(いずれも必着)までに同プールへ。※来所して申し込む場合は、返信用はがき代として62円が必要。

## 新米ママのにっこり子育て教室

親子遊びやベビーケア、病気や事故のホームケアなどについて学びます。9月11日(水)午後1時半～3時半(所)保健所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対区内に住む令和元年5月～8月生まれの第1子と保護者 定先着30組 料無料 申8月1日～30日午後5時に電話またはファクスで同課へ。区ホームページ(「城南区 新米ママ」で検索)でも受け付けます。

## フライングディスクで遊ぼう!

フライングディスクを使って、身体を動かしてみませんか。9月14日(土)午前10時～正午(所)中村学園大学体育館 同大学連携推進部 ☎851-5579 F851-2578 対小学生以上 定先着20人 料500円 申8月1日～23日にホームページ(<http://u0u0.net/TYhz>)で申し込みを。右記のコードからもアクセスできます。



## 福岡大学～三大学&地域連携～ ハロウィンパレード参加者募集

中村学園大学・福岡歯科大学・福岡大学と地域が連携したパレードの参加者を募集します。10月22日(火・祝)午前10時～正午(所)金山小学校～福岡大学 区企画共創課 ☎833-4009 F844-1204 対 kikaku.JWO@city.fukuoka.lg.jp 料無料 申区役所や公民館に設置している参加申込書に必要事項を書いて、9月27日までに持参またはファクス、メールで同課へ。

## 樹木せん定のお願い

道路にはみ出した樹木は、車や歩行者の通行を妨げたり、交通事故を引き起こす原因になったりします。はみ出した樹木はせん定しましょう。区維持管理課 ☎833-4077 F822-4095

## お盆の供え物やごみの収集

燃えるごみ、燃えないごみ、空き瓶・ペットボトルは平常通り収集します。

### ■お盆の供え物は8月15日(休)夜に収集

下表の場所へ必ず時間内に出しましょう。

収集場所	持ち出し時間
塩屋橋の南側(鳥飼五丁目21)	午後5時～9時
別府公民館(別府一丁目15)	午後6時～9時
J A別府支店の駐車場(別府五丁目13)	午後6時～9時
鶴亀指圧治療院の西側(荒江一丁目20)	午後6時～9時
田島橋の西側(田島一丁目5)	午後5時～9時
城南公園(七隈二丁目1)	午後5時～9時半
七隈川沿いリサイクルボックス横(七隈五丁目1)	午後7時～10時
浦谷公園(片江三丁目27)	午後6時～9時
長徳寺境内(樋井川三丁目20)	午後5時～10時
仲の町公園東側(南片江二丁目16)	日没～午後10時
天国社油山会館の駐車場(南区松原七丁目42)	午後5時～9時半

区生活環境課 ☎833-4086 F822-4095

## 大学図書館で涼しく学習しよう!

中村学園大学では、地域の皆さんに図書館を無料で開放しています。入館には、生徒手帳や運転免許証など本人確認書類の提示が必要です。8月9日(金)～30日(金)午前8時半～午後5時(ただし、8月12日～21日、24日、25日は休館) 同大学図書館 ☎851-2573 F841-7762 対中学3年生以上

## 国民年金保険料 免除・納付猶予の申請

経済的な理由で保険料の納付が困難な場合、申請により保険料の支払いが免除または猶予される制度があります。継続審査対象者を除き、申請は毎年必要です。詳しくは下記問い合わせ先まで。年金手帳、マイナンバーカード(もしくは通知カードと運転免許証などの本人確認書類)、印鑑(代理人の場合)。失業中の人が申請する場合は、離職票か雇用保険受給資格者証(写しでも可)。区保険年金課 ☎833-4125 F844-6790

## 電話番号の訂正

令和元年7月15日号15面(健康だより)に掲載した「問い合わせ・申込先」について、①集団健診予約センターの電話番号が誤っていました。正しくは、☎0120-985-902です。おわびして訂正致します。

9月2日(月)は市県民税第2期の納期限です

市税はコンビニエンスストアでも納めることができます。便利な口座振替もご利用ください。区納税課 ☎833-4026 F841-2145