



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ココマキリ(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 132,568 人 (前月比 23 人増) (男 62,296 人 女 70,272 人) 世帯数 67,498 世帯 (前月比 92 世帯増) (令和元年10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 メール=メール ホーム=ホームページ

よかドック通信 第9回

みんな、よかドックの受診予約は済んだかな?自分のタイプにあった受診場所を選んで予約しよう!



よかろーもん

①かかりつけの医療機関で受診したい

市内約600カ所(区内は50カ所)で受診できます。医療機関名や連絡先は、よかドックご案内センター(☎711-4826 F733-5756)やホームページ(「福岡市 けんしんナビ」で検索または右記コード)で確認できます。予約は各実施医療機関へ。



②平日夜間に受診したい

健康づくりサポートセンターでは、土日祝日や平日の夜間に月5回程度実施しています。託児あり(有料)。問同センター ☎751-2806 F751-2572

③日曜日に受診したい

12月22日(日)、来年2月9日(日)に日曜福大キャンパス健診を福岡大学ヘリオスプラザで行います。

④保健所で受診したい

平日に月2回程度実施しています。無料で託児ができる日やロコモ予防運動教室もあります(本紙15面参照)。

〈③④共通事項〉

☎集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869

問区健康課 ☎831-4261 F822-5844

九州交響楽団 ニューイヤーコンサート

バイオリニストの篠崎「まる」史紀さんが出演します。

開来年1月5日(日)午後3時開演 福岡シンフォニーホール(中央区天神一丁目)

問九響チケットサービス ☎823-0101 F822-8833

S席5,500円、A席4,500円、B席3,500円、C席1,500円、車いす席3,500円(限定4席) ※未就学児の入場は不可



●プレゼント●

同コンサートのチケット(A席)を抽選で5組10人に差し上げます。はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、11月29日(必着)までに区企画共創課(〒814-0192 住所不要)へ。当選者には直接チケットをお送りします。



区は、市民総合防災訓練を10月5日に城南小学校で実施しました。大地震が発生したという想定で、地域住民や同校の児童

災害に備えて

切です。昨今、大規模な災害が多発しています。防災について知り、日頃から災害に備えておくことが大切です。

災害時の対応力を地域で高めよう 災害に強いまちづくり

地震で倒壊した建物からの救出訓練Ⅱ左写真Ⅱや、災害時に自動車も実施されました。児童たちは「災害の時にはたくさんの人が力を合わせてみんなを守っていると分かりました」と話していました。

校区間で情報共有

油山の裾野の土砂災害警戒区域に指定されている片江、堤、七隈、南片江の4校区合同で、年2回、災害対策の会議を行っています。



はしご車の試乗も行われました



事務局長を務める南片江の4校区合同で、年2回、災害対策の会議を行っています。

校区の取り組み

区内の各校区では、避難訓練や避難所開設訓練などの取り組みを行っています。南片江校区では、自治協議会を中心に災害時の緊急連絡にLINEのグループ機能を利用しています。緊急時に地域住民に素早く情報を伝達し、注意喚起を行います。また、校区内の福祉施設に災害時の避難行動支援

お知らせ・参加者募集

区総務課
☎833・4055
822・2142

問い合わせ先



援者の受け入れを依頼し、校区全体の災害への対応力を高めています。

多胎児の育児を応援します

そらまめクラブ

そらまめクラブは双子以上の多胎児の保護者を対象とした育児サークルです。南片江公民館を拠点に毎月第2土曜日に活動しています。

次回は、12月14日(土)に同公民館でクリスマス会が開催されます。参加を希望する人は左記問い合わせ先まで。

同クラブでは多胎児の育児特有の悩みや心配事を相談したり、同じ立場の人同士で話をしたりして互いに助け合いながら交流しています。

育児サークルは区内に6団体あります。開催場所や日時など、詳しくはホームページ(「城南区育児サークル」で検索)をご覧ください。



講師を招いた親子遊び教室も行われます

南片江公民館
☎862・2453
862・2459

問い合わせ先

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、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。問区生活環境課 ☎833-4086 F822-4095

城南中学校吹奏楽部 全日本吹奏楽コンクールで金賞

城南中学校吹奏楽部が10月19日に開催された第67回全日本吹奏楽コンクールで、金賞を受賞しました。同校は2年連続の全国大会出場で、昨年の銀賞を上回る結果となりました。

部長の刀根風生さん(3年)は「仲間と一緒に苦しい時も一丸となって努力を続けてきました。全国大会では、ずっと支えてくれた保護者や応援してくれた地域の人たちへの感謝の気持ちを胸に演奏に臨み、自分たちの力を全て出し切ることができました」と笑顔で話しました。

顧問の小寺聡先生は「73人の部員が人間的にも成長できるように、演奏技術だけではなく、あいさつや感謝の気持ちなどの大切さを教えています。地域から愛される部を目指して頑張っていきたいです」と話してくれました。



【問い合わせ先】
区企画共創課 ☎833-4053 ☎844-1204

人権を尊重する市民の集い

ピーター・フランクルさん=写真=の講演「ワタシは一体ナニジンなんだろう」と、西日本鉄道人権推進課が「西鉄の共生社会への取り組みについて」をテーマに実践報告を行います。手話通訳・要約筆記あり。期12月5日(休)午後1時半～4時 所城南市民センター 区生涯学習推進課 ☎833-4044 ☎822-2142 定先着500人 料無料 託児先着10人(生後6カ月以上)。託児希望の場合は、11月28日までに同課へ連絡を。 申不要

○ピーター・フランクルさんプロフィール

数学者・大道芸人。1953年ユダヤ人夫婦の子としてハンガリーで生まれる。1971年、国際数学オリンピックで金メダルを受賞。1979年にフランスに亡命。1988年から日本在住。語学にも長(た)け、12カ国語を操る。その才能を生かし、100カ国以上を訪問している。



家族介護者カフェ

介護に関する情報交換や相談ができます。認知症に関する講話もあります。期12月12日(休)午後1時～3時 所保健所 区社会福祉協議会 ☎832-6427 ☎832-6428 定家族を介護している人 定先着10人 料無料 申11月15日～12月11日に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協議会へ。

城南体育館の教室

①おしごと帰りの★夜ヨガ
期来年1月7日～3月17日
の火曜日(2月11日を除く)、
午後7時15分～8時45分、全
10回 定18歳以上 定抽選35人 料5,000円



②ステップアップ! ヨガII
期来年1月8日～3月11日の水曜日、午
前11時10分～午後0時40分、全10回 定18
歳以上 定抽選35人 料4,500円

③姿勢改善! ストレッチポール教室(冬)
期来年1月9日～2月13日
の木曜日、午後1時半～2時
半、全6回 定18歳以上 定抽選
20人 料2,400円



【共通事項】
所同体育館 ☎851-0303 ☎851-0040 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。

筋トレ・ストレッチ ボディメイク講座

筋トレ・ストレッチの基本や正しい方法を学びます。健康のため、ボディメイクのために、運動を始めませんか。期12月11日(水)午前10時～11時半 所保健所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 定jchiikisenyou@city.fukuoka.lg.jp 定20～64歳 定先着30人 料無料 申11月15日～12月10日に電話またはメールにて氏名、年齢、電話番号を同課へ。

健康 だより

【問い合わせ・申込先】
①集団健診予約センター ☎0120-985-902 ☎0120-931-869 (受平日 9:00～17:00)
②健康課健康づくり係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎は②～④共通) 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地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133
※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所)で実施。料金の記載がないものは無料。



1月以降の健診日は
こちらから確認を

内 容	実施日		受=受付時間 定=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申
	11月	12月				
よかドック(特定健診)					定40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 定国民健康保険証	申 込 み は ①、 問 い 合 わ せ は ②
が ん 検 診	25	★17	受8:30～10:30	要 (下 記 ※ を 参 照)	定40歳以上 料600円	
					定40歳以上 料500円	
					定40歳以上女性(2年度に1回) 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
					定20歳以上女性(2年度に1回) 料400円	
					定40～64歳 料500円	
					定65歳以上 料無料	
胃がんリスク検査(血液検査)					※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。	
骨粗しょう症検査					定年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円	
ロコモ予防運動教室				-	定40歳以上 料500円	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日		受9:00～11:00	-	運動指導士と簡単な運動をします。運動相談にも応じます。	②
B・C型肝炎ウイルス検査	20	18	受9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後に本人に直接説明。	
栄養相談	26	10	受9:30～12:00	要	定20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)	③
	-	20	受13:30～15:30		管理栄養士が食事の相談に対応。 ※予約は前日まで。	
離乳食教室	19	17	受13:30～15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可。	④
マタニティスクール	18、25	2、9、16、23	受13:30～15:00	-	定妊婦とその家族など 定母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	
心の健康相談	21	19	受14:00～16:00	要	定40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。	⑤
こころの病 家族教室	26	-	受13:30～15:30	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前日まで。	
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談をします。 受13:30～14:00 定妊産婦、乳幼児と保護者 定母子健康手帳				【南片江公民館】11/18(月) 【鳥飼公民館】11/19(火) 【別府公民館】11/20(水) 【金山公民館】12/4(水)	

※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・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。要事前予約。希望者は健診予約の上、実施日の5日前までに②健康課健康づくり係へ。