

# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ナガバモミジイチゴ (油山市民の森)

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「ニコリん」

区の人口 132,820 人 (前月比 46 人減) (男 62,349 人 女 70,471 人) 世帯数 68,047 世帯 (前月比 175 世帯増) (令和4年4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 ☒=開館時間



## 一人一花運動

パートナー花壇を募集しています

日頃から手入れしている花壇やプランターを、「一人一花パートナー花壇」=写真=に登録しませんか。



樋井川中央公園フラワーガーデン

市は、団体や企業、個人が花づくり活動を行う花壇やプランターをパートナー花壇として登録しており、城南区には、30団体の花壇が登録されています。

登録すると、ホームページ(「城南区 一人一花運動」で検索) =右コード=で花壇やプランターを紹介するほか、花づくり活動のための花苗や園芸用品を購入する際に利用できる「一人一花割」や、団体名を記入したオリジナルプレート進呈などの特典があります。詳細は、区ホームページで確認するか問い合わせ先へ。  
☎区企画共創課 ☎833-4009 ☒844-1204

## にっこりヘルスアップ



### よかトレで手軽に健康づくり

市は、かんたん体操や祝いめでた体操、黒田節体操など、介護予防に役立つ体操を「よかトレ」と名付けて推奨しています。これらの「よかトレ」を実践している団体を「よかトレ実践ステーション」として認定し、活動を支援しています。

### よかトレ実践ステーションを紹介

区では、公民館をはじめ、薬局や整骨院などの35施設を「よかトレ実践ステーション」として認定しています。

3月に認定されたばかりの長尾三丁目にある曲淵(まがりふち)整骨院では、関節や筋肉の衰えが原因のロコモティブシンドロームを予防する「かんたん体操」を実践し=写真=、地域住民の健康をサポートしています。毎月第1・3土曜日午後1時~2時は、誰でも気軽に参加できます。

同整骨院で健康運動指導士を務める曲淵智子さんは、「家でも簡単に継続できるストレッチや体操を紹介しています。筋肉の衰えや関節の痛みを感じる前に、気軽によかトレに参加してほしいです」と話しました。



お近くの「よかトレ実践ステーション」は市ホームページ(「よかトレ」で検索)でご確認ください。

☎区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☒822-2133

令和4年度の受診対象者によかドック受診券を送付しているよ!



いつまでに受診しないといけないの?

受診期限は、令和5年3月31日だよ。早めに受診しよう! 受診の際は国民健康保険証と受診券を持参してね。



仕事などが忙しくて、受診する時間がないよ。何か便利なサービスはないかな?

健康づくりサポートセンター(中央区舞鶴二丁目)では、休日、夜間の健診や無料託児サービスを実施しているよ!



市国民健康保険に加入する40~74歳の人を対象に、糖尿病等の生活習慣病を早期発見、予防するためのよかドック(特定健診)を実施しています。よかドックでは身体測定、血液検査、心電図など、1万円程度の健診を

500円で受診できます。満70歳以上や市県民税非課税世帯(要証明書)の人などは無料で受診できます。健診後は、結果に応じて、医師や保健師などから無料で健康アドバイスが受けられます。

実施医療機関の確認や健診の予約はホームページ「右下コード」(け

加入する健康保険に関わらず、職場等で健診の受診機会がない人を対象に、各種がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんなど)、胃がんリスク検査、骨粗しょう症検査などを行っています。

### がん検診など

センターでの健診予約・問い合わせ/健康づくりサポートセンター ☎751-2806 (毎日午前9時~午後5時) ☒751-2572

## 新米ママとパパのための はじめての「にっこり子育て教室」



保育士の先生と簡単なスキンシップと遊びを実践

初めての育児で不安や悩みを抱えていますか。育児を頑張る皆さんと赤ちゃんのことを学びながら、ほっとするひとときを過ごしましょう。

### 参加者を募集

☎833-4113 ☒822-2133

区は、生後1~4カ月の第1子とその母親や父親を対象に、「はじめての「にっこり子育て教室」を開催しています。同教室では、保健師から赤ちゃんの発達と育児について学んだり、保育士と簡単にできる親子遊びをしたりします。希望者は、助産師や保健師に授乳のことや赤ちゃんのスキンケア、発達のことなどを個別で相談することもできます。また、4、5人のグループで気軽に話す時間があり、月齢の近い子を持つ親同士がつながるきっかけにもなっています。参加者からは、「初めての子育てを頑張っている人たちと、悩みや心配事を共有することができ、気が楽になりました。外出のきっかけにもなり、リフレッシュできました」との声が聞かれています。

5月31日(火)は軽自動車税の納期限です

市税は金融機関、コンビニやモバイルレジ、LINE Payなどのスマホ決済、クレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もご利用ください。☎区納税課 ☎833-4026 ☒841-2145



### ニコリんの ちょこっと地域情報局

#### 鳥飼公民館で陶芸教室を開催 「こいのぼりづくり」にチャレンジ

鳥飼公民館では、季節に合わせた置物や器作りなどを体験できる陶芸教室を年に数回開催しています。4月9日(土)は、校区青少年育成部と共催でこどもの日に向けて、こいのぼりを作りました。

小学生を含めた幅広い年齢層の男女20人が参加し、粘土からの形作りなど、慣れない作業に苦戦しながらも、色遣いを工夫したり、こいの背中に人を乗せたりするなどして、個性あふれる作品を作りました。

こいのぼりに好きな色や模様を付けています

昨年度から企画に携わっている元校区青少年育成部長の岩田聖史さんは、「コロナ禍で子どもが参加できるイベントが少ない中、子どもたちが一生懸命に取り組める機会をつくりたいという思いで開催しました。今後は、陶芸体験を通して世代を超えた交流ができればと思います」と話しました。

鳥飼公民館 ☎821-5227 F821-5247

### 城南体育館の教室

目と体を使った視機能トレーニング「スープリュームビジョン」の体験会を実施します。脳の活性化や先を読むイメージ力を養成します。

期 5月28日(土)午前11時～午後1時 所 同体育館 定 先着30人 料 500円 申 5月16日～22日に同体育館で配布する申込書に記入の上、お申し込みください。 問 同体育館 ☎851-0303 F851-0040

ボード上の光るボタンを押しています

### テイクアウト食品購入時は 食中毒に注意しましょう

コロナ禍で身近になったテイクアウト食品は、購入後の取り扱い方によっては細菌が増殖し、食中毒のリスクが高まります。調理されてから食べるまでの時間が長くなる場合は、次のことに注意して食中毒を防ぎましょう。

- ① 買い物の最後に購入し、速やかに持ち帰りましょう。
- ② 持ち帰ったらしっかり手を洗い、すぐに食べましょう。
- ③ すぐに食べられないときは、室温に放置せず冷蔵庫に保管しましょう。

問 区衛生課 ☎831-4219 F843-2662

### 区役所に行かずに公民館で 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、マイナポイントの申し込みサポート(マイナンバーカードを持っている人のみ)をマイナちゃん行います。公民館で申請すると、後日、カードを郵送で受け取ることができ、便利です。

期 所 下表の通り 料 無料 申 下表の予約期間に問い合わせ先へ。詳細はホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)を確認を。

日時	公民館	予約期間
6/3(金) 9:30~12:30	田島	5/17~5/31
6/4(土) 11:00~16:00	堤	5/18~6/1
6/9(木) 13:30~16:30	金山	5/23~6/6
6/10(金) 10:00~16:30	堤丘	5/24~6/7
6/16(木) 10:00~12:30	南片江	5/30~6/13
6/24(金) 13:30~16:30	城南	6/7~6/21
6/30(木) 9:30~12:30	七隈	6/13~6/27

問 市マイナンバーカード出張サポート受付センター ☎260-3590 F272-2312 (毎日午前9時~午後6時)

密の回避・マスク着用・手洗い・換気など、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。なお、感染拡大防止のため、各種催しが中止になる場合があります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。※掲載している情報は4月26日時点のものです。

## 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 集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (受 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 F822-5844 (Fは②~⑤共通) ③ 区健康課母子保健係 ☎844-1071  
 ④ 区健康課精神保健福祉係 ☎831-4209 ⑤ 区健康課企画管理係 ☎831-4207 ⑥ 区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133

※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。



内 容	実施日			受=受付時間 実=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申			
	5月	6月	7月							
よかドック(特定健診)						対 40~74歳の市国民健康保険加入者 料 500円 国 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)					対 40~69歳 料 600円				
	大腸がん					対 40歳以上 料 500円				
	乳がん					対 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				
	子宮頸(けい)がん					対 20歳以上女性(2年度に1回) 料 400円				
	肺がん					対 40~64歳 料 500円				
	結核・肺がん					対 65歳以上 料 無料				
胃がんリスク検査(血液検査)					対 年度中に35歳または40歳になる人 料 1,000円					
骨粗しょう症検査					対 40歳以上(妊娠中、骨粗しょう症の治療中・経過観察中の人は除く) 料 500円					
エイズ・クラミジア・梅毒検査	18	1、15	6、20	受 9:00~11:00	-	匿名での検査。検査結果は後日、本人に直接説明。				
B・C型肝炎ウイルス検査	18	15	20	受 9:00~11:00	-	対 20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)				
栄養相談		28	5	受 9:30~10:30 受 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			
		27	3	29				受 13:00~14:00 受 14:30~15:30		
	離乳食教室	17	21	19				受 13:30~14:30	要	対 生後4~6カ月児の保護者(乳児の同伴可) *予約は前日まで。
	個別deマタニティスクール	23	6、20	4、11				受 13:30~15:00	要	対 妊婦とその家族など 料 母子健康手帳・筆記用具 *動きやすい服装で。
心の健康相談	19	16	21	受 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。	④			
献血	【金山公民館】5/19(木)9:30~12:00 【保健所】5/24(火)10:00~12:00、13:00~15:30						⑤			
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。受 13:30~14:00(片江公民館、堤公民館のみ9:45~10:15) 対 妊婦、乳幼児と保護者 料 母子健康手帳、タオル 【片江公民館】5/20(金) 【城南公民館】5/20(金) 【堤公民館】6/13(月) 【七隈公民館】6/13(月) 【金山公民館】6/16(木)						⑥			

※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。託児は予約制です。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健康課健康・感染症対策係へ。