

城南区

区のマーク

※健康づくりだよりは毎月15日号に掲載



区役所1階のまちかど文化ひろばに展示された「花」がテーマの作品

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「ニッコりん」

区の人口 131,795 人(前月比 322 人増) (男 61,937 人 女 69,858 人) 世帯数 66,354 世帯(前月比 370 世帯増) (平成30年5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 HP=ホームページ

6月は食育月間

毎日野菜を食べるために



野菜にはミネラルやビタミン、食物繊維など、健康を維持するために必要な栄養素が含まれています。一日の野菜摂取量の目安は350g以上です。若い人や一人暮らしの人は野菜不足になりがちのため、野菜を上手に取り入れるよう、調理方法等を工夫してみてください。

出来合いの総菜やお店の活用

出来合いの総菜を購入したり、外食したりするときは、野菜を使った総菜を選んだり野菜料理を注文したりするなど、主食・主菜・副菜が揃うように心掛けましょう。

食育パネル展

6月11日(月)から15日(金)まで、区役所1階まちかど文化ひろばで食育パネル展を開催します。写真・地域で食を通して健康づくりを推進する、食生活改善推進員の活動についても紹介します。

電子レンジを上手に活用しよう

時間があるときに野菜をみじん切りやせん切りにして下処理をする、また、煮物などをまとめて作るなどして冷凍保存しましょう。冷凍する場合は、小分けしてラップに包み、全体をアルミホイルで包んだ後、冷凍用保存袋に入れましょう。その際、「食材名」「日付」を記入し、2週間程度で使い切りましょう。

【問い合わせ先】

区健康課
☎831・4261
F822・5844



「雑がみ」はリサイクルに

紙箱や包装紙、封筒などの「雑がみ」は新聞紙や段ボールと同じようにリサイクルが可能です。雑がみの種類や出し方をイラストで分かりやすく表示した「雑がみ回収袋」を希望者に無料で区役所にて配布しています(1世帯1枚。初回のみ)。

雑がみを燃えるごみと雑がみを燃えるごみと

【問い合わせ先】

区生活環境課
☎833・4087
F822・4095



雑がみ回収袋(見本)

介護予防リーダー養成講座

シニアのための運動の方法を学び、介護予防リーダーとして運動のサポートをしてみませんか。



☎7月6日~27日の金曜日、午前10時~正午、全4回所保健所区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133定抽選30人 料無料 問6月15日までに電話で同課へ。

本気の筋トレ・ストレッチ講座

初心者でも取り組みやすい、正しい筋トレ方法や効果的なストレッチが学べる男性対象の講座です。

☎7月13日(金)午後7時~8時半所区役所区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 問20~64歳の男性 問先着20人 料無料 問6月1日以降に電話かメール(jchiikiseny@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、年齢、電話番号を書いて同課へ。

ダニやカビを予防しよう

これからの季節は、温度と湿度が高くなり、家の中にダニやカビが発生しやすくなります。ダニやカビはアレルギーなどの原因になるといわれているので、注意が必要です。



Q:ダニはどんな所に発生するの?
A:湿気を含む布団や畳、カーペット、布製ソファなどです。
Q:ダニとカビの関係は?
A:カビはダニの餌になるので、カビの発生を防ぐことがダニの発生防止につながります。
Q:どうすればダニやカビが予防できるの?
A:布団を干したり、風通しを良くしたり、小まめに掃除して部屋を清潔に保つことなどが大切です。保健所では、ダニやカビについての相談受け付けやパンフレットの配布もしています。

問区衛生課 ☎831-4219 F843-2662

国民健康保険料の支払いは 便利な口座振替で

口座振替にすると毎月自動的に引き落とされるので納め忘れがなく、支払いに行く手間も省けます。また、一度手続きを完了すると、来年度以降の支払いも自動継続されます。

■「ペイジー口座振替サービス」が便利です!
キャッシュカード、納入通知書を区保険年金課へ持参ください。専用端末でキャッシュカードを読み取り、暗証番号を入力するだけで簡単に口座振替の手続きができます。申し込みができる金融機関は下記の通りです。

*****金融機関*****

福岡銀行、西日本シティ銀行、福岡中央銀行、佐賀銀行、親和銀行、北九州銀行、三井住友銀行、みずほ銀行、三菱UFJ銀行、福岡信用金庫、飯塚信用金庫、遠賀信用金庫、福岡ひびき信用金庫、ゆうちょ銀行

■「口座振替依頼書」での手続きについて
納入通知書、預金通帳、金融機関届出印を金融機関または区保険年金課へ持参ください。※おおむね申込日の翌月から振替できます。

【問い合わせ先】

区保険年金課 ☎833-4123 F844-6790

写真コンテスト 作品募集

「残したいもの」をテーマに写真を募集します。

応募作品は7月6日(金)~26日(木)に城南市民センターで展示します。

【応募規定】

四つ切り、四つ切りワイド、A4サイズ。平成29年5月以降に撮影した未発表のもの(1人2点以内。無修正に限る)問同センター(〒814-0142片江五丁目3-25) ☎862-2141 F862-2801 問市内に居住または通勤・通学する人 問同センター、区役所、公民館、ホームページにある申込書を写真の裏面に貼り、6月24日までに郵送または持参で同センターへ。



昨年度入賞作品

城南市民プール 臨時休館のお知らせ

屋内プールの清掃や改修工事などのため、6月11日(月)~16日(土)は休館します。

問同プール ☎863-7098 F863-7198

7月2日(月)は市県民税第1期の納期限です

市税の納付には便利な口座振替をご利用ください。コンビニエンスストアでも納めることができます。問区納税課 ☎833-4026 F841-2145