

城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ツル lindou (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「ニコッリン」

区の人口 133,118 人 (前月比 4 人増) (男 62,480 人 女 70,638 人) 世帯数 68,434 世帯 (前月比 35 世帯増) (令和 4 年 8 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 ☒=持参

公民館で マイナンバーカードの申請を

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を行います。
☒市マイナンバーカード出張サポート受付センター ☎260-3590 ☒272-2312 (毎日午前9時～午後6時) ☒無料☒区内に住む人 ☒下表の予約期間に問い合わせ先へ。詳細は市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)でご確認ください。

| 日時 | 公民館 | 予約期間 |
|----------------------|-----|-------------|
| 10/25(火) 9:30~12:30 | 長尾 | 10/6~10/20 |
| 10/29(土) 13:30~16:30 | 片江 | 10/12~10/26 |
| 10/30(日) 13:30~16:30 | 堤 | 10/13~10/27 |

オンライン手話通訳

市は、聴覚障がい者など、手話で会話をしている人を対象に、自宅などからビデオ通話を利用した手話での問い合わせを平日の午前11時～午後4時に受け付けています。

住民票の取得など区役所で受け付ける各種申請に必要なものや手続き方法などを問い合わせできます。利用には、事前登録が必要です。詳細は市ホームページ(「手話問い合わせ」で検索)でご確認ください。

☒区福祉・介護保険課 ☎833-4102 ☒822-0911

結核予防週間

9月24日～30日は結核予防週間です。結核は過去の病気ではなく、現在でも深刻な感染症の一つです。

2週間以上せきやたんが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、早期発見のため、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

☒区健康課 ☎831-4261 ☒822-5844

電池の捨て方に注意

小型充電式電池(リチウムイオン電池など)やボタン電池(型式番号SR、LR、PRから始まるもの)は燃えないごみとして出すことができません。

モバイルバッテリーなどに使用される小型充電式電池は、衝撃により発火しやすく、火災の原因になります。また、電子体温計や補聴器などに使われているボタン電池は、有害な水銀を含んでいます。

これらの電池は、家電量販店やスーパーなどの回収協力店に設置された回収ボックスに持ち込んでください。

回収ボックスの設置場所やその他の電池の捨て方は市ホームページ(「燃えないごみ」で検索)でご確認ください。

☒区生活環境課 ☎833-4086 ☒822-4095

専門相談Ⅱ写真Ⅱでは、小児科医、歯科衛生士、保健師、栄養士が子どもの発育・発達や離乳食を始めるタイミングなど、子育てに関する心配事や不安に答えます。



乳幼児の歯磨きについて、写真を見せながら説明する相談員

区は、3歳～小学3年生の保護者を対象に『ほめる』『教える』子育てスキルアップ講座をウェブ会議サービス『Zoom』で開催します。寝て伸ばすと聞くと

LINEのビデオ通話で専門相談 城南区子どもプラザは、コロナ禍で利用人数や時間の制限をする中、子育て家庭とつながる機会を少しでも増やそうと、オンラインを活用した取り組みを市内でいち早く始めています。

ビデオ通話を活用したZoomでの子育て支援 区は、月に1回開催する「赤ちゃんDAY」では、親子で体を動かす遊びを楽しんだり、他の参

Zoomで子育てスキルアップ講座 区は、3歳～小学3年生の保護者を対象に『ほめる』『教える』子育てスキルアップ講座をウェブ会議サービス『Zoom』で開催します。

コロナ禍でも安心 オンラインで子育て支援 区は、コロナ禍で自宅で過ごす時間が増えている中で、保護者が子育ての悩みや不安を抱えないよう、対面に加え、オンラインを活用した相談や講座を実施しています。

お互いの表情が見えるだけでなく、子どもの様子を見てもらいながら質問したり、写真などを使った説明を聞いたりでき、自宅からでも安心して利用できます。

加者とコミュニケーションをとることもできます。専門相談や講座の開催日時、利用方法などの詳細はホームページ(「城南区子どもプラザ」で検索)でご確認ください。



開催日や申し込み方法などの詳細は、本紙12面情報BOXまたは市ホームページ(「城南区ほめる 教える」で検索)でご確認ください。



油山の上空を飛ぶハチクマ

ハチクマは、産卵と子育てのため、5月ごろ日本に飛来し、秋には越冬地の東南アジア方面へと飛んでいくタカ科の渡り鳥です。

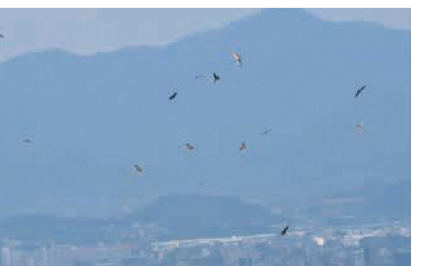
ハチクマの秋の渡り 油山にある片江展望台は、「ハチクマの秋の渡り」を見ることができ、毎年数千羽のハチクマが確認されています。

ハチクマの秋の渡り 翼を開くと幅が130～140cmになる大きな体の特徴です。ハチの巣に頭を突っ込んで餌を食べるため、他のタカよりも首から先が細長く突き出しています。雄は、尾羽に2本の太い帯模様が、雌には数本の細かい帯模様があります。

高い所を飛び、肉眼で見えない点のため、見に行くときは双眼鏡を持参することをおすすめします。

ハチクマの秋の渡り 2週間程度です。早朝には、木に止まっているハチクマを観察できます。午前11時～午後2時ごろの飛来数が一番多く、100羽以上の群れを確認できるときもあります。

高い所を飛び、肉眼で見えない点のため、見に行くときは双眼鏡を持参することをおすすめします。



群れで飛ぶハチクマ



第3回 城南区人権講座

「セクシュアリティと人権」をテーマに、鳴門教育大学大学院准教授の眞野豊さん=写真=が講演します。



☎9月29日(木)午後2時～3時半 ☎城南市民センター ☎区生涯学習推進課 ☎833-4044 ☎822-2142 ☎J-shimin-c@city.fukuoka.lg.jp ☎先着80人 ☎無料 ☎ファクスまたはメールに氏名(ふりがな)、住所、電話番号、「9/29人権講座・会場参加」を書いて同課へ。区ホームページ(「城南区人権講座」で検索)でも受け付けます。☎希望者には、当日録画した講演内容を配信します。詳しくは、区ホームページで確認を。



☎スマホは

☎こちらから

はじめてのスロージョギング®

コロナ禍でも気軽にできる健康づくりとして、楽しくゆっくり走るスロージョギング®を始めてみませんか。効果的なスロージョギングを学びます。

☎10月7日(金)午前10時～11時半 ☎保健所 ☎区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎jchiikis enyou@city.fukuoka.lg.jp ☎区内に住む20～64歳 ☎先着15人 ☎無料 ☎9月15日午前9時から電話またはメールに氏名、年齢、電話番号を書いて同課へ。



☎スマホは

☎こちらから

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各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。

城南市民カレッジ講演会 YouTube(ユーチューブ)配信

ASD(自閉スペクトラム症)の特性があると自認する言語聴覚士のゆかりさん=写真=による「自分らしく生きる?!～ASDの概念との出会い、そして『今』～」をテーマとした講演を録画配信します。



☎10月17日(月)午前10時～31日(月)午後5時 ☎区生涯学習推進課 ☎833-4043 ☎822-2142 ☎J-shimin-c@city.fukuoka.lg.jp ☎無料 ☎メールの本文に氏名、電話番号、件名に「城南市民カレッジ講演会」を書いて同課へ。区ホームページ(「城南市民カレッジ講演会」で検索)でも受け付けます。☎こちらから



☎スマホは

☎こちらから

立体紙ヒコーキづくり体験



オリジナルキットで、本物の飛行機そっくりの「立体紙ヒコーキ」=写真=を組み立てて飛ばします。

☎10月16日(日)午後1時半～4時 ☎城南市民センター ☎862-2141 ☎862-2801 ☎info@jonan-c.net ☎市内に住む小学3～6年生(保護者1人まで同伴可) ☎抽選18人(同伴の保護者含む) ☎無料 ☎9月30日(必着)までに、はがき(〒814-0142城南区片江5-3-25)、ファクスまたはメールに住所、参加者氏名(ふりがな)、年齢および学年、保護者氏名および同伴の有無、電話番号を書いて同センターへ。

「パパママ必見☆イヤイヤ期とのつきあい方」オンライン講座

「イヤイヤ期」を乗り切るポイントや、この時期の子育てで大切なことを学ぶ講座をウェブ会議サービスZoom(ズーム)を使って開催します。当日はチャット機能で質問ができます。

☎11月12日(土)午前10時～11時半 ☎区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 ☎市内に住む乳幼児(0～3歳)の保護者 ☎抽選30組 ☎無料 ☎9月12日午前9時～11月2日午後5時に電話で同課へ。区ホームページ(「城南区イヤイヤ期」で検索)でも受け付けます。

城南区健康長寿100歳チャレンジ



筋トレ・ストレッチ inカーブス福岡べふ・長尾



自粛生活で低下した体力を取り戻したい、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を2カ所で開催します。サーキットトレーニングやマシン体験ができます。

☎10月8日(土)午後2時～3時 ☎カーブス福岡べふ(別府四丁目) ☎844-7115 ☎fukuoka_befu@curves-family.jp ☎カーブス福岡長尾(長尾一丁目) ☎863-8633 ☎fukuokanagao@curves-family.jp ☎区内に住むか通勤する20～64歳の女性 ☎各先着6人 ☎無料 ☎9月15日～10月5日に電話またはメールに氏名、住所、年齢、電話番号を書いて各施設へ。

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 ☎0120-931-869(☎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 ☎822-5844(☎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 ☎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。



☎けんしんナビは
☎こちらから

| 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 | ☎ |
|----------------|---|------|------|------------------------------|---|--|--------|
| | 9月 | 10月 | 11月 | | | | |
| よかドック(特定健診) | | | | | | ☎40～74歳の市国民健康保険加入者 ☎500円 ☎国民健康保険証、受診券 | ① ② |
| がん検診 | 胃がん(胃透視) | | | | 要 (下記※を参照) | ☎40～69歳 ☎600円 | |
| | 大腸がん | | | | | ☎40歳以上 ☎500円 | |
| | 乳がん | | | | | ☎40歳以上女性(2年度に1回) ☎40歳代1,300円、50歳以上1,000円 | |
| | 子宮頸(けい)がん | | | | | ☎20歳以上女性(2年度に1回) ☎400円 | |
| | 肺がん | | | | | ☎40～64歳 ☎500円 | |
| 結核・肺がん | | | | | ☎65歳以上 ☎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 | | | | | ☎年度中に35歳または40歳になる人 ☎1,000円 | | |
| エイズ・クラミジア・梅毒検査 | 21 | 5、19 | 2、16 | ☎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 | 21 | 19 | 16 | ☎9:00～11:00 | - | ☎20歳以上(過去に検査を受けたことがない人) | |
| 栄養相談 | 27 | 25 | 22 | ☎9:30～10:30 ☎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 |
| | - | 7 | 11 | ☎13:00～14:00 ☎14:30～15:30 | | | |
| | 20 | 18 | 15 | ☎13:30～14:30 | | | |
| 個別deマタニティスクール | - | 3、24 | 7、21 | ☎13:30～15:10 | 要 | ☎妊婦とその家族など ☎母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。 | ③ |
| 心の健康相談 | - | 20 | 17 | ☎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 | 【長尾公民館】9/17(土)9:30～11:30 【堤公民館】9/17(土)13:30～16:00 【片江小学校校庭】9/24(土)9:30～12:30、13:30～15:30 【城南公民館】9/29(木)10:00～12:00、13:00～15:00 【セイコーニースライフ駐車場】10/6(木)13:30～16:00 【南片江小学校校庭】10/23(日)9:30～12:30、13:30～15:30 【田島公民館】11/7(月)10:00～12:00、13:00～15:30 【城南保健所】11/17(木)10:00～12:00、13:00～16:00 | | | | | | ⑤ |
| 母子巡回健康相談 | 【七隈公民館】9/20(火) 【堤公民館】9/27(火) 【鳥飼公民館】9/28(水) 【片江公民館】10/7(金) 【長尾公民館】10/11(火) | | | ☎13:30～14:00 | ☎妊婦、乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳、タオル | 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・祝日を除く10日前までに②健康課健康・感染症対策係へ。