



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ノアザミ(油山の森)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「ニコりん」

区の人口 133,073 人 (前月比 79 人減) (男 62,468 人 女 70,605 人) 世帯数 68,500 世帯 (前月比 22 世帯減) (令和5年3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

区役所の市民相談室を 利用しませんか

区役所で、市政に関することや日常生活上の問題など、さまざまな相談ができます。

① 市政相談

市政に関する問い合わせや相談に市民相談員が応じます。必要に応じて専門相談窓口を案内します。

☎平日の午前9時~午後5時 ☒不要

② 法律相談

相続や離婚、金銭のトラブルなど、日常生活の法律に関する相談に弁護士が応じます。利用できるのは年に1回です。

☎毎週金曜日の午後1時~4時 (1人25分) ☒市内に居住するか、通勤・通学する人 ☒先着6人 ☒希望日の1週間前の午前9時から電話か来所で予約

③ 司法書士相談

債務整理や不動産登記、成年後見などの相談に司法書士が応じます。

☎毎月第4水曜日の午後1時~4時 (1人30分) ☒市内に居住するか、通勤・通学する人 ☒先着5人 ☒電話か来所で予約

④ 就労相談

キャリアコンサルタントが就職に関する相談に応じます。希望に応じて求人情報の紹介も行います。

☎毎週月曜日・火曜日の午前9時~午後5時 ☒電話で予約

【問い合わせ・予約先】▷①~③区市民相談室 ☎833-4010 ☒844-1204▷④市就労相談窓口 ☎733-0717 ☒711-1682

七隈校区青少年育成協議会七隈つくしんぼは、地域のためにできることを子どもたちで考え、実行してもらおうとリーダー育成事業を実施しています。



イベントの準備をする子どもたち

小学生から高校生までの15人がメンバーとなり、公園清掃などのボランティア活動をしたり、イベントや講座の企画などを行ったりしています。3月は、地震などの災害時に役立てようと、火や包丁を使わない湯煎調理について、防災士から学ぶ講座を企画しました。同会の村上聖子会長は「企画を検討する会議では、子どもたちが積極的にアイデアを出し合っています。活動を通して、

七隈 地域で活躍できる リーダーを育成

各校区では、子どもたちが健やかに成長できるよう、さまざまな取り組みが行われています。子どもたちの主体性や社会性を育む事業を行う団体の活動を紹介します。

子どもたちを健やかに育むために 地域で取り組む環境づくり



別府 スポーツで幅広い 世代と交流

別府校区青少年育成連合会は、スポーツを通じて異なる世代と触れ合い、社会性を身に付けてもらおうと、毎年「BE FUリンピック」を開催しています。



子どもたちがキックベースボールで大人たちと交流

今年、約70人の子どもたちが、数グループに別れて地域の大人たちと一緒にカローリングやキックベースボールなどを楽しみました。同会の入江大樹会長は「子どもたちは、大人にルールを教えてもらうなど、世代を超えて交流を深めています。また、準備や移動する時は高学年の子どもが率先して行動するようになるなど、自主体やメンバーをまとめる力の向上にもつながっています」と話しました。

城南警察署によると、自動車事故は交差点での追突や左折時の巻き込みなど、自転車事故は交差点での出会い頭や歩道走行中の衝突などの割合が多くなっています。

交通事故の現状

4月は新生活が始まる時期です。通勤で慣れない道を運転する人や、通学で自転車を利用する人が増えます。事故を防ぐため、改めて交通マナーについて考えてみませんか。

交通事故を防ぐために 守るルールとマナー

れた交通ルールに違反すると罰せられることがあります。

認みましょう。

また、小さな子どもは車の死角に入りやすくなります。歩道がない狭い道路や、見通しの悪い道路では、徐行や一時停止をするなど、注意して運転しましょう。

自転車を利用するときは

▽原則、車道の左側を通行し、歩道を走行する時は、速度を落とすとして歩行者を優先する▽信号と一時停止を守る▽夜間はライトを点灯する▽飲酒運転はしない▽ヘルメットを着用する一などのルールを守り、安全に自転車を利用しましょう。

自転車を運転するときは

自転車は軽車両です。道路交通法などで定めら

通学路の安全対策

区は、歩道の整備が困難な狭い道路でも安全に登下校ができるよう、小学校周辺の通学路で路側帯のカラー化(緑色)を進めています。カラー化により、歩行者や運転手が車道と路側帯を区別しやすくなり、事故防止につながります。

☎区地域整備課 ☎833-4072 ☒822-4095



カラー化した道路

ヘルスマイト養成教室受講者募集

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、地域での健康づくり教室などを通じて、正しい食生活や運動の大切さを住民に伝えるボランティアです。現在、区内では144人が活動しています。生活習慣病や栄養の基礎などを学び、ヘルスマイトとして地域の健康づくりをサポートしてみませんか。



☎5月24日~7月26日の水曜日、午前10時~午後0時10分(内容により終了時間を変更する場合があります)、全10回 ☒保健所 ☒区健康課 ☎831-4261 ☒822-5844 ☒先着20人 ☒無料 ☒5月17日までに電話またはファクスに教室名、住所、氏名、電話番号を書いて同課へ。

城南市民プールが再開館します

大規模改修工事のため休館中の同プール(片江一丁目)を5月1日(月)から開館します。☎市民局スポーツ施設課 ☎711-4099 ☒733-5595

5月1日(月)は固定資産税・都市計画税第1期の納期限です

市税は金融機関、コンビニやモバイルレジ、LINE pay(ラインペイ)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

フレイル予防教室

フレイルとは、病気や老化、外出の機会が減ることにより心身の活力が低下し、寝たきりや認知症などの要介護状態に近づくことをいいます。運動実技や、口腔・栄養などの講話を通じて、フレイル予防について学びます。

期 5月12日(金)、19日(金)、26日(金)、6月2日(金)、7月14日(金)、午前10時～正午、全5回 所 保健所 問 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ㊟822-2133 函 介護保険サービスを利用していない65歳以上の人 定 抽選15人 料 無料 申 4月28日までに同課へ電話するか区ホームページ(「城南区 フレイル予防教室」で検索)で申し込みを。

城南市民センター 立体紙ヒコーキづくり教室



本物の飛行機そっくりの「立体紙ヒコーキ」=写真=を作って飛ばします。

期 5月7日(日)午後1時半～4時 所 同センター ☎862-2141 ㊟862-2801 電 info@jonan-c.net 函 市内に住む小学3～6年生(保護者1人まで同伴可) 定 抽選24人(同伴の保護者含む) 料 無料 申 4月25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)、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。

城南市民プール健診

市内に住む人を対象に、同プール(片江一丁目)でよかドック・がん検診を行います。健(検)診内容や料金等は、「健診ガイド」またはけんしんナビでご確認ください。



よかろーもん

期 5月16日(火) 問 区健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844 申 4月26日までにホームページ(「福岡市 けんしんナビ」で検索)または集団健診・よかドック総合窓口(☎0120-985-902)へ。

城南体育館 やさしいエアロビクス

簡単な動きで無理なく体を動かします。最後は使った筋肉をしっかりストレッチします。 期 6月7日～7月26日の水曜日、午前9時半～10時半、全8回 所 同体育館 ☎851-0303 ㊟851-0040 函 18歳以上 定 抽選40人 料 4,600円 申 4月25日～5月14日に同体育館で配布する申込書に記入して申し込みを。

城南市民センターホール 利用中止のお知らせ

同センターホールは、施設改修工事のため、令和6年2月1日(木)から7年1月31日(金)まで利用を中止します(予定)。ただし、ホール以外の会議室等は利用可能です。

問 同センター ☎862-2141 ㊟862-2801

アニサキス食中毒に注意

アニサキスは寄生虫の一種で、寄生した魚介類を生で食べると、激しい腹痛や嘔吐を引き起こします。主に内臓に寄生していますが、時間経過とともに筋肉へ移動する場合があります。



【予防のために】▷魚は新鮮なものを選び、丸ごと一匹購入したら速やかに内臓を取り除く▷70度以上で加熱するか、マイナス20度以下で24時間以上冷凍する。※食酢での処理や塩漬だけでは死滅しません。

問 区衛生課 ☎831-4219 ㊟843-2662

狂犬病予防注射



生後91日以上の犬は、毎年度1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

区内の集合注射会場は下表の通りです。詳細はホームページ(「わんにゃんよかネット」で検索)、電話またはファクスで問い合わせを。

実施日	時間	場所
5月10日(水)	13:30～14:00	保健所
	14:30～14:45	城南公民館
5月15日(月)	13:30～13:45	片江公民館
5月16日(火)	14:30～15:00	南片江公民館

問 東部動物愛護管理センター(あにまるぽーと) ☎691-0131 ㊟691-0132 料 3,200円

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・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ㊟0120-931-869 (受付平日午前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。



健診等の詳細、予約はこちらから

内 容	実施日			受 = 受付時間 開 = 実施時間	予 約	対象者・料金・その他	問 申	
	4月	5月	6月					
よかドック(特定健診)						函40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 問国民健康保険証、受診券 函40～69歳 料600円 函40歳以上 料500円 函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 函20歳以上女性(2年度に1回) 料400円 函40～64歳 料500円 ※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰(かくたん)細胞診希望者は別途700円。 函65歳以上 料無料 函年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円 函40歳以上(妊娠中の人、骨粗しょう症の治療中・経過観察中の人を除く) 料500円	申し込みは①、問い合わせは②	
がん検診 胃がん(胃透視) 大腸がん 乳がん 子宮頸(けい)がん 肺がん 結核・肺がん	受付終了	8、22	6★ 26	受8:30～10:30				
胃がんリスク検査(血液検査)								
骨粗しょう症検査								
エイズ・クラミジア・梅毒検査	19	10、17	7、21	受9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は2～3週間後の水曜日に本人に直接説明。		
B・C型肝炎ウイルス検査	19	17	21	受9:00～11:00	-	函20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)		
栄養相談	-	9	27	開9:30～10:30 開11:00～12:00 開13:00～14:00 開14:30～15:30	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	
離乳食教室	18	16	20	開13:30～15:00	要	函生後4～6カ月児の保護者(乳児の同伴可) ※予約は前日まで。		
マタニティー スクール	出産・育児編 栄養・環境編	17 -	15 22	5、19 12	開13:30～14:30	要	函妊婦とその家族など 問母子健康手帳・筆記用具 ※出産予定月と、その前月の予約はできません。	③
心の健康相談	20	18	15	開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】5/18(木)9:30～12:00 【城南保健所】5/23(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。開13:30～14:00(鳥飼公民館のみ9:45～10:15) 函妊婦、乳幼児と保護者 問母子健康手帳、タオル 【金山公民館】4/20(木) 【鳥飼公民館】4/24(月) 【堤丘公民館】4/24(月) 【別府公民館】4/25(火)						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。希望者は健診予約後、土・日曜・祝日を除く10日前までに②区健康課健康・感染症対策係へ。