



# 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



油山に咲く梅とメジロ

## 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 132,306 人 (前月比 15 人増) (男 62,156 人 女 70,150 人) 世帯数 66,861 世帯 (前月比 10 世帯増) (平成31年1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 ☎=持参 ☎=メール ☎=ホームページ

### 九響 親と子のためのコンサート

指揮者の青島広志さんとソプラノ歌手の赤星啓子さんが出演するコンサートです。チケット持参者は、午後1時~1時45分までホール・ロビーで楽器演奏が体験できます。



☎3月24日(日)午後3時開演所アクロス福岡シンフォニーホール(中央区天神一丁目)☎九響チケットサービス ☎823-0101 ☎822-8833☎大人3,000円、バルコニー席2,500円(大人のみ)、中学生以下1,500円 ※3歳未満入場不可。

#### ●プレゼント●

同コンサートのチケット4枚セット(大人・子ども共通)を抽選で5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、2月28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。

### 「避難行動要支援者名簿」を作成します

市は、災害時の避難に支援を必要とする人を把握するため「避難行動要支援者名簿」を作成しています。名簿の情報は、地域の自治協議会、社会福祉協議会、民生委員・児童委員に提供され、災害時の安否確認や地域の防災訓練などに活用されます。

平成30年4月以降新たに身体障害者手帳1級・2級などに認定された人に、「同意等確認書」を郵送していますので、2月28日(消印有効)までに返送してください。同意等確認書が届かない人でも、希望者は名簿への登録が可能です(要件あり)。

詳細は市ホームページ(「福岡市 避難行動要支援者名簿」で検索)を確認するか問い合わせを。 ※既に名簿に登録されている人は、改めて手続きをする必要はありません。

☎区総務課 ☎833-4055 ☎822-2142

### 来て!見て!体験!消防たい(隊)

はしご車の試乗や放水体験など、消防隊の仕事を見学、体験できます(雨天時、災害時は内容を変更する場合があります)。

☎2月23日(土)午前10時半~午後0時半所福岡城南消防署 ☎863-8119 ☎865-3594☎無料☎不要 ※はしご車試乗は4歳以上の子どもが対象。10時15分から抽選券を配布、10時45分に抽選会を行い、当選した30人が試乗。 ※会場へは公共交通機関をご利用ください。



ファイ太くん

同楽団は、城南市民センターで月2回程度練習するほか、大石さんが指導する南区の若久小学校ブラスバンド同好会との合同練習も毎月行っています。

#### 活動紹介



同楽団には、「イベントの演奏を聴いて自分もやってみたくなった」「退職後の新しい趣味として楽器を始めたい」と加入する人が多くいます。大石さんは、「音楽は、趣味の一つとして生涯にわたり楽しみ、続けてい

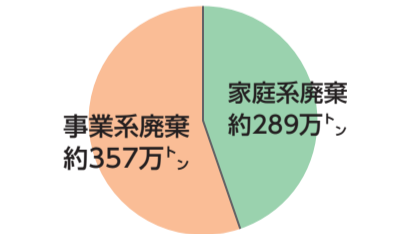
#### 一緒に演奏してみませんか

今後の練習予定など詳細は、ホームページ(城南市民吹奏楽団)で検索をご確認ください。

☎区企画共創課 ☎833・4053 ☎844・1204

お知らせ・参加者募集

### 食品ロスの約半分が家庭から!! 日本の食品ロスの状況



※出典:農林水産省・環境省「平成27年度推計」



手つかずのまま廃棄された食品

●「賞味期限」と消費期限の違いを理解する  
「賞味期限」はおいしく食べることができきる期  
●「賞味期限」と消費期限の  
捨ててしまいがちな野菜の皮なども、きんぴらやみそ汁の具などに上手に使用すれば栄養も取れ、無駄になりません。  
●「外食のときは」  
食べ切れる量だけ注文  
ハーフサイズや小盛りなど、適量を注文して食べ切りましょう。  
●問い合わせ先/区生活環境課 ☎833・4087 ☎822・4095

### 地域に愛されて30年 城南市民吹奏楽団



#### 真。この演舞台での演奏

がきっかけで長尾公民館から依頼を受け、昨年初めて同公民館で音楽会を開催しました。



真。この演舞台での演奏

### もったいない!捨てないで!

### 「食品ロス」を減らしてエコ生活

「食品ロス」は、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。日本では年間約646万トに上ります。日本人1人当たりに換算すると、毎日茶碗約1杯分を捨てていることとなります。

環境にもお財布にも優しく



環境シンボルキャラクター エコッパ

「もったいない」の気持ちを持って、食品ロスを減らすためにできることから始めてみませんか。

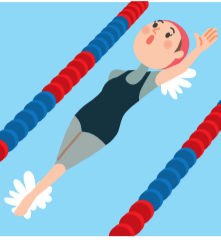
●「賞味期限」と消費期限の  
捨ててしまいがちな野菜の皮なども、きんぴらやみそ汁の具などに上手に使用すれば栄養も取れ、無駄になりません。  
●「外食のときは」  
食べ切れる量だけ注文  
ハーフサイズや小盛りなど、適量を注文して食べ切りましょう。  
●問い合わせ先/区生活環境課 ☎833・4087 ☎822・4095

だまされないで! 区役所職員をかたる不審な電話にご注意を! 職員が電話でATMの操作をお願いすることは絶対にありません

## 福岡100 優しさを伝える技術 ユマニチュードを学ぶ

### 城南市民プール 酒井志穂選手から学ぼう!!

競泳元日本代表選手の酒井志穂さんから背泳ぎの泳法を学びます。



期 3月9日(土)午後2時～4時 所 同プール ☎863-7098 F863-7198 対 25歳以上 泳げる中学生以上 定 抽選30人 料 500円 申 来所か往復はがき(〒814-0142片江一丁目5-1)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、2月28日(必着)までに同プールへ。 ※来所して申し込む場合は、返信用はがき代として62円が必要。

まず、「認知症キャラバンメイト」の照屋広基さんから簡単なゲームなどを通して、認知症の症

◇ 状や認知症の人の物事に對する捉え方を教わり、相手の気持ちを理解しようとする大切さを体感しました。また、認知症の人に対して、否定したり怒ったりすると病気の進行を早める恐れがあることも学びました。

続いて、ユマニチュード講座ではエクササイズやゲームのスタンプとユマニチュード認定インストラクターの先生から、ユマニチュードの重要性やユマニチュードの活用方法について学びました。



お知らせ・参加者募集

### ご利用ください 市民相談室

市民相談員や専門家が、さまざまな相談に応じます。

☎833-4010 F844-1204

#### ■市政相談

期 平日午前9時～午後5時 申 不要

#### ■法律相談

期 毎週金曜日、午後1時～4時(相談は1人25分) 対 市内に居住するか、通勤・通学する人 定 先着7人 申 1週間前の金曜日の午前9時から電話にて受け付け

#### ■司法書士相談

期 毎月第4水曜日、午後1時～4時(相談は1人30分) 対 市内に居住するか、通勤・通学する人 定 先着6人 申 電話か来所にて受け付け

また、「同校の尾崎親夫校長は「今回の講座を通じて話してくれました。」

講座を受講した生徒は「友達と話したときに、相手の目を見ずに淡々とした口調になってしま

低めのトーンで話す」など、人とコミュニケーションを図る手法について学びました。



711・4891 F33・5587

3月16日(土)に福岡国際会議場(博多区石城町)で開催されるアラカンフェスタで、ユマニチュードの講座が実施されます。

◇ 3月16日(土)に福岡国際会議場(博多区石城町)で開催されるアラカンフェスタで、ユマニチュードの講座が実施されます。

じて、認知症の人はもちろん、困っている人を見つけたときに声を掛けたり、友達や家族に普段から優しく接したりするなど、豊かな心を養ってほしいですね」と話しました。



## 健康づくりだより

【問い合わせ・申込先】

- ① 予約センター ☎0120-985-902
  - ② 健康課 健康づくり係 ☎831-4261
  - 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 健康課 医薬務係 ☎831-4208
  - ⑥ 地域保健福祉課 ☎833-4113
- F ① 0120-931-869、②～⑤ 822-5844、⑥ 822-2133

### 保健所での健(検)診・検査・教室・相談

内容	実施日 ★は託児有		受=受付時間 実=実施時間	予約	問 申	対象者・料金・その他
	2月	3月				
よかドック(特定健診)						減免制度あり (表下※2参照)
がん検診	胃がん(胃透視)					④40～74歳の市国民健康保険加入者 ⑤500円 ⑥国民健康保険被保険者証
	子宮頸(けい)がん					④40歳以上 ⑤600円
	乳がん					④20歳以上女性 ⑤400円
	大腸がん					④40歳以上女性 ⑤40歳代1,300円 50歳以上1,000円
	肺がん					④40歳以上 ⑤500円
結核・肺がん					④40～64歳 ⑤500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	
骨粗しょう症検査(ミニ運動教室付き)					④65歳以上 ⑤無料	
胃がんリスク検査					④40歳以上 ⑤500円 ⑥今年度35歳および40歳 ⑦1,000円	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日		受9:00～11:00	不要	匿名での検査 ⑧エイズ・クラミジア無料、梅毒610円	
B・C型肝炎ウイルス検査	20	20	受9:00～11:00	不要	④20歳以上(過去に検査を受けたことがない人) ⑤18歳以上の①妊娠希望の女性②妊娠希望の女性または妊婦と同居している人(抗体検査歴、予防接種歴、既往歴がある人を除く)	
風しん抗体検査	20	6 20	受9:00～11:00	不要	② 離乳食の講話や試食。乳児の同伴可	
離乳食教室	19	19	実13:30～15:00	不要		
栄養相談		26	実9:30～12:00	要※3		
	22	8	実13:00～15:30		管理栄養士が食事の相談に対応	
マタニティスクール	18 25	4・11 18・25	実13:30～15:00	不要	③ ④妊婦とその家族など ⑤母子健康手帳・筆記用具 動きやすい服装で ⑥専門の医師が相談に対応	
心の健康相談	21	14	実14:00～16:00	要※3		
こころの病 家族講座	26	-	実13:30～15:30	要※3	④ ④心の病を抱える人の家族など(内容)2/26「葉の話」	

### 母子巡回健康相談

身体測定や育児相談をします。妊産婦、乳幼児と保護者母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	問
別府公民館	2/19		
堤公民館	3/14	13:30～14:00	⑥
城南公民館	3/15		
七隈公民館	3/15	9:45～10:15	

### 保健所レター

#### 子ども予防接種週間

3月1日(金)から7日(木)は、子ども予防接種週間です。

この期間中は、予防接種の受付時間が通常よりも長くなり、医療機関によっては土・日曜日でも接種が可能になります。

母子手帳を確認して、受けていない予防接種があれば、この機会に受けに行きましょう。

☎831-4261 F822-5844

子宮頸がん検診・乳がん検診は2年度に1回、その他健(検)診については1年度に1回受診可。

※1 健(検)診の予約締め切り:各健(検)診日の土日祝日を除く10日前まで。

※2 市県民税非課税世帯・生活保護世帯・70歳以上の人などは必要書類の提出により健(検)診の料金が免除。

※3 予約締め切りは各相談・教室の前日まで。



ワルもん