



城南区

※健康づくりだよりは毎月15日号に掲載



ムクゲ福岡大学内

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「ニコりん」

区の人口 131,757 人 (前月比 38 人減) (男 61,891 人 女 69,866 人) 世帯数 66,404 世帯 (前月比 50 世帯増) (平成30年6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 ㊟=ファクス 図=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 頁=ホームページ

「福岡市環境行動賞」表彰式



福岡市の環境保全活動に積極的に取り組み、顕著な貢献があった個人や団体、学校などを表彰する「第9回福岡市環境行動賞」表彰式が、6月8日にアクロス福岡で開催されました。

学校部門で最優秀賞を受賞した田島小学校は、全児童が校区内の公園の清掃活動を行い、4年生は市民団体と共に地域の清掃活動を行っています。また、5年生は樋井川に関する学びに取り組むなど環境保全の大切さも学んでいます。

その他の区内の受賞者は次のとおりです。(敬称略、かっこ内は受賞部門および受賞者の主な活動校区)

- 【奨励賞】▷ゴビンダ・バハドウル・サハ(個人部門・鳥飼)▷脇黒丸新(個人部門・鳥飼)▷・・・らしく会(団体部門・田島)▷長尾1丁目自治会(団体部門・長尾)▷トキワ工業株式会社(団体部門・長尾)



高島市長から賞状を受け取る田島小学校の才守校長(写真中央)

6月2日に荒江団地で「健康第一！ふれあい交流会」が実施されました。

学生が企画する住民との交流会



これは、「昭和ミュージック」の学生が、ゼミ活動の一環として毎年企画運営しているものです。今回は「昭和ミュージックでロコモ体操」か

「これからの取り組み」同大学2年の柳川遥香さん(19)は、「参加者の皆さんに楽しんでもらえて良かったです。次回は、より多くの人に参加してもらえよう企画の

中村学園大学と市内に多数の団地を有するUR都市機構は、地域の活性化に貢献することを目的とし、平成26年10月に連携協定を締結しました。

「昭和ミュージックでロコモ体操」では、学生に倣って、懐かしい昭和の音楽に合わせて、加齢による筋力低下を防ぐロコモ体操を行いました。子どもも簡単に覚えることができ、椅子に座ったままでも楽しめるため、参加者からはとても好評でした。

「昭和ミュージックでロコモ体操」では、学生に倣って、懐かしい昭和の音楽に合わせて、加齢による筋力低下を防ぐロコモ体操を行いました。子どもも簡単に覚えることができ、椅子に座ったままでも楽しめるため、参加者からはとても好評でした。



UR都市機構 中村学園大学

この連携事業を紹介し、実施し、幅広い世代の住民が参加しました。

椅子に座って楽しめるロコモ体操

都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト

いよいよ「東京オリンピック・パラリンピック競技大会」まであと2年になりました。大会で使用される金・銀・銅メダル約5,000個を、使用済み小型家電から抽出した金属で作成するプロジェクトが全国で進行中です。

使わなくなった携帯電話などの小型家電があれば、近くの回収ボックスへお持ちください。

来春頃まで各区役所やスーパーなど市内約60カ所で回収しています。回収品目など、詳しくは市ホームページ(「福岡市 小型電子機器」で検索)をご覧ください。



主催：東京2020組織委員会
区生活環境課 ☎833-4087 ㊟822-4095

回収ボックス

校区の夏祭り情報

校区	開催日	開催時間	場所	雨天延期日	問い合わせ
堤丘	7/28(土)	①盆綱つくり 午前9時～11時 ②盆綱夏祭り 午後6時～9時	①堤八幡宮 ②三尾池公園	7/29(日)	堤丘公民館 ☎861-4821
鳥飼	8/4(土)	午後4時～8時	鳥飼小学校	8/5(日)	鳥飼公民館 ☎821-5227
城南		午後5時～9時	城南小学校		城南公民館 ☎843-9418
長尾		①こどもみこし 午後1時～ ②夏祭り 午後5時～9時	長尾小学校		長尾公民館 ☎871-5619
別府		午後5時半～8時	別府小学校		別府公民館 ☎821-7489

○天候などにより開催日・時間が変更になる場合もあります。
○会場までは、公共交通機関をご利用ください。

中村学園大学 親子料理教室 ～親子で楽しくLet's クッキング♪～

講義と調理(試食含む)を通じて、成長期の子ども向けの食事について学びます。

期9月8日(土)午前9時半～午後2時 所中村学園大学 同大学国際交流・社会連携課 ☎834-2178 ㊟851-2578 図小学4～6年生と保護者(2人1組) 定先着20組 料1,500円 申7月17日から電話で同課へ。

福岡大学～三大学&地域連携～ハロウィンパレード参加者募集

地域パレードの一般参加者を募集します。
期10月21日(日)午前10時～正午 所金山小学校～福岡大学 同区企画共創課 ☎833-4009 ㊟844-1204 電kikaku.JWO@city.fukuoka.lg.jp 料無料 所区役所や公民館に設置している参加申込書に必要事項を書いて、団体は9月28日(金)、個人は10月12日(金)までに同課へ持参またはファクス、メールを。

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

男の筋トレ・ビギナーズ

運動を始めたい人向けの講座です。城南体育館の健康運動指導士を招き、筋トレの基本を学びます。

開 8月29日(水)午後7時半～8時45分 所 区役所3階大会議室 問 区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対 20～64歳の男性 定 先着20人 申 7月17日から電話かメール(jchiikiseyou@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、年齢、電話番号を書いて同課へ。



仕事帰りに立ち寄ってみませんか

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の頭に寄生するシラミです。寄生されると、強いかゆみを生じます。子どもに寄生するケースが多く、頭部の接触、くし等の共用でうつることもあります。

【予防のために】

- ・くしや寝具の共用は避ける
- ・寝具は小まめに洗濯する



【うつってしまったら】

- ・市販の薬剤入りシャンプーで髪を洗う
- ・目の細かい専用のくしで根気よく髪をとかし、シラミをすき取る

問 区衛生課 ☎831-4219 F843-2662

城南体育館の教室

①屋ヨガ

ストレッチや呼吸法などを基礎から学びます。

開 8月16日～10月4日の木曜日、午後1時15分～2時45分、全8回 対 18歳以上 定 抽選30人 料 4,600円



②パパとママのためのパラディソ体操

子連れで参加できる教室です。ストレッチや体操などで運動不足の解消を目指します。一人での参加も可。

開 9月7日～10月26日の金曜日、午前9時半～10時半、全8回 対 18歳以上 定 抽選20人 料 3,800円

<共通事項>

所 同体育館 ☎851-0303 F851-0040 申 はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて7月31日必着で同体育館へ。

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を通して、消防隊の仕事を見学、体験できます。



開 8月1日(水)午前10時半～午後0時半 所 友泉亭公園駐車場 問 城南消防署 ☎863-8119 F865-3594 料 無料 申 不要 ※はしご車試乗は4歳以上が対象。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(雨天時、災害出動時は試乗中止)。※会場へは公共交通機関をご利用ください。

夏休み！ものづくり教室

福岡工業高校の生徒が企画・運営する、ものづくりを体験する教室です。

開 8月25日(土)午前9時～11時半 所 同校(〒814-8520早良区荒江二丁目19-1) ☎821-5831 F822-5837 対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴、Bコースのみ小学5年生以上) 料 無料 申 往復はがきに参加者全員の氏名、年齢(学年)、代表者の住所と電話番号、下表から希望のコース(第2希望まで)を書いて7月30日(消印有効)までに同校へ。※往復はがき1枚につき3人まで。コースが異なる場合は、別はがきで申し込み。応募者多数の場合は抽選。

コース	内容	定員
A	トートバックに印刷体験	15人
B	木製キャリーBOXの製作	7人
C	ネームプレートとソーラーカーの製作	8人
D	ミニマイコンカーの製作	10人
E	電子サイコロの製作	12人
F	七宝焼と葉脈しおりの製作	20人
G	ラジオの製作	10人
H	ショベルドーザー模型の製作	10人
I	ピカタワー製作	10人



作業などを丁寧に行います



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 ①0120-931-869、②～⑤822-5844、⑥822-2133

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 受=実施時間	予約	問	対象者・料金・その他
	7月	8月	9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)					要(表下※1参照)	対 40～74歳の市国民健康保険加入者 料 500円 託 国民健康保険被保険者証
	子宮頸(けい)がん						対 40歳以上 料 600円
	乳がん						対 20歳以上女性 料 400円
	大腸がん	★31	28	★13	受 8:30～10:30		対 40歳以上女性 料 40歳代1,300円 50歳以上1,000円
	肺がん			★25			対 40歳以上 料 500円
結核・肺がん						対 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	
骨粗しょう症検査(ミニ運動教室付き)						対 40歳以上 料 500円 手首の骨量(骨密度)測定。運動教室は参加自由	
胃がんリスク検査(血液検査)						対 今年度35歳および40歳 料 1,000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 料 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	18	15	19	受 9:00～11:00	不要	対 20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)	
風しん抗体検査	18	15	19	受 9:00～11:00	不要	② 対 妊娠を考えている人とその配偶者・妊婦の配偶者で、抗体検査未受診者、18歳以上	
離乳食教室	17	21	18	受 13:30～15:00	不要	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可	
栄養相談	24	7	4	受 9:30～12:00	要※3	管理栄養士が食事の相談に対応	
	-	24	21	受 13:00～15:30			
マタニティスクール	23	6 13 20 27	3 10	受 13:30～15:00	不要	③ 対 妊婦とその家族など 託 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	20	受 14:00～16:00	要※3	専門の医師が相談に対応	
こころの病 家族講座	24	-	-	受 13:30～15:30	要※3	④ 対 心の病を抱える人の家族など(内容)7/24「訪問看護について」	

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。

母子巡回健康相談

身体測定や育児相談をします。対 妊産婦、乳幼児と保護者 託 母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	問
長尾公民館	7/17	13:30～14:00	⑥
南片江公民館	7/19		
片江公民館	7/20		
別府公民館	8/2		

保健所レター

熱中症は予防が大切です

気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていない時などは注意が必要です。熱中症の症状等について知り、予防を心がけましょう。

【主な症状】

目まい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、だるさ、高体温等

【予防方法】

- 日傘や帽子を活用する
- 水分を小まめにとる
- 汗をかいた時は塩分を補給する
- 涼しい場所で小まめに休息する

【熱中症になった時は】

呼び掛けに対し返事がおかしい、水分を自力で飲めないなどの症状が改善しない場合は、医療機関へ。

問 区健康課 ☎831-4261 F822-5844