

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



センニンソウ(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「ニッコりん」

区の人口 131,874人 (前月比88人増) (男61,942人 女69,932人) 世帯数 66,491世帯 (前月比49世帯増) (平成30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 ☎=持参 ☎=メール ☎=ホームページ

区内のおすすめイベントを紹介

あし 葦の家 わはは祭り 2018

日用品や手芸品の販売の他、葦の家利用者によるダンスや長尾中学校吹奏楽部の演奏など盛りだくさんの内容です。



期10月7日(日)午前10時半~午後3時 所長尾中学校 社会福祉法人葦の家福祉会 ☎873-7481 ☎834-3362

ハチクマ観察会 開催中



油山にある片江展望台はハチクマの渡りを観察できる日本有数のスポットで、多い日には数百羽が上空を飛んでいきます。

観察会開催中は、日本野鳥の会福岡支部会員が現地にて解説を行っています。

期~10月8日(月・祝)午前9時~午後4時 所片江展望台 企画共創課 ☎833-4009 ☎844-1204 無料

足型測定機を使って、子どもの足のサイズを測

三三講座

《子どもの足の計測&

《お口の水分測定》
口の渇き具合から健康状態をチェックします。歯科医師が改善のためのアドバイスや相談に応じます(先着50人)。



昨年のヘルシーランチ

《食を通して健康に》
ヘルシーランチ(1食400円)は区食生活改善推進員が手作りする、塩分控えめのランチです。食券を午前9時45分から

お知らせ・参加者募集

区健康課 ☎844-1071 ☎822-5844

問い合わせ先

詳しくは区役所や公民館等で配布するリーフレットまたは区ホームページ(第32回 城南区さわやか健康フェア)で検索をご覧ください。

うれしいね、心も体もニッコりん♪ 城南区さわやか健康フェア

「第32回城南区さわやか健康フェア」を、10月2日(火)午前10時~午後1時半に保健所で開催します。入場は無料です。

★測定して健康チェック

紹介するミニ講座(20分程度)を実施します。

★食を通して健康に

ヘルシーランチ(1食400円)は区食生活改善推進員が手作りする、塩分控えめのランチです。

130食分限定で販売します。そのほか、福祉事業所等で作られたパンやお菓子、コーヒーなども販売。飲食スペースがあります。

◇

介護予防・ロコモ予防のための「よかトレ」体験コーナー、ネイルアート&ハンドケアのコーナー、ニッコりん・ワルもんと楽しく学ぶ手洗い教室、クイズラリーなどもあります。

放課後の校庭が遊び場に わいわい広場



市は、小学生がランドセルを置いたまま、放課後の校庭などで自由に遊べる「わいわい広場」を、平日週3回程度、授業終了後から午後5時(冬季は午後4時半)まで市内の小学校で実施しています。城南区では9校で開設されています。

子どもたちが主体的に遊べるようサポートするプレイワーカーも定期的に訪れています。



子どもたちの保護者からは「よく遊び、よく食べて、よく寝る」などの声も聞かれています。

夜も早く寝るようになり「ゲームで遊ぶばかりだったけど、外遊びが好きになりました」と話しました。わいわい広場の参加には事前の登録が必要です。詳細は市ホームページ(「福岡市わいわい広場」で検索)でご確認ください。プレイワーカーも募集していますので詳しくは左記問い合わせ先へ。

【問い合わせ先】
放課後子ども育成課 ☎711-4236 ☎733-5736

地域で子育てを助け合い 福岡ファミリー・サポート・センター

福岡ファミリー・サポート・センターは、子どもを預かってほしい人(依頼会員)と子どもを預か

■会員になるためには

依頼会員 市内在住または市内で勤務する生後3カ月~小学6年生(障

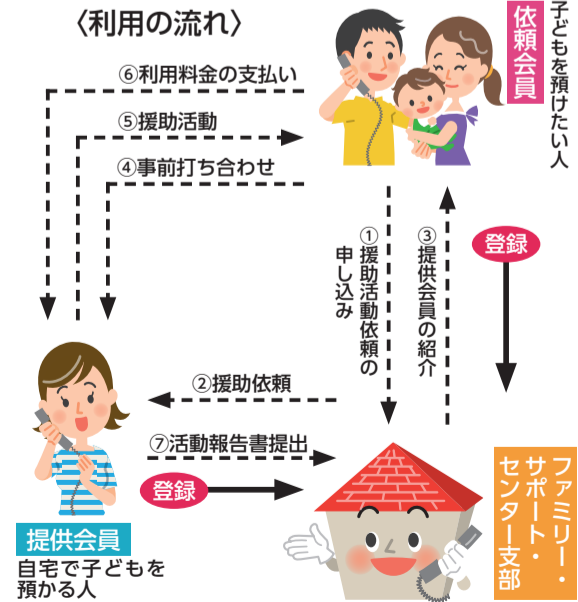
がいがあるなど、特別な支援が必要な子どもは18歳まで)の保護者で、所定の講習(約1時間)を修了した人。講習会は随時開催しています。

提供会員 市内在住で、自宅で安全に子どもを預かることができ、所定の講習(3日間・約11時間)を修了した人。講習会は毎年5月、7月、

利用には講習を受けた上での、会員登録(無料)が必要です。

提供会員 市内在住で、自宅で安全に子どもを預かることができ、所定の講習(3日間・約11時間)を修了した人。講習会は毎年5月、7月、

〈利用の流れ〉



9月、11月、1月に開催しています。
▽月々土曜日午前7時~午後7時 11時間当たり600円 右記以外の時間と日曜・祝日 追加
【問い合わせ先】
同センター城南支部 ☎851-3870 ☎832-6428

城南市民カレッジ講演会

戦後のフィリピンと日本の国交回復にボクシングが果たした役割について、関東学院大学講師の乗松優氏が講演します。

期10月6日(土)午後1時半～3時半 所城南市民センター 問区生涯学習推進課 ☎833-4043 F822-2142 対市内に住むか、通勤・通学する人 定先着80人 料無料 申9月28日までに電話かファクス、メール(gakushu.JWO@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、電話番号を書いて同課へ。

オトナ女子のボディメイク講座

自宅でもできる筋トレや体調を整えるための運動などを学びます。

期10月13日(土)午前10時～11時半 所区役所 問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対20～64歳の女性 定先着30人 料無料 申9月15日～10月10日に電話またはメール(jchikisenyou@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、年齢、電話番号を書いて同課へ。

運動からはじめる認知症予防教室

認知症を正しく知り、自分に合った運動や脳活性化のトレーニングの方法を学びます。

期11月1日～12月20日の木曜日、午後1時半～3時半、全8回 所城南市民プール 問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対介護保険サービスを利用していない65歳以上 定抽選20人 料無料 申10月5日までに電話で同課へ。

城南市民センター文化祭

コーラスや吹奏楽、ダンスなどがステージで披露されます。バザー会場では雑貨や弁当、パンなどの販売もあります。

期10月14日(日)午前10時～午後4時 所城南市民センター ☎862-2141 F862-2801 定先着500人 料無料

【出演団体(出演順)】

- ①県立城南高等学校吹奏楽部 ②福岡大学応援指導部吹奏楽団 ③七っ子合唱団 ④城南午後のコーラス ⑤シャンテ片江 ⑥ケイキフakama lei ⑦ハウオリ城南 ⑧ザ・ブルーレイNZ ⑨ハッピースマイル ⑩DANCE UP!!! ⑪YKダンス ⑫P&Pゴスペル合唱団 ⑬40FUNK ⑭Rダンススタジオ ⑮市立博多工業高等学校ダンス部 ⑯福岡大学和太鼓部「鼓舞猿」

大人のためのトライアル講座

ボランティア体験を通して、シニア世代の生きがいや居場所づくりを目指す講座です。

期【座学】11月8日(木)、29日(木)午前10時～正午【ボランティア体験】11月11日(日)、12日(月)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、20日(火)、21日(水)のうち、1回以上に参加(いずれも2時間程度) 所保健所ほか 問区社会福祉協議会 ☎832-6427 F832-6428 対市内在住で、ボランティア活動に興味がある50歳以上 定先着20人 料無料 申電話かファクス、メール(jounanku@fukuoka-shakyo.or.jp)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月15日～10月24日に同協議会へ。

中村学園大学大学院 アジア栄養科学ワークショップ

国内外の研究者を招き、アジアの食と栄養の現状に関する最先端の研究内容について講演します。



期10月6日(土)午後1時～5時 所中村学園大学 問同大学教育研究支援課 ☎851-5579 F851-6514 定250人 料無料 申不要

城南体育館の教室

①バランスボールでお腹引き締め教室

期10月22日～12月3日の月曜日(11月19日を除く)、午前11時半～午後0時45分、全6回 対18歳以上 定抽選20人 料2,400円



②ボクシングエクササイズ

期10月23日～12月11日の火曜日、午後7時15分～8時45分、全8回 対18歳～59歳 定抽選30人 料4,700円

③50歳からはじめる！大人のやさしい運動教室

期11月1日～12月20日の木曜日、午後1時15分～2時半、全8回 対50歳以上 定抽選20人 料3,000円

..... 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、9月30日(必着)までに同体育館へ。



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	
	9月	10月	11月					
よかドック(特定健診)								
がん検診	胃がん(胃透視)					要(表下※1参照)	健診は①託児は② (表下※2参照)	
	子宮頸(けい)がん							
	乳がん	25	★5 16	★12 29	受8:30～10:30			
	大腸がん							
	肺がん							
結核・肺がん								
骨粗しょう症検査 (ミニ運動教室付き)							対40歳以上 料500円	
胃がんリスク検査 (血液検査)							対40歳以上女性 料400円 対40歳以上女性 料400円 対40歳代1,300円 50歳以上1,000円 対40歳以上 料500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	19	17	21	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	19	3 17	7 21	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	18	16	20	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	-	23	6	受9:30～12:00	要※3		管理栄養士が食事の相談に対応	
		21	12	16	受13:00～15:30			
マタニティスクール	-	15	5 22	12 19 26	受13:30～15:00	不要	③ 対妊婦とその家族など 問母子健康手帳・筆記用具 動きやすい服装で	
心の健康相談	20	18	15	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	-	23	27	受13:30～15:30	要※3	④	対心の病を抱える人の家族など (内容)10/23【作業所・グループホーム見学】	

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。

校区献血

校区	場所	実施日	受付時間	問
長尾	長尾公民館	9/20	14:00～16:00	
片江	片江小学校	9/22	9:30～15:30	
七隈	博多一番どり 居食家あらい 七隈店駐車場	10/3	13:30～16:00	⑤
南片江	南片江公民館	10/15	9:30～12:30 13:30～15:30	
田島	田島公民館	10/29	10:00～12:00 13:00～15:30	

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 問母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	問
城南公民館	9/18		
長尾公民館	10/18	13:30～14:00	⑥
堤丘公民館	10/19		

保健所レター

9月24～30日は結核予防週間

結核は現在でも重大な感染症です。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1回は胸部X線検査を受けましょう。

問区健康課 ☎831-4261 F822-5844