



の森
ロウバイ(油山市民)

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 132,625 人 (前月比 57 人増) (男 62,327 人 女 70,298 人) 世帯数 67,566 世帯 (前月比 68 世帯増) (令和元年11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 F=ファクス 対=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 HP=ホームページ

福岡100 #がめ煮つくろう・城南区プロジェクト 「食」で人生100年時代を楽しもう



がめ煮

市は、「福岡100」の一つとして、食をテーマにしたプロジェクト「#がめ煮つくろう」を進めています。福岡の郷土料理である「がめ煮」を作ったり食べたりすることを通して、家庭や地域に「食」への関心を広げていくことを目指しています。

ヘルスマイト×中村学園大学

区は、「#がめ煮つくろう」をさらに広げるために、食生活改善推進員(ヘルスマイト)と中村学園大学・中村学園大学短期大学部薬膳・食育ボランティア部の学生との共働で、がめ煮の「健康レシピ」を開発します。そのキックオフイベントとして、「#がめ煮交流会」を11月23日に開催しました=写真。



交流会には、ヘルスマイト6人と学生20人が参加しました。ヘルスマイトが食材の切り方や味付けをアドバイスしながら、がめ煮、アジの青のり揚げ焼き、博多雑煮、柿と青菜の白あえなどを作りました。

参加した区食生活改善推進員協議会の前田富美子会長は「学生の皆さんと手順を相談して、手際よく完成させることができました。協力して作った料理を味わいながらの交流は、とても楽しかったです」と話しました。

薬膳・食育ボランティア部とは

中村学園大学・中村学園大学短期大学部の薬膳・食育ボランティア部は、疾病予防や健康増進に役立つ薬膳を取り入れたメニューを考え、公民館で料理教室を行っています。

幼児期から高齢期まで、幅広いライフステージに対応した内容で、地域住民からも好評です。子どもを対象にした料理教室では、食や栄養の大切さを学ぶ劇なども行い、食を通じた健康づくりが地域に根付いていくよう取り組んでいます。

2年生の神志名咲さんは、「大学で栄養学を学んでいるので、地域での料理教室はとてもいい経験になっています。伝統を受け継ぎつつ、学んだ知識を生かして、健康的な新しいがめ煮レシピを作りたいです」と話しました。



地域の食材を使ったレシピ作りなども行っています

☎833-4009 F844-1204

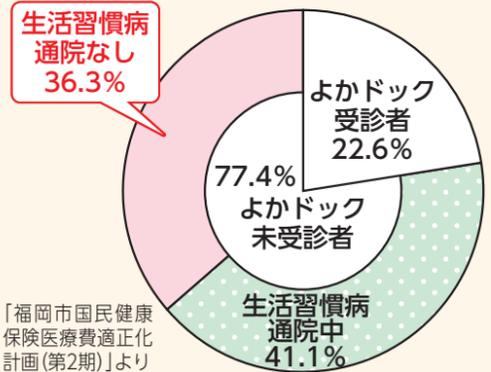
よかドック通信 第11回

よかドックを受けに病院に行くのは嫌だなあ。自覚症状もないし、きっと大丈夫だよな?



ぼちやろーもん

●よかドック未受診者における生活習慣病の通院状況

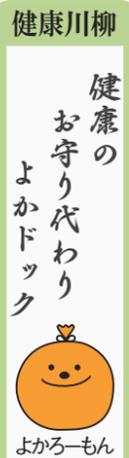


「福岡市国民健康保険医療費適正化計画(第2期)」より

よかドックを受診せず、病院にも通院していない人が全体の4割近くを占めています。中には、生活習慣病の自覚症状がないまま、重症化している恐れもあります。

健診で病気を早期発見し、生活習慣の改善や治療に取り組みましょう。

☎831-4261 F822-5844



よかろーもん

年末年始の窓口案内・ごみの持ち出し日などのお知らせ

●窓口案内

業務内容	連絡先	年末最終日	年始開始日
区役所・保健福祉センター		27日(金)	6日(月)
埋火葬許可の受け付け	市民課 ☎833-4018	無休※1	
戸籍の届け出(出生・婚姻など)		無休	
区役所の夜間の問い合わせ	総務課 ☎833-4003	無休	
緊急を要する生活保護の相談	保護課 ☎833-4090	31日(火)	6日(月)
飲料水水質検査※2	健康課 ☎831-4207	18日(水) 正午	
腸内細菌検査			
城南市民センター	☎862-2141	27日(金)	4日(土)
城南図書館	☎864-4823		5日(日)
城南体育館	☎851-0303		
城南市民プール	☎863-7098		

※1 受け付けは午前9時~正午、午後1時~5時

※2 ビル管理項目・任意項目は12月11日(水)まで

12/25	26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6	7	8
水	木	金	土	日	月	火	水・祝	木	金	土	日	月	火	水

●ごみの持ち出し日など

☎833-4086 F822-4095

■燃えるごみ

12月31日(火)~1月3日(金)は持ち出しができません。

通常の持ち出し日	年末最終日	年始開始日
月・木曜日の地域	12月30日(月)	1月6日(月)
火・金曜日の地域	12月27日(金)	1月4日(土)※1月3日(金)から振替
日・水曜日の地域	12月29日(日)	1月5日(日)

■燃えないごみ、空きびん・ペットボトル

通常の持ち出し日	出せない日	振替日
第1水曜日の地域	1月1日(水・祝)	12月29日(日)
第1木曜日の地域	1月2日(木)	12月30日(月)

■粗大ごみ(受付センター ☎731-1153)

12月29日(日)~1月3日(金)は休みです。年内の収集は、12月23日(月)午後5時まで同センターに電話で申し込みを。インターネット(「福岡市粗大ごみインターネット受付」で検索)、LINE(ライン)(アカウント名:福岡市粗大ごみ受付 ID:@fukuokacity_sdg)での受け付けは同日午後4時まで。

■資源物回収ボックス(城南区役所)

12月29日(日)~1月3日(金)は、休みのため持ち込みできません。

■し尿のくみ取り(ふくおか環境財団 ☎752-7860)

1月1日(水・祝)~1月3日(金)は休みです。年内の臨時くみ取りは12月27日(金)午後5時15分までに同財団へ電話で申し込みを。

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

七隈公民館が50周年を迎えました

七隈公民館は、市内64番目の公民館として、昭和44年に開設されました。創立50周年を迎える今年、記念事業として、11月4日に九州大学大学院の岡幸江准教授による講演会が行われ、11月17日に式典が開催されました。式典にはおよそ70人が参加し、50年の歴史を振り返るとともに、ドローンを使って撮影された校区の映像の上映などが行われました。

同公民館の松尾規文館長は「地域の皆さんに支えられて、無事50周年を迎えることができました。地域と一体化した学びの場として、『七隈文化』を作り上げてきました。これからも、人が集まり、育っていく公民館を目指したいです」と話しました。



現在の七隈四丁目付近(上写真)と昭和50年頃(左写真)

問七隈公民館 ☎871-6905 F871-5247

日曜福大キャンパス健診

特定健診やがん検診を同時に受診できる総合健診です(事前予約制)。

▷検査項目=よかドック(特定健診)、胃がん検診、子宮頸(けい)がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、結核・肺がん検診、胃がんリスク検査

開来年2月9日(日)午前9時~11時半に受け付け所福岡大学ヘリオスプラザ区健康課 ☎831-4261 F822-5844 対下表健康だよりと同じ申1月27日までに集団健診予約センター(☎0120-985-902 F0120-931-869)へ。

認知症講演会

認知症の人やその家族について話します。▷講師=村瀬孝生氏(宅老所よりあい)他

開来年2月10日(月)午後1時半~3時半所保健所区地域保健福祉課 ☎833-4112 F822-2133 対区内に住む人対先着80人申電話またはファクスで同課へ。

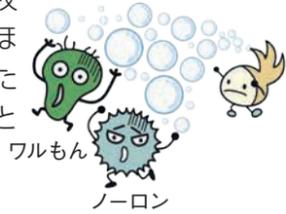
はじめてのステップ台

ステップ台を使って、全身の体力向上や足腰強化を行い、転倒を予防します。

開来年2月7日~3月13日の金曜日、午前11時半~午後0時半、全6回所城南体育館 ☎851-0303 F851-0040 対40歳以上定抽選25人料2,400円申はがき(〒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、12月27日(必着)までに同体育館へ。

ノロウイルスによる食中毒に注意を

ノロウイルスによる食中毒は冬に多く発生します。カキ等の二枚貝を介して起こるほか、感染者が調理した食事が原因となることもあります。



【予防方法】

▷二枚貝の生食を避ける▷二枚貝の調理に使った器具はすぐに洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する▷下痢や嘔吐(おうと)等の症状があるときは調理をしない▷調理の前はしっかり手を洗う▷加熱する場合は食品の中心部までしっかり行う

問区衛生課 ☎831-4219 F843-2662

油山でイノシシの駆除を行います

区内の油山一帯で銃を使用したイノシシの駆除を行います。安全面に十分配慮しますが、期間中はむやみに山へ入らないでください。

開来年1月6日(月)~2月29日(土)午前9時~午後4時(日・祝日を除く)問区総務課 ☎833-4055 F822-2142

国民健康保険料の納付

災害や失業などの事情で保険料の納付が困難になったときは、申請により保険料が減免される場合があります。保険料を滞納すると保険証の交付が受けられなくなることがありますので、早めにご相談ください。

問区保険年金課 ☎833-4123 F844-6790

健康だより

【問い合わせ・申込先】

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (受平日 9:00~17:00)
- ②健康課健康づくり係 ☎831-4261 F822-5844 (Fは②~④共通) 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地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133

※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。



3月以降の実施日はこちらから確認を

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
	12月	1月	2月				
よかドック(特定健診)						対40~74歳の市国民健康保険加入者料500円開国民健康保険証	① ②
がん検診	受け付け終了	14 ★28	10 27	受8:30~10:30	要	対40歳以上料600円	
						対40歳以上料500円	
						対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	
						対20歳以上女性(2年度に1回)料400円	
						対40~64歳料500円	
						対65歳以上料無料	
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(かくたん)細胞診希望者は別途700円。	
骨粗しょう症検査						対年度中に35歳または40歳になる人料1,000円	
ロコモ予防運動教室	17				-	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	-	運動指導士と一緒に簡単な運動を行います。運動相談にも応じます。	②
B・C型肝炎ウイルス検査	18	15	19	受9:00~11:00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後に本人に直接説明。	
栄養相談	-	7	4	受9:30~12:00	要	対20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)	③
	20	24	21	受13:00~15:30		管理栄養士が食事の相談に対応。 ※予約は前日まで。	
離乳食教室	17	21	18	受13:30~15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可。	④
マタニティスクール	16、23	6、20 27	3、10 17	受13:30~15:00	-	対妊婦とその家族など開母子健康手帳・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	対心臓病を抱える人の家族など【内容】1/28「成年後見制度について」	⑤
こころの病 家族教室	-	28	25	受13:30~15:30	要	2/25「薬の話」 ※予約は前日まで。	
母子巡回健康相談				受13:30~14:00(堤公民館のみ9:45~10:15)		対妊産婦、乳幼児と保護者開母子健康手帳【七隈公民館】12/19(木)【城南公民館】12/20(金)【堤公民館】1/10(金)【片江公民館】1/10(金)【長尾公民館】1/14(火)【堤丘公民館】1/15(水)【鳥飼公民館】2/13(木)	

※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・祝休日を除く)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。要事前予約。希望者は健診予約後に実施日の5日前までに②健康課健康づくり係へ。