

# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ウメ(油山市民の森)

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 132,673 人 (前月比 25 人増) (男 62,349 人 女 70,324 人) 世帯数 67,590 世帯 (前月比 7 世帯増) (令和 2 年 1 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

## よかドック通信 第14回

保健所では、健診のときに簡単な運動教室が開催されているよ!



よかろんもん

区では保健所での健(検)診実施日に、その場で参加できる「ロコモ予防運動教室」を実施しています。ステップ運動や椅子を使ったストレッチ、筋トレなど簡単な運動を15分程度行います。申し込みは不要です。

健(検)診を希望する人は、集団健診予約センター(☎0120-985-902 ㊟0120-931-869)に健(検)診日の10日前(土・日曜・祝休日を除く)までに予約してください。

2月27日(木)、3月9日(月)午前8時半~10時半 ※4月以降の日程は市政だより毎月15日号の15面(健康だより)でご確認ください。



無料の託児サービスもあるんだって!

保健所では、無料で託児サービスが受けられる健(検)診日を設けています。実施日は市政だより毎月15日号の15面(健康だより)でご確認ください。

健康だよりの表で★印が付いている健(検)診日(生後6カ月児~未就学児)健(検)診の申し込み後、健(検)診日の5日前までに電話かファクスで区健康課へ。

区健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844

## 子ども予防接種週間

3月1日(日)~7日(土)は子ども予防接種週間です。4月から小学校1年生になる子どもで、まだ麻しん・風しんワクチン2期を接種していない人はいませんか。3月末までは定期接種として費用が免除されます。

この期間中は、予防接種の受付時間が通常より長くなり、土・日曜日にも接種可能な医療機関があります。詳しくは各医療機関にお問い合わせください。

区健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844

## 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。

2月22日(土)午前10時半~午後0時半  
城南消防署 ☎863-8119 ㊟865-3594  
無料(要) ※はしご車試乗は4歳~小学生が対象で、抽選で約30人が試乗できます(雨天時、災害出動時は試乗中止)。抽選券は午前10時15分から配布。会場までは公共交通機関をご利用ください。



油山観音(正覚寺)



梅林古墳

お知らせ・参加者募集

### 区の史跡に学ぶ

区には郷土の歴史をしのぶ古墳や建築物が数多く残されています。

例えば、油山の中腹に位置する油山観音は、6世紀に西域僧・清賀上人が開いたと伝えられています。油山の地名は同上人がツバキの実から油を作り、諸寺に送ったことに由来するといわれます。

## 次世代につなげていこう区の歴史

また、梅林古墳は、油山の丘陵の尾根に5世紀後半に造られた全長27m、高さ3mの前方後円墳です。現在は、墳丘を復元して保存し、公園として整備されています。

### 生まれ育った校区の歴史を学ぶ

各校区で歴史を学ぶ講座が開かれています。

その他、区内にある史跡のおすすめスポットを区ホームページ(「城南区の史跡」で検索)で紹介しています。歴史を訪ねてみませんか。

田島校区の「郷土史講座」は、校区の歴史に関心を持った8人が発起人となり企画運営委員会を結成し、平成23年11月に始まりました。毎月1回のペースで開催され、昨年12月には100回目を迎えました。毎回およそ50人が田島校区の歴史を熱心に学んでいます。参加者からは「自分が生まれ育った場所の歴史を学びたくて参加しています。いつも次の開催が待ち遠しいです」などの声が聞かれています。



児童たちと一緒に京ノ隈古墳を再現

同委員会の梅橋豊吉さんは「公民館での講座以外にも近隣の学校で出張授業を行ったり、田島の遺跡から発掘された遺物を校区の文化祭で展示したりしています。これからも校区の長い歴史の歩みを次の世代につなげていけるよう頑張りたいです」と話しました。

区企画共創課  
☎833・4053  
㊟844・1204

### 問い合わせ先

## 認知症の人にやさしいまちを目指して

### 住み慣れた地域で安心して暮らそう

市は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせるまちを目指して「福岡100」を推進しています。その一つとして、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「認知症フレンドリーシティ・プロジェクト」に取り組んでいます。

### 見守ろう、助け合おう

地域でも、認知症の人の見守りについてさまざまな取り組みが行われています。

「城南福祉ネットワーク」は、片江中学校区と長尾中学校区で活動するケアマネジャーや介護士等の有志の集まりです。認知症の症状により行方がわからなくなった人の情報をメンバーで共有

### 問い合わせ先

区地域保健福祉課  
☎833・4112  
㊟822・2133



現在は13人で活動しています

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

みんなで楽しく健康長寿

地域で取り組む健康づくり



区は、健康社会の実現を目指してさまざまな取り組みを行っています。各校区でも健康づくりのために楽しく活動を行っています。別府校区と城南校区の取り組みを紹介します。

別府 毎月第3日曜日  
は健康づくり

別府校区自治協議会は、毎月第3日曜日に「けんこうラリー」を実施しています。これは、住民の健康づくりを目指して平成19年に始まり、ウォーキングやバスハイク、健康に関する講座など、毎月趣向を凝らした内容で活動が行われています。

多くの人に継続して参加してもらえよう、ポイントがたまると景品と交換することができるスタンプカードを配布しています。

活動の一つであるウォーキングⅡ写真Ⅱは、季節の花を楽しんだり、歴史について学んだりしながら3キロから4キロ程度歩いています。

1月19日には、「コン

多くの人に継続して参加してもらえよう、ポイントがたまると景品と交換することができるスタンプカードを配布しています。

活動の一つであるウォーキングⅡ写真Ⅱは、季節の花を楽しんだり、歴史について学んだりしながら3キロから4キロ程度歩いています。

1月19日には、「コン

多くの人に継続して参加してもらえよう、ポイントがたまると景品と交換することができるスタンプカードを配布しています。

活動の一つであるウォーキングⅡ写真Ⅱは、季節の花を楽しんだり、歴史について学んだりしながら3キロから4キロ程度歩いています。

1月19日には、「コン

角隆義会長は「多くの人が気軽に参加できることをモットーに、これからもいろいろなプログラムを考えていきます」と話しました。

同校区自治協議会  
☎821・7489  
☎821・2308



城南 ひまわりサンデー  
ラジオ体操

城南小学校で毎週日曜日の午前8時から行われている「ひまわりサンデーラジオ体操」が、1月に300回を迎えました。

城南校区自治協議会の稲益重樹会長は「世代を超えて地域住民が交流できる場があることで、校区全体の活気につながっていると感じます。これからも活動を継続していきたいです」と話しました。

高齢化が進む中で、誰もが短時間で参加できるラジオ体操を通して、住民の健康増進につながればとの思いで平成25年から行われています。雨天時も体育館で行い、毎回100人近い人が集まります。これまで延べ約2万9千人が参加しまし

た。毎週顔を合わせることで顔見知りになり、災害時や困ったときのためのネットワークづくりにも役立っています。

城南校区自治協議会の稲益重樹会長は「世代を超えて地域住民が交流できる場があることで、校区全体の活気につながっていると感じます。これからも活動を継続していきたいです」と話しました。



第300回記念大会には約300人が参加しました

【問い合わせ先】

同校区自治協議会  
☎843・9418  
☎843・8693

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 ☎0120-931-869 (受平日 9:00～17:00)
- ②健康課健康づくり係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎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 ☎822-2133

※場所の記載が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。



4月以降の実施日はこちらから確認を

内容	実施日		☎=受付時間 ☎=実施時間	予約	対象者・料金・その他	☎	
	2月	3月					
よかドック(特定健診)					☎40～74歳の市国民健康保険加入者 ☎500円 ☎国民健康保険証	申し込みは①、問い合わせは②	
がん検診	27	5 ★9	☎8:30～10:30	要(下記※を参照)	☎40歳以上 ☎600円		
					☎40歳以上 ☎500円		
					☎40歳以上女性(2年度に1回) ☎40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
					☎20歳以上女性(2年度に1回) ☎400円		
					☎40～64歳 ☎500円		
					☎65歳以上 ☎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(かたん)細胞診希望者は別途700円。		
骨粗しょう症検査					☎年度中に35歳または40歳になる人 ☎1,000円		
ロコモ予防運動教室	27	9	☎8:30～10:30	-	健康運動指導士と一緒に簡単な運動をします。運動相談にも応じます。		②
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日		☎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。		
B・C型肝炎ウイルス検査	19	18	☎9:00～11:00	-	☎20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)		
栄養相談	-	24	☎9:30～12:00	要	管理栄養士が食事の相談に対応。※予約は前日まで。		
	21	6	☎13:00～15:30	要			
離乳食教室	18	17	☎13:30～15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可。		
マタニティスクール	17	2、9、16、23	☎13:30～15:00	-	☎妊婦とその家族など ☎母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③	
心の健康相談	20	19	☎14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。※予約は前日まで。	④	
こころの病 家族教室	25	-	☎13:30～15:30	要	心の病を抱える人の家族など(内容)2/25「葉の話」 ※予約は前日まで。		
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談をします。☎13:30～14:00 ☎妊産婦、乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳				【別府公民館】2/21(金) 【田島公民館】2/25(火) 【七隈公民館】3/5(木) 【城南公民館】3/9(月)	⑤	

※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。