



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ミソソバ
の森
(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「ニッコリン」

区の人口 133,410 人 (前月比 67 人増) (男 62,607 人 女 70,803 人) 世帯数 67,998 世帯 (前月比 41 世帯増) (令和3年9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 メール=メール ホーム=ホームページ 持=持参

油山市民の森 自然観察会

秋の油山を散策しながら、豊かな山の自然を体験する自然観察会を実施します。

自然観察指導員の案内の下、さまざまな年代が楽しめる二つのコースがあります。

▷冒険コース=ニッコリン展望所まで山道を歩き、秋の草花や生き物、景色を楽しみます。

▷紅葉健康づくりコース=健康運動指導士の指導の下、ストレッチなどを行いながら、油山の紅葉の名所であるもみじ谷まで散策します。舗装された歩きやすいコースです。※雨天は中止します。

期11月21日(日)午前9時20分~11時半(午前9時から受付開始) 所油山市民の森(集合は同管理事務所前中央公園) 定各コース20人(抽選) 料無料(ただし駐車料金は自己負担) 問区企画共創課 ☎833-4009 F844-1204 用10月15日から11月5日までに区ホームページ(「自然観察会」で検索)またはハガキに希望のコース、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、住所、連絡先、現地までの交通手段を書いて、同課へ。詳しくは区ホームページまたは問い合わせ先に確認を。



秋のもみじ谷



年2回校区一斉にパトロールを実施します

「ちょこパト」とは、ちょこつとパトロールの意味で、日常生活の中で、気軽にパトロールに参加できる防犯活動のことで、

「ちょこパト」とは、ちょこつとパトロールの意味で、日常生活の中で、気軽にパトロールに参加できる防犯活動のことで、

「ちょこパト」とは、ちょこつとパトロールの意味で、日常生活の中で、気軽にパトロールに参加できる防犯活動のことで、

「ちょこパト」とは、ちょこつとパトロールの意味で、日常生活の中で、気軽にパトロールに参加できる防犯活動のことで、

「ちょこパト」とは、ちょこつとパトロールの意味で、日常生活の中で、気軽にパトロールに参加できる防犯活動のことで、

鳥飼校区では、より暮らしやすいまちを目指し、活動を行っています。無理なく楽しく地域の努力で長く続いている活動を紹介します。

鳥飼校区では、より暮らしやすいまちを目指し、活動を行っています。無理なく楽しく地域の努力で長く続いている活動を紹介します。

鳥飼校区では、より暮らしやすいまちを目指し、活動を行っています。無理なく楽しく地域の努力で長く続いている活動を紹介します。

鳥飼校区では、より暮らしやすいまちを目指し、活動を行っています。無理なく楽しく地域の努力で長く続いている活動を紹介します。

鳥飼校区では、より暮らしやすいまちを目指し、活動を行っています。無理なく楽しく地域の努力で長く続いている活動を紹介します。

鳥飼校区

みんなの努力で魅力を高める
地域に根付いたまちづくり



感染症対策を徹底して行っています



あるいて さがそう いいところ！ 城南区みどころさんぽ



10月15日(金)~12月15日(水)に、集まらずに、時間や場所にとらわれない、一人または家族や友人同士で各自思い思いの散歩を楽しめるイベントを開催します。ぶらりと散歩に出掛け、区の魅力を再発見しませんか。

校区の見どころを知ろう

区の歴史ある神社や、楽しく遊べる公園など、ちょっとした見どころを各校区1カ所ずつ紹介したチラシを作成しました。



鳥飼池友丘公園(金山校区)

各校区の見どころに貼り出しているキーワードを見つけて景品応募にも参加できます。気軽に散歩しながら地域の魅力を再発見してみませんか。



梅香る町壁画(七隈校区)



のぼり旗を目印にキーワードを探そう

コロナ禍での運動不足解消に

健康のためには、1日8000歩を歩くのが望ましいといわれています。通勤や通学、買い物の際に歩数計やスマートフォンの歩数計アプリで計測し、歩数を記録してみませんか。歩数を意識して、いつもより多めに歩くなど、日常生活の中に散歩を取り入れ、健康的な生活を送りましょう。

イベントの参加方法

- 1. チラシをもらおう**
チラシは区役所や各公民館で配布しています。区ホームページからもダウンロードできます。
- 2. 散歩をしよう**
見どころに行ってキーワードを見つけるか10万歩または5万歩を目指して、歩いた歩数を記録してみましょう。希望者には歩数計を区役所や各公民館で配布します。
- 3. 応募用紙を提出して景品を当てよう**
応募用紙に、キーワードまたは歩いた歩数、希望する賞、住所、氏名などを記入し、来年1月15日(消印有効)までに区役所に郵送してください。抽選で計50名様に景品が当たります。
詳細は区役所等で配布するチラシまたは、区ホームページ(「城南区みどころさんぽ」で検索)をご覧ください。
スマホはこちらから
☎833-4053 F844-1204



スマホはこちらから

11月1日(月)は 市県民税第3期の納期限です 市税は金融機関、コンビニやモバイルレジ、LINE Pay等のスマホ決済、クレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もご利用ください。 問区納税課 ☎833-4026 F841-2145

家族介護者カフェ城南

介護者同士が気楽に話せる茶話会を開催します。介護に関する情報交換や相談もできます。



開11月11日(休)午
 前10時半～正午 所保健所 問区社会福祉協議会 ☎832-6427 ☎832-6428 対区内に住む家族を介護している人 定抽選10人 料無料 申10月28日までに電話、ファクスまたはメール (jounanku@fukuoka-shakyo.or.jp) に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同協議会へ。

中村学園大学・短期大学部 オンライン「公開講座」



「新しい時代をいきる」をテーマに、参加者がパソコンやスマートフォンを使い、自宅などで受講できる形式で行います。

詳細はホームページ(「中村学園大学 公開講座」で検索)をご覧ください。

開11月1日(月)～30日(火) 問同大学連携推進部 ☎851-5579 対 n-kouza@nakamura-u.ac.jp 料無料(ただし通信料は自己負担) 申10月26日午後5時までにホームページで申し込みを。右のコードからもアクセスできます。



衆議院議員総選挙が行われます

投票日当日に仕事や用事などがある人は、区役所または市役所で期日前投票ができます。

期日前投票期間	場所
公示日の翌日から投票日の前日まで	区役所 3階
投票日の8日前の土曜日から投票日の前日まで	市役所 1階

●新型コロナウイルス感染症対策について
 投票に自分の筆記具を使いたい人は、鉛筆かシャープペンシルを持参してください。

記載台は定期的に消毒します。

問区選挙管理委員会事務局 ☎833-4005 ☎822-2142



お知らせ・参加者募集
 明るい選挙推進
 キヤラクター「選挙
 のめいすくん」

城南区健康長寿100歳チャレンジ

福岡運動不足・コロナ太り改善！ 100筋トレストレッチ in カーブス福岡べふ

運動や筋トレを始めたい、運動を続けるコツを知りたいという人のための講座です。

開11月6日(土)午後2時～3時 所カーブス福岡べふ(別府四丁目) ☎844-7115 対 fukuoka_befu@curves-family.jp 区内に住むか勤務する20～64歳の女性 定先着8人 料無料 申10月15日～11月3日に電話またはメールで氏名、年齢、住所、連絡先を書いて同施設へ。



区役所に行かずに公民館で マイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用写真撮影、マイナポイント申し込みのサポート(マイナンバーカードを持っている人のみ)を行います。公民館で申請すると、後日、カードを郵送で受け取ることができ、便利です。

開所下表の通り 料無料 申下表の予約期間に問い合わせ先へ。詳細は市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)を確認を。

日時	開催場所	予約期間
11/4(木)	13:30～16:30 田島公民館	10/21～10/29
11/5(金)	13:30～16:30 城南公民館	10/22～11/1
11/12(金)	9:30～12:30 七隈公民館	10/29～11/9
11/18(木)	9:30～16:30 南片江公民館	11/4～11/15
11/22(月)	9:30～12:30 堤公民館	11/8～11/17
11/25(木)	9:30～16:30 鳥飼公民館	11/11～11/19
11/26(金)	9:30～16:30 堤丘公民館	11/12～11/22

問市マイナンバーカード申請予約センター ☎050-3538-2830 ☎050-3538-3158 (毎日午前9時～午後6時)

感染拡大防止のため、催しが中止になる場合があります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。※掲載している内容は10月1日時点のものです。

健康 だより

【問い合わせ・申込先】 ※状況により中止になる場合もあります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 ☎0120-931-869 (受平日午前9時～午後5時)
 - ②健康課健康・感染症対策係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎は②～⑤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健康課企画管理係 ☎831-4207 ⑥地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133
- ※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。



けんしんナビ
はこちらから

内容	実施日			受=受付時間 実=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申			
	10月	11月	12月							
よかドック(特定健診)										
がん検診	胃がん(胃透視)				要 (下記※を参照)	対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 問国民健康保険証、受診券	申し込みは①、問い合わせは②			
	大腸がん					対40～69歳 料600円				
	乳がん					対40歳以上 料500円				
	子宮頸(けい)がん	受付終了	2 22	2★ 21		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				
	肺がん					対20歳以上女性(2年度に1回) 料400円				
	結核・肺がん					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					
エイズ・クラミジア・梅毒検査	20	10 17	1 15	受9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は後日、本人に直接説明。				
B・C型肝炎ウイルス検査	20	17	15	受9:00～11:00	-	対20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)				
栄養相談	26	30	28	実9:30～10:30 実11:00～12:00	要	管理栄養士が食生活の相談に応じます。(1人1時間程度) ※予約は前日まで。	②			
	-	5	3	実13:00～14:00 実14:30～15:30						
	19	16	21	実13:30～14:30				要	対生後4～8カ月児の保護者(乳児の同伴可) ※予約は前日まで。	
	18	1 15	6 20	実13:30～15:30				要	対妊婦とその家族など 問母子健康手帳・筆記用具	③
心の健康相談	21	18	16	実14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前々日まで。	④			
献血	【南片江公民館】10/18(月)9:30～12:30、13:30～15:30 【田島公民館】11/15(月)10:00～12:00、13:00～15:30 【城南保健所】11/17(水)10:00～12:00、13:00～16:00						⑤			
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。 受13:30～14:00 対妊婦、乳幼児と保護者 問母子健康手帳、タオル 【別府公民館】11/2(火) 【金山公民館】11/4(木) 【長尾公民館】11/18(木)						⑥			

※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・日曜・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、実施日の5日前までに②健康課健康・感染症対策係へ。