



# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



サツマイナモリ(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 133,161 人 (前月比 46 人減) (男 62,514 人 女 70,647 人) 世帯数 68,013 世帯 (前月比 23 世帯減) (令和4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 印=ファクス 図=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 電=メール 画=ホームページ 持=持参

### 新型コロナワクチンの 集団接種会場を開設

3回目の新型コロナワクチン接種が始まっています。3回目の接種の対象は、2回目を接種済みの18歳以上(外国人を含む)の人です。2回目接種の完了から必要期間を経過後、接種可能な時期に合わせて接種券をお送りしています。

下表の通り集団接種会場を設置しています。運営時間は、毎日午前11時~午後5時までです。\*中央ふ頭クルーズセンターは午後6時まで(2月10日以降は午後9時まで)、中央体育館は午後9時まで。

城南区の会場は城南体育館ですが、お住まいの区以外の会場でも接種できます。利用しやすい会場を予約して接種してください。

#### ◆集団接種会場

会場名	住所	開設日
城南体育館	別府六丁目(地下鉄七隈線茶山駅徒歩2分)	2月10日~
なみきスクエア	東区千早四丁目	実施中
さざんぴあ博多	博多区南本町二丁目	
中央ふ頭クルーズセンター	博多区沖浜町	
中央体育館	中央区赤坂二丁目	
南体育館	南区塩原二丁目	
ももち体育館	早良区百道二丁目	
さいとぴあ	西区西都二丁目	2月10日~

※会場までは公共交通機関をご利用ください。

#### ◆予約方法

市ホームページ(「福岡市 コロナワクチン接種予約」で検索)から予約するか、下記コールセンターにお尋ねください。



スマホはこちらから

☎市新型コロナワクチン接種コールセンター(受付時間:午前8時半~午後5時半)  
☎260-8405 印260-8406

### 救急車の適正利用にご協力を

救急車の利用増加が全国的に問題になっています。市の救急車は毎日フル稼働しています。中には、二日酔いによる頭痛など緊急性の低い救急要請もあります。

119番通報をする場合は、本当に救急車で病院に行かなければならないのか今一度考えましょう。救急車を呼ぶべきか迷ったときは、#7119に連絡してください。つながらない場合は ☎471-0099へ。

救急車? 病院? 迷ったら



福岡県救急電話相談・医療機関案内



市消防局マスコットキャラクター「ファイ太君」

☎城南消防署 ☎863-8119 印865-3594

参加者が公民館に歩いて来館し、1日一つスタンプを押してもらいます。その数に応じて月ごとに景品が贈られます。同協議会会長の藤田治子さん(73歳)は「参加

同校区社会福祉協議会は、金山公民館と協力し、昨年4~6月と10~12月に、65歳以上の人の健康づくりや見守りを目的に「おたっしやカード」事業を行い、延べ約120人が参加しました。

同校区青少年育成連合会は、昨年12月12日に金山小学校で「来て見て体験☆防災イベント」を行いました。小学生が城南消防署などからサポートを受けながら、イベントの企画や運営を行いました。

同小学校6年生で子どもリーダーの梅野日鞠さん(11歳)は「地域活動の大切さが分かりました。参加者には、学んだことを役立てて欲しいです」と話しました。

同校区社会福祉協議会は、金山公民館と協力し、昨年4~6月と10~12月に、65歳以上の人の健康づくりや見守りを目的に「おたっしやカード」事業を行い、延べ約120人が参加しました。

同校区青少年育成連合会は、昨年12月12日に金山小学校で「来て見て体験☆防災イベント」を行いました。小学生が城南消防署などからサポートを受けながら、イベントの企画や運営を行いました。

同小学校6年生で子どもリーダーの梅野日鞠さん(11歳)は「地域活動の大切さが分かりました。参加者には、学んだことを役立てて欲しいです」と話しました。

同小学校6年生で子どもリーダーの梅野日鞠さん(11歳)は「地域活動の大切さが分かりました。参加者には、学んだことを役立てて欲しいです」と話しました。

同校区社会福祉協議会は、金山公民館と協力し、昨年4~6月と10~12月に、65歳以上の人の健康づくりや見守りを目的に「おたっしやカード」事業を行い、延べ約120人が参加しました。

同校区青少年育成連合会は、昨年12月12日に金山小学校で「来て見て体験☆防災イベント」を行いました。小学生が城南消防署などからサポートを受けながら、イベントの企画や運営を行いました。

同小学校6年生で子どもリーダーの梅野日鞠さん(11歳)は「地域活動の大切さが分かりました。参加者には、学んだことを役立てて欲しいです」と話しました。

同小学校6年生で子どもリーダーの梅野日鞠さん(11歳)は「地域活動の大切さが分かりました。参加者には、学んだことを役立てて欲しいです」と話しました。

## 金山校区 みんなでつくろう 地域の「安全」と「安心」

金山校区では、コロナ禍の中、高齢者の健康づくりと見守りを兼ねた取り組みや、子どもたちに地域活動を学んでもらうための工夫した取り組みが行われています。



来館時に日常の様子や健康のことを話します



「防災クイズ」コーナー。親子で一緒に考えていました



### 2月は生活習慣病予防月間

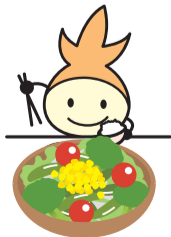
## 野菜をもっと食べよう!

#### ●野菜を食べて生活習慣病を予防

厚生労働省は、健康のために野菜を1日350g<sup>2</sup>摂取することを推奨しています。令和元年の調査では、日本人の野菜摂取量の平均値は280g<sup>2</sup>でした。野菜不足の食卓は、ごはん、パンなどの主食や肉、魚などの主菜が多くなりやすく、栄養の偏りやエネルギーの取り過ぎにつながり、肥満や生活習慣病の原因になります。

野菜には、私たちの体調を整えてくれる栄養素や食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維は「腸の掃除役」としても知られていますが、意識しなければ十分な量を取ることができません。

汁物を具だくさんにしたり、おひたしや酢の物など野菜の副菜を1品足したりして、野菜の摂取量を増やしてみませんか。



#### ●料理レシピ動画配信中

区は、市内で料理教室を主宰している嘉村健志さん=写真=が紹介する、子どもと一緒に作る楽しいレシピ動画を配信しています。



野菜などを使った料理を、初心者にも分かりやすく説明するほか、野菜の皮をむかずに料理をしてフードロス減らすなど、今日からできる身近なSDGs(エスディーゼーズ)の取り組みを紹介しています。詳しくは区ホームページ(「城南区 けんちゃんクッキング」で検索)または右記コードからご覧ください。



バランスの取れた料理で、生活習慣病を予防しましょう。

☎区健康課 ☎831-4261 印822-5844

2月28日(月)は固定資産税・都市計画税第4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などのスマホ決済、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。☎区納税課 ☎833-4026 印841-2145

### 検査キットで飲み水をチェック

水道水は、細菌などの繁殖を防ぐために塩素で消毒されています。貯水槽を利用している建物で管理が不十分だったり、貯水槽の水が長期間使われなかったりすると、消毒に必要な塩素が消失する恐れがあります。

区衛生課では、貯水槽を設置しているマンションやアパートなどに住んでいる人に塩素の有無が分かる検査キット=写真=を無料で配布しています。水塩素があればピンク色に変色します。水道水の水質検査にご活用ください。



☎831-4219 F843-2662

### 気候モデルが描く将来の気候変動をテーマにシンポジウムを開催します

持続可能な社会の実現に向けて、九州大学応用化学研究所 大気海洋環境研究センター 気候変動科学分野主幹教授の竹村俊彦氏による講演などがあります。※Zoom(ズーム)によるオンライン参加も可。

☎3月21日(月・祝)午後1時~3時15分 所エルガーラホール7階 問福岡国際ミズの会(中村学園大学内) ☎851-2531 F841-7762 定会場は先着120人 料無料 申3月10日までにホームページ(「福岡国際ミズの会」で検索)からお申し込みください。



スマホはこちらから

### 新米ママのにっこり子育て教室



初めての育児で不安や悩みを抱えていませんか。ベビーカーや親子遊び、赤ちゃんの発達や育児について学びます。保健師や助産師による個別相談も行います。※父親も参加できます。

☎3月29日(火)午後1時半~3時 ※3時から希望者に個別相談を実施 所保健所 対区内に住む令和3年11月~令和4年2月生まれの第1子と保護者 定先着15組 料無料 問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 申2月15日から3月15日午後5時までに電話またはファクスで同課へ。区ホームページ(「福岡市 新米ママ」で検索)でも受け付けます。

お知らせ・参加者募集

### 城南体育館の教室

ストレッチポールやバランスボールなどを使ったトレーニングなどを行います。

◆エンジョイ トレーニング  
 ☎毎週土曜日(3月12日を除く)、午前11時半~午後0時半

◆JONAN.Ex(ジョナサイズ)  
 ☎毎週月曜日(祝日、休館日を除く)、午後1時半~2時半



《共通事項》  
 所同体育館 ☎851-0303 F851-0040 対18歳以上 定先着20人 料500円 申開催前月25日午前9時~前日に電話で同体育館へ。

お知らせ・参加者募集

### 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の写真撮影、マイポイントの申し込みサポート(マイナンバーカードを持つマイナちゃん)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。



☎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	公民館	予約期間
3/4(金)	堤丘	2/16~2/27
3/10(木)	金山	2/22~3/5
3/11(金)	片江	2/23~3/6
3/23(水)	南片江	3/6~3/17
3/24(木)	堤	3/8~3/19

☎市マイナンバーカード申請予約センター ☎050-3538-2830 F050-3538-3158 (毎日午前9時~午後6時)

### 新型コロナウイルス感染症対策にご協力を

感染拡大防止のため、各種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。掲載している情報は1月27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にご確認ください。  
 ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (☎平日午前9時~午後5時)  
 ②健康課健康・感染症対策係 ☎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  
 ※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 受=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申
	2月	3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 問国民健康保険証、受診券	申し込みは①、問い合わせは②
がん検診	受付終了	3	☎8:30~10:30	要(下記※を参照)	対40~69歳 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 ※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。	
胃がんリスク検査(血液検査)					対年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円	
骨粗しょう症検査					対40歳以上 料500円	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	16	2、16	☎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	16	16	☎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	22	1	☎9:30~10:30	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
			☎11:00~12:00			
	-	25	☎13:00~14:00			
			☎14:30~15:30			
離乳食教室	15	15	☎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。	
個別deマタニティスクール	21	7、14	☎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 ※動きやすい服装で。	③
心の健康相談	17	17	☎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

※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)。