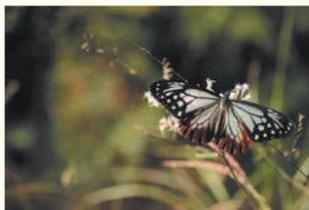




城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



アサギマダラ(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「ニッコリン」

区の人口 133,102人 (前月比16人減) (男 62,473人 女 70,629人) 世帯数 68,451世帯 (前月比17世帯増) (令和4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 印=ファクス 函=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 電=メール ペ=ホームページ 持=持参

10月は乳がん月間です 定期的に検診を

職場等で受診機会のない40歳以上の女性を対象に、乳がん検診を実施しています。検診は2年度に1回、市の施設や医療機関で受診できます。

昭和56年4月2日~57年4月1日生まれの女性に、来年3月31日まで無料で受診できる「令和4年度乳がん検診無料クーポン券」を6月下旬に送付しています。

詳細は、ホームページ(「けんしんナビ」で検索)でご確認ください。

☎区健康課 ☎831-4261 印822-5844

年に1度は井戸水の水質検査を

井戸水は、色・濁り・におい・味を毎日確認し、異常があればただちに飲用をやめましょう。

安心して飲むためには、定期的な設備点検や水質検査が大切です。保健所では、有料の水質検査を行っています。事前に保健所1階の受付窓口で専用容器を受け取り、下記曜日に当日くんだ井戸水を持参してください。

期月・水曜日(祝休日を除く)午前9時~正午 料7,240円 問区衛生課 ☎831-4219 印843-2662

統計調査員を募集しています

世帯や事業所を対象とした統計調査に従事する調査員を募集します。対象は20歳以上で、報酬額は調査内容や件数によって異なります。詳しくはお問い合わせください。

☎区総務課 ☎833-4004 印822-2142

第2回 こころの病 家族教室

「家族の対応~家族への支援を通して~」をテーマに精神保健福祉士が講演します。

期11月14日(月)午後1時半~3時半 所保健所 定先着20人 料無料 問区健康課 ☎831-4209 印822-5844 申10月3日~11月11日の午前10時~午後5時に電話またはファクスに住所、氏名、電話番号を書いて同課へ。

九州交響楽団演奏会 チケットプレゼント

九州交響楽団が、「SF交響ファンタジー第1番」や和太鼓協奏曲「飛天遊」などを演奏する公演のチケット(5席)を抽選で5組10人に差し上げます。

期11月23日(水・祝)午後2時開演 所アクロス福岡シンフォニーホール(中央区天神一丁目) 問区企画共創課 ☎833-4053 印844-1204 申10月13日(必着)までに、はがき(〒814-0192住所不要)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。当選者には10月下旬にチケットをお送りします。



体操で体を動かす参加者

城南校区健康づくり推進委員会は、毎月第2水曜日に「ニコニコくらぶ」を開催しています。自宅にこもりがちな人に、運動して元気になってもらおうと始まった同

会場の猪野徳恵会長は、「楽しみながら運動や脳トレができるよう、委員の皆さんと企画を考えています。一人で運動を続けるのが苦手な人も一緒に体を動かしましょう」と話しました。

7月は「駄ヶ原川はどこから?」をテーマに、源流である油山の「元の滝」に向かって支流をたどりました。夏に咲く「ムクゲ」や「ハマボウ」などを観察したり、油山の新鮮な空気に触れたりしながら、2時間ほどウォー

各校区自治協議会の健康づくり団体については、区衛生連合会にお問い合わせください。
☎831-4207 印822-5844

お知らせ・参加者募集

城南校区 健康講座 ニコニコくらぶ

各校区では、住み慣れた街でいつまでも元気に暮らせるよう、地域住民の健康づくりを支える活動をしています。誰でも気軽に参加できる、健康講座やウォーキングに取り組む団体の活動を紹介します。

地域で楽しく「健康づくり」

元気に長生きするために



堤地区 ウォーキングを 楽しむ会

堤地区健康福祉部は、普段あまり運動をしていない人でも気軽に参加できる「ウォーキングを楽しむ会」を毎月第3月曜日に開催しています。7月は「駄ヶ原川はどこから?」をテーマに、源流である油山の「元の滝」に向かって支流をたどりました。夏に咲く「ムクゲ」や「ハマボウ」などを観察したり、油山の新鮮な空気に触れたりしながら、2時間ほどウォー



景色を楽しみながら歩く参加者

城南体育館のスポーツ教室

期下表の通り 所城南体育館 ☎851-0303 印851-0040 函18歳以上 定各29人(抽選) 料各4,500円(全10回分) 申10月9日までに同体育館で申込書に記入するか、はがき(〒814-0104別府6-14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて同体育館へ。

教室名	開催日
代謝アップヨガ	10/24~1/30の月曜日 午後1時15分~2時45分
夜ヨガ	10/25~12/27の火曜日 午後7時15分~8時45分
リフレッシュヨガ	10/19~12/21の水曜日 午前11時10分~12時40分
ボクササイズ	10/19~12/21の水曜日 午後7時15分~8時45分
50歳から始める 優しい運動教室	11/3~1/12の木曜日 午後1時30分~3時
ZUMBA(ズンバ)	10/21~12/23の金曜日 午前11時~正午

※「代謝アップヨガ」と「50歳から始める優しい運動教室」は期間中に開催されない日があります。詳しくは問い合わせ先にご確認ください。

お知らせ・参加者募集

博多人形づくり教室

博多人形師の室井聖太郎さんを講師に招き、人形の成形から彩色までを一緒に行います。

期10月23日(日)、11月6日(日)午前10時~午後1時 所城南市民センター ☎862-2141 印862-2801 函info@jonan-c.net 市内に住む小学3年生以上で両日参加できる人(小学生は保護者の同伴が必要) 定抽選18人(保護者含む) 料800円 申10月10日(必着)までにはがき(〒814-0142片江5-3-25)、ファクスまたはメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生は学年と保護者氏名)、電話番号を書いて同センターへ。

区公式ツイッター
「ニッコリンのつぶやき」
区政情報を発信しています

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各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。

10月は 健康づくり月間です

健康な体をつくるには、適度な運動が必要です。ウォーキングや体操などで、運動不足とストレスを解消し、心も体も元気に過ごしましょう。☎区健康課 ☎831-4261 印822-5844