

城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ツクシ(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区烏飼六丁目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 133,265 人 (前月比 110 人増) (男 62,535 人 女 70,730 人) 世帯数 68,620 世帯 (前月比 89 世帯増) (令和5年1月1日現在推計)

☎ = 日時、期間 ☎ = 場所 ☎ = 問い合わせ ☎ = 電話 ☎ = ファクス ☎ = 対象 ☎ = 定員 ☎ = 料金、費用 ☎ = 託児 ☎ = 申し込み ☎ = メール ☎ = ホームページ ☎ = 持参

みんなの自治会・町内会

七隈校区の七隈南町自治会は、住民から、回覧板を回すことが大変になった、いつでも地域の情報を見られるようにしてほしい、などの意見を受けて、自治会のホームページ=写真=を1月に開設しました。

回覧板で知らせていた自治会行事や各種団体の活動、イベントの参加者募集などを掲載する他、「七隈南町ギャラリー」と題して、城南学園通りなど町内の名所を写真で紹介しています。



同自治会の吉村正信会長は「地域活動の動画や写真を共有するなど、できなかったことが可能になりました。また、ホームページでイベントなどの申し込みもできるようにしました。インターネットを使っていない人もいますので、紙の回覧板も継続します。今後も地域の住民の声を聞き、たくさんの人に見てもらえるように工夫していきます」と話しました。

区は、自治協議会や自治会、町内会が、さまざまなツールを用いて、情報を発信する広報活動の支援を行っています。詳しくは下記までお問い合わせください。

区地域支援課 ☎833-4063 ☎822-2142

一人一花パートナー花壇募集

市は、自宅や企業などが花づくり活動を行う花壇やプランターをパートナー花壇として登録し、支援しています。

登録すると、区ホームページで花壇やプランターを紹介する他、花づくり活動のための花苗や園芸用品を購入する際に利用できる「一人一花割引」、団体名を記入したオリジナルプレート進呈などの特典があります。詳しくは、区ホームページ(「城南区一人一花運動」で検索)をご覧ください。



西の堤池ガーデニングクラブの花壇



区企画共創課 ☎833-4009 ☎844-1204

モルックはルールが簡単で、初めて参加する人でも、同じチームと一緒に体を動かすうちに、自然と打ち解けていきます。顔見知りになることで、あいさつや声かけなど住民同士のつながりが生まれています。また、同会は、昨年11



モルック大会の様子

同会の森崎剛会長は「スポーツやレクリエーションは、健康維持だけでなく、一緒に楽しむことが大切です。今年11月20日に金山小学校で開催され、校区の全7町内会から約100人が参加し、町内会対

同会の岡俊晴会長は「同大会で顔見知りになった若い世代が、校区イベントの準備や、清掃活動などに誘い合っ、一緒に参加するなど、地域の活性化につながっています」と話しました。

マイナンバーカード受け取り窓口の受付時間を延長します

マイナンバーカードの申請が増えているため、区市民課では、マイナンバーカード受け取り窓口の受付時間を延長しています。



マイナちゃん

※マイナンバーカード申請サポート窓口は時間延長を行いません。

- 実施期間 3月9日(木)までの毎週木曜日(2月23日は除く)
 - 延長時間 午後7時まで
 - 対象者 区から個人番号カード交付通知兼照会書(はがき)が届いている人
※受け取りに必要なものは、同交付通知兼照会書(はがき)に記載していますのでご確認ください。
- 区市民課 ☎833-4017 ☎841-7740

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
https://twitter.com/jonan_nikkolin

ニュースポーツで住民の交流が広がるまちに

各校区の体育振興会等は、スポーツやレクリエーションの普及活動などを通じて地域住民の交流を進めています。近年、競技人口が増えているニュースポーツに取り組んでいる団体の活動を紹介します。

月片江校区と南片江校区の公民館が主催したモルック大会の運営に協力しました。両校区から約90人が参加し、将来同じ中学校に通う小学生同士が交流する貴重な場にもなりました。

とで人間関係を深めることができます。近所で誘い合って多くの人に参加してほしいです」と話しました。



三世代グラウンドゴルフの様子

にっこりヘルスアップ

●初心者向け簡単トレーニングの動画を配信しています

気温の低下や新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が増え、運動不足を感じていませんか。

運動は、生活習慣病予防や免疫力アップにもつながります。動画では、質の良い睡眠のための快眠ストレッチや、転倒予防に役立つバランス向上トレーニングなど、23種類の運動を紹介しています=写真。この機会にぜひ体を動かしてみませんか。



区ホームページ(「ニッコリン トレーニング」で検索)でご確認ください。



区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133


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。

ニコリんの ちょこっと 地域情報局

**福岡大学の学生と
地域の子どもが昔遊びで交流**

長尾公民館は、地域の子どもに日本の伝統文化を楽しく学んでもらおうと、年に数回「昔遊びのひろば」を開催しています。1月21日にはボランティアとして福岡大学の学生も参加し、約40人でさまざまな昔遊びを体験しました。

子どもたちは、学生と協力して作ったオリジナルのたこを揚げたり、けん玉やあやとりをしたりして楽しみました。



たこを揚げて元気に走り回る子どもたち

学生からは「地元の公民館事業に初めてボランティアとして参加し、地域に貢献できる良い機会になりました。また参加したいです」などの感想が聞かれました。

同公民館の北村壽夫（きたむらひさお）館長は「今後も大学生が公民館事業などで子どもや高齢者と交流し、地域に元気をもたらしてほしいと思います。また、日本の伝統的な遊びを通して子どもと外国人が交流できる場もつくってきたいです」と意気込みを話しました。

☎長尾公民館 ☎871-5619 ☎871-5198

はじめてののっこり子育て教室

はじめての育児で不安や悩みはありませんか。親子のスキンシップと遊び、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。

☎3月15日(水)午後1時半～3時 ※希望者には3時から個別相談を実施 ☎保健所 ☎区内に住む令和4年11月～令和5年2月生まれの第1子と保護者 ☎先着15組 ☎無料 ☎区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 ☎3月1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（「城南区 にっこり子育て」で検索）でも受け付けます。

城南体育館ワンコインレッスン

☎定期下表の通り（定員は先着順） ☎城南体育館 ☎851-0303 ☎851-0040 ☎参加1回につき500円 ☎18歳以上 ☎開催日の1週間前～前日午後7時に電話で同体育館へ。

教室名	開催日時	定員
ボディコアエクササイズ	2/16～3/30の木曜日、19:10～19:55	11人
ボディコンバット	2/16～3/30の木曜日、20:10～20:55	11人
やさしいピラティス	2/17～3/10の金曜日、15:15～16:45	4人
ZUMBA(ズンバ)	2/17～3/17の金曜日、11:00～12:00	10人
やさしいエアロビクス	2/21～3/14の火曜日、11:30～12:30	9人
ボディバランス	2/27～3/13、3/27の月曜日、19:15～20:15	11人

ファミリー・サポート・センター を利用しませんか

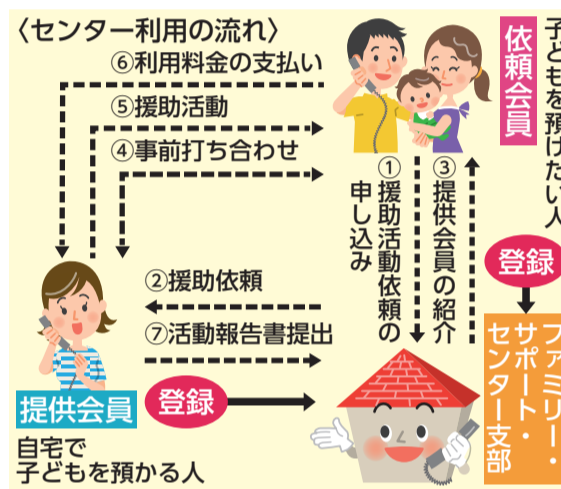
ファミリー・サポート・センターは、「子どもを預けたい人（依頼会員）」と「自宅で子どもを預かる人（提供会員）」が地域の中で支え合う会員組織です。

依頼会員は、外出時に子どもを預かってほしいときや、保育園の送迎をお願いしたいときなどに利用できます（1時間当たり600～800円）。

■会員になるためには

- ▷依頼会員＝市内に住むか勤務する生後3カ月～小学6年生の保護者で、所定の講習（約1時間）を修了した人。
- ▷提供会員＝市内に住む、自宅で安全に子どもを預かることができ、所定の講習（3日間・約11時間）を修了した人。

☎同センター城南支部 ☎851-3870 ☎832-6428




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 ☎0120-931-869（☎平日午前9時～午後5時）
- ②区健康課健康・感染症対策係 ☎831-4261 ☎822-5844（☎は②～④共通）
- ③区健康課母子保健係 ☎844-1071
- ④区健康課精神保健福祉係 ☎831-4209 ⑤区地域保健福祉課 ☎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。



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
	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、受診券	申し込みは①、問い合わせは②
がん検診	受付終了	9	☎8:30～10:30	要 下 記 ※ を 参 照	☎40～69歳 ☎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）					☎年度中に35歳または40歳になる人 ☎1,000円	
骨粗しょう症検査					☎40歳以上（妊娠中の人、骨粗しょう症の治療中・経過観察中の人を除く） ☎500円	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	15	1、15	☎9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後の水曜日に本人に直接説明。	
B・C型肝炎ウイルス検査	15	15	☎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	☎9:30～10:30	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			
			☎13:00～14:00			
			☎14:30～15:30			
離乳食教室	21	14	☎13:30～14:30	要	☎生後4～6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	-	6、13	☎13:30～15:10	要	☎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	-	16	☎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
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。☎13:30～14:00 ☎妊婦、乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳、タオル				【別府公民館】2/20(月) 【片江公民館】2/21(火)	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）。