



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



アオスジアゲハ
(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 133,403 人 (前月比 49 人減) (男 62,568 人 女 70,835 人) 世帯数 69,154 世帯 (前月比 34 世帯増) (令和5年7月1日現在推計)

☎ = 日時、開催日、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



大学のあるまち 城南

「中村学園大学栄養クリニック」は、高齢者に自分の健康状態を把握して、食事や運動などの生活習慣を見直すきっかけをつくらせようという事業「栄養ワンダー」を区内の公民館で実施しています。

6月30日は長尾公民館で開催され、同大学栄養科学科の教員や学生が、参加者の血圧、握力、歩行速度などを測定して、健康に過ごすためのアドバイスや、不足する栄養を補う間食の上手な取り方を紹介しました。

同クリニック管理栄養士の上野宏美さんは「食が細くなりが高齢者に、しっかりと栄養を取ってもらって、健康寿命を延ばしてもらいたいです。参加者には、重要な栄養素が多く含まれるキウイフルーツや牛乳などを配っています。ぜひ気軽に参加してください」と話しました。



舌圧検査を受ける参加者

☎区企画振興課 ☎833-4009 ☒844-1204

お盆の供え物の収集

お盆の供え物は、8月15日(火)夜に収集します。時間内に下表の場所へ出してください。お盆期間中も、燃えるごみ、燃えないごみなどの家庭ごみは平常通り収集します。

☎区生活環境課 ☎833-4086 ☒822-4095

校区	集積場所	持ち出し時間
烏飼	塩屋橋の南側(烏飼五丁目21)	午後5時~9時
別府	別府公民館(別府一丁目15)	午後6時~9時
	JA別府支店の駐車場(別府五丁目13)	
城南	ツルカメ漢方本店の西側(荒江一丁目20)	午後6時~9時
	城南公園(七隈二丁目1)	午後5時~9時
田島	田島橋の西側(田島四丁目1)	午後5時~9時
七隈	七隈川沿いのリサイクルボックス横(七隈五丁目1)	午後7時~10時
片江	浦谷公園(片江三丁目27)	午後6時~8時
堤	長徳寺境内(樋井川三丁目20)	午後5時~10時
南片江	仲の町公園東側(南片江二丁目16)	午後6時~10時
その他	天国社油山会館の駐車場(南区松原七丁目42)	午後5時~9時

被害を最小限に抑えるために、まずは、庭やベランダなどを点検してください。飛ばされる恐れがある物は固定するか屋内に移動し、側溝や排水溝を掃除して水はけを良くしておきましょう。また、作業中に強風で屋根

から転落した事例もあり、必ず台風が接近する前に行ってください。

大雨は、洪水や土砂災害などを引き起こします。樋井川周辺や油山の麓など、地形の特徴によって災害のリスクが異なるため、自宅周辺のリスクを市ホームページ(福岡市総合ハザードマップ)で検索で確認しましょう。紙版は区役所

配布しています。いざという時に慌てないように、日頃から避難先を確認してください。

●台風に備える
台風は、夏から秋にかけて日本に接近、上陸する回数が増え、大雨や暴風などをもたらします。昨年の台風11号では、家屋の損傷や倒木、飛散物による負傷など、区内で18件の被害が発生しました。

●災害のリスクを知る
大雨は、洪水や土砂災害などを引き起こします。樋井川周辺や油山の麓など、地形の特徴によって災害のリスクが異なるため、自宅周辺のリスクを市ホームページ(福岡市総合ハザードマップ)で検索で確認しましょう。紙版は区役所

●避難行動を考える
いざという時に慌てないように、日頃から避難先を確認してください。

大切な「命」を守るために
大雨や台風にご注意ください

●情報を入手する
市が提供する、災害時に役立つ防災アプリ「ツナガル+プラス」では、最新の避難情報や、近くの避難所を確認できます。大規模災害時には、水や食料など支援物資に関する情報が入手でき、在宅避難や車中泊など指定の避難所以外の場所から、市に支援を依頼することもできます。

●避難先は、公民館や安全な場所にある知人宅、ホテルなどを考えておきましょう。また、マンションの高層階など、自宅の安全が確保できていれば在宅避難も有効です。身の危険を感じたときは早めに避難を開始し、市が発する「警戒レベル4(避難指示)」までに必ず避難を完了してください。避難が遅くなると、川や用水路が増水して氾濫したり、暴風で物が飛んできたりするなど、非常に危険です。

☎833-4055 ☒822-2142

はじめてのニッコリ子育て教室

ベビーケアや親子遊び、赤ちゃんの発達や育児について学びます。

☎9月13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☒地域保健福祉課 ☎833-4113 ☒822-2133 ☒区内に住む今年5月~8月生まれの第1子と保護者☒先着15組☒無料☒8月1日午前9時以降に区ホームページ(「城南区 ニッコリ子育て」で検索)から申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。

初心者ストレッチヨガ教室

柔軟性の向上や筋力アップのための初心者向けヨガ教室です。

☎8月20日~10月1日の日曜日、午後6時~8時、全7回☒城南市民プール(片江一丁目) ☎863-7098 ☒863-7198 ☒18歳以上☒抽選12人☒4,500円(全7回分) ☒往復はがき(〒814-0142 片江1-5-1)に住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、8月10日(必着)までに問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

日曜福大キャンパス健診

よかドック(市国民健康保険の特定健診)や各種がん検診を同時に受診できる総合健診を福岡大学のキャンパスで行います。

☎9月10日(日)午前9時~11時☒同大学ヘリオスプラザ(七隈八丁目) ☒8月25日までにWEBサイト(「けんしんナビ」で検索)または、平日の午前9時~午後5時に電話で集団健診・よかドック総合窓口(☎0120-985-902)へ。

●検査項目=よかドック、胃がん検診、子宮頸(けい)がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、結核・肺がん検診、胃がんリスク検査。※対象者や料金は検査項目によって異なります。詳細はWEBサイトか申し込み先へ確認を。

☎区健康課 ☎831-4261 ☒822-5844

区公式ツイッター
「城南区 ニッコリンのつづやき」区政情報を発信しています。

台所ごみは水切りを 家庭ごみの約3割は生ごみです。水分の多い台所ごみを捨てる時はギュッと絞り、ごみ減量に努めましょう。悪臭や腐敗防止にもつながります。☎区生活環境課 ☎833-4087 ☒822-4095