

城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



エナガ
(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・日曜・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「ニッコりん」

区の人口 133,552人 (前月比8人減) (男 62,696人 女 70,856人) 世帯数 69,451世帯 (前月比43世帯増) (令和6年3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 ☒ = 受付時間 ☒ = 持参

65歳からの健康づくり教室 ~フレイルを予防しよう~

フレイルとは、病気や加齢、外出機会の減少により心身の活力が低下している状態のことで、放置すると寝たきりや認知症などの要介護状態になる危険性が高まります。適切な対策で健康な状態に戻ることができます。

運動実技や、口腔・栄養などに関する講話を通じて、フレイルの予防方法を学びます。

☑5月10日(金)、24日(金)、6月7日(金)、21日(金)午前10時~正午、全4回☒保健所☒地域保健福祉課 ☎833-4113 ☒822-2133☒介護保険サービスを利用していない65歳以上で、全日程に参加できる人☒抽選20人☒無料☒4月12日までに区ホームページ(「城南区 65歳からの健康づくり教室」で検索)から申し込むか、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて同課へ。電話でも受け付けます。

健康保険の手続きはお済みですか

国民健康保険の加入者が、本人または家族の職場の健康保険に加入したときは、国民健康保険資格喪失(脱退)の届け出が必要です。

オンラインや郵送でも手続きができます。詳細は、市ホームページ(「福岡市 国保脱退オンライン」で検索)でご確認ください。

☒区保険年金課 ☎833-4123 ☒844-6790

アニサキス食中毒に注意

アニサキスは寄生虫の一種で、寄生した魚介類を生で食べると、激しい腹痛や嘔吐を引き起こします。主に内臓に寄生していますが、時間の経過とともに筋肉へ移動する場合があります。



【予防のために】▷魚は新鮮なものを選び、丸ごと一匹購入したら速やかに内臓を取り除く▷目視で確認し、アニサキスがいた魚は70度以上で加熱する。※食酢での処理や塩漬けでは死滅しません。

☒区衛生課 ☎831-4219 ☒843-2662

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。ビルやマンションの中には、貯水槽に水道水をためてから各家庭に供給している建物があり、貯水槽の管理が不十分だと塩素が消失する恐れがあります。

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を対象に、塩素の有無が分かる検査キットを無料で配布しています。塩素が残っていればピンク色に変化します=写真。色が変わらない場合は問い合わせ先へ相談を。



☒区衛生課 ☎831-4219 ☒843-2662



親子でポリ袋クッキングに挑戦

また、クイズを通して、地震発生時に取るべき行動や避難時の服装のポイントなどについて

火災の発生を想定した消火訓練では、まずは大きな声で助けを呼ぶことの大切さを学びました。「ピ・ノ・キ・オ」のピンを抜く▽ノズルを持つ▽距離をとる▽レバーを押す一を合言葉に消火器の使い方を習い、子どもたちは火に見立てた

防犯部の松石晴美さんは「災害時は、子どもも自分でできることを考えて行動することが大切だ」と思い、防災デイキャンプを企画しました。親子で防災について話し合い、備えるきっかけにしてほしいです」と話しています。

☒区企画振興課
☎833・4053
☒844・1204

田島校区は、レクリエーションを通して、子どもたちに防災への関心を持ってもらうと、2月17日に田島公民館横の広場で「防災デイキャンプ」を実施しました。

当日は小学生と保護者20人が参加し、災害時にミックスの生地ですーソーセージを包んだホットドッグ作りを体験し、子どもたちからは「簡単にできて、おいしい」と人気でした。

参加者は、ライフラインが止まった時でも、お湯を沸かせば耐熱ポリ袋を使って調理できるレシピを教わりました。家庭で使われるホットケーキミックスの生地ですーソーセージを包んだホットドッグ作りを体験し、子どもたちからは「簡単にできて、おいしい」と人気でした。

田島校区は、レクリエーションを通して、子どもたちに防災への関心を持ってもらうと、2月17日に田島公民館横の広場で「防災デイキャンプ」を実施しました。

参加した小学生からは「地震が起きた時のために、必要な物を家族で考えて準備しておきたいです」「消火器を初めて使いました。火事が起きた時に役に立ちそうです」などの声が聞かれました。

田島校区 子どもの防災意識を高める 親子で取り組む災害への備え



参加した小学生からは「地震が起きた時のために、必要な物を家族で考えて準備しておきたいです」「消火器を初めて使いました。火事が起きた時に役に立ちそうです」などの声が聞かれました。



ニッコりんが教える 区内の魅力スポット

区のシンボルキャラクター・油山の妖精「ニッコりん」が区内のお薦めスポットを紹介します。地域の魅力を探しに、出かけてみませんか。

☒区企画振興課 ☎833-4053 ☒844-1204

◆金桜橋(きんおうはし)

田島4丁目付近にある金桜橋は、平成9年に全国で初めて空き缶を使用して造られました。区内の小中学校11校の児童が収集した約14万個のスチール製空き缶が、橋げたの鋼板の間に積み重ねて使われています。



橋のたもとには大きな空き缶のオブジェ=写真=があります。

◆日本最南端の梅林駅

地下鉄七隈線の梅林駅は日本最南端の地下鉄駅です。同駅から歩いて行ける西南杜(も

り)の湖畔公園や梅林古墳などの写真と、「ニッコりん」や市地下鉄マスコットキャラクター「ちかまる」のイラストで装飾されたフォトスポット=写真=が同駅1番出口にあります。



◆梅林古墳

梅林駅から歩いて10分ほどの所に、5世紀後半に造られた前方後円墳があります。平成元年に行われた発掘調査で、土器や鉄製品、玉類などが出土しました。土器1点が市博物館に展示されています。



全長27m、高さ3mの小さな古墳で、公園として利用されています。

階段で頂上まで登ることができます

4月6日(土)~15日(月)
春の交通安全県民運動

「歩行者優先・思いやり・ゆずり合い運転の励行」「飲酒運転の撲滅」「自転車等のヘルメット着用と交通ルールの遵守」などに重点的に取り組み、交通事故を防止しましょう。☒区総務課 ☎833-4055 ☒822-2142