



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



クスズ
(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「ニコりん」

区の人口 134,115 人 (前月比 57 人増) (男 62,896 人 女 71,219 人) 世帯数 70,214 世帯 (前月比 90 世帯増) (令和6年6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 📧 = メール 👤 = 対象 🏠 = 定員 📄 = 料金、費用 📞 = 託児 📄 = 申し込み 🕒 = 受付時間 📄 = 持参

☀ 熱中症に気を付けよう

例年、気温が上昇する7月に、熱中症による救急搬送者が増加します。

熱中症になると、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状が現れ、重症になると意識を失うこともあります。次のポイントに気を付けて、熱中症を予防しましょう。

【予防のポイント】

①小まめに水分・塩分の補給を

1日1.2リットルを目安に水分を補給しましょう。コーヒーやアルコールは利尿作用があるため、水や麦茶がおすすめです。たくさん汗をかいたときは、スポーツ飲料を飲むなどして塩分も取りましょう。

②温度・湿度に注意を

夜間もクーラーや扇風機を利用して、室温を28度以下に保ちましょう。高齢者は暑さに対する感覚が弱くなるため、室温計を利用するなどして、特に注意しましょう。

③食事や睡眠をしっかり取る

1日3回の食事と十分な睡眠を心掛け、体調を整えましょう。食欲がないときは、おかずを中心に色々な種類の食材を少量ずつ食べて、栄養素を補いましょう。

応急手当のポイント

◆涼しい場所に移動し、扇風機などで体を冷やすか、保冷材や冷たいおしぼりなどで首や脇の下、太ももの付け根を冷やす。

◆冷えた水やスポーツドリンク、経口補水液などで少しずつ水分を補給する。

※意識がない場合や、ろれつが回らないなど反応がおかしい場合、自力で水分を飲めない場合などは、すぐに救急車を呼んでください。

☎831-4261 📠822-5844

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。



よかろーもん

期9月1日(日)午前9時~11時30分 所同大学ヘリオスプラザ(七隈八丁目) 申8月16日までにウェブサイト(「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。



スマホはこちらから

お知らせ・参加者募集

◆検(健)診内容=よかドック、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、結核・肺がん検診、子宮頸(けい)がん検診、乳がん検診、胃がんリスク検査。※各検(健)診の詳細はウェブサイトか申し込み先で確認を。

☎831-4261 📠822-5844



「別府かるた」は、同

●地域の思いが詰まった「別府かるた」

5月28日に福岡大学で、別府校区の人権尊重推進協議会による特別講義「かるたで地域づくり」が行われ、地域の活性化などを学ぶ学生10人が受講しました。

●歩いて学ぶ別府のまちの歴史

6月4日には、学生が地域に出向き、昨年行われたウォークラリー「盗まれた別府カルタを取り戻せ」を体験しました。学生は、歴史スポットに設置されたかるた絵札の看板を探し歩き、同協議会からその場所の歴史や魅力を教わりました。

また、地域の歴史スポットを巡るイベントを開催して、参加者の感想を読み札にするなど、多くの住民が関わってかるたを作ったことも紹介されました。

「かるたが地域の魅力に気付くきっかけになって

●歩いて学ぶ別府のまちの歴史

現在は、かるたを活用したウォークラリーやかるた大会などを開催するほか、読み札を歌にした「別府音頭」の制作が進んでいます。

同協議会の吉良文江会長は、「まちづくりに取り組むには、いろいろな人が関わって、意見を認め合うことが大切だと思います。この講義を通して、学生が地域づくりへの関心を高めてくれれば」と期待していました。

●歩いて学ぶ別府のまちの歴史

「かるたが地域の魅力に気付くきっかけになって



かるた絵札の看板を探す学生

校区の祭りに行こう

区内で行われる祭りは、下表の通りです。(6月27日時点の情報)

校区	開催日	開催時間	場所	雨天延期日	問い合わせ(各公民館)
堤丘	7/27(土)	8:00~11:00	盆綱つくり	-	☎861-4821 📠861-4834
		18:00~21:00	盆綱夏祭り		
長尾	8/3(土)	9:00~10:40	子どもみこし	8/4(日)	☎871-5619 📠871-5198
		17:00~21:00	ながお夏祭り		
城南	8/3(土)	17:00~21:00	夏祭り	8/4(日)	☎843-9418 📠843-8693
別府	8/24(土)	17:30~20:00	夏祭り	-	☎821-7489 📠821-2308
片江	9/15(日)	16:00~20:00	片江祭り	9/16(月・祝)	☎871-1219 📠871-5319
金山	9/28(土)	17:00~20:00	秋祭り	9/29(日)	☎801-2830 📠801-5149
田島	10/5(土)	16:00~20:00	たしまフェスタ秋祭り	-	☎822-0307 📠822-6907
	10/6(日)	10:00~16:00	たしまフェスタ秋祭り		
烏飼	10/12(土)	17:00~20:00	秋祭り	10/13(日)	☎821-5227 📠821-5247

シルバーセーフティドライビングスクール



城南警察署と日本自動車連盟(JAF)による運転実技のチェックや交通事故防止講習を行います。※免許更新

時の高齢者講習ではありません。

期9月2日(月)午後1時~4時 所福岡県自動車学校(田島六丁目) 区総務課 ☎833-4055 📠822-2142 区内に住む65歳以上の運転免許証所持者で、自分が所有する車で参加できる人 先着10人 料無料 申7月31日までに問い合わせ先に電話するか来所で申し込みを。

7月31日(水)は固定資産税都市計画税第2期の納期限

金融機関、コンビニ、納付書に印字された「eL-QR」や「eL番号」を利用してスマホ決済や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 📠841-2145

食のわくわく体験 ～学ぼう栄養 つくろう杏仁豆腐～

親子で杏仁(あんにん)豆腐を作りながら、手洗いの大切さなど食品衛生を学びます。中村学園大学の森口里利子准教授による成長期に必要な栄養についての講義もあります。

期 8月21日(水)午後1時30分～4時30分 所 中村学園女子中学校・高等学校(鳥飼七丁目) 問 城南衛生課 ☎831-4219 ☎843-2662 ✉ eisei-jwo.PHB@city.fukuoka.lg.jp 対 小学4年生～中学生の子どもと保護者のペア 定 抽選10組 料 無料 申 7月25日までに電話するかファクスまたはメールに住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号を書いて問い合わせ先へ。

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、人形=写真=の成形から彩色までを一緒に行います。



期 8月4日(日)、18日(日) 所 城南市民センター ☎862-2141 ☎862-2801 ✉ event@jonan-c.net 対 市内に住む小学生以上(保護者1人まで同伴可)で両日とも参加できる人 定 先着24人(同伴者含む) 料 800円 申 7月15日午前9時～31日に、メールまたはファクスに氏名(ふりがな)、年齢、保護者の氏名および同伴の有無、電話番号を書いて同センターへ。来所でも受け付けます。

スズメバチに注意

7月から10月にかけて、スズメバチの活動が活発になります。庭木の剪定(せんてい)や草刈り、山歩きなどの野外活動を行うときは、黒っぽい服装や、香水・整髪料などの使用を避けましょう。ハチが飛んできて、慌てず、ゆっくりとその場を離れてください。



※市は民有地のハチや巣の駆除は行っていません。危険が伴う駆除は、専門の業者に依頼してください(有料)。

問 区生活環境課 ☎833-4087 ☎822-4095

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の頭に寄生するシラミです。吸血により、強いかゆみを生じます。清潔・不潔に関係なく、接触等によってうつります。子どもに寄生する場合が多く、頭部の接触、くし等の共用でうつることがあります。



【予防のために】

・くしや寝具、タオルなどの共用は避ける

【うつってしまったら】

・市販の薬剤入りシャンプーで髪を洗う
・目の細かい専用のくしで根気よく髪をすき、シラミを取る

問 城南衛生課 ☎831-4219 ☎843-2662

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を行います(要予約)。公民館で申請すると、カードを後日郵送で受け取ることができます。



マイナちゃん

また、すでにマイナンバーカードを持っている人を対象に、マイナ保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートも行います(予約不要)。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)でも確認できます。

期 所 下表の通り 料 無料 対 区内に住む人 申 下表の受付終了日までに市ホームページから予約するか、電話で問い合わせ先へ。

日時	公民館	受付終了日
8/6(火)	片江	7/31(水)
8/27(火)	南片江	8/21(水)
8/28(水)	城南	8/22(木)
8/31(土)	田島	8/27(火)

問 市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 ☎06-7664-9531 (毎日午前9時～午後6時)

区公式エックス

「城南区 ニッコリんのつぶやき」で区政情報を発信しています。



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・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ☎0120-931-869 (受平日午前9時～午後5時)
- ② 区健康課健康づくり係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎は②～④共通)
- ③ 区健康課母子保健係 ☎844-1071
- ④ 区健康課企画管理係 ☎831-4207
- ⑤ エイズダイヤル ☎712-8391 ☎406-5075 (☎は⑤、⑥共通)
- ⑥ 市保健所感染症対策課 ☎791-7081
- ⑦ 市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ☎791-7354
- ⑧ 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 ※場所の記載がないものは区役所別館で実施。料金の記載がないものは無料。

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
	7月	8月	9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 託 国民健康保険証、受診券	① ② ③ ④ ⑤ ⑥
がん検診	胃がん(胃透視)			☎8:30～10:30  スマホはこちらから	対 40～69歳 料 600円		
	大腸がん				対 40歳以上 料 500円		
	乳がん				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		
	子宮頸(けい)がん	30	22		9 30	対 20歳以上女性(2年度に1回) 料 400円	
	肺がん					対 40～64歳 料 500円	
	結核・肺がん					対 65歳以上 料 無料	
胃がんリスク検査(血液検査)					※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。		
骨粗しょう症検査					対 年度中に35歳または40歳になる人 料 1,000円		
エイズ・クラミジア・梅毒検査	17	7、21	4、18	☎9:30～11:00	-	匿名での検査。検査結果は原則2週間後の検査日に、本人に直接説明。	⑤
B・C型肝炎ウイルス検査	17	21	18	☎9:30～11:00	-	対 20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)	⑥
栄養相談		6	3	☎9:30～10:30 ☎11:00～12:00	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
		26	30	27			
離乳食教室	16	20	17	☎13:30～15:00	要	離乳食に関する講話、保護者への試食を実施します。対 生後4～6カ月児の保護者(乳児の同伴可) ※予約は前日まで。	
マタニティスクール	-	5	9	☎13:30～15:00	要	対 妊婦(35週まで)とその家族など 託 母子健康手帳・筆記用具	
マタニティ個別相談	22	-	30	☎13:30～14:00 ☎14:00～14:30	要	助産師が個別の相談に応じます(1人30分程度)。対 妊婦とその家族	③
心の健康相談	18	22	19	☎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。	⑦
献血	【片江小学校】 9/7(土)9:30～12:30、13:30～15:30 【長尾公民館】 9/21(土)9:30～11:30 【堤公民館】 9/21(土)13:30～16:00 【城南公民館】 9/27(金)10:00～12:00、13:00～15:00						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 対 妊婦、乳幼児と保護者 託 母子健康手帳、タオル 【田島公民館】 8/5(月) 【南片江公民館】 8/8(木) 【城南公民館】 8/9(金)						⑧

※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、8月13日～15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)。