



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ハラビロカマキリ
(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 134,082人 (前月比30人増) (男 62,876人 女 71,206人) 世帯数 70,244世帯 (前月比23世帯増) (令和 6 年 9 月 1 日現在推計)

開 = 日時、開催日、期間 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ファクス = FAX メール = メール 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 託 = 託児 申 = 申し込み 受 = 受付時間 開 = 開館時間



大学のあるまち 城南

9月15日に片江小学校で、同校区自治協議会が主催する「片江まつり」が開催され、地域住民約4,400人が参加しました。

地域活動の担い手不足が課題となる中、今年は同校区に隣接する福岡大学の学生が、実行委員として参加するなど祭りの企画・運営に携わりました。

学生らは、日頃のサークル活動での経験を生かして、司会進行やニュースポーツの体験ブースを運営したほか、軽音楽や迫力ある和太鼓の演奏でステージを盛り上げました。

同大学ボランティアサークルの追立将良さん



会場を盛り上げる放送研究部の学生



ボッチャのブースを運営する学生

は「祭りの企画で地域の皆さんと関われたことが、とてもいい経験となりました。活動の幅を広げて、地域貢献につなげていきたいです」と今後の意気込みを語りました。

同校区自治協議会の佐藤秀雄会長は「学生の力が加わって、とても活気ある祭りになりました。これからもさまざまな地域活動と一緒に取り組んでいければ嬉しいです」と話しました。

閩区企画振興課 ☎833-4053 ファクス844-1204

女性のためのセルフケア講座

Zoom (ズーム) で実施するオンライン講座です。女性ホルモンについて理解し、変化する体と上手に付き合う方法を学びます。

期11月14日(休)午前10時～11時30分閩区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 市内に住むか通勤する18歳～64歳の女性 先着50人 無料 10月15日午前9時以降に区ホームページ(「城南区 セルフケア講座」で検索) から申し込みを。



スマホは
こちらから



一人一花運動 パートナー花壇募集

企業・団体・個人宅等の花壇やプランターで、通りに面しているなど多くの人が目にする場所にあるものが対象です。詳細は区ホームページ(「城南区 一人一花」で検索)でご確認ください。

閩区企画振興課 ☎833-4065 ファクス844-1204

無理なく続ける健康づくり
運動習慣を身に付けよう

●日常生活に運動を取り入れよう

まとまった運動時間が取れない人でも、▽乗り物やエレベーターを使わずに歩く▽歩幅を大きくして早く歩く▽仕事や家

●運動不足の危険性
運動不足が続くと、生活習慣病を発症したり、筋力が低下したりして、将来、要介護や寝たきりになる恐れがあります。

厚生労働省は、運動不足が、喫煙や高血圧、高血糖と同様に、死亡を招く主な要因になるとしています。

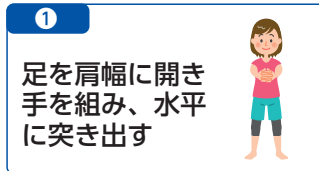
年齢を重ねても健康的で自分らしく生活を送るためには、普段から運動する習慣を身に付けることが大切です。今の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでいきましょう。

運動習慣を身に付けよう

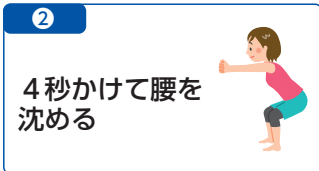
●城南区健康長寿100歳チャレンジ
区は、区内の運動施設と連携して、18歳以上の運動初心者向けに、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の方法を学べる講座を実施しています。

9月7日に「カーブス福岡べふ」で行われた女性対象の講座では、器具

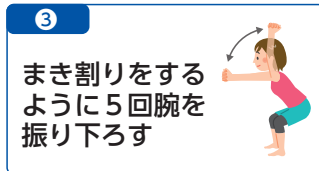
●城南区健康長寿100歳チャレンジ
区は、区内の運動施設と連携して、18歳以上の運動初心者向けに、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の方法を学べる講座を実施しています。



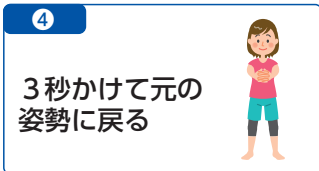
1 足を肩幅に開き
手を組み、水平
に突き出す



2 4秒かけて腰を
沈める



3 まき割りをする
ように5回腕を
振り下ろす



4 3秒かけて元の
姿勢に戻る

●城南区健康長寿100歳チャレンジ
区は、区内の運動施設と連携して、18歳以上の運動初心者向けに、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の方法を学べる講座を実施しています。

9月7日に「カーブス福岡べふ」で行われた女性対象の講座では、器具

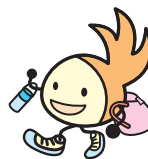
●城南区健康長寿100歳チャレンジ
区は、区内の運動施設と連携して、18歳以上の運動初心者向けに、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動の方法を学べる講座を実施しています。



自分の筋力に合わせたトレーニングを体験する参加者



クイズに挑戦しながら楽しく歩こう 油山 秋と冬のクイズラリー



11月から12月にかけて、ABURAYAMA FUKUOKAでクイズラリーを実施します。

自然の中に隠れているヒントを探しながらクイズに挑戦しませんか。

参加者には、同施設で利用できるクーポン券を抽選でプレゼントします。

●秋のクイズラリー

期11月1日(金)～12月2日(月)

巨大松ぼっくりや石碑に関するクイズに答えながら、もみじ谷やつり橋などを巡り、モミジやカエデの木が色づいた彩り豊かな油山の魅力を感じることができます。

●冬のクイズラリー

期12月7日(土)～28日(土)

木々の葉が落ちて見通しがよくなり、ルリビタキをはじめとする野鳥を見つけやすくなるなど、冬ならではの魅力を感じることができます。クイズポイントの焚火(たきび)ひろばでは、市街地から海まで見渡しながら暖をとるのもおすすめです。



もみじ谷



つり橋



焚火ひろば



ルリビタキ

詳しくは区ホームページ(「城南区 油山」で検索)でご確認ください。

期午前9時～午後4時30分 ※受け付けは午後4時まで閩区企画振興課 ☎833-4065 ファクス844-1204 無料 不要

10月31日(木)は市県民税
(普通徴収) 第3期の納期限

金融機関やコンビニ、納付書に印字された「eL-QR」や「eL番号」を利用したスマホ決済、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。閩区納税課 ☎833-4026 ファクス841-2145

公民館などでマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館などで、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)。公民館などで申請すると、カードを後日郵送で受け取ることができます。

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区内に住む人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	場所	受付終了日
11/16(土)	堤公民館	11/12(火)
11/19(火)	福岡100プラザ城南「寿楽園」(南片江二丁目)	11/13(水)
11/20(水)		11/14(木)

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 受毎日午前9時～午後6時

区公式エックス

「城南区 ニッコリんのつばやき」で区政情報を発信しています。



スマホはこちらから

城南市民カレッジ 生涯学習講座

福岡大学人文学部の教授による、ヨーロッパの文化や歴史を学ぶ講座を行います(全3回)。

テーマ	講師
①食	ドイツ語学科 堺 雅志
②舞台芸術	フランス語学科 遠藤文彦
③美術	文化学科 浦上雅司

詳細は、ホームページ(「城南市民センター」で検索)を確認を。

期①11月9日(土)、②11月16日(土)、③11月30日(土)、時間はいずれも午前10時～11時30分(開場は9時30分) 所問城南市民センター ☎862-2141 📠862-2801 定各先着100人(事前の予約はできません) 料無料

城南区子育てにっこりサポート動画を配信しています

心理カウンセラーで3児の父の吉村伊織さんが、夫婦で協力して楽しく育児をするコツを、市の公式YouTubeチャンネル「福岡チャンネル」で配信しています。

動画は、区ホームページ(「城南区 にっこりサポート事業」で検索)から視聴できます。

期12月15日まで問区地域保健福祉課 ☎833-4113 📠822-2133 料無料



初心者ジュニアダンス教室

基本のステップや振り付けなど、ダンスの基礎を楽しく学びます。

期11月10日～12月15日の日曜日、午前10時～正午、全6回

所問城南市民プール ☎863-7098 📠863-7198 対小学生 定抽選12人 料5,000円(全6回分) 期10月31日(必着)までに往復はがき(〒814-0142片江1-5-1)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて問い合わせ先へ。



行政相談コーナーのご案内

区役所2階21番窓口に相談コーナーを開設します。総務大臣から委嘱された相談員が、行政に関する相談に応じます。

期10月24日(休)午前10時～午後3時 問区企画振興課 ☎833-4053 📠844-1204

中村学園大学のイベント

学園祭「霜月祭」など三つのイベントを同日に開催します。俳優の綱 啓永(つな けいと)さんのトークショーや、地元食材の販売、同大学栄養科学研究科の都甲 潔(とこう きよし)教授による「味とにおい」をテーマにした講演会などが行われます。詳細は、ホームページ(「中村学園大学」で検索)を確認を。

期11月2日(土)、3日(日・祝)(3日は学園祭のみ) 所問中村学園大学(別府五丁目) ☎851-2531 📠841-7762

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市保健所感染症対策課 ☎791-7081 📠406-5075

⑥市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 📠791-7354 ⑦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 奥＝実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申	
		10月	11月	12月					
よかドック（特定健診）		受付 終了	11 21	2 23	 受8:30～10:30 スマホは こちらから	要 (下記※を参照)	対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 持国民健康保険証、受診券	申し込みは①、問い合わせは①②	
がん検診	胃がん（胃透視）						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						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		※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。
	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）		対年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円							
骨粗しょう症検査		対40歳以上（妊娠中の人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人を除く） 料500円							
栄養相談		29	5	3	受9:30～10:30 奥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	
		-	29	20	奥13:00～14:00 奥14:30～15:30				
離乳食教室		22	19	17	奥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		-	11	9	奥13:30～15:00	要	対妊婦（35週まで）とその家族など 持母子健康手帳・筆記用具		
マタニティ個別相談		-	18	-	奥13:30～14:00 奥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	
献血		【南片江公民館】 10/16(水)9:30～12:30、13:30～15:30 【区役所別館】 11/18(月)10:00～12:00、13:00～16:00 【田島公民館】 11/19(火)10:00～12:00、13:00～15:30						④	
エイズ・クラミジア・梅毒検査		16	6、20	4、18	受9:30～11:00	-	匿名での検査。結果は原則次の検査日。	⑤	
B型・C型肝炎ウイルス検査		16	20	18	受9:30～11:00	-	対市内に住む20歳以上で過去に検査を受けたことがない人。結果は後日。		
心の健康相談		17	21	19	奥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。	⑥	
母子巡回健康相談		身体測定や育児相談を実施。 受13:30～14:00 対妊婦、乳幼児と保護者 持母子健康手帳、タオル 【長尾公民館】 11/14(木)						⑦	

※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)。