



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



シロハラ
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目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「ニココリン」

区の人口 134,156人 (前月比74人増) (男 62,932人 女 71,224人) 世帯数 70,296世帯 (前月比52世帯増) (令和6年10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 F = ファクス ㊟ = 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

はじめてのにっこり子育て教室

初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。



期12月16日(月)午後1時30分～3時 (3時から希望者に個別相談を実施) 所区役所別館 問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 ㊟区内に住む今年8月～11月生まれの第1子と保護者 定先着15組 料無料 申11月15日(金)午前10時以降に、区ホームページ(「城南区 にっこり子育て」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。



スマホは
こちらから

人権を尊重する市民の集い

『「こうのとりのゆりかご」から始まる第2の人生』がテーマです。熊本の慈恵病院に預けられた自身の生い立ちなどについて、宮津航一さん(里子)と、宮津美光(よしみつ)さん(里親)が講演します。※筆記要約、手話通訳あり

期12月5日(木)午後2時～3時40分(開場は1時30分) 所市科学館 問生涯学習推進課 ☎833-4043 F822-2142 定270人 料無料 申11月29日(金)(必着)までに、区ホームページ(「城南区 人権を尊重する市民の集い」で検索)から申し込むか、ファクスに氏名、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。



スマホは
こちらから

こころの病 家族教室

統合失調症に関する教室を開催します。日常生活自立支援事業などの制度について、区社会福祉協議会が説明します。また、地域活動支援センターのスタッフが「当事者の話を聞こう」をテーマに講演します。

期12月12日(木)午前10時～正午 所区役所別館 問市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354 定先着20人 料無料 申11月15日(金)午前10時以降に電話するか、ファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。



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、多くの人に見てもらえ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。

問区企画振興課 ☎833-4065 F844-1204

野焼きは禁止されています

屋外でのごみの焼却は、法律で原則禁止されています。近隣住民の迷惑になるほか、火災の原因にもなります。ごみは、市の指定袋に入れて、決められた日時・場所に出しましょう。問区生活環境課 ☎833-4087 F822-4095

青パトが守る 地域の安全



事故や犯罪のないまちを目指して

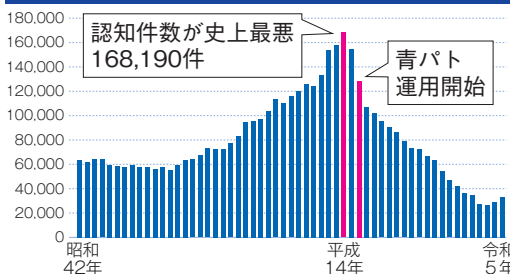
城南区では、事故や犯罪のない安全なまちを目指し、地域住民による青色防犯パトロール車(通称「青パト」)を使った防犯活動が行われています。

●青色防犯パトロール車とは

青パトⅡ左写真Ⅱは、青色の回転灯を装備した車両で、警察から証明を



福岡県の刑法犯認知件数(昭和42年～令和5年)



受けた団体がパトロールに活用しています。平成14年に刑法犯認知件数が戦後最多となり、防犯活動を行う全国の地域団体から「回転灯のある車両を使って積極的に防犯活動を行いたい」と要望が上がったことが

きっかけで、平成16年(2004年)から運用が始まりました。青パトでの防犯活動の効果もあって、福岡県の令和5年度刑法犯認知件数は、運用開始時と比べて、約4分の1まで減少していますⅡ上図。

●城南学園通りで青パトパレードを実施

地域の皆さんに、青パトの活動を知ってもらい、防犯意識を高めてもらおうと、10月11日に、城南警察署、区自治協議会連絡会、地域の青パト団体、区役所などが集まり、巡回パレードが行われました。



青パトパレードに参加した皆さん

区自治協議会連絡会の戸高輝美会長は「現在、区内で詐欺被害が増加しており、各校区では、青パトでの被害防止の声掛けに力を入れています。今後も住民同士で力を合わせて、安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいきたいです」と話しています。

【問い合わせ先】
区総務課
☎833・4055
F822・2142



ウォーキングで楽しく健康づくり

ウォーキングは、誰でも気軽にできる有酸素運動の一つで、生活習慣病の予防やストレス解消に効果があります。日常生活にウォーキングを取り入れ、健康的な生活を送りませんか。

●西南杜の湖畔公園コース

西南杜の湖畔公園、熊添池、熊本池、梅林中学校、草場池をめぐる約2700mのコースです。西南杜の湖畔公園で紅葉を楽しんだり、熊添池周辺では野鳥を観察したりできるほか、途中、油山の全景を見ることができ

●正しい姿勢で歩こう

ウォーキング中は、▽10～20cm前を見る▽肩の力を抜く▽お腹を引き締め背筋を伸ばす▽歩幅をやや大きくしてかかとから着地するーなどを意識して、普段より元気に歩きましょう。「少しきつい」と感じるペースが最適です。

そのほか、市ホームページ(「城南区 ウォーキングマップ」で検索)では、区内の13のウォーキングコースを紹介しています。

【問い合わせ先】

区地域保健福祉課
☎833・4113
F822・2133

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。

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図区内に住む人(住んでいる校区以外への申し込みも可能)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
12/5(木)	10:00～12:00	七隈	11/29(金)
	14:00～16:00	片江	
12/6(金)	10:00～12:00	田島	12/2(月)
	14:00～16:00	堤丘	
12/11(水)	14:00～16:00	城南	12/5(木)
12/14(土)	10:00～12:00	別府	12/10(火)
12/19(木)	10:00～12:00	南片江	12/13(金)

図市マイナンバーカード総合コールセンター☎600-2402F06-7664-9531(毎日午前9時～午後6時)

住まいの環境を整える片付け講座～子どもに片付けなさいという前に～

快適な暮らしを叶える、片付けのこつについて、整理収納専門家の里館友子さんから学びます。

期12月18日(水)午後2時～3時30分所区役所別館図城南衛生課☎831-4219F843-2662定先着50人※1歳以上の託児あり(先着15人)料無料申11月20日(水)午前9時～12月5日(木)に、区ホームページ(「城南区片付け講座」で検索)から申し込むか、ファクスに氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数、託児希望の有無を書いて問い合わせ先へ。電話でも受け付けます。



スマホはこちらから

城南市民センター 写真コンテスト

「心音～わたしのげんき～」をテーマに写真を募集します。応募作品は令和7年2月1日(土)～20日(木)に同センターで展示します。詳細は、ホームページ(「城南市民センター写真コンテスト」で検索)でご確認ください。



図城南市民センター☎862-2141F862-2801対市内に住むか通勤、通学する人料無料申同センターで配布する申込書を写真の裏面に貼り、令和7年1月12日(日)(必着)までに郵送(〒814-0142 片江5-3-25)または持参で同センターへ。申込書はホームページからも印刷できます。

地下鉄七隈線沿線3大学合同シンポジウム

「より良い睡眠を得るために」をテーマに、福岡大学、福岡歯科大学、中村学園大学の各講師が講演します。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30日(土)午後1時30分～4時30分所図中村学園大学(別府五丁目)☎851-5579✉kouryu@nakamura-u.ac.jp定200人料無料申11月29日(金)までに右記コードから申し込むか、電話で問い合わせ先へ。



中村学園大学・短期大学部 公開講座

中村学園大学・短期大学部は毎年、公開講座を開催しています。今年は、「いろいろある人生を」をテーマに次の講座を行います。詳細は、ホームページ(「中村学園大学 公開講座」で検索)を確認を。

●オンライン講座＝▷健やかな心身のために「栄養」ができることーなど2講座。期令和7年2月28日(金)まで公開

●対面講座＝▷要介護5 義父の在宅介護体験記ーなど3講座。期12月7日(土)、21日(土)所同大学・短期大学部(別府五丁目)申ホームページからお申し込みください。



スマホはこちらから

<共通事項>

図同大学☎851-5579✉kouryu@nakamura-u.ac.jp料無料

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☎0120-985-902F0120-931-869(図平日午前9時～午後5時)
- ②区健康課健康づくり係☎831-4261F822-5844(F図は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☎831-4207⑤市保健所感染症対策課☎791-7081F406-5075
- ⑥市保健所精神保健・難病対策課☎711-4377F791-7354⑦区地域保健福祉課☎833-4113F822-2133
- ※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	
	11月	12月	1月					
よかドック（特定健診）	受付 終了	2 23	16 30	 スマホは こちらから	要 下 記 ※ を 参 照	図40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 図国民健康保険証、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）		図40～69歳 料600円
						大腸がん		図40歳以上 料500円
						乳がん		図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		図20歳以上女性（2年度に1回） 料400円
						肺がん		図40～64歳 料500円
結核・肺がん						図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	図年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円							
	図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	－	3	7	実9:30～10:30 実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	31	実13:00～14:00 実14:30～15:30				
離乳食教室	19	17	21	実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。 図生後4～6カ月児の保護者（乳児の同伴可）※予約は前日まで。	③	
マタニティスクール	－	9	20	実13:30～15:00	要	図妊婦（35週まで）とその家族など 図母子健康手帳・筆記用具		
マタニティ個別相談	18	－	27	実13:30～14:00 実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）。 図妊婦とその家族		
献血	【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	20	4、18	15	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	20	18	15	受9:30～11:00	－	図市内に住む20歳以上（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	21	19	16	実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 図妊婦、乳幼児と保護者 図母子健康手帳、タオル 【七隈公民館】11/21(木) 【南片江公民館】11/22(金) 【鳥飼公民館】11/25(月) 【城南公民館】11/26(火) 【田島公民館】12/3(火) 【片江公民館】12/4(水)						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・12/29～1/3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)。