



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



区役所1階のまちかど文化ひろばに展示された「花」がテーマの作品

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・祝日・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 132,378 人 (前月比 161 人増) (男 62,217 人 女 70,161 人) 世帯数 66,816 世帯 (前月比 46 世帯増) (平成31年3月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 F=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 メ=メール ホ=ホームページ

運動からはじめる認知症予防教室

認知症についての正しい知識を学び、予防に役立つさまざまな運動や脳活性化トレーニングを行います。



期5月8日～6月26日の水曜日、午前10時～正午、全8回所保健所岡区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133対65歳以上 ※介護保険サービス利用者は参加不可定抽選20人料無料申4月18日までに電話またはファクスで同課へ。

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就職して会社の社会保険に加入したり、結婚などにより被扶養者として社会保険の資格を取得したりしたときは、国民健康保険の資格喪失の届け出が必要です。

岡区保険年金課 ☎833-4123 F844-6790 国民健康保険証と新たに加入した健康保険証(加入者全員分)、マイナンバーが分かる書類、手続きに来る人の本人確認書類

国民年金保険料 学生納付特例の申請

20歳以上の学生で保険料の支払いが困難な人は、申請により支払いが猶予されます(所得制限あり)。申請は毎年度必要です。

岡区保険年金課 ☎833-4125 F844-6790 年金手帳、学生証、印鑑

城南体育館の教室

①エンジョイ!トレーニング

ストレッチポールやバランスボールなどの道具を使ったトレーニングを行います。

期第2～4土曜日、午前11時15分～午後0時15分対18歳以上定先着20人料500円

②大人ヨガ&ロコトレ

期5月9日～6月27日の

木曜日、午後1時15分～2時半、全8回対60歳以上定抽選20人料3,400円

③キッズHIP☆HOPダンス

期5月11日～6月29日の土曜日、午前9時半～10時半、全8回対小学生定抽選20人料2,900円

<共通事項>

所岡同体育館 ☎851-0303 F851-0040 申①当日11時から窓口で受け付けます。②③はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(③は学年)、電話番号を書いて、4月15日(必着)までに同体育館へ。



和気あいあいとした教室です

田島 ソープカービング 第2・4火曜日 午前10時

このほか、小学校中学年から高学年向けの教室も開催されています。

参加者は、「せっけんの良い香りの中で行うので、リラックスした気持ちで取り組むことができます」「完成した作品は、自宅の玄関に飾ったり友人にプレゼントしたりしています」と話します。講師の神代和子さんは、「初心者にも、丁寧

堤 子ども英会話 毎週火曜日 午後4時10分

「簡単な英語が読めるようになった」「もっと英語を覚えて外国に行きたい」と子どもたちは笑顔で語ります。



菊の花をモチーフにした参加者の作品

区内の各公民館では、スポーツや手芸、語学、料理など、さまざまな自主サークルが活動しています。子どもから大人まで幅広い世代が参加し、地域の交流や学びの場となっている公民館サークルの活動を紹介します。

公民館サークルで 新しい趣味を見つけませんか

七隈 七隈そばの会 第4日曜日 午前10時

同公民館主催で年に2回行われていたそば道場が、「さらにスキルアップしたい」という参加者の要望で、毎月開催のサークルになりました。

参加者は、「そば打ちは難しいですが、自分で打ったそばは格別です」「そば好きの孫の喜ぶ顔

代表の坂田広紀さん(66)は、「公民館主催の文化祭にバザー出店を行っていて、地域の皆さんにも喜ばれています」と語ります。

公民館サークルは随時参加者を募集しています。公民館サークルの情報は市ホームページ(「まなびアイふくおか」で検索)をご覧ください。希望するジャンルや曜日ごとに検索できます。区役所や各公民館で公民館サークルの一覧表も配布しています。



真剣な表情で取り組みます

【問い合わせ先】 区地域支援課 ☎833・4061 F822・2142

鶏肉はしっかり加熱して食べましょう

新鮮な鶏肉でも生や加熱が不十分な場合は、カンピロバクター食中毒を引き起こす恐れがあります。重症化すると、手足のまひ等の後遺症が残ることがあります。食中毒予防には以下の対策が必要です。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は注意しましょう。

- 鳥刺し、レバ刺し、鳥たたき、レア焼き等を控える
- 焼き鳥は中心まで火が通っているか確認する

岡区衛生課 ☎831-4219 F843-2662



外国人のための日本語教室

日本語学習ボランティアが講師を務め、日本語や日本の文化・習慣について学びます。詳細は問い合わせを。

①日本語ボランティア教室「ななくさ」

【時間】午後1時半～3時半

②にほんごきょうしつ 城南

【時間】午後7時～8時半

<共通事項>

期4月3日～来年3月25日の水曜日(祝日や休館日などは除く)所城南市民センター 岡区生涯学習推進課 ☎833-4043 F822-2142対市内に住む外国人で日本語を学びたい人定なし料月500円(教材費)申不要。当日参加可。初回受講時に講師と面談を行います。

4月は区役所駐車場が混雑します！ お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。ご協力をお願いします。