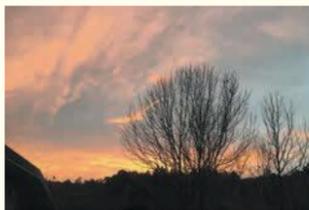


城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



油山市民の森 中央広場

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・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 133,349 人 (前月比 61 人減) (男 62,536 人 女 70,813 人) 世帯数 67,967 世帯 (前月比 31 世帯減) (令和3年10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 メール=メール ホーム=ホームページ 持=持参

秋のどんたくオンライン 団体紹介

今年度の博多どんたく港まつり城南区演舞台は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

そこで、演舞台出演を予定していた団体の、現在の活動状況やどんたく演舞台への思いなどを過去のどんたくの様を交えながら動画で紹介します。

区ホームページ(「どんたく団体紹介」で検索) =右記コード= で視聴できるほか、区役所内デジタルサイネージ、区公式SNSなどでも紹介しています。



過去のどんたくを振り返ります

問ふれあい城南運営委員会事務局 (区企画共創課内) ☎833-4053 F844-1204

新連載 にっこりヘルスアップ

新型コロナウイルスの影響で、外出する機会が減少し、運動不足になっていませんか。体を動かすことは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防や心の健康と密接な関係があります。

「にっこりヘルスアップ」では、健康維持のための簡単なストレッチ、よかトレ実践ステーションの活動状況など、さまざまな健康についての情報を紹介していきます。

今回は、区ホームページでも紹介している「初心者向け簡単トレーニング動画」からおすめの動画を取り上げます。区ホームページ(「初心者向け簡単トレーニング」で検索)または、右記コードから視聴できます。



【首周りを気持ちよくほぐす10分間の簡単ストレッチ】

椅子に座ったままでできます。姿勢改善にも効果があります。



動画を見ながら一緒にやってみましょう

問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133



梅林中放送部の生徒と校区有志による人権劇

「梅香る町プロジェクト」は、梅林をその名の通り梅いっぱい町の町にしたいという思いから始まりました。活動は6年目を迎え、その間に植樹した梅の木は120本を超えました。

今年4月には、擁壁に、梅林中美術部の生徒や先

「梅香る町プロジェクト」は、梅林をその名の通り梅いっぱい町の町にしたいという思いから始まりました。活動は6年目を迎え、その間に植樹した梅の木は120本を超えました。

今年4月には、擁壁に、梅林中美術部の生徒や先

今年4月には、擁壁に、梅林中美術部の生徒や先

今年4月には、擁壁に、梅林中美術部の生徒や先

七隈小学校で、10月23日に七隈校区人権尊重推進協議会の主催による、「七隈人権まつり」が開催されました。

同協議会30周年記念式典の後、保育園児による鼓隊演奏や同小学校のいじめゼロの取り組み、梅林中学校の人権宣言、人権

同協議会の坂田広紀会長(69)は「人権は難しく捉えられがちですが、まずは催しに参加し、人と触れ合ってみて、『認め合い』『支え合い』につなげてほしいと思います」と語りました。

梅香る町プロジェクト

梅香る町プロジェクト

梅香る町プロジェクト

梅香る町プロジェクト

七隈校区

みんなでつくる 楽しく暮らしやすいまち



梅香る町プロジェクト

梅香る町プロジェクト

梅香る町プロジェクト

梅香る町プロジェクト

科学実験教室

七隈公民館では、毎年夏休み期間中、小学生を対象に「わくわく科学実験教室」を開催しています。

七隈公民館では、毎年夏休み期間中、小学生を対象に「わくわく科学実験教室」を開催しています。

七隈公民館では、毎年夏休み期間中、小学生を対象に「わくわく科学実験教室」を開催しています。



市民総合防災訓練

区は、令和3年度の城南区市民総合防災訓練を10月17日に片江小学校で実施しました。

区は、令和3年度の城南区市民総合防災訓練を10月17日に片江小学校で実施しました。



テントで間仕切りを作ります

野焼きは禁止されています 野外等でのごみの焼却は、法律で原則禁止されています。周囲の人に迷惑をかける原因にもなります。ごみは、福岡市指定袋に入れて、決められた日時・場所に出してください。問区生活環境課 ☎833-4086 F822-4095



一人一花運動 パートナー花壇を募集しています

市は「花づくり活動」に取り組む団体や店舗、企業、個人を支援する「一人一花パートナー花壇」制度を実施しています。仲間たち花壇(梅林緑地)ホームページで花壇やプランターを紹介し、情報発信するほか、登録すると、以下の特典があります。▶花壇やプランター名が記入されたオリジナルプレートの贈呈▶花壇や活動をホームページ(「城南区



エコガーデンと愉快な仲間たち花壇(梅林緑地)

一人一花運動」で紹介▶対象店で花苗や園芸用品の割引など

対象は、通りに面しているなど敷地内に入らなくても多くの人が目にする場所にある花壇やプランターです。

登録を希望する人は、一人一花「パートナー花壇」申込用紙を郵送、ファクス、またはメールで下記問い合わせ先へ。申込用紙は区ホームページからダウンロードできます。詳しくは、問い合わせ先にご確認ください。

問区企画共創課 ☎833-4009 F844-1204 電kikaku.JWO@city.fukuoka.lg.jp

城南体育館の教室

- ①はじめての☆バランスボール(初級編)
開来年1月11日~2月8日の火曜日、午後1時半~2時半、全5回 対18歳以上 定抽選20人 料2,800円
- ②リフレッシュ☆ヨガ
開来年1月12日~3月23日(2月23日を除く)の水曜日、午前11時10分~12時40分、全10回 対18歳以上 定抽選29人 料5,100円
- ③はじめての☆ピラティス
開来年1月13日~3月3日の木曜日、午後1時45分~2時45分、全8回 対18歳以上 定抽選25人 料3,100円
- ④はじめての☆エアロビクス
開来年1月21日~3月18日(2月11日を除く)の金曜日、午前11時半~12時半、全8回 対18歳以上 定抽選25人 料3,000円

《共通事項》

所 城南体育館 ☎851-0303 F851-0040 申 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、電話番号を書いて11月30日(必着)までに同体育館へ。

城南区みどころさんぽ 好評開催中

いつもの散歩で区の魅力を再発見しましょう。詳しくは、区ホームページ=右記コード=で確認するか問い合わせ先へ。

開12月15日まで 問区企画共創課 ☎833-4053 F844-1204

加湿器は適切な管理を

加湿器にはスチーム式、超音波式、気化式などの種類があります。いずれも適切に管理しなければ、給水タンク内などでカビや細菌が繁殖し、空気中に拡散する恐れがあります。加湿器が原因で、レジオネラ肺炎などの感染症が発生した事例も報告されています。

特に、水を加熱しない超音波式や気化式は注意が必要です。取扱説明書をよく読み、以下のポイントに注意して、適切に手入れを行いましょ。▶タンクの水は、つぎ足さずに毎日交換する▶タンク、フィルター、水受けトレイを定期的に洗浄する▶使用後は洗浄し、乾燥させてから収納する

問区衛生課 ☎831-4219 F843-2662



人権を尊重する市民の集い

「人権・同和問題の解決を目指して~好感・共感・親近感が人権力を育む~」をテーマに関西外国語大学教授で人権教育思想研究所長の明石一朗さん=写真=が講演します。

※手話通訳・要約筆記あり。

開12月9日(木)午後2時半~4時5分 所城南市民センター 問区生涯学習推進課 ☎833-4044 F822-2142 対先着150人 料無料 申下記コードまたはメール(J-shimin-c@city.fukuoka.lg.jp)、ファクスに氏名(ふりがな)、住所、電話番号、メールアドレス、「つどい参加希望」と書いて同課へ。



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へご確認ください。

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (開平日午前9時~午後5時)
 - ②健康課健康・感染症対策係 ☎831-4261 F822-5844 (Fは②~⑤共通)
 - ③健康課母子保健係 ☎844-1071
 - ④健康課精神保健福祉係 ☎831-4209 ⑤健康課企画管理係 ☎831-4207 ⑥地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133
- ※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所)で実施。料金の記載がないものは無料。



けんしんナビはこちらから

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)						対40~74歳の市国民健康保険加入者 料500円 対国民健康保険証、受診券	申し込みは①、問い合わせは②	
がん検診	受付終了	受付終了	18 31	受8:30~10:30	対40~69歳 料600円	要(下記※を参照) 対40歳以上 料500円 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 対20歳以上女性(2年度に1回) 料400円 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。 対65歳以上 料無料 対年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円 対40歳以上 料500円		
					対がん(胃透視)			
					対大腸がん			
					対乳がん			
					対子宮頸(けい)がん			
					対肺がん			
対結核・肺がん								
胃がんリスク検査(血液検査)								
骨粗しょう症検査								
エイズ・クラミジア・梅毒検査	17	15	5 19	受9:00~11:00	-	匿名での検査。検査結果は後日、本人に直接説明。		
B・C型肝炎ウイルス検査	17	15	19	受9:00~11:00	-	対20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)		
栄養相談	-	3	7	実9:30~10:30	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	
				実11:00~12:00				
				実13:00~14:00				
				実14:30~15:30				
離乳食教室	16	21	18	実13:30~14:30	要	対生後4~8カ月児の保護者(乳児の同伴可) ※予約は前日まで。		
個別deマタニティスクール	15	6 20	17 24	実13:30~15:30	要	対妊婦とその家族など 対母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③	
心の健康相談	18	16	20	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。	④	
献血	【田島公民館】11/15(月)10:00~12:00、13:00~15:30 【保健所】11/17(水)10:00~12:00、13:00~16:00							⑤
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。 実13:30~14:00(片江公民館のみ9:45~10:15) 対妊婦、乳幼児と保護者 対母子健康手帳、タオル 【長尾公民館】11/18(木) 【堤公民館】11/29(月) 【田島公民館】12/2(木) 【片江公民館】12/3(金) 【鳥飼公民館】12/3(金)							⑥

※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月29日~1月3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)。 また、2月以降の日程はけんしんナビ=右上コード=で確認できます。