

# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



「鳥飼花クラブ」の皆さんが手入れする花壇(鳥飼五丁目)

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 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 ㊟=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 電=メール 頁=ホームページ

## ヘルスマイト養成教室受講者募集

地域の皆さんの「食」をサポートしてみませんか。食について学ぶことで、自分の健康づくりにも役立ちます。

☎5月29日~7月31日の水曜日、午前10時~正午(内容により終了時間を変更する場合があります)、全10回保健所健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844 定員先着30人 ㊟無料 ㊟4月15日から5月20日までに電話またはファクスに教室名、住所、氏名、電話番号を書いて同課へ。

## 食とくらしの安全教室

地域の皆さんが「食とくらし」の安全・安心について学ぶ教室を開催します。テーマや日程、場所は希望に合わせて実施します(土日祝日は除く)。

### \*施設見学会\*

食品工場や青果市場などを見学し、食の安全がどのように守られているかを学びます。

☎小学生以上の21人までのグループ

### \*出前教室\*

食中毒予防や部屋のダニ・カビ予防等をテーマに、公民館などで勉強会(30~60分)を行います。

☎5人以上のグループ

\*\*\*\*\*共通事項\*\*\*\*\*

☎区衛生課 ☎831-4219 ㊟843-2662 ㊟eisei.JWO@city.fukuoka.lg.jp ㊟無料 ㊟施設見学会は開催希望日の2カ月前、出前教室は1カ月前までに電話またはファクス、メールで同課へ。

## 環境活動を支援します

環境活動に取り組む団体を支援する「エコ発する事業補助金」ビギナーコースの交付申請を受け付けています。概要は下表の通りです。詳細はお問い合わせください。

対象団体	5人以上で組織された市民団体やNPO法人等で、主に区内で活動している団体 ※環境活動の経験が3年以内の団体に限る。
対象事業	市民参加型で、ごみ減量やリサイクル、環境保全、啓発活動等の事業
補助期間	3年以内
補助金額	補助対象経費の4分の3以内
補助上限額	10万円

申請書類や申請の手引きは、区生活環境課で配布しています。市ホームページ(「福岡市エコ発する事業」で検索)でもダウンロードできます。

☎同課 ☎833-4087 ㊟822-4095 ㊟7月31日までに来所もしくは郵送(〒814-0192 住所不要)で同課へ。

ヘルスマイトは、月1回開催される定例会で、管理栄養士から健康をテーマにした献立を学んでいます。  
また、学んだ知識を地域のの人に伝えるために、イベントで健康食を提供したり、乳幼児健診でリーフレットを配布し朝食の大切さを伝えたりするなど、さまざまな活動を行っています。

昨年12月には、国際交流の一環として、福岡Y



各国の家庭料理をテーマに調理をしました

七隈校区では、プロの料理人を講師に招いて料理教室を開催したり、食に関する情報を掲載する「食進会だより」を発行したりするなど、校区独自の取り組みを積極的に進めています。

2月25日には、同校区でヘルスマイトによる料理講習会が開催され、食物繊維やオリゴ糖が多く含まれる食材を使った、腸内環境を改善する料理

☎831-4261  
☎822-5844

☎831-4261  
☎822-5844

## こどもの日 施設無料開放

中学生以下の子どもと保護者を対象に、城南市民プールと城南体育館を無料開放します。※2時間以内。午後6時以降は保護者の同伴が必要。

### \*城南市民プール\*

☎5月5日(日・祝)午前9時~午後9時 同プール ☎863-7098 ㊟863-7198

### \*城南体育館\*

☎5月5日(日・祝)午前9時~午後10時 同体育館 ☎851-0303 ㊟851-0040

## アビスパ福岡と遊ぼう☆アビススクール

アビスパ福岡のコーチと一緒に、ボールを使ったレクリエーションやミニゲームなどを行います。

☎5月5日(日・祝)午前10時~正午 同城南体育館 ☎851-0303 ㊟851-0040 小学生 定員先着50人 ㊟無料 ㊟4月15日~30日に同体育館へ電話または来所。



アビーくん

## 地域カフェでほっと一息

金山公民館では、地域の人が気軽に集まれる「カフェたまり場」を年6回開催しています。毎回、子ども連れからお年寄りまで約100人が訪れ、地域の人との会話や催しを楽しんでいます。

2月15日に開催された同カフェでは、福岡大学マンドリンクラブが演奏会を行いました。この演奏会は、年1回の恒例企画で地域の人からも好評です。



同クラブの幹事を務める4年生の鎌田康高さんは「練習でも利用している金山公民館で、毎年演奏できてうれしいです。参加した皆さんに歌ったり手拍子をしたりして楽しんでもらえたので良かったです」と話しました。

ほかにも同カフェでは、古本交換会や障がい者施設による野菜・パンの販売など、各種団体・企業と一緒にさまざまな取り組みが実施されています。

☎金山公民館 ☎801-2830 ㊟801-5149

5月7日(火)は固定資産税・都市計画税第1期の納期限です

市税はコンビニエンスストアでも納めることができます。便利な口座振替もご利用ください。☎区納税課 ☎833-4026 ㊟841-2145

お知らせ・参加者募集

お知らせ・参加者募集

### 城南体育館の教室

#### ①オトナ女子のボディメイク教室

期5月21日～7月9日の火曜日、午後7時15分～8時45分、全8回 対18歳以上の女性 画抽選20人 料3,800円



#### ②おはヨガ

ヨガや簡単な筋力トレーニングを通じて、加齢に伴う筋力低下を防ぎます。

期5月27日～8月5日の月曜日(6月17日、7月15日、22日を除く)、午前9時15分～10時45分、全8回 対18歳以上 画抽選30人 料4,500円

#### ③大人ジャズ

ジャズダンスの基本を学ぶ初心者向けの教室です。

期5月27日～7月29日の月曜日(6月17日、7月15日を除く)、午後7時半～8時45分、全8回 対18歳以上 画抽選30人 料4,400円

#### ④はじめての☆バランスボール

期6月7日～7月12日の金曜日、午前11時半～午後0時半、全6回 対18歳以上 画抽選25人 料2,400円

\*\*\*\*\*共通事項\*\*\*\*\*  
 所 同体育館 ☎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、4月30日(必着)までに同体育館へ。

### 城南市民プールの教室

#### ①中高年！水中運動教室

水中歩行を中心とした簡単な運動を行います。

期5月24日～6月21日の金曜日、午後3時～4時半、全5回 対40歳以上 画抽選10人 料2,800円



#### ②小学生水泳教室

期5月26日～6月23日の日曜日、午前10時～正午、全5回 対クローラで25mを泳げない小学生 画抽選30人 料3,100円

#### ③新1年生水泳教室

期6月1日～29日の土曜日、午後2時～3時半、全5回 対水に慣れていない小学1年生 画抽選10人 料3,900円

#### ④親子水なれ教室

期6月2日～30日の日曜日、午後2時～4時、全5回 対4～6歳までの水に慣れていない幼児と保護者 画抽選10組 料3,500円



\*\*\*\*\*共通事項\*\*\*\*\*  
 所 同プール ☎863-7098 F863-7198  
 申来所か往復はがき(〒814-0142片江一丁目5-1)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、5月①15日②16日③22日④23日(いずれも必着)までに同プールへ。 ※来所して申し込む場合は、返信用はがき代として62円が必要。

### 運動教室・託児サービスを実施します

保健福祉センターで実施する健(検)診日に合わせて、ロコモ予防運動教室と月1回程度の託児サービスを無料で実施しています。

実施日は市政だより毎月15日号の15面(健康だより)でご確認ください。

画区健康課 ☎831-4261 F822-5844

#### ロコモ予防運動教室

加齢に伴う筋力低下予防のための運動教室です。着替えは不要で、短時間で自宅でもできる簡単な運動が学べます。申し込みは不要で、誰でも参加できます。

#### 託児サービス

期健康だよりの表で★印が付いている健(検)診日 画生後6カ月児～未就学児 画健(検)診の申し込みをした後に健(検)診日の5日前までに、電話かファクスで区健康課へ。

### 城南市民プール健診のご案内

市内に住む人を対象に、城南市民プールで特定健診・がん検診を行います。検査項目・対象者・料金は、下表「健康だより」のよかドック、がん検診、胃がんリスク検査と同じ内容です。



期5月28日(火)画区健康課 ☎831-4261 F822-5844 画5月14日までに集団健診予約センター(☎0120-985-902 F0120-931-869)へ。

## 健康だより

#### 【問い合わせ・申込先】

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869 (受平日 9:00～17:00)
  - ②健康課健康づくり係 ☎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健康課医薬務係 ☎831-4208 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。



内 容	実施日		受=受付時間 画=実施時間	予約	対象者・料金・その他	画 申
	4月	5月				
よかドック(特定健診)					画40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 画国民健康保険証	申し込みは①、問い合わせは②
が ん 検 診	申し込み受け付け終了	★21	受8:30～10:30	要 表 下 ※ 参 照	画40歳以上 料600円	
					画40歳以上 料500円	
					画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	
					画20歳以上女性(2年度に1回) 料400円	
					画40～64歳 料500円	
					画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					画年度中に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	毎週水曜日(5/1を除く)		受9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は1～2週間後に本人に直接説明。	
B・C型肝炎ウイルス検査	17	15	受9:00～11:00	-	画20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)	
栄養相談	23	14	画9:30～12:00	要	管理栄養士が食事の相談に対応。 ※予約は前日まで。	②
	-	24	画13:00～15:30			
離乳食教室	16	21	画13:30～15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可	
マタニティスクール	15、22	13、20、27	画13:30～15:00	-	画妊婦とその家族など 画母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③
心の健康相談	18	16	画14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前日まで。	
こころの病 家族教室	-	28	画13:30～15:30	要	画心の病を抱える人の家族など【内容】5/28(火)「家族会の話～家族同士つながって～」 ※予約は前日まで。	④
献血	【城南保健所】5/13(月)10:00～12:00、13:00～15:30 【城南公民館】5/30(木)10:00～12:00、13:00～15:00 【金山公民館】5/31(金)10:00～12:00					⑤
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談をします。画13:30～14:00 画妊産婦、乳幼児と保護者 画母子健康手帳 【田島公民館】4/17(水) 【片江公民館】4/18(木) 【南片江公民館】4/19(金) 【長尾公民館】4/22(月)					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・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)。  
 ※受診者をはじめ、誰でも参加できるロコモ予防運動教室を健(検)診日に実施しています(申込不要)。  
 ※★印の日には託児付き健(検)診を行いますので、希望者は健診予約後に実施日の5日前までに②健康課健康づくり係へ。