



# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載

市民の森  
イロハモミジ(油山)

## 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「ニッコリん」

区の人口 132,725 人 (前月比2人減) (男 62,386 人 女 70,339 人) 世帯数 67,649 世帯 (前月比6世帯増) (令和2年3月1日現在推計)

期=日時、開催日、期間 所=場所 間=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 邏=メール HP=ホームページ

## 城南区健康長寿100歳チャレンジ 福岡100 in 城南体育馆

運動や筋トレを始めたい、運動を続けることを知りたいという人のための講座です。

期 5月22日(金)午後7時15分~8時45分  
所 同体育馆(別府六丁目) ☎851-0303  
F 851-0040 対 20~64歳 定 先着20人 料 無料  
申 4月15日~5月21日に電話または窓口で受け付け。

## ヘルスマイト養成教室受講者募集

地域の皆さんの健康を「食」を通じて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。

期 5月27日~7月29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 所 保健所 間 区健康課 ☎831-4261 F 822-5844 料 無料 申 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。

## 食とくらしの講座

地域の皆さん、「食とくらし」の安全・安心について学ぶ出前教室を開催します。食中毒予防や部屋のダニ・カビ予防等をテーマに、公民館などで希望に合わせて30~60分程度行います。

間 区衛生課 ☎831-4219 F 843-2662 eisei.JWO@city.fukuoka.lg.jp 対 5人以上のグループ 料 無料 申 開催希望日の1ヶ月前までに電話またはファクス、メールで同課へ。

## 飲酒運転を撲滅しましょう

ビール1杯(500ミリリットル)でも、アルコールの分解に男性で4時間以上、女性は5時間以上かかるといわれています。一滴でもお酒を飲んだら、車・バイク・自転車の運転はできません。

- ・お酒を飲んだ人が、車を運転しようとしている
- ・駐車場に止めた車の運転席でお酒を飲んでいる
- ・車がフラフラ蛇行している

これらを見掛けたら迷わず110番通報してください。

「しない、させない、絶対許さない。そして、見逃さない。」を合言葉に、飲酒運転を撲滅しましょう。



いざれかを飲めば  
**4時間以上**  
(女性は5時間以上)  
※体調や体质によっては、さらに時間がかかります。

間早良警察署 ☎847-0110

区は、皆さんが安心して子育てできるよう、さまざまな取り組みを行っています。子育てに関するお役立ち情報を紹介します。

### 子どもプラザ



子どもプラザは保健所の2階にあります。乳幼児と保護者がいつでも気軽に遊ぶことができ、ベビーケアや外遊びなど、楽しい企画も実施しています。

ます。詳しくはホームページ([城南区子どもプラザ]で検索)をご覧ください。

ページ([城南区子どもプラザ]で検索)をご覧ください。

ます。詳しくはホームページ([城南区子どもプラザ]で検索)をご覧ください。

ます。詳しくはホームページ

## 城南体育馆の教室

### ①おはヨガ

ヨガのポーズを学び、肩凝りや腰痛改善を目指します。

期 5月25日～7月27日の月曜日(6月15日、7月20日を除く)、午前9時15分～10時45分、全8回対18歳以上定抽選30人料4,700円

### ②おしごと帰りの★バランスボール

おなか回りの引き締めを狙います。

期 5月29日～7月17日の金曜日、午後7時半～8時半、全8回対18歳以上定抽選25人料3,200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)までに同体育馆へ。

## アビスパ福岡と遊ぼう☆ アビースクール

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。

期 5月5日(火・祝)午前10時～正午所同城南体育馆 ☎851-0303 F851-0040 小学生定先着50人料無料申4月15日～30日に同体育馆へ電話または来館。



アビーくん

## 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があります。あらかじめご了承ください。

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

※場所の記載が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  
上記コードから  
見られます

## 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馆を無料開放します。  
※ 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

期 5月5日(火・祝)午前9時～午後9時同  
プール ☎863-7098 F863-7198

### \*城南体育馆

期 5月5日(火・祝)午前9時～午後10時  
同体育馆 ☎851-0303 F851-0040

## 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22日～6月19日の金曜日、午後3時～4時半、全5回同城  
南市民プール ☎863-7098 F863-7198 対40歳以上定抽選10人  
料2,800円申来所か、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13日(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63円が必要。



## 犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日以上の犬は、生涯1回の登録と毎年度1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。詳細は市ホームページ(「わんにゃんよかネット」で検索)、または電話で問い合わせを。



### ●動物病院会場

実施日	時間	場所
4月22日(水)		城南動物病院 (堤1丁目14-12)
4月23日(木)	13:30～14:30	
4月30日(木)		エムズ動物病院 (東油山1丁目1-17)
5月1日(金)		

### ●保健所・公民館会場

実施日	時間	場所
5月11日(月)	13:30～14:00	保健所
	14:30～15:00	城南公民館
5月15日(金)	14:30～15:00	片江公民館

同東部動物愛護管理センター(あにまるぽーと) ☎691-0131 F691-0132 対登  
録済みの犬3,200円(注射のみ) ▷未登録の犬  
6,200円(登録と注射)

## 新型コロナウイルス感染症 によるイベント中止について

新型コロナウイルス感染症対策のため、一部イベントが中止・延期となる場合があります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。

内 容	実施日			対象時間 実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申
	4月	5月	6月				
城南市民プール健診	-	12	-	受9:00～11:00		下記のよかドック、がん検診と同じ内容を同プール(片江1丁目)で実施	
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	
胃がん(胃透視)						対40歳以上料600円	
がん検診						対40歳以上料500円	
大腸がん						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	
乳がん						対20歳以上女性(2年度に1回)料400円	
子宮頸(けい)がん						対40～64歳料500円	
肺がん						※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰(かくたん)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歳以上料500円	
口コモ予防運動教室	16					料無料 運動指導士と簡単な運動をします。運動相談にも応じます。	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日			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	15	20	17	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	-	12	2	対9:30～12:00			
	24	29	26	対13:00～15:30	要	管理栄養士が食事の相談に対応。※予約は前日まで。	
離乳食教室	21	19	16	対13:30～15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可。	
マタニティースクール	20、27	11、18、 25	1、8、 15、22	対13:30～15:00	-	対妊婦とその家族など母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③
心の健康相談	16	21	18	対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	-	-	23	対13:30～15:30	要	対心の病を抱える人の家族など※予約は前日まで。	④
献血	【城南保健所】5/19(火)10:00～12:00、13:00～13:30 【城南公民館】5/28(木)10:00～12:00、13:00～15:00 【金山公民館】6/8(月)10:00～12:00 【中村学園大学】6/19(金)10:30～13:00、14:00～16:30						
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談をします。対13:30～14:00 対妊産婦、乳幼児と保護者対母子健康手帳 【堤丘公民館】4/15(水)【南片江公民館】4/16(木)【片江公民館】4/17(金)【堤公民館】4/20(月)						

※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)。

※★印の日には託児付き健(検)診を行います。要事前予約。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。

申し込みは①、問合せは②

②

④

⑤

⑥