



区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



イロハモミジ(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・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「ニッコりん」

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)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 F=ファクス 図=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 HP=ホームページ

城南区健康長寿100歳チャレンジ

福岡 ビギナーズ向け筋トレ・ストレッチ 100 in 城南体育館

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 同体育館(別府六丁目) ☎851-0303
F 851-0040 図 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。

ヘルスメ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 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

地域の皆さんが「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。

問 区衛生課 ☎831-4219 F 843-2662
eisei.JWO@city.fukuoka.lg.jp 図 5人以上のグループ 料 無料 申 開催希望日の1カ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(500ml)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。

アルコールの分解に必要な時間の目安			
ビール	焼酎	チューハイ	ワイン
500ml	水割り(5:5)	350ml	200ml
1杯	1杯	1本	1杯

いずれかを飲めば
4時間以上
(女性は5時間以上)

※体調や体質によっては、さらに時間がかかります。

問 早良警察署 ☎・F 847-0110

4月30日(木)は固定資産税・都市計画税第1期の納期限です



たくさんさんの親子連れでにぎわっています

子育て支援
コンシェルジュ

子育て支援コンシェルジュは、世帯ごとの希望や就労状況などを聞いて、それぞれのニーズに合った保育サービスの情報を提供します。

また、子育て中の保護者が中心となって自主的に活動する「育児サークル」は区内に6団体あります。

開催場所や日時など詳細は、市ホームページ(「城南区 子育て交流サロン 育児サークル」で検索)でご確認ください。

問 区子育て支援課
☎833・4108
F 822・2133

「子育て交流サロン」は区内に15カ所あり、公民館などを利用して行われています。ボランティアの「子育てサロンスポーター」が見守る中、乳幼児と保護者が集い、交流できる場です。

料金や必要書類など詳細は市ホームページ(「福岡市 留守家庭子ども会」で検索)でご確認ください。申し込みは通学先の小学校に設置している各留守家庭子ども会へ。

問 放課後子ども育成課
☎711・4662
F 733・5736

子どもを預けたい人

登録

提供会員 自宅子どもを預かる人

登録

活動報告書提出

活動依頼

事前打ち合わせ

援助活動

利用料金の支払い

▽月々土曜日午前7時～午後7時11時間当たり600円▽右記以外の時間と日曜・祝日11800円▽送迎がある場合は1回につき100円追加。

【問い合わせ先】
同センター城南支部
☎851・3870
F 832・6428

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。

問 午前10時～午後4時(毎週土曜日、毎月最終月曜日、年末年始は休館) 料 無料

問 城南区子どもプラザ
☎831・4212

「子育て交流サロン」は区内に15カ所あり、公民館などを利用して行われています。ボランティアの「子育てサロンスポーター」が見守る中、乳幼児と保護者が集い、交流できる場です。

保護者や同居する人が就労等で家にいない児童を対象に、放課後の遊びと生活の場を提供しています。

料金や必要書類など詳細は市ホームページ(「福岡市 留守家庭子ども会」で検索)でご確認ください。申し込みは通学先の小学校に設置している各留守家庭子ども会へ。

問 放課後子ども育成課
☎711・4662
F 733・5736

福岡ファミリー・サポート・センターは、子どもを預かってほしい人(依頼会員)と子どもを預かることができる人(提供会員)が地域の中で支え合う、子育て会員組織です。

福岡ファミリー・サポート・センターは、子どもを預かってほしい人(依頼会員)と子どもを預かることができる人(提供会員)が地域の中で支え合う、子育て会員組織です。

▽月々土曜日午前7時～午後7時11時間当たり600円▽右記以外の時間と日曜・祝日11800円▽送迎がある場合は1回につき100円追加。

【問い合わせ先】
同センター城南支部
☎851・3870
F 832・6428

区は、皆さんが安心して子育てできるように、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。

まず、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。

問 区子育て支援課
☎833・4091
F 822・2133

「子育て交流サロン」は区内に15カ所あり、公民館などを利用して行われています。ボランティアの「子育てサロンスポーター」が見守る中、乳幼児と保護者が集い、交流できる場です。

保護者や同居する人が就労等で家にいない児童を対象に、放課後の遊びと生活の場を提供しています。

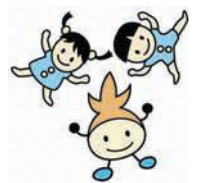
福岡ファミリー・サポート・センターは、子どもを預かってほしい人(依頼会員)と子どもを預かることができる人(提供会員)が地域の中で支え合う、子育て会員組織です。

福岡ファミリー・サポート・センターは、子どもを預かってほしい人(依頼会員)と子どもを預かることができる人(提供会員)が地域の中で支え合う、子育て会員組織です。

▽月々土曜日午前7時～午後7時11時間当たり600円▽右記以外の時間と日曜・祝日11800円▽送迎がある場合は1回につき100円追加。

【問い合わせ先】
同センター城南支部
☎851・3870
F 832・6428

子育てお役立ち情報



提供する専門の相談員です。保育所、幼稚園の預かり保育、企業主導型保育事業、一時預かり事業などの中からどれを選んだらいいか一緒に考えます。

地域で子育てを助け合い 福岡ファミリー・サポート・センター

福岡ファミリー・サポート・センターは、子どもを預かってほしい人(依頼会員)と子どもを預かることができる人(提供会員)が地域の中で支え合う、子育て会員組織です。

依頼会員 市内在住または市内で勤務する生後3カ月～小学6年生(障がいがあるなど特別な支

援が必要な子どもは18歳までの保護者で、所定の講習(約1時間)を修了した人。講習会は随時開催しています。

提供会員 市内在住で、自宅で安全に子どもを預かることができ、所定の講習(3日間・約11時間)を修了した人。講習会は毎年5月、7月、9月、11月、1月に開催

しています。

料金について

▽月々土曜日午前7時～午後7時11時間当たり600円▽右記以外の時間と日曜・祝日11800円▽送迎がある場合は1回につき100円追加。

【問い合わせ先】
同センター城南支部
☎851・3870
F 832・6428

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。問 区納税課 ☎833-4026 F 841-2145

城南体育館の教室

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。

開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。

開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＞

所開同体育館 ☎851-0303 F851-0040 図はがき(〒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。

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。

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



アビーくん

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

開5月5日(火・祝)午前9時～午後9時開同プール ☎863-7098 F863-7198

＊城南体育館

開5月5日(火・祝)午前9時～午後10時開同体育館 ☎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。

開5月22日～6月19日の金曜日、午後3時～4時半、全5回開城南市民プール ☎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)	13:30～14:30	城南動物病院(堤1丁目14-12)
4月23日(木)		エムズ動物病院(東油山1丁目1-17)
4月30日(休)		
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

開東部動物愛護管理センター(あにまるぽーと) ☎691-0131 F691-0132 料▷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。

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 (図平日 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

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
		4月	5月	6月					
城南市民プール健診		-	12	-	受9:00～11:00	要(下記※を参照)	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		申し込みは①、 問合せは②
よかドック(特定健診)		受付終了	★21	★2 ★16	受8:30～10:30		対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円		
がん検診	胃がん(胃透視)						対40歳以上 料600円		
	大腸がん						対40歳以上 料500円		
	乳がん						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		
	子宮頸(けい)がん						対20歳以上女性(2年度に1回) 料400円		
	肺がん						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。	
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)		16					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		
ロコモ予防運動教室						- 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。		②
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	実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。		
		24	29	26	実13:00～15:30				
離乳食教室		21	19	16	実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		20、27	11、18、 25	1、8、 15、22	実13:30～15:00	-	対妊婦とその家族など 料母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。		③
心の健康相談		16	21	18	実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。		④
こころの病 家族教室		-	-	23	実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。		
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						⑤	
母子巡回健康相談		身体測定や育児相談をします。受13:30～14:00対妊産婦、乳幼児と保護者 料母子健康手帳 【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)						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)。
※★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。