

# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



「梅林ガーデンクラブ」の皆さんが手入れする花壇

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 132,416 人 (前月比 312 人増) (男 62,238 人 女 70,178 人) 世帯数 67,225 世帯 (前月比 315 世帯増) (令和元年5月1日現在推計)

開 = 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 電 = メール HP = ホームページ

## 今年度の城南区の主な取り組み



区は、「豊かな暮らしがあるまち・城南区」を目指してさまざまな事業に取り組みます。詳しくは、区役所1階コミュニティ情報コーナーで配布しているリーフレットや、区ホームページ(「城南区運営方針」で検索)をご覧ください。

区企画共創課 ☎833-4009 F844-1204



城南区には11校区あります

### 健寿社会の実現を目指します

#### 健康長寿へのチャレンジ事業

65歳未満の人を対象に講座を実施し、運動のきっかけづくりを支援します。民間スポーツ施設などと連携した講座も開催します。



#### よかトレ実践ステーションの登録推進



介護予防に役立つ足元気体操や祝いめでた体操など六つの体操を、「よかトレ」と名付けて推奨しています =写真。 「よかトレ」を実践している団体を「よかトレ実践ステーション」として認定し、活動を支援します。

#### 認知症の早期発見・早期支援

認知症初期集中支援チームの活動を強化します。また、認知症疾患医療センター(福岡大学病院)を中心とした、医療・介護・保健・地域の連携を強化します。

区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133

#### 特定健診の受診率アップ

糖尿病などの生活習慣病を早期発見するため、個別に受診を勧めるなどして、特定健診「よかドック」の受診率向上を目指します。

#### がん検診の啓発

啓発活動を行い、がん予防に取り組みます。

区健康課 ☎831-4261 F822-5844



よかるーもん

### 安全安心のまちづくりを進めます

#### 地域の自主防災力強化

防災に関する知識・技術を習得した防災士のネットワークを形成します。また、校区単位の防災訓練 =写真= を引き続き実施します。



#### 区役所の体制強化

実践的な職員研修・訓練を行い、防災意識を高めます。また、区災害対策本部マニュアルを見直し、さらに内容を充実させます。

区総務課 ☎833-4055 F822-2142

#### 災害時に避難しやすい道づくり

災害時にスムーズな移動ができるよう、道路の段差解消や手すりの設置を行うなど、さまざまなバリアフリー対策を進めます。

区地域整備課 ☎833-4073 F822-4095

### 一人一花運動を推進します



区役所の花壇

#### 運動の拡大

メイン通り等で「一人一花パートナー花壇制度」を活用し、さらに花にあふれた区を目指します。

#### 情報発信の強化

ホームページやSNSで、一人一花運動の情報を発信します。

区総務課 ☎833-4003 F822-2142

### 6月は食育月間です

日頃の食生活を見直したり、郷土料理を作ってみたりするなど、食育の実践に取り組んでみませんか。

#### ●1日5皿以上の野菜を

1日の野菜目標摂取量が350g(約5皿分)であるのに対し、日本人は平均で約60g不足しているといわれています。野菜料理を1皿増やすよう心掛けましょう。

#### ●食育パネル展を行います

6月17日(月)から21日(金)まで、区役所1階まちかど文化ひろばで、パネル展示と郷土料理のレシピ配布を行います =写真。地域で食を通じた健康づくりを推進する「食生活改善推進員」の活動についても紹介します。



区健康課 ☎831-4261 F822-5844

### 田島神楽 夜神楽公開奉納

市無形民俗文化財指定の田島神楽は、五穀豊穡や無病息災を願い、奉納されます。境内で模擬店等の出店もあります。

期7月13日(土)午後5時～9時 所田島八幡神社(田島四丁目)



区田島神楽保存会(同神社内) ☎843-9407

### 地域スポーツ振興奨励事業補助金

スポーツ種目の普及振興や地域のスポーツ・レクリエーションの推進を目的に、区単位で組織された団体に令和2年度分の補助金を交付します。希望団体は下記までお問い合わせください。

【受付期間】7月1日(月)～8月30日(金)

区地域支援課 ☎833-4064 F822-2142

### 10年後の糖尿病発症確率を予測できます

健康診断の結果を基に、10年後の糖尿病の発症確率を予測できる「ひさやま元気予報」を体験できます。1年以内の健康診断結果(身長、体重、腹囲、空腹時血糖値が記載されているもの)を持参してください。

期7月3日(水)①午前10時～②午前11時～③午後1時～④午後2時～(各回約1時間) 所区役所区地域保健福祉課 ☎833-4113

F822-2133 図40～79

定各回先着1人 料無料

期6月15日～7月2日に電話またはファクスで同課へ。



### 校区健康づくり活動紹介パネル展

各校区のウォーキングや健康講座などの取り組みを紹介します。

期6月24日(月)～28日(金) 所区役所1階まちかど文化ひろば 区衛生連合会 ☎831-4207 F822-5844

7月1日(月)は市県民税第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 F841-2145

### 城南区人権を考えるつどい

「夢見る力を信じて～ともに生きる未来へ～」をテーマに、ピアノの弾き語りコンサートを行います。音楽家で視覚障がいがある前川裕美さん=写真=の演奏を通じて、障がいのある人への理解を呼び掛けます。※手話通訳・要約筆記あり。

#### ★前川裕美さんプロフィール★



3歳から音楽教室に通い、6歳で作曲を始める。幼少時から弱視で、小学5年生のときに進行性の難病・網膜色素変性症と診断される。視力、視野を失っていく中、中学1年生からクラシックの作曲理論を学び始め、高校の音楽科(作曲専攻)に進学。アメリカのバークリー音楽大学で作曲・編曲・声楽・ピアノを学び、現在は全国各地でトーク&コンサート活動を行う。

☎7月10日(水)午後2時～3時半(午後1時半開場) ☎城南市民センター ☎区生涯学習推進課 ☎833-4044 ☎822-2142 ☎先着500人 ☎無料 ☎不要 ☎先着10人(生後6カ月児～未就学児)。6月28日(金)までに電話またはファクスで同課へ申し込みを。

**区公式ツイッター**  
「ニコリんのつぶやき」  
区政情報を発信しています  
[https://twitter.com/jonan\\_nikkolin](https://twitter.com/jonan_nikkolin)

### 城南体育館の教室

#### ①夏休み！子ども体操教室

マット運動や跳び箱、鉄棒など体操の基本的な技術を身に付けます。

☎7月23日(火)～26日(金)、29日(月)午前9時半～11時半、全5回 ☎小学1～3年生 ☎抽選25人 ☎5,500円

#### ②ZUMBA(ズンバ)

ラテン系のダンスと音楽を融合させたズンバの基本を学びます。

☎7月30日～10月8日の火曜日(8月13日、9月17日を除く)、午後7時15分～8時45分、全9回 ☎18歳以上 ☎抽選25人 ☎6,000円

#### ③スピードUP！小学生かけっこ道場

かけっこが速くなるために必要な瞬発力などを鍛えます。

☎8月1日～9月26日の木曜日(8月15日を除く)、午後5時～6時、全8回 ☎小学3～6年生 ☎抽選20人 ☎4,100円

#### ④姿勢改善！ストレッチポール教室

☎8月2日～9月6日の金曜日、午前9時半～10時半、全6回 ☎18歳以上 ☎抽選25人 ☎2,400円

#### <共通事項>

☎同体育館 ☎851-0303 ☎851-0040 ☎はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、①③は保護者と子どもの氏名)、年齢(①③は学年)、電話番号を書いて6月30日(必着)までに同体育館へ。

### 一人一花運動 花の植え付け参加者募集

城南市民センターの隣の「西の堤池」=下地図=で、アンゲロニア、ジニアなどの花の植え付けを行います。作業ができる服装でお越しください。手袋、植え付け道具、飲み物を用意します。緑のコーディネーターが指導しますので、初心者も気軽にご参加ください。

☎6月19日(水)午前10時～正午 ※小雨決行 ☎西の堤池(片江五丁目) ☎片江市民緑地グリーンメイトの会・中西 ☎080-9246-1944 ☎どなたでも ☎無料 ☎不要



### 中村学園大学 アジア栄養科学ワークショップ

「陸から海へ～マダニ・医薬品・海洋微生物・海草～」をテーマに講演会を行います。国内外の研究者を招き、アジアにおける食と環境に関する最先端の研究内容を紹介します。

☎6月29日(土)午後1時～5時 ☎中村学園大学 ☎同大学教育研究支援課 ☎851-5579 ☎851-6514 ☎先着250人 ☎無料 ☎不要

## 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 ☎0120-931-869 (受平日 9:00～17:00)
  - ②健康課健康づくり係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎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 ☎822-2133
- ※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 実=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申	
	6月	7月					
よかドック(特定健診)					☎40～74歳の市国民健康保険加入者 ☎500円 ☎国民健康保険証	①、 ②	
がん検診	胃がん(胃透視)				☎40歳以上 ☎600円		
	大腸がん				☎40歳以上 ☎500円		
	乳がん				☎40歳以上女性(2年度に1回) ☎40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
	子宮頸(けい)がん	★24	★22	要	☎20歳以上女性(2年度に1回) ☎400円		
	肺がん				☎40～64歳 ☎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				☎65歳以上 ☎無料			
胃がんリスク検査(血液検査)					☎年度中に35歳または40歳になる人 ☎1,000円		
骨粗しょう症検査					☎40歳以上 ☎500円		
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2週間後に本人に直接説明。		
B・C型肝炎ウイルス検査	19	17	受9:00～11:00	-	☎20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)		
栄養相談	25	23	受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	
	-	5	受13:00～15:30				
離乳食教室	18	16	受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	17, 24	1, 8, 22	受13:30～15:00	-	☎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	20	18	受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	25	23	受13:30～15:30	要	☎心の病を抱える人の家族など 【内容】6/25(火)「統合失調症の症状と治療」 ※予約は前日まで。	④	
献血	【中村学園大学】6/18(火)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 ☎妊産婦、乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳 【堤公民館】6/27(木) 【堤公民館】6/28(金) 【城南公民館】7/3(水) 【南片江公民館】7/4(木) 【長尾公民館】7/5(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・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。