

城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載

アジサイ区役所東側

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 132,509 人 (前月比 93 人増) (男 62,269 人 女 70,240 人) 世帯数 67,306 世帯 (前月比 81 世帯増) (令和元年 6 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 ✉ = メール HP = ホームページ

よかドック通信 第1回

よかドックや保健指導を積極的に利用して、健康な毎日を送りましょう。

年に1度は健康チェック

よかるーもん

市は、人生100年時代に向け、住み慣れた地域で生き生きと暮らせる社会を目指す取り組み「福岡100」を推進しています。いつまでも健康で元気に暮らしていくため、少なくとも年に1度は健康診断を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。

ワンコインで健康チェック

よかドック(特定健診)は、40～74歳の国民健康保険加入者を対象にした健診です。現在、区の受診率(平成30年度暫定値)は29%で約3人に1人しか受診していません。

よかドックは血圧測定や尿・血液検査、心電図検査等1万円程度の検査を500円で受けられます。また、健診結果に応じて、医師や保健師、管理栄養士らによる保健指導(無料の健康アドバイス)も実施しています。

今号からよかドックに関するさまざまな情報を紹介します。

問区健康課 ☎831-4261 F822-5844

城南区健康長寿 100 歳チャレンジ

男の筋トレ・ストレッチ

in コナミスポーツクラブ城南

福岡100

運動や筋トレを始めたい、続けるコツを知りたいという人のための講座です。

開7月26日(金)午後7時～8時半所問コナミスポーツクラブ城南(別府三丁目) ☎833-5551 F03-6894-7904図20～64歳の男性 定先着20人料無料申7月15日から電話またはファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同スポーツクラブへ。

来て！見て！体験！消防たい（隊）

はしご車の試乗や放水体験など、消防隊の仕事を見学・体験できます。

開7月25日(木)午前10時半～午後0時半所友泉亭公園駐車場問城南消防署 ☎863-8119 F865-3594料無料申不要 ※はしご車試乗は4歳～小学生が対象。午前10時15分から抽選券を配布。10時45分に抽選会を行い、当選した約30人が試乗(雨天時、災害出動時は試乗中止)。 ※会場までは公共交通機関をご利用ください。

ファイ太くん

地域とふれあい つながろう

自治会の活動に参加してみよう

誰もが住みよいまちを目指して、自治会・町内会がさまざまな活動に取り組んでいます。堤団地自治会の取り組みを紹介します。

サロンでは、民謡や歌謡曲など全6曲を参加者全員で合唱したりⅡ写真、グループに分かれて輪唱したりしました。同自治会手作りの昼食も振る舞われ、和気あいあいとした雰囲気です。

参加者は「いろいろな催しがあるので、毎回楽しみです。新しい交友関係もできてうれしいです」と話しました。

一本松川緑道清掃活動

毎月第1土曜日に同自治会を中心として10～15人程度が集まり、地域内にある一本松川とその緑道を清掃しています。

同自治会の石橋雄一会长(78)は「みんなで協力して清掃した後、きれいになった川や緑道を見ると、すがすがしい気分になります」と話していました。

そのほか、子どもの見守りや夏祭り、運動会の開催など、自治会・町内会の活動は多岐にわたります。みんなが暮らしやすいまちにしていきたいために、皆さんもそれぞれの地域で、できそうなことから参加してみませんか。

問うのか先

区地域支援課

☎833・4064

F822・2142

校区の夏祭り情報

開催日	校区	開催時間	場所	雨天延期日	問い合わせ(各公民館)
7/27(土)	堤丘	①盆綱づくり 午前9時～11時 ②盆綱夏祭り 午後6時～9時	①堤八幡宮 ②三尾池公園	7/28(日)	☎861-4821 F861-4834
8/3(土)	鳥飼	午後5時～9時	鳥飼小学校	8/4(日)	☎821-5227 F821-5247
	城南	午後5時～9時	城南小学校		☎843-9418 F843-8693
	長尾	こどもみこし 午後1時～ 夏祭り 午後5時～9時	長尾小学校		☎871-5619 F871-5198
	別府	午後5時半～8時	別府小学校	無	☎821-7489 F821-2308
9/15(日)	片江	午後4時～8時	片江小学校	9/16(月・祝)	☎871-1219 F871-5319

○天候などにより開催日・時間に変更になる場合があります。
○公共交通機関を利用してお越しください。

城南市民プールの教室

①初心者ピラティス教室

開8月17日～9月14日の土曜日、午後6時半～8時、全5回図18歳以上定抽選15人料3,500円

②小学生ナイター水泳教室

開8月19日(月)～23日(金)午後6時～7時半 図クロールで25㍓泳げない小学生定抽選20人料3,900円

<共通事項>

所問同プール ☎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①8月7日②8月9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。

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の頭に寄生するシラミです。寄生し吸血されると、強いかゆみを生じます。子どもに寄生するケースが多く見られ、頭部の接触、くし等の共用でうつることもあります。

※清潔・不潔に関係なく、接触等によってうつり寄生します。

【予防のために】

・くしやブラシ、寝具の共用は避ける

・寝具は小まめに洗濯する

【うつってしまったら】

・市販の薬剤入りシャンプーで髪を洗う

・目の細かい専用のくしで根気よく髪をとかし、シラミをすき取る

問区衛生課 ☎831-4219 F843-2662