



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



タチツボスミレ(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 ☎=場所 ☎=問い合わせ ☎=電話 ☎=ファクス ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=託児 ☎=申し込み ☎=持参 ☎=メール ☎=ホームページ

城南市民プール 健診

市内に住む人を対象に、城南市民プールでよかドック・がん検診を行います。年に1回は健康チェックを行いましょう。



●検査項目

よかドック(特定健診)、胃がん検診(胃透視)、子宮頸(けい)がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、結核・肺がん検診、胃がんリスク検査。※対象者や料金など、詳しくはお問い合わせください。

☎5月12日(火)☎区健康課 ☎831-4261 ☎822-5844☎4月22日までにホームページ(「福岡市 けんしんナビ」で検索)または集団健診予約センター(☎0120-985-902 ☎0120-931-869)へ。



スマホはこちらから

城南市民プールの教室

①新1年生水泳教室

水への恐怖感をなくし、水泳の楽しさを感じてもらう教室です。



☎4月25日～5月23日の土曜日、午後2時～3時半、全5回☎水に慣れていない小学1年生☎抽選10人☎3,900円

②親子水なれ教室

☎4月26日～5月31日の日曜日(5月3日を除く)、午後2時～3時半、全5回☎4～6歳の水に慣れていない幼児と保護者☎抽選10組☎3,500円



③初心者ピラティス教室

ピラティス未経験の人を対象に体の柔軟性や筋力の向上を行う教室です。



☎5月10日～6月21日の日曜日(5月31日を除く)、午後6時半～8時、全6回☎18歳以上☎抽選15人☎4,500円

<共通事項>

☎同プール ☎863-7098 ☎863-7198 ☎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、4月①15日②16日③30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63円が必要。

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。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社等に相談してゆっくり休んでね。また、毎日の体温を測定して記録しよう。



具合が悪いときは？

発熱や喉の痛みに加え、咳が1週間前後続き、強いだるさを訴える人が多いことが特徴だよ。特に高齢の人や持病のある人は重症化しやすいので気を付けよう。

外出先から帰った時や調理の前後、食事前、口・目・鼻などを触る前にはせっけんで手洗いをしよう。手指の消毒も小まめに行ってね。



どんなことを心掛けたらいいの？

マスクやティッシュ、袖などで口や鼻を押さえる咳エチケットを守ってね。



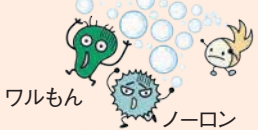
咳やくしゃみをするときは？

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けて、免疫力を高めることも大切だよ。

感染の予防や、新型コロナウイルス感染症に関する相談

新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

☎711-4126 ☎733-5535



城南体育館の教室

①エンジョイ♪トレーニング

☎第2～4土曜日、午前11時15分～午後0時15分☎18歳以上☎先着20人☎500円

②大人女子のボディメイク教室

☎5月12日～6月30日の火曜日、午後7時15分～8時45分、全8回☎18歳以上の女性☎抽選20人☎3,900円

③大人ヨガ&ロコトレ

☎5月14日～7月2日の木曜日、午後1時15分～2時半、全8回☎60歳以上☎抽選25人☎4,200円

<共通事項>

☎同体育館 ☎851-0303 ☎851-0040 ☎①当日10時45分から窓口で受け付けます。②③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15日(必着)までに同体育館へ。

運動からはじめる認知症予防教室

認知症についての正しい知識を身に付け、予防に役立つさまざまな運動や脳を活性化するトレーニングを行います。

☎5月22日～6月26日の金曜日、午前10時～正午、全6回☎保健所☎区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133☎介護保険サービスを利用していない65歳以上 ☎抽選20人☎無料☎4月17日までに電話またはファクスで同課へ。申し込み時に簡単な問診があります。

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。詳細はお問い合わせください。

対象団体	以下に該当する市民団体・NPO法人 ・5人以上の組織 ・環境活動の経験が3年以内 ・市内で活動
対象事業	ごみ減量やリサイクル、環境美化、環境保全、啓発活動等を行う市民参加型の事業
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、市ホームページ(「福岡市エコ発する事業」で検索)でダウンロードするか、区生活環境課でも配布しています。

☎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。

国民年金保険料 学生納付特例の申請

20歳以上の学生で保険料の支払いが困難な人は、申請により支払いが猶予されます(所得制限あり)。申請は毎年度必要です。

☎区保険年金課 ☎833-4125 ☎844-6790☎年金手帳、学生証、印鑑



区公式ツイッター @jonan_nikkolin 「ニッコりんのつぶやき」 https://twitter.com/jonan_nikkolin

