

城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



油山市民の森ではキノコ観察も楽しめます

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 132,545 人 (前月比1人減) (男 62,313 人 女 70,232 人) 世帯数 67,406 世帯 (前月比 29 世帯増) (令和元年9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 対=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

森と人が触れ合う場所

油山市民の森 50周年

油山市民の森は、昭和44年の開園以来、市民の憩いの場として親しまれています。

10月27日(日)午前11時、正午に、管理事務所前で50周年の記念式典が開催され、市民の森で活動するボランティア団体への感謝状贈呈や記念植樹が行われます。

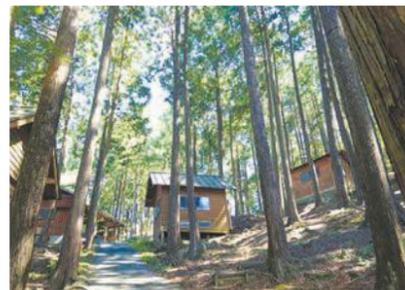
油山市民の森ってどんなところ？

- 広さ=93.7ヘクタール(福岡ヤフオク!ドーム約13個分)
- 利用者数=年間約18万人(平成30年度)
- お薦めの楽しみ方=3.4kmの周回コースがウオーキングに最適です。中央展望台やつり橋からの眺望をゆっくりと堪能しながら、油山の自然が楽しめます。



中央展望台から市内が一望できます

また、同日午前10時から午後4時まで、音楽ステージや各種ワークショップなどのイベントも開催されます(本紙8面に関連記事)。当日は駐車場が無料開放されます。



キャンプ場、右写真、アスレチック施設、展望台等があり、野鳥や草花など四季折々の自然が楽しめます。

【記念式典について】
閩 森林・林政課
☎ 711-4846
F 733-5583

【市民の森について】
閩 油山市民の森
☎ 871-6969
F 801-1463

よかドック通信 第6回

よかドックを受診したよ。結果はいつ分かるのかな。検査数値の見方も教えてもらえるとうれしいな



よかろーもん

健診から2～4週間後に、受診した医療機関等から手渡しまたは郵送で結果をお知らせします。

結果に応じて、医師、保健師や管理栄養士等が無料の健康アドバイス(特定保健指導)を実施します。

～よかドック受診者の声～

よかドックを毎年受診しています。家族を病気で亡くし、早期発見の大切さを痛感しました



自分のためだけでなく、家族のために受診が必要だと思えます

健診結果について、丁寧なアドバイスをもらいました



運動不足を指摘されたので、毎日少しずつでも体を動かすことを習慣づけたいです

閩区健康課 ☎831-4261 F822-5844

オトナ女子のボディメイク講座

生活習慣病予防やメタボ対策に効果のあるスロージョギング®について学びます。10月26日(土)午前10時～11時半 所 区役所閩区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 対 20～64歳の女性 定 先着30人 料 無料 申 電話またはメール(jchiikisenyou@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、年齢、電話番号を書いて、10月1日～23日に同課へ。

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。

●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。



11月5日(火)閩区健康課 ☎831-4261 F822-5844 申 10月18日までに集団健診予約センター(☎0120-985-902 F0120-931-869)へ。

城南体育館 体育の日無料イベント

①新体力測定②よくばり無料体験レッスン
さまざまな運動ツールを使って、体を動かします。10月14日(月・祝)①午前10時～正午②午後1時15分～2時45分 所 同体育館 ☎851-0303 F851-0040 対 ①小学生以上②18歳以上 定 ①なし②先着25人 申 ①当日午前10時から競技場で受け付け。②電話または窓口で10月1日午前9時から受け付け。

中村学園大学大学院 流通科学研究科セミナー

「普及論～新製品、新サービスはどのように普及するのか～」がテーマです。11月5日(火)午後5時～6時15分 所 同大学閩同大学教務部 ☎851-6742 F851-6514 料 無料 申 10月31日午後5時までに電話またはメール(makota2@nakamura-u.ac.jp)で同部へ。

シルバーバスハイク

11月15日(金)午前9時～午後5時 所 【集合】区役所 【行き先】熊本市(復旧中の熊本城を見学します)閩区シニアクラブ連合会 ☎833-4107 F822-0911 対 区内に住む65歳以上で昨年参加していない人 定 抽選80人 料 2,300円(昼食代・入場料) 申 往復はがき(〒814-0192城南区シニアクラブ連合会)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月15日(必着)までに「シルバーバスハイク」係へ。1通で2人まで申し込み可。2人申し込む場合は両名分の応募事項を記入。

シニアボランティア養成講座

区社会福祉協議会の「ケアラズカフェ」の運営を支えるボランティアを養成します。
◎ケアラズカフェとは
介護者(ケアラー)が、介護体験等を気軽に語り合うことで、ストレス軽減や息抜きができる場のことです。
11月8日(金)、15日(金)、22日(金)午後1時～3時 所 別府公民館ほか閩区社会福祉協議会 ☎832-6427 F832-6428 対 区内在住で、ボランティア活動に興味がある50歳以上 定 先着20人 料 無料 申 電話かファクス、メール(jounaku@fukuoka-shakyo.or.jp)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、11月1日までに同協議会へ。

体育の日 施設無料開放

10月14日(月・祝)に城南市民プールと城南体育館を無料開放します(利用は2時間以内)。午後6時以降の小中学生の利用は、保護者の同伴が必要です。

■城南市民プール

10月9日～10月9日 同プール ☎863-7098 F863-7198

■城南体育館

10月9日～10月10日 同体育館 ☎851-0303 F851-0040 ※トレーニング室の利用は中学生以上。中学生の利用は保護者の同伴が必要です。※用具の貸し出し無料。室内用シューズは有料。



10月は乳がん月間です

乳がんは女性に最も多いがんで、日本人女性の11人に1人がかかるといわれています。早期発見できると治る可能性が高まります。40歳を過ぎたら検診を受けましょう。閩区健康課 ☎831-4261 F822-5844