



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ホトギス
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区烏飼六丁目1-1
窓口受付時間:午前8時45分~午後5時15分
(土・日曜・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「ニッコリン」

区の人口 134,825人 (前月比540人増) (男 63,271人 女 71,554人) 世帯数 71,059世帯 (前月比497世帯増) (令和7年5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 ☒ = メール ☒ = 対象 ☒ = 定員 ☒ = 料金、費用 ☒ = 託児 ☒ = 申し込み ☒ = 受付時間 ☒ = 持参

6月は食育月間です

食品の備蓄について考えよう

梅雨の時期を迎え、大雨による災害の危険性が高まります。災害時には、スーパーやコンビニなどで食品が手に入りになく、なったり、水道やガスが使えなくなったりすることがあります。いざという時に備えて、食品を備蓄しましょう。

ローリングストックで無理なく備蓄を

ローリングストックとは、普段の食品をやや多めに買い置き、賞味期限が近いものから消費し、消費した分を買い足していく備蓄方法です。いつもの買い物で少し工夫するだけで、常に一定量の食品が備蓄されている状態が保たれ、負担なく続けられます。

また、物流機能やライフレインが停止した場合、復旧まで3日以上かかることもあり、最低でも「人数分×3日分」を備蓄することが望ましいといわれています。

備蓄食品の選び方

災害直後の食事は、ごはんやパンなどの炭水化物に偏り、たんぱく質やビタミン、食物繊維などが不足しがちです。魚や肉の缶詰のほか、にんじん、たまねぎなどの日持ちする野菜を多めに買い置きしましょう。

そのほか、常温で長期保存可能な切干大根やのりなどの乾物もおすすめです。



また、物流機能やライフレインが停止した場合、復旧まで3日以上かかることもあり、最低でも「人数分×3日分」を備蓄することが望ましいといわれています。

備蓄食品の選び方

災害直後の食事は、ごはんやパンなどの炭水化物に偏り、たんぱく質やビタミン、食物繊維などが不足しがちです。魚や肉の缶詰のほか、にんじん、たまねぎなどの日持ちする野菜を多めに買い置きしましょう。

区健康課 ☎831・4261 ☒822・5844

問い合わせ先

火を使わずに簡単！切干大根×ツナのポリ袋レシピ

- 用意するもの ポリ袋
- 材料 切干大根10グラム、ノンオイル(水煮)のツナ缶(70グラム)、にんじん適量。
- 作り方 材料をすべてポリ袋に入れ、20分程度置く。



ツナ缶の汁で切干大根を戻すことができ、ポリ袋を使うことで、洗い物を減らし、衛生的に調理できます。カルシウムや鉄分、食物繊維などが豊富に含まれる1品です。好みに合わせて、コーン缶やひじき缶、ごま、しょうゆなどを足すと、よりおいしく食べられます。

アビスパ福岡を応援しよう！ 京都サンガ戦に親子無料観戦招待

7月21日(月・祝)の京都サンガ戦に親子を招待します。試合前にアビスパ福岡の選手やコーチによるサッカー教室も開催します。



①親子無料観戦招待 (午後6時キックオフ)

☒区内に住む高校生以下の子どもと保護者(1家族4人まで) ☒抽選400人

②親子サッカー教室

時間は、後日当選者へ連絡(終了後に試合を観戦します)。

☒小学1,2年生と保護者(2人1組) ☒抽選25組 ※①親子無料観戦招待に当選した人の中から抽選

《共通事項》

☒ベスト電器スタジアム(博多区東平尾公園2丁目) ☒アビスパ福岡 ☎674-3020 ☒674-3022 ☒無料 ☒6月22日(日)までに=右記コード=から申し込みを(1家族1回まで)。

※当選者には7月3日(木)にメールで通知。



お知らせ・参加者募集

はじめてのニッコリ子育て教室

初めての育児で不安や悩みはありませんか。親子のスキンシップや遊び、赤ちゃんの発達や育児について学びます。希望者には、保健師や助産師による個別相談もあります。



☒6月23日(月)午後1時30分~3時(希望者には3時から個別相談を実施) ☒区役所別館 ☒区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☒822-2133 ☒区内に住む令和7年2月~5月生まれの第1子とその保護者 ☒先着15組 ☒無料

☒6月2日(月)午前10時~11日(水)午後5時までに区ホームページ(「城南区 ニッコリ子育て」で検索)から申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。



お知らせ・参加者募集

国民健康保険料の支払いは便利な口座振替で

口座振替にすると納め忘れがなく、支払いに行く手間も省けます。一度手続きすると、来年度以降の支払いも継続され便利です。



☒区保険年金課 ☎833-4124 ☒844-6790
☒納入通知書とキャッシュカードを区保険年金課に持参するか、市ホームページ(「福岡市 国民健康保険 口座振替受付サービス」で検索)から申し込みを。

スマホはこちらから

ダニやカビの発生を予防しよう

気温と湿度が高くなるこれからの季節は、家の中にダニやカビが発生しやすくなります。アレルギーの原因になることもあるため、注意が必要です。

ダニやカビは、湿気を含む畳やカーペットなどに発生します。予防には換気と掃除が効果的です。風通しを良くし、小まめに掃除をして、部屋を清潔に保ちましょう。



☒市城南衛生課 ☎831-4219 ☒843-2662

区公式エクス

「城南区 ニッコリンのつばやき」で区政情報を発信しています。



スマホはこちらから

城南体育館 夏のスポーツ教室

7月から、ピラティス、ヨガ、ボクシングエクササイズなど19種目の教室を開催します。子ども向けの教室もあります。各教室の開催日時や料金など詳細は、ホームページ(「城南体育館 スポーツ教室」で検索)を確認を。



☒城南体育館 ☎851-0303 ☒851-0040 ☒平日午前9時~午後5時 ☒6月8日(日)までに電話で問い合わせ先へ。

城南市民カレッジ 人権講座

発達に違いのある人たちへの支援を行っている、臨床心理士の竹石綾子さん=写真=が「自分らしさを大切に~得意や不得意と上手に付き合い生きていくために~」と題して講演します。手話通訳もあります。詳細は、ホームページ(「城南市民センター講演会」で検索)を確認を。



☒6月21日(土)午後2時~3時30分(開場は1時30分) ☒城南市民センター ☎862-2141 ☒862-2801 ☒先着100人(当日受付) ☒無料

だまされないで！区役所職員をかたる不審な電話にご注意を！職員が電話でATMの操作をお願いすることは絶対にありません。