



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



シロハラ
(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 135,008人 (前月比3人増) (男 63,443人 女 71,565人) 世帯数 71,376世帯 (前月比52世帯増) (令和7年10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

ニッコリンの ちょこっと地域情報局

ひまわりサンデーラジオ体操

城南校区では、毎週日曜日午前8時から、城南小学校で「ひまわりサンデーラジオ体操」が行われています。同校区のスローガンである「出会い ふれあい 助け合い」のもと、身近なラジオ体操を通じて、住民の健康増進はもちろん、災害時や困った時に声を掛け合える関係を築こうと、平成25年から取り組みが始まり、これまでに延べ約4万2千人が参加しました。

ラジオ体操第1と第2の掛け声を、時には「博多弁」などさまざまな言葉で行ったり、景品と交換できるスタンプカードを配布したりするなど、楽しく続けられるよう工夫しています。

9月28日に行われた500回記念イベントには200人以上が参加し、ラジオ体操後に行われた餅まきでは、子どもも大人も一緒に盛り上がりました。

長年参加している人は「日曜日の朝はついゆっくりしがちですが、このラジオ体操に参加することで生活のリズムが整っています。顔見知りも増え、毎回来るのが楽しみです」と話しました。



第500回記念のラジオ体操

📍区企画振興課 ☎833-4053 📠844-1204

城南区100歳チャレンジプロジェクト

福岡100 健康促進!! 体幹トレーニング&ストレッチ

体幹を鍛え、姿勢を整える簡単なトレーニングやストレッチを紹介します。

いつまでも元気で過ごすために、空いた時間に自宅でもできる簡単な運動方法を習得しませんか。

📅12月21日(日)午前11時15分～午後0時15分📍城南体育館(別府六丁目) ☎851-0303 📠851-0040🗨️区内に住むか通勤する18歳以上📋先着40人📎無料📝11月15日(土)午前10時から12月20日(土)午後7時までに電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

区公式Instagram

区政情報や区イベント情報などを発信しています。



スマホから
こちらから

避難所の設営体験などを通して、防災への意識を高めるとともに、仲間と協力する大切さを学び、子どもたちに自ら考える力を養ってもらおうと、防災キャンプを10月4日から1泊2日で実施しました。

参加した24人の小学生は、異なる学年同士で班になって活動し、避難所設営や夕食作り、校内夜



協力して災害時用テント設営

間パトロール用のランタン製作などを行いました。避難所設営では、区役所職員の防災担当者から災害時用のテントの設置方法を教わり、上級生が中心となって声を掛け合いながらテントを組み立てました。支柱に天幕を張る作業は背が高い子どもや片付けもみんなですり遂げました。

初めは緊張してぎこちなかった子どもたちも、班で行動するうちに次第に打ち解け、自分の意見を伝えたり、困っている仲間に声を掛けたりする姿が見られました。

同会の小泊悠会長は、「このような、子どもたちが主体的に活動できる場をつくることは、世代を超えた交流が生まれ、地域活動を担う次の世代の育成にもつながります。今後も子どもたちの成長を支える活動を続けていきたいです」と話しました。

【問い合わせ】

区企画振興課
☎833-4053
📠844-1204

防災キャンプ

金山校区青少年育成連合会は、子どもたちの健全な成長を願い、非行防止パトロールや子ども運動会などさまざまな取り組みを行っています。

間パトロール用のランタン製作などを行いました。

夕食ではカレーライス作りに挑戦し、野菜の皮むき係や食材を炒める係など、工程ごとに役割を分担して調理し、皿洗いや片付けもみんなですり遂げました。



ニンジン皮むきに挑戦

金山校区

子どもたちの「考える力」を育む 金山校区防災キャンプ



スマホやパソコンで待ち時間ゼロ

オンラインでできる便利な手続き



区役所の手続きの一部は、スマートフォンやパソコンを使ってオンラインでも行えます。来庁せずに手続きできる便利なサービスを紹介します。(★)はマイナンバーカードが必要です。

■引っ越し・住まい

- ・市外への転出届 (★)
- ・住民票の異動手続きの予約
- ・水道の使用開始、中止の手続き



マイナちゃん

■出産・子ども

- ・児童手当の申請 (★)
- ・子ども医療証の申請
- ・保育施設の入所申請 (★)



■健康・医療

- ・各種集団健(検)診の予約
- ・国民健康保険の加入手続き (★)
- ・国民健康保険の脱退手続き

■福祉

- ・高齢者乗車券、福祉乗車券の申請
- ・介護保険負担限度額認定の申請 (★)
- ・要介護・要支援認定の申請 (★)

■税金

- ・住民税など市税の申告、納税 (★)

その他オンラインで申請可能なものや詳しい手続き方法は、市ホームページ(「福岡市 オンライン申請」で検索)でご確認ください。



スマホから
こちらから

天神でもマイナンバーカードの 電子証明書の更新などができます

アクロス福岡3階(中央区天神一丁目)の臨時交付センターでは、平日夜間や土・日曜日でもマイナンバーカードの受け取りや、電子証明書の更新などができます。カードの受け取りは完全予約制です。※月・火曜日と祝休日は休み。

詳しくは、市ホームページ(「福岡市マイナンバーカード臨時交付センター」で検索)を確認を。



スマホから
こちらから

野焼きは禁止されています

屋外でのごみの焼却は、法律で原則禁止されています。近隣住民の迷惑になるほか、火災の原因にもなります。ごみは市の指定袋に入れて、決められた日時・場所に出しましょう。📍区生活環境課 ☎833-4086 📠822-4095

城南体育館卓球教室

元卓球選手でオリンピックメダリストの平野早矢香さんによる卓球教室を開催します。

期12月21日(日)午後1時30分～3時30分図卓球経験がある人定抽選100人申12月12日(金)までに、ホームページ(「城南体育館卓球教室」で検索)または右記コードから申し込みを。



初心者ピラティス教室

健康づくりのきっかけとして、体幹の強化や、姿勢の改善を目指すエクササイズ「ピラティス」を体験しませんか。

期令和8年1月26日～2月16日の月曜日の午前11時～正午(全4回)所図城南市民プール☎863-7098F863-7198図18歳以上定抽選8人料4,000円申11月26日(水)までに、往復はがき(〒814-0142 片江1-5-1)で問い合わせ先へ(必着)。

市民センター写真コンテスト

「出会い」をテーマに写真を募集します。応募作品は令和8年2月1日(日)～20日(金)に城南市民センターで展示します。詳細は、ホームページ(「城南市民センター写真コンテスト」で検索)でご確認ください。

図同センター☎862-2141F862-2801図市内に住むか通勤・通学する人料無料申令和8年1月12日(月・祝)までに、同センターで配布する申込書(ホームページからもダウンロード可)を郵送(〒814-0142 片江5-3-25)または持参で問い合わせ先へ(必着)。

はじめてののっこり子育て教室

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と遊び、赤ちゃんの発達や育児について学びます。希望者には個別相談も行います。

期12月12日(金)午後1時30分～3時(3時から個別相談を実施)所図区役所別館図地域保健福祉課☎833-4113F822-2133図区内に住む令和7年8月～11月生まれの第1子と保護者定先着15組料無料申11月17日(月)午前10時以降に、区ホームページ(「城南区ののっこり子育て」で検索)から申し込むか、電話、ファクスで問い合わせ先へ。

加湿器は適切な管理を

加湿器にはスチーム式、超音波式、気化式などの種類があります。管理を怠ると、給水タンク内などでカビや細菌が繁殖し、空气中に拡散する恐れがあります。加湿器が原因でレジオネラ肺炎などの感染症が発生した事例も報告されています。

特に水を加熱しない超音波式と気化式は注意が必要です。取扱説明書をよく読み、以下のポイントに注意して適切に手入れを行いましょう。

▷タンクの水はつぎ足さずに毎日交換する
▷タンク、フィルター、水受けトレイを定期的に洗浄する

▷使用後は洗浄し、乾燥させてから収納する

図市保健所城南衛生課☎831-4219F843-2662

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影を行います(要予約)。公民館で申請すると、カードを後日郵送で受け取ることができて便利です。

また、すでにマイナンバーカードを持っている人を対象に、マイナ保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートも行います(予約不要)。

詳細は、市ホームページ(「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)でご確認ください。

期所下表の通り料無料図区内に住む人(住んでいる校区以外でも可)申下表の受付終了日までに市ホームページから予約するか、電話で問い合わせ先へ。



スマホはこちらから

	日時	公民館	受付終了日
12/6(土)	10:00～12:00	長尾	12/2(火)
12/11(木)	10:00～12:00	金山	12/5(金)
	14:00～16:00	城南	

図市マイナンバーカード総合コールセンター☎600-2402F06-7664-9531(毎日午前9時～午後6時)

区役所西側トイレ利用中止のお知らせ

区役所西側(駐車場側)トイレ(1F～3F)は、改修工事のため、11月10日(月)から来年3月27日(金)まで利用できません。

※東側トイレは通常通り利用できます。

図区総務課☎833-4003F822-2142

健康だより

- 【問い合わせ・申込先】※状況により中止になる場合もあります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。
- ①集団健診・よかドック総合窓口☎0120-985-902F0120-931-869(図平日午前9時～午後5時)
- ②区健康課健康づくり係☎831-4261F822-5844(Fは②～③共通)③区健康課母子保健係☎844-1071
- ④市保健所精神保健・難病対策課☎711-4377F791-7354⑤区地域保健福祉課☎833-4113F822-2133
- ※場所の記載がないものは区役所別館で実施。料金の記載がないものは無料。

内 容		実施日			受＝受付時間 受＝実施時間	予約	対象者・料金・その他	問		
		11月	12月	1月						
よかドック（特定健診）		受付 終了	4 17	8 26	 受8:30～10:30 スマホは こちらから	要 (下記※を参照)	受40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 受保険資格を確認できる書類 (マイナ保険証など)、よかドック受診券		申し込みは①、 問い合わせは①②	
がん検診	胃がん（胃透視）						受40～69歳 料600円			
	大腸がん						受40歳以上 料500円			
	乳がん						受40歳以上女性（2年度に1回） 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円			
	子宮頸（けい）がん						受20歳以上女性（2年度に1回） 料400円			
	肺がん						受40～64歳 料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						受65歳以上 料無料			
胃がんリスク検査（血液検査）							受年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円			
骨粗しょう症検査		受40歳以上（妊娠中の人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人を除く） 料500円								
栄養相談		-	2	6	受9:30～10:30	要	管理栄養士が食生活の相談に応じます（1人1時間程度）。 ※予約は前日まで。		②	
					受11:00～12:00					
		21	12	16	受13:00～14:00					
					受14:30～15:30					
離乳食教室		18	16	20	受13:30～15:00	要	離乳食に関する講話、保護者への試食を実施します。 受生後4～6カ月児の保護者（乳児の同伴可）※予約は前日まで。			
マタニティスクール		-	8	19	受13:30～15:00	要	受妊婦（35週まで）とその家族など 受母子健康手帳・筆記用具		③	
心の健康相談		20	18	15	受14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。※予約は前日の正午まで。		④	
母子巡回健康相談		身体測定や育児相談を実施。受妊婦、乳幼児と保護者 受母子健康手帳、バスタオル 【堤丘公民館】11/17(月) 受9:45～10:15 【片江公民館】11/27(木) 受9:45～10:15 【堤公民館】12/10(水) 受13:30～14:00								⑤

※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・日曜・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)。