



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ミヤマホオジロ
(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「ニコりん」

区の人口 135,017人 (前月比18人増) (男 63,480人 女 71,537人) 世帯数 71,438世帯 (前月比31世帯増) (令和8年1月1日現在推計)

📅 = 日時、開催日、期間 🕒 = 受付時間 📍 = 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 🛑 = 休み



地域自治活動貢献者に 感謝状を贈呈

区は、地域コミュニティを通じて、子どもに関する事業や住民の福祉増進、安全・安心のまちづくりに貢献した人を表彰しています。

12月2日に区役所で表彰式が行われ、区長から17人の受賞者に感謝状が贈られました。

長年にわたって自治協議会の運営に携わり、地域をけん引してきた金山校区自治協議会前会長の田中博(85)さんは「地域活動に関わる人が減り、祭りなどの行事を継続することが難しいときもありましたが、これまでやってきた取り組みを絶やさないよう、工夫しながら活動を続けてきました。子どもから高齢者まで集まってイベントを楽しんでいる姿を見ると、これまで頑張ってきて良かったと心から思います」と話しました。



感謝状贈呈式に出席した皆さん

☎区地域支援課 833-4062 📠822-2142

駐車場が混雑しています 区役所へは公共交通機関で



区役所への来庁者が増え、駐車場が大変混雑し、満車でしばらく入庫できない場合があります。区役所へお越しの際は、地下鉄やバスなどの公共交通機関の利用にご協力ください。

また、オンラインで行える手続きもあります。詳しくは市ホームページ(「福岡市オンライン手続き」で検索)で確認を。

中村学園大学「食育館」

食育・健康パートナーズ登録団体の一つである中村学園大学の学生食堂「食育館」では、栄養バランスに配慮したメニューを提供しています。日本の御膳文化を取り入れた一汁三菜を基本に、野菜たっぷりの「ヘルシーランチ」や、たんぱく質をしっかりとれる「アスリートランチ」など、目的に応じて選べる工夫がされています。

【営業時間】午前11時から午後2時まで(午前11時30分から午後1時まででは学生専用)
【店休日】土・日・祝休日・その他学校が定めた休日



一汁三菜のランチ



地域活動に関わる中で、自治会ごとに組織の運営方法や活動内容など

●始めたきっかけは

に話を聞きました。

佐藤秀雄会長 Ⅱ左写真Ⅱ

同会の取り組みについて

て片江校区自治協議会の

実施しています。

平成28年から毎年2月に

域活性化を考える会」を

表し意見交換を行う「地

活活性化を考える会」を

は、校区内にある14の自

治会が、1年間に取り組

んだ活動などについて発

表し意見交換を行う「地

活活性化を考える会」を

は、校区内にある14の自

治会が、1年間に取り組

片江校区

成功も失敗も分かち合う

「隣の知恵」で地域を活性化



地域活性化を考える会での発表

例えば、ふれあいカフェ

●これまでの発表は

えました。

ながるのではないかと考

より良い地域づくりにつ

緒に考えたりできれば、

りつけて持ち帰れるよう

にしたところ、子どもが

たくさん参加したことな

どが発表されました。

また、陶芸教室で、参

加者同士が交流できるよ

う茶話会も一緒に行えば

よかったという振り返り

などもあります。

発表の後は意見交換を

行い、そこで得たアイデ

アを次の活動につなげて

います。

●今後の活動について

各自治会は、さまざま

な課題がある中で、工夫

を重ねて活動が続けてい

ます。昨年12月には「共

創自治協議会サミット」

で同会の取り組みを発表

しました。他校区の活動

に少しでも役立ててもら

えたらうれしいです。今

後も住民の皆さんが「住

んで良かった」と考える

地域を目指して、この取

り組みを続けていきたい

です。

【問い合わせ先】

区企画振興課

☎833-4053

📠844-1204



息の合った発表でサミット会場を沸かした森田自治協議会副会長(左)と石橋自治会長(右)

目標は1日350グラム

野菜を食べて生活習慣病を予防しよう



令和5年の「国民健康・

栄養調査」によると、20

歳以上の平均野菜摂取量

は1日256gで、厚生

労働省が示す目標の

350gを大きく下回っ

ています。

野菜には▽体内の余分

な塩分を排出するカリウ

ム▽血糖値の急上昇を抑

える食物繊維▽血管の老

化を防ぐ酸化ビタミン

などが豊富に含まれて

います。

野菜の摂取量を増やす

工夫として▽煮る、蒸す、

炒めるなどしてかさを減

らす▽汁物を作る時は具

だくさんにする▽ミニト

マトや冷凍野菜など手間

がかからない野菜をス

トックしておくーなどが

あります。

市では、野菜たっぷりの

のメニューや栄養成分の

表示など、健康づくりや

食生活改善に配慮したメ

ニューやサービスを提供

する店舗や施設を「食育・

健康パートナーズ」とし

て登録しています。詳し

くは市ホームページ(「健

康食育パートナーズ」で

検索)で確認を。

☎831-4261

📠822-5844

区健康課

野菜ちょい足しレシピ

●ほうれん草のごま和え

冷凍ほうれん草をレンジで解凍し、ごまを振りかける。

●トマトのツナ和え

ミニトマトを洗い、油を切ったツナと和える。

●塩昆布キャベツ

キャベツの葉2枚をレンジで温め、塩昆布と混ぜる。

※それぞれ、好みで少量の醤油やポン酢などをかける

☎831-4261

📠822-5844

区健康課

3月2日(月)は固定資産税・都市計画税第4期の納期限

金融機関やコンビニの窓口のほか、スマホ決済やクレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もぜひご利用ください。☎区納税課 833-4026 📠841-2145

大学連携 春休み親子理科実験教室

福岡大学工学部の赤木富士雄先生を講師に迎え、親子理科実験教室を開催します。

「空気砲であなたは地球の未来をどう変える?」をテーマに、レーザーで空気の流れを映し出したり、的当てゲームに挑戦したりしながら、空気砲の仕組みを学ぶ実験教室です。

期 3月27日(金)午前10時～11時30分 所 福岡大学 (七隈八丁目) 問 区企画振興課 ☎833-4009 📠844-1204 対 小学生とその保護者 定 抽選15組30人 料 無料 申 3月2日(月)までに、区ホームページ(「城南区 大学連携講座」で検索) から申し込みを。



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)。

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)。

実施日時などの詳細は、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) で確認できます。

問 市マイナンバーカード総合コールセンター (毎日午前9時～午後6時) ☎600-2402 📠06-7664-9531



スマホは
こちらから

お知らせ・参加者募集

健康促進！！
体幹トレーニング&ストレッチ

隙間時間を使って自宅でも簡単にできる体幹トレーニングやストレッチを紹介します。

期 3月15日(日)午前11時15分～午後0時15分 所 城南体育館 (別府六丁目) ☎851-0303 📠851-0040 対 区内に住むか通勤する18歳以上 定 先着40人 料 無料 申 2月15日(日)午前10時～3月14日(土)午後7時に電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

城南市民センター クラシック講座

九州交響楽団音楽主幹の柿塚拓真さん=写真=が「オーケストラの変化から見るクラシック音楽」と題して講演します。

詳細は、ホームページ(「城南市民センター講演会」で検索) で確認できます。

期 3月8日(日)午前10時30分～正午(10時開場) 所 城南市民センター ☎862-2141 📠862-2801 対 先着100人 ※事前予約は不要 料 無料



お知らせ・参加者募集

来て！見て！体験！消防たい（隊）

消防車両の乗車体験や消防服の試着など、親子で楽しめるイベントを開催します。

詳細は、市ホームページ(「福岡市消防局 イベント」で検索) でご確認ください。

期 3月1日(日)午前10時30分～午後0時30分 所 友泉亭公園駐車場(友泉亭一丁目) 問 城南消防署予防課 ☎863-8119 📠865-3594 料 無料 申 不要



お知らせ・参加者募集

大学のあるまち 城南
～学生サポーター活動レポート～

区は、地域活動への参加を希望する学生と、学生の参加を希望する地域をマッチングする「城南区学生サポーターマッチング事業」を行っています。

昨年11月24日に長尾公民館で開催された「キャンプご飯をつくろう!」に、学生サポーターが参加しました。

学生は、初めて料理に挑戦する小学生に、包丁の持ち方を丁寧に説明したほか一緒に食材の下準備や、火起こしをする=写真=など、積極的に活動をサポートしました。

◇ ◇ ◇

そのほかの活動レポートは、区ホームページ(「城南区 学生サポーターマッチング」で検索) で紹介しています。

問 区企画振興課 ☎833-4009 📠844-1204



国民健康保険料の納付が困難なときは相談を

災害、失業、倒産、その他の事情で保険料の納付が困難になった時は、申請により保険料の減免を受けられる場合があります。令和7年度分保険料の減免の申請期限は、3月30日(月)までです。お困りの方は早めにご相談ください。

問 区保険年金課 ☎833-4124 📠844-6790

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 ☎0120-985-902 📠0120-931-869 (受 平日午前9時～午後5時)

②区健康課健康づくり係 ☎831-4261 📠822-5844 (対 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 ☎711-4377 📠791-7354

⑤区地域保健福祉課 ☎833-4113 📠822-2133

※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 申
		2月	3月				
よかドック（特定健診）		受付 終了	2	受8:30～10:30  スマホは こちらから	要 (下記※を参照)	対40～74歳の市国民健康保険加入者 対500円 対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）					対40～69歳 対600円	
	大腸がん					対40歳以上 対500円	
	乳がん					対40歳以上女性（2年度に1回） 対40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
	子宮頸（けい）がん					対20歳以上女性（2年度に1回） 対400円	
	肺がん					対40～64歳 対500円 ※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かくだん）細胞診希望者は別途700円。	
	結核・肺がん					対65歳以上 対無料	
胃がんリスク検査（血液検査）						対年度中に35歳または40歳になる人 対1,000円	
骨粗しょう症検査		対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） 対500円					
栄養相談		-	3	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			
		-	27	受13:00～14:00			
				受14:30～15:30			
離乳食教室		17	17	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。 対生後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		-	9	受13:30～15:00	要	対妊婦（35週まで）とその家族など 対母子健康手帳・筆記用具	③
心の健康相談		19	19	受14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。※予約は前々日まで。	④
母子巡回健康相談		身体測定や育児相談を実施。対妊婦、乳幼児と保護者 対母子健康手帳、バスタオル 【金山公民館】 2/18(水) 受9:45～10:15					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)。