



# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



アオスジアゲハ  
(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 134,913人 (前月比70人減) (男 63,441人 女 71,472人) 世帯数 71,346世帯 (前月比61世帯減) (令和8年3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 📄 = 申し込み 🏠 = 持参

### 市民相談室を利用しませんか

区役所で市政に関することや日常生活上の問題など、さまざまな相談ができます。



#### ① 市政相談

市役所や区役所での手続きや制度などの相談に市民相談員が応じます。必要に応じて専門相談窓口を案内します。

🕒 平日午前9時~午後5時 📄 不要

#### ② 法律相談

相続や離婚、金銭のトラブルなど、日常生活の法律に関する相談に弁護士が応じます。利用できるのは1年に1回です。

🕒 毎週金曜日午後1時~4時 (1人25分)

📍 市内に住むか、通勤・通学する人 📄 先着6人 📅 希望日の1週間前の金曜日(祝休日の場合は翌平日) 午前9時以降に、電話か来所で区市民相談室へ

#### ③ 司法書士相談

債務整理や不動産登記、成年後見などの相談に司法書士が応じます。

🕒 毎月第4水曜日午後1時~4時 (1人30分)

📍 市内に住むか、通勤・通学する人 📄 先着6人 📞 電話か来所で区市民相談室へ

#### ④ 就労相談

就職に関する相談にキャリアコンサルタントが応じます。求人企業の紹介も行います。

🕒 毎週月・火曜日午前9時~午後5時 📍 15歳以上 📄 市ホームページ(「福岡市 就労相談窓口」で検索)から申し込むか、電話で同窓口へ

【問い合わせ・予約先】▷①②③区市民相談室 ☎833-4010 📠844-1204▷④市就労相談窓口 ☎733-0717 📠711-1682

### アニサキス食中毒に注意

アニサキスは寄生虫の一種で、寄生した魚介類を生で食べると、激しい腹痛や嘔吐(おうと)を引き起こす恐れがあります。サバやアジなどの魚以外にイカ等にも寄生している可能性があります。主に内臓に寄生していますが、時間経過とともに魚介類の身の部分へ移動する場合があります。

予防のためには、魚介類は新鮮なものを選び、丸ごと一匹購入したら速やかに内臓を取り除くことが大切です。また、アニサキスを見つけたら、70度以上で加熱するか、マイナス20度以下で24時間以上冷凍すると死滅します。※食酢や醤油などの調味料を付けたら、よく噛んだりするだけでは死滅しません。

アニサキス食中毒についての動画を、市ホームページ(「福岡市 アニサキス食中毒」で検索)に掲載しています。



スマホはこちらから

📍 市保健所城南衛生課 ☎831-4219 📠843-2662

自治会・町内会では、▽地域での防犯パトロールや登下校時の子どもの見守り▽地域清掃などの美化活動▽避難訓練などの防災への備え▽人権問題や男女共同参画などの啓発▽住民同士の交流行事などが行われています。

### 自治会・町内会の活動



負傷者を安全に運ぶ方法について熱心に聞き入る参加者

地域で孤立しやすい1人暮らしの高齢者などには、直接声をかけるなど、訓練への参加のきっかけづくりも工夫されています。

●有事に備えた防災対策「堤地区」  
堤地区では、「ひとりの命をみんなを守る」を目標に、災害時に、「無事です」と印刷されたタオルを玄関先に掛け、それを目印に安否の確認を行っています。地域で助

育館で夜間の避難訓練を実施しました。まず、停電を想定して、発電機を使いライトを点灯させます。避難所のテント設置、避難者の受け付けなどを行い、いざという時に行動できるように訓練しました。その後、負傷者を安全に運ぶ方法も学びました。

## 暮らしを支える自治会・町内会

### 気軽に参加してみよう

### ●住民が集う交流の場づくり「荒江団地」

荒江団地では、住民同士の交流を深めようと、秋祭りを毎年開催し、子どもから高齢者まで幅広い世代が参加しています。

子どもが上りました。また、テントを張った飲食スペースでは、参加者同士で食事をしながら話したり、遊んだりして、自然に笑顔が広がりました。

◇ ◇ ◇  
各自自治会・町内会では、日々の支え合いを大切にしながら、工夫を凝らしたさまざまな取り組みを行っています。ぜひ参加してみてください。

### 手洗いを習慣づけよう

日常のちょっとした心掛けが食中毒や感染症の予防につながります。中でも手を洗うことは、毎日の暮らしの中で取り入れやすい基本の対策です。

正しく手を洗うと=右図、手に付着している菌やウイルスを、約10万分の1に減らすことができます。

また、手を洗うタイミングも重要です。▷外から帰ったとき▷調理の前後▷食事の前▷トイレの後▷咳やくしゃみをした後一などが有効です。

📍 市保健所城南衛生課 ☎831-4219 📠843-2662

### 正しい手の洗い方



4月30日(木)は固定資産税・都市計画税第1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

### 健康増進！！ 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、姿勢を改善するためのストレッチを紹介します。



期 5月10日(日)午前11時30分～午後0時30分 所 城南体育館 ☎851-0303 ☎851-0040 対 18歳以上 定 先着40人 料 無料 申 4月15日(水)午前10時～5月9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。

### 65歳からの健康づくり教室 ～フレイルを予防しよう～

フレイルとは、病気や加齢などによって要介護になりやすい状態のことです。フレイル予防のポイントを学んで健康寿命を伸ばしましょう。健康運動指導士や歯科衛生士、栄養士が、運動指導や口腔(こうくう)・栄養などについて講話します。

期 5月22日(金)、6月5日(金)、19日(金)、7月3日(金)の午前10時～正午、全4回 所 区役所別館 問 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133 対 区内に住む介護保険サービスを利用していない65歳以上で、全ての回に参加できる人 定 抽選20人 料 無料 申 4月15日(水)～28日(火)に区ホームページ(「城南区 65歳からの健康づくり教室」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。



スマホはこちらから

### ヘルスマイト養成教室

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、食を通じた健康づくりや食育活動をする地域のボランティアです。生活習慣病や栄養についての知識を身に付けて、地域の健康づくりをサポートしませんか。

期 5月20日～7月22日の毎週水曜日、午前10時～午後0時10分(7月1日は午後1時30分～3時40分)、全10回 所 区役所別館 問 区健康課 ☎831-4261 ☎822-5844 定 先着30人 料 無料 申 4月15日(水)午前9時～5月13日(水)午後5時に、区ホームページ(「城南区 ヘルスマイト養成教室」で検索)から申し込むか、電話かファクスに教室名、氏名、住所、電話番号を書いて問い合わせ先へ。

### 親子で楽しむ映画鑑賞会

親子で映画を楽しんでもらおうと、南の海で巻き起こる愉快な物語「劇場版ムーミン～南の海で楽しいバカンス～」を上映します。詳細は、ホームページ(「城南市民センター映画」で検索)で確認できます。

期 5月6日(水・休)午後1時30分～2時50分(1時開場) 所 城南市民センター ☎862-2141 ☎862-2801 定 先着450人(当日受付) 料 無料

### 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。



スマホはこちらから

### 城南市民プール健診

城南市民プールで、よかドックや各種がん検診を同時に受診できる総合健診を実施します。健診内容や料金などの詳細は、下記健康だよりまたは、市ホームページ(「福岡市 けんしんナビ」で検索)から確認を。



期 5月19日(火) 所 城南市民プール 申 4月28日(火)までに、ホームページまたは、平日午前9時～午後5時に電話で集団健診・よかドック総合窓口(☎0120-985-902)へ。 問 区健康課 ☎831-4261 ☎822-5844

### 狂犬病予防集合注射の実施

生後91日以上の子犬は、年1回の狂犬病予防接種が法律で義務付けられています。区内の集合注射会場は下表の通りです。



日時	会場
4/21(火) 14:30～15:00	南片江公民館

詳細は、ホームページ(「わんにゃんよかネット 集合注射」で検索)で確認するか、電話、ファクスで問い合わせ先へ。

問 東部動物愛護管理センター(あにまるぽーと) ☎691-0131 (ガイダンス2番) ☎691-0132 料 3,200円



スマホはこちらから

## 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 (☎は②～④共通) ③区健康課母子保健係 ☎844-1071 ④区健康課企画管理係 ☎831-4207  
 ⑤市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ☎791-7354 ⑥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 実=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問	
	4月	5月	6月					
よかドック(特定健診)						対 40～74歳の市国民健康保険加入者 料 500円 定 マイナ保険証または資格確認書、よかドック受診券 対 40～69歳 料 1,000円 対 40歳以上 料 500円 対 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 対 20歳以上女性(2年度に1回) 料 400円 対 40～64歳 料 500円 ※令和8年度から検診車(階段あり)での実施。 対 65歳以上 料 無料 喀痰(かたん)細胞診検査は廃止。 対 年度中に35歳または40歳になる人 料 1,000円 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) 料 500円	①、②	
がん検診	受付終了	11月29日	15月25日★	受 8:30～10:30 ☎ スマホはこちらから	要(下記※を参照)			
胃がん(胃透視)								
大腸がん								
乳がん								
子宮頸(けい)がん								
肺がん								
結核・肺がん								
胃がんリスク検査(血液検査)								
骨粗しょう症検査								
栄養相談	28	12	30	受 9:30～10:30 11:00～12:00 13:00～14:00 14:30～15:30	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	
離乳食教室	21	19	16	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	[1] 栄養・出産編 [2] 歯科・育児編	- 20	11 19	2 15	受 13:30～15:00	要	対 妊婦(35週まで)とその家族など 定 母子健康手帳・筆記用具 [1] 栄養の話、出産準備について、こどもプラザ見学 [2] 歯の話、赤ちゃんのお世話について	③
献血	【城南区役所別館】 5/13(水)10:00～12:00、13:00～15:30 【金山公民館】 5/21(水)9:30～12:00						④	
心の健康相談	16	21	18	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。	⑤	
育児相談会(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 定 母子健康手帳、バスタオル 【七隈公民館】 4/24(金) 受 10:00～10:30 【片江公民館】 5/7(木) 受 10:00～10:30 【長尾公民館】 5/15(金) 受 10:00～10:30						⑥	

※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)。  
 ※★印の日には託児付き健(検)診を行います。託児は予約制(無料)。希望者は健(検)診予約後、土・日曜・祝休日を除く10日前までに②区健康課健康づくり係へ。