



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



タチツボスマイル
(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「ニコッリン」

区の人口 133,560 人 (前月比 100 人減) (男 62,691 人 女 70,869 人) 世帯数 69,408 世帯 (前月比 48 世帯減) (令和6年2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 👤 = 対象 📅 = 定員 💰 = 料金、費用 📄 = 託児 📄 = 申し込み 📧 = メール 🕒 = 受付時間 📄 = 持参

堤丘校区

生き生きと暮らし続けるために

健康講座で元気な体づくり

堤丘校区は、年を重ねても元気に生き生きと過ごせるよう、地域住民の健康づくりのために力を入れています。

運動や食事など健康づくりをサポート

同校区環境衛生連合会は、歩こう会や食生活改善推進員協議会などと協力して、年に4回健康講座を開催しています。

簡単な体操で筋力の衰えを予防する教室や、健康運動指導士からアドバイスを受けながら行うウォーキング、生活習慣病の予防に役立つ食事について学べる栄養講座など

ど、幅広いテーマで企画されています。

同校区環境衛生連合会の石橋雄一会長は「堤丘校区は高齢化率が高く、一人暮らしの高齢者も多いので、地域全体で健康づくりをサポートを続けています。住民同士の交流の場にもなっているの

で、参加したことがない人もぜひ気軽に参加してほしいです」と話しています。

専門家から学ぶリハビリと介護予防

2月9日に堤丘公民館で行われた講座「家庭でできるリハビリ・介護予防」には、70歳以上を中心

に26人が参加しました。長尾病院の理学療法士から、介護状態にならないよう、日頃から運動を続け、筋肉と体力を維持することの大切さを学びました。

効果的な運動のこつを教わりながら、伸ばす筋肉や



理学療法士の指導で肩のストレッチをする皆さん



座ったまま、両足をそろえて上げる体操に苦戦しました



便利なサービスでスムーズに引っ越しの際は手続きをお忘れなく

3月~4月は転出・転入などの手続きのため、区役所の窓口が大変混み合います。オンラインでの手続きや、混雑を避ける方法など、便利なサービスを紹介します。※本紙4面に関連記事。📍区市民課 ☎833-4017 📠841-7740

住所が変わる時は手続きを

住所変更の届け出ができるのは、本人または世帯主です。手続きには、マイナンバーカードなどの本人確認書類が必要です(代理人の場合は委任状と代理人の本人確認書類が必要)。詳細は、お問い合わせください。

手続き内容	手続き方法
市内での転居 ※転出届は不要	転居後14日以内に新住所地の区役所に異動届を提出
市外への転出	転出日までに区市民課に転出の届け出をし、転出後14日以内に新住所地の市区町村の窓口へ
転校の手続き (小・中学校)	転校日の5日前までに、現在の学校に転校届を提出

※国民健康保険、国民年金、障害者手帳、介護保険、児童手当などの手続きも忘れずに。

転出届は来庁せずに手続きできます

市外に引っ越しする人は、区役所に行かずにオンラインや郵送で転出届の手続きができます。詳細は市ホームページ(「福岡市 転出届」で検索)を確認を。



スマホはこちらから

来庁する時はオンライン予約が便利

市ホームページ(「福岡市引越しオンライン」で検索)で、平日は区役所、土・日曜日は市内3カ所(千早・博多駅・天神)の証明サービスコーナー等の来庁予約ができます。

予約者を優先して受け付けるため、手続きが比較的短時間で完了します。来庁希望日の5営業日前の午前8時30分までに予約を。

詳細は市ホームページで確認するか、市引越し手続き案内コールセンター(☎515-1787)平日午前9時~午後8時へお問い合わせください。



スマホはこちらから

区役所を臨時開庁します

3月31日(日)と4月7日(日)の午前9時~午後1時に区役所を臨時開庁します。市民課、保険年金課、子育て支援課、福祉・介護保険課の窓口で転入や転出等の手続きができます。

※福岡市以外の市町村に確認が必要な場合は、受け付けできないことがあります。

3/21 ~ 4/12 来庁者の子どもを預かります

区役所が混雑する時期に、子ども連れでも安心して手続きや相談を行えるよう、保育士等が満1歳から就学前までの子どもを一時的に預かります。

詳細は区ホームページ(「城南区 来庁者子ども見守りサービス」で検索)でご確認ください。

📅3月21日(木)~4月12日(金) 午前10時~午後4時(土・日曜・祝休日を除く) 所保健所(ふれあい広場) 区企画振興課 ☎833-4009 📠844-1204 区役所・保健所の窓口利用者が同伴する満1歳~未就学児👤6人📄無料📄利用当日に、ふれあい広場で申し込みを。※事前予約はできません。📄運転免許証などの本人確認書類



スマホはこちらから



木のぬくもりが感じられる保健所ふれあい広場

窓口の混雑状況を確認できます

区ホームページ(「城南区 ウェルカメラネット」で検索)で市民課と保険年金課の待ち人数を確認できます。



スマホはこちらから

雑がみをリサイクルしよう!

紙箱や包装紙、紙袋、チラシなどの雑がみもリサイクルできます。紙袋に入れてひもで縛り、地域集団回収や紙リサイクルボックスなどの資源物回収場所へ。📍区生活環境課 ☎833-4087 📠822-4095

引っ越し時のごみ・水道の手続き

引っ越しごみ

通常のごみとして出せなかったものは、次の方法で処理してください(いずれも有料)。

☎ 区生活環境課 ☎ 833-4086 ☎ 822-4095

◆粗大ごみとして出す

事前に粗大ごみ受付センター(☎731-1153 ☎731-1195)に電話かファクスでお申し込みください。市ホームページ(「福岡市 粗大ごみインターネット受付」で検索)またはLINE(ライン)「福岡市粗大ごみ受付アカウント」でも受け付けます。



LINEはこちらから

◆自分で処理施設に持ち込む

自己搬入ごみ事前受付センター(☎433-8234)に電話するか、市ホームページ(「福岡市 自己搬入ごみ」で検索)から申し込みを。

◆市の許可業者に収集を依頼する

市事業用環境協会(☎432-0123 ☎432-0124)にお問い合わせください。

水道

引っ越しの4日前(土・日曜・祝休日を含まない)までに電話またはファクスで問い合わせ先へ。

☎ 閩市水道局お客さまセンター ☎ 532-1010 ☎ 533-7370 (受付時間は下表の通り)

受付日	受付時間
平日	8:45~17:30
土曜日	9:00~17:00
3/24日、3/31日※臨時受け付け	

引っ越しの3日前(土・日曜・祝休日を含まない)までは市ホームページ(「福岡市水道局」で検索)でも手続きできます。



一人一花運動 パートナー花壇の紹介

■西の堤池ガーデニングクラブ



「西の堤池ガーデニングクラブ」は、池の遊歩道沿いにある花壇で花づくり活動に取り組んでいます。当初は4、5人で活動していましたが、きれいな花が咲く花壇を見て自分も参加したいと、今では12人の会員が集まっています。できる人ができる時に手入れを行い、美しい花壇=上写真=を保っています。

2月14日は、春に見頃を迎えるビオラなどの花を植えました=右写真。代表者の鹿野弘保さんは「西の堤池を訪れる人に、四季折々の花を楽しんでもらえるよう、手入れや水やりを頑張っています。近くを通りかかった時は、ぜひご覧ください」と話しています。



お知らせ

◇ ◇ ◇

区は、「一人一花パートナー花壇」を募集しています。企業・団体・個人宅等の花壇やプランターで、通りに面しているなど多くの人が目にする場所にあるものが対象です。詳細は区ホームページ(「城南区 一人一花」で検索)でご確認ください。



スマホはこちらから

☎ 閩区企画振興課 ☎ 833-4065 ☎ 844-1204

国民健康保険 修学中の被保険者の特例について

市国民健康保険(国保)は、市外に転出すると被保険者の資格を喪失します。ただし、大学入学などが理由の場合は、特例で資格が継続でき、保険証が交付されます。

手続きの際は、国保の世帯主の保険証、学生証(在学証明書など)、マイナンバーが分かるもの、本人確認書類等の持参を。

☎ 閩区保険年金課 ☎ 833-4123 ☎ 844-6790

お知らせ

「チョイソコふくおか」を利用しませんか

利用者がタクシー車両に乗り合わせて指定のエリア内の停留所間を移動できるサービスです(1回につき300円)。運行エリアや予約方法などはホームページ(「チョイソコふくおか」で検索)でご確認ください。



スマホはこちらから

☎ 閩>利用に関すること=専用コールセンター ☎ 050-201-87015 >記事に関すること=市交通計画課 ☎ 711-4393 ☎ 733-5590

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・感染症対策係 ☎ 831-4261 ☎ 822-5844 (☎は②~⑥共通)
 - ③ エイズダイヤル ☎ 822-8391
 - ④ 区健康課母子保健係 ☎ 844-1071
 - ⑤ 区健康課精神保健福祉係 ☎ 831-4209
 - ⑥ 区健康課企画管理係 ☎ 831-4207
 - ⑦ 区地域保健福祉課 ☎ 833-4113 ☎ 822-2133 ※場所の記載がないものは保健所で実施。料金の記載がないものは無料。
- ※4月以降のよかドック・がん検診等(◆印の日)は、3月13日(水)から予約を受け付けます。



スマホはこちらから

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	
	3月	4月	5月					
城南市民プール健診	-	-	28◆	受9:00~11:00	-	下記よかドック、がん検診、胃がんリスク検査を城南市民プール(片江一丁目)で実施します。	申し込みは①、問い合わせは①②	
よかドック(特定健診)						☎40~74歳の市国民健康保険加入者 ☎500円 ☎国民健康保険証、受診券 ※令和6年度の受診券は、3月下旬に対象者へ送付。		
がん検診	受付終了	15◆	20◆	受8:30~10:30	要(下記を参照)	☎40~69歳 ☎600円		
						☎40歳以上 ☎500円		
						☎40歳以上女性(2年度に1回) ☎40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
						☎20歳以上女性(2年度に1回) ☎400円		
						☎40~64歳 ☎500円		
						☎65歳以上 ☎無料		
胃がんリスク検査(血液検査)						☎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。		
骨粗しょう症検査						☎年度中に35歳または40歳になる人 ☎1,000円 ☎40歳以上(妊娠中の人、骨粗しょう症の治療中・経過観察中の人を除く) ☎500円		
エイズ・クラミジア・梅毒検査	-	3、17	1、15	受9:30~11:00	-	匿名での検査。検査結果は後日、本人に直接説明。	③	
B・C型肝炎ウイルス検査	-	17	15	受9:30~11:00	-	☎20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)		
栄養相談	-	26	9	28	要	☎9:30~10:30		
						☎11:00~12:00		
						☎13:00~14:00		
		26	10			☎14:30~15:30	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	19	16	21	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。 ☎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	18	8	13	受13:30~15:00	要	☎妊婦(35週まで)とその家族など ☎母子健康手帳・筆記用具	④	
マタニティ個別相談	-	-	20	受13:30~14:30	要			
心の健康相談	21	18	16	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	
献血	【金山公民館】5/16(水)9:30~12:00 【保健所】5/28(火)10:00~12:00、13:00~15:30						⑥	
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。 ☎13:30~14:00 ☎妊婦、乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳、タオル 【金山公民館】4/4(木) 【別府公民館】4/18(木)						⑦	

※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)。