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 城南区鳥飼六丁目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）

期＝日時、開催日、期間　受＝受付時間　所＝場所　問＝問い合わせ　☎＝電話　F＝ファクス　✉＝メール　対＝対象　定＝定員　料＝料金、費用　託＝託児　申＝申し込み　休＝休み

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

片江校区自治協議会では、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「地域活性化を考える会」を平成28年から毎年２月に実施しています。

同会の取り組みについて片江校区自治協議会の佐藤秀雄会長＝左写真＝に話を聞きました。

●始めたきっかけは

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が異なることや、課題や悩みを抱え込んでいることなどが分かりました。隣の自治会の活動をヒントにしたり、同じような悩みがあれば共有して一緒に考えたりできれば、より良い地域づくりにつながるのではないかと考えました。

地域活性化を考える会での発表

●これまでの発表は

例えば、ふれあいカフェのレクリエーションとして行ったボッチャでは、高齢者向けに椅子に座って投げられるようルールを工夫したことや、町内のお祭り会場に風船を飾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、工夫を重ねて活動を続けています。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」と思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。

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）

【問い合わせ先】
区企画振興課
☎833-4053
F844-1204

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

問区地域支援課 ☎833-4062 F822-2142

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」

一汁三菜のランチ

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時までは学生専用）
【店休日】土・日・祝休日・その他学校が定めた休日

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▽血管の老化を防ぐ抗酸化ビタミン―などが豊富に含まれています。

●野菜をたくさん取る工夫を

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―などがあります。

●食育・健康パートナーズ

市では、野菜たっぷり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。

問区健康課
☎831-4261
F822-5844

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

3月2日㈪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。問区納税課 ☎833-4026 F841-2145

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㈮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 F844-1204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㈪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）。

スマホはこちらから

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 F06-7664-9531

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㈫午前11時15分～午後０時15分所問城南体育館（別府六丁目）☎851-0303 F851-0040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㈰午前10時～３月14日㈯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㈰午前10時30分～正午（10時開場）所問城南市民センター ☎862-2141 F862-2801定先着100人 ※事前予約は不要料無料

来て！見て！体験！消防たい（隊）

福岡市消防局マスコットキャラクター ファイ太くん

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。

問３月１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 F865-3594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 F844-1204

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㈪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 F844-6790

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 F0120-931-869（受平日午前９時～午後５時）
②区健康課健康づくり係 ☎831-4261 F822-5844（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 ☎711-4377 F791-7354
⑤区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133
※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 2月	実施日 3月	受＝受付時間 実＝実施時間	予約	対象者・料金・その他	問申
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料500円持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歳料600円	
	大腸がん					対40歳以上料500円	
	乳がん					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	
	子宮頸（けい）がん					対20歳以上女性（２年度に１回）料400円	
	肺がん					対40～64歳料500円 ※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かくたん）細胞診希望者は別途700円。	
	結核・肺がん					対65歳以上料無料	
胃がんリスク検査（血液検査）						対年度中に35歳または40歳になる人料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）料500円	
栄養相談		－	3	実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
				実11:00～12:00			
		－	27	実13:00～14:00			
				実14:30～15:30			
離乳食教室		17	17	実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。	②
マタニティスクール		－	9	実13:30～15:00	要	対妊婦（35週まで）とその家族など持母子健康手帳・筆記用具	③
心の健康相談		19	19	実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、乳幼児と保護者持母子健康手帳、バスタオル【金山公民館】２/18㈬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）。