



みなみ

保健福祉センターだよりは月1回、15日号に掲載

区の広報担当キャラクター
「ため蔵」くん



区役所代表電話 ☎561-2131

〒815-8501 南区塩原三丁目25-1
窓口受付時間：午前8時45分～午後5時15分
(土日・祝休日・年末年始を除く)

区ホームページへのアクセスは下記コードから

人口 266,678人 (+52)
男123,255人 女143,423人
世帯数 130,832世帯 (+595)
令和4年4月1日現在推計(前月比)



☎=日時、開催日、期間 ㊦=場所 ㊦=問い合わせ ㊦=ファクス ㊦=対象 ㊦=定員 ㊦=料金、費用 ㊦=持参 ㊦=託児 ㊦=申し込み ㊦=メール ㊦=ホームページ



非常食の簡単アレンジ料理を作って備蓄について考えよう 災害時に心と体を癒やす「災害食」レシピ



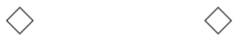
避難生活に食で安心を

災害が起きて不安な状況の中でも、おいしい食事は私たちの心と体を癒やしてくれます。非常食に一手間加えた料理を知っておくことは、自宅での避難生活の備えとなります。

災害食を作ってみよう

ガス、電気、水道が止まっても、保存期間が長い食品と備蓄用の水(少量)、カセットコンロで作れるレシピを紹介します。

実際に料理を作り、材料や手順などを知って、備蓄品の見直しを行うなど、大雨等の災害が増える梅雨の時期に備えましょう。



6月13日(月)～24日(金)に開催される食育パネル展=下記事=で、右記の料理を含む災害食レシピを配布します。市ホームページ(「南区災害食レシピ」で検索)からも見る事ができます。



【問い合わせ先】

区健康課 ☎559-5116 ㊦541-9914

10分で簡単・美味しい さばのトマト煮込み



材料を入れて煮込むだけの簡単レシピです。さば以外の魚の水煮缶でも作れるのでお好みの魚でどうぞ。

<材料> (2人分)

- ・さば水煮缶・・・140g (1缶)
- ・トマト缶・・・400g (1缶)
- ・マッシュルーム缶・・・40g (1缶)
- ・水・・・1カップ
- ・固形スープの素・・・1つ

<作り方>

鍋に全ての材料を入れて5分くらい煮込む。



災害時にも甘いものを食べたい マカロニあべかわ



災害時にひといき入りたいときのおやつに最適。

きな粉はタンパク質を多くとることができます。

<材料> (2人分)

- ・マカロニ・・・40g
- ・きな粉・・・30g
- ・塩・・・少々
- ・砂糖・・・大さじ1弱

<作り方>

- ①きな粉に砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ②マカロニをゆでて、①をふりかけて混ぜる。



学びの楽しさを発見しよう 南区こども大学 2022

小学生に、学ぶ楽しさを発見してもらおうと、各大学と区役所が合同で7～9月に23講座を実施します。親子で参加できる講座も



お医者さん体験(昨年度)

ありますので、ぜひご参加ください。

☎区企画振興課 ☎559-5016 ㊦562-3824 ㊦各大学へ事前申し込みを。開催講座や申し込み方法などの詳細は、区役所等で配布するパンフレットが区ホームページ(「南区こども大学」で検索)をご確認ください。



開催講座(一部抜粋)

日程	講座名	大学
7/23(土)	色が変わるハーブティーを使って色々な液体の性質を調べてみよう!	第一薬科大学
7/30(土)	外科手術を体験してみよう!	純真学園大学
8/3(水)	ラクロスを体験してみよう	福岡女学院大学
8/7(日)	自然に触れよう! 作って楽しい苔(こけ)玉作り	精華女子短期大学
8/19(金) 20(土)	酸とアルカリと色彩表現	九州大学芸術工学部
8/23(火)	簡単クッキング!	純真短期大学
8/28(日)	みそ玉で簡単みそ汁を作ろう!	香蘭女子短期大学

鶏肉料理の食中毒に要注意

十分に加熱されていない鶏肉料理は、カンピロバクター食中毒を引き起こす恐れがあります。

鶏肉を生で食べるのは避け、鮮度に関係なく中心部まで十分に加熱しましょう。

◆主な原因食品

鶏肉・鶏レバーの刺身、レア焼きなど

◆主な症状

下痢、腹痛、発熱、まれに神経まひなど

【問い合わせ先】

区衛生課 ☎559-5162 ㊦559-5149



8/27(土)リニューアルオープン 南市民センター利用予約受付中

お知らせ

南市民センターと南図書館は、音楽・演劇練習場と子どもプラザを複合した施設としてリニューアルします。市民の皆さんが利用できる会場=下表=の予約は、大橋音楽・演劇練習場(大橋一丁目3-25、7/31(日)まで)か、市公共施設案内・予約システム(「コミネット」で検索)で現在受け付け中です。

施設名	会場名	一般利用
南市民センター①	ホール	9/24(土)～
	視聴覚室等	8/28(日)～
音楽・演劇練習場②	大・中・小練習室	8/28(日)～

▷窓口予約に関すること①☎大橋音楽・演劇練習場コミュニティプレイス ☎561-2981 ②☎大橋音楽・演劇練習場事務室 ☎557-2502 ㊦557-2503

▷コミネットに関すること☎市公共施設案内・予約システムサービスセンター ☎716-7373 ㊦716-7374

南市民プールの教室 「リフレッシュレッスン」

参加募集

㊦～6月28日の毎週火曜日、午前9時半～10時半㊦同プール2階研修室㊦18歳以上(子ども同伴可) ㊦各回先着10人(当日午前9時から受け付け) ㊦550円

持参物や教室の内容などの詳細はホームページ(「福岡市 南市民プール」で検索)を確認を。

☎南市民プール ☎561-6011 ㊦561-3993



南体育館の教室

7～9月に開催するスポーツ教室の参加者を募集します。詳細はホームページ(「福岡市 南体育館」で検索)でご確認ください。☎南体育館 ☎552-0301 ㊦552-0302

