



みなみ



区ホームページ

エックス

〒815-8501 南区塩原三丁目25-1
区役所代表電話 ☎561-2131

かねがえ さくら
鐘ヶ江 桜さん(6歳)作※年齢は応募時点

人口 271,974人(-51) 男125,565人 / 女146,409人
世帯数 136,296世帯(+20) 令和8年7月1日現在推計(前月比)

🕒 = 日時、開催日、期間 📍 = 場所 🎯 = 対象 🧑 = 定員 💰 = 料金、費用 🧑 = 持参 📄 = 申し込み 🗨 = 問い合わせ ☎ = 電話 📠 = ファクス 📧 = メール

バランスの良い食事からだを整える

お薦めの夏バテ予防レシピ

夏は気温差や強い日差しの影響で自律神経が乱れやすく、だるさや食欲不振などの夏バテを起こしやすい季節です。栄養バランスの良い食事をしっかり取って、暑い夏を元気に過ごしましょう。☎区健康課 ☎559-5116 📠541-9914

区管理栄養士
監修



夏バテを防ぐ献立の工夫

●「主食+主菜+副菜」をそろえた食事をとる

主食・主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)・副菜(野菜、果物、海藻、きのこ類など)を組み合わせ、栄養バランスを整えましょう。

●夏に不足しやすい栄養素を意識する

ビタミンB₁=糖質をエネルギーに変え、疲労を防ぎます。(豚肉、うなぎ、押し麦など)

カリウム=水分バランスを整え、塩分の排出を助けます。(野菜、果物、海藻類など)

ビタミンC=抗酸化作用で疲労軽減に役立ちます。(野菜、果物など)

●温かい料理を一品取り入れて胃腸を守る

冷たい飲み物や食べ物の取り過ぎは胃腸の働きを弱めます。味噌汁やスープなど温かい料理を加えて、胃腸の調子を整えましょう。



他にも、市ホームページ(「福岡市 栄養・食育の部屋」で検索)に、夏を乗り切るためのレシピを掲載しています。ご活用ください。



スマホは
こちらから

フライパン一つで簡単に作れる 夏野菜のさっぱり丼

●材料4人分

米	240グラム
押し麦	40グラム
水(浸水用)	420グラム
豚肉(細切れ)	240グラム
トマト	1個
パプリカ	1個
玉ねぎ	1個
ニラ	4本
オクラ	4本
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
いりごま	少々

●合わせ調味料

濃い口しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
レモン汁	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/4
おろしにんにく	小さじ1/2

※しょうが、にんにくはチューブも可(各2cm)
※浸水用の水は、米と押し麦の合計量の1.5倍量



市食育推進キャラクター
「いくちゃん」

●作り方

- ①洗った米と押し麦を合わせ、1.5倍量の水に浸し、炊飯する。
- ②豚肉は片栗粉をまぶし、野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、中火で豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、合わせ調味料を加え、全体に絡める。
- ⑤器に①を盛り、④のをせ、いりごまをふる。



暑い日にも食べやすい

子どもと一緒に調理にお薦め ぶどうのヨーグルトアイス

●材料4人分

ぶどう	200グラム (大14粒または小25粒程度)
クリームチーズ	50グラム
砂糖	20グラム
無糖ヨーグルト	100グラム
牛乳	100ml
レモン汁	大さじ1/2

●作り方

- ①ぶどうを洗い、好みで皮と種を取り除く。
- ②室温に戻してやわらかくなったクリームチーズに砂糖を加えて混ぜ、さらにヨーグルト、牛乳、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③密閉袋に①②を入れて平らにならし、冷凍庫で約2時間冷やし固める。(カチカチに凍らないよう途中で数回もみほぐす)



ひんやりさっぱりデザート

認知症の人への接し方を学びませんか

誰もが生き生きと暮らせる社会を目指し、認知症の基礎知識や認知症の人への接し方について学べる講座です。

①認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識を習得できます。

②認知症サポーターステップアップ講座

認知症の人に対する具体的な声のかけ方などを学びます。

期①9月28日(月)午前10時～11時30分②10月19日(月)午前10時～11時30分所区保健福祉センター講堂区区内在住で、認知症に関心がある人 ※②は過去に①の受講歴がある人(9月28日開催分を含む)定①②共通先着40人料無料料8月18日(火)午前9時30分から、下記問い合わせ先へ電話またはファクス(本紙14面の応募事項を記載)で申し込み

①②共通区地域保健福祉課 ☎559-5132 📠559-5135

9/13 学び×つながりカフェ ～みなみのひだまり～

企業・大学・区役所が連携した体験型講座を全7回開催します。

第1回目は、香蘭女子短期大学・ライフプランニング総合学科の河野洋子(こうのひろこ)先生を講師に迎え、ハロウィーンをテーマにしたモビール=上写真=を作ります。講座の後には、お茶やジュースを飲みながら、講師と交流します。

期午前10時～11時30分所OHASHI HILL(大橋一丁目)区小学生(3年生以下は保護者同伴)定抽選20人料100円料8月26日(水)までに区ホームページ(「福岡市南区 みなみのひだまり モビール」で検索)の専用フォームに必要事項を入力の上、申し込み 詳しくは、同ホームページでご確認ください。

区企画振興課 ☎559-5016 📠559-5014



スマホは
こちらから

9/15 南区人権を考えるつどい 人権コンサート&交流カフェ

金子みすゞアンバサダーのちひろさん=写真=による「みんなちがって、みんないい。～金子みすゞの心とともに～」をテーマにした人権コンサートを南市民センターで開催します。

※コンサートの前後に手話通訳あり。

コンサートの後に、感想などを話し合う交流カフェを行います。

期▷人権コンサート=午後1時30分～3時15分▷交流カフェ=午後3時30分～4時30分所▷人権コンサート=文化ホール▷交流カフェ=第1・2会議室定▷人権コンサート=先着800人▷交流カフェ=抽選30人程度料無料料交流カフェのみ必要。9月1日(火)までに、南市民センターへ電話またはファクス(氏名、ふりがな、電話番号を記入)で申し込み。区ホームページ(「福岡市南区 人権を考えるつどい」で検索)の専用フォームでも受け付け

詳しくは、同ホームページでご確認ください。

区南市民センター ☎561-2981 📠511-9721



スマホは
こちらから

生活道路の法定速度引き下げ

9月1日(火)から、中央線などがない道路(生活道路)の法定速度が、60km/hから30km/hに引き下げられます。スピードを控えて安全運転をしましょう。区南警察署 ☎542-0110

65歳から始めるシニアの健活部
～フレイルを予防しよう～

加齢などで心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態である「フレイル」の予防に効果的な運動などについて学びませんか。

栄養やお口の健康に関する講話をはじめ、フレイル予防に役立つ運動の実践や体力測定を行います。

9月29日(火)、10月6日(火)、13日(火)、27日(火) (全4回) 午前10時～正午 区保健



福祉センター講堂 医師から運動制限を受けていない65歳以上の人で、全回参加でき、介護保険サービスを利用していない人 抽選25人程度 無料 飲み物、動きやすい服装

9月4日(金)までに、下記問い合わせ先へ電話またはファクス（本紙14面の応募事項を記載）で申し込み。区ホームページ（「福岡市南区 フレイル予防」で検索）の専用フォームでも受け付け

詳しくは、同ホームページでご確認ください。

区地域保健福祉課 559-5133 559-5135



スマホはこちらから

南消防団員を募集
しています

地域の安全・安心を支える消防団は、地域密着の消防組織で、防災活動や、火災発生時の消火活動などを行います。

詳しくは、南消防団ホームページでご確認ください。

区内に居住または通勤・通学する18歳以上

南消防署予防課 541-0219 552-8148





スマホはこちらから

保健福祉センター
だより

◆集団健診・よかドック総合窓口への予約（午前9時～午後5時）は、健診（検診）の10日前（土・日曜・祝休日を除く）までにしてください。予約なしの当日受診はできません。

◆胃がん検診は前日午後9時以降は飲食できません。

◆よかドック・がん検診・骨粗しょう症検査は、70歳以上および市県民税非課税世帯等の人は料金が免除されます（証明書等が必要）。詳しくは②へお問い合わせください。

◆健診（検診）等

【問い合わせ・申込先】

①集団健診・よかドック総合窓口 0120-985-902 0120-931-869②健康課健康づくり係 559-5116 541-9914

種類		実施日		受＝受付時間 実＝実施時間	予約	対象者・料金・場所等 費用の記載がないものは無料、場所の記載のないものは区保健福祉センターで実施	申 問
		8月	9月				
よかドック（特定健診）		－	2(水) 18(金)	受8:30～10:30 ▷下記コードから 予約を 	要	40～74歳の市国民健康保険被保険者500円 マイナ保険証または資格確認書、受診券	申 ↓ ① 問 ↓ ②
がん 検診	胃がん（胃透視）、大腸がん、 子宮頸（けい）がん、乳がん					【胃がん】 40～69歳1,000円 【大腸がん】 40歳以上500円 【子宮頸がん】 20歳以上女性400円 【乳がん】 40歳以上女性40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※子宮頸がん、乳がん検診は2年度に1回受診可	
	肺がん・結核					40～64歳500円、65歳以上無料。	
胃がんリスク検査（血液検査）						令和8年度中に35歳または40歳になる人1,000円 ※過去にピロリ菌検査を受けたことがある人は除く	
骨粗しょう症検査						40歳以上500円 ※骨粗しょう症で治療中または経過観察中の人を除く	

◆教室・相談等

【問い合わせ・申込先】

②健康課健康づくり係 559-5116③健康課母子保健係 559-5119②③共通 541-9914

④地域保健福祉課 559-5133 559-5135⑤市保健所精神保健・難病対策課 711-4377 791-7354

種類	実施日		受＝受付時間 実＝実施時間	予 約	対象者・料金・場所等 費用の記載がないものは無料、場所の記載のないものは区保健福祉センターで実施	申 問
	8月	9月				
離乳食教室	21(金)	30(水)	実13:30～15:00	要	離乳食開始の目安、初期の進め方を中心とした講話 ☎生後4～6カ月児の保護者（乳児の同伴可）	②
離乳食相談	25(火)	11(金) 28(月)	実10:00～14:45		管理栄養士による離乳食の進め方、作り方などの個別相談（1人45分程度） ※予約は前日まで	
栄養相談	17(月)	1(火) 17(木)			管理栄養士による生活習慣病予防の食事などの個別相談（1人45分程度） ※予約は前日まで	
マタニティスクール	27(木)	11(金) 29(火)	実13:30～15:00		☎区内に住民票がある妊婦☎母子健康手帳☎10月分は9月1日(火)ホームページにて受付開始	③
育児相談会 (母子巡回健康相談)	【8月】▷19日(水)＝大池公民館☎10:00～10:30▷20日(木)＝弥永西公民館☎10:00～11:00 ▷24日(月)＝玉川公民館☎13:30～14:00▷26日(水)＝弥永公民館☎10:00～11:00 ▷31日(月)＝宮竹公民館☎10:30～11:00 【9月】▷7日(月)＝西花畑公民館☎10:00～11:00▷8日(火)＝横手公民館☎13:30～14:00 ▷9日(水)＝老司公民館☎10:00～11:00▷11日(金)野多目公民館☎13:30～14:00 ▷14日(月)＝日佐公民館☎10:00～11:30 ☎乳幼児と妊産婦 ※詳しくは区ホームページ（「福岡市南区 育児相談会」で検索）でご確認ください。 					④
心の健康相談	26(水)	—	実9:30～11:00	要	精神科医が対応	⑤
	—	10(木)	実13:30～15:00			
こころの病 家族教室	—	18(金)	実14:00～15:30		心の病がある人の家族等	

◆献血

【問い合わせ・申込先】

⑥健康課企画管理係 559-5114 541-9914

場所	実施日	実施時間	対象者	申 問
弥永公民館	9月8日(火)	9:30～11:30	男性：17～69歳、女性：18～69歳（男女ともに体重50kg以上） ※65歳以上は、60～64歳の間に献血経験がある人	⑥
大楠公民館	9月10日(木)	9:30～12:30		
		13:30～15:30		
高木公民館	9月18日(金)	9:30～12:00		
		13:00～15:30		

