

伝統行事「どんど焼き」 の中止に代わり

諸事情により小学校運動場で行っていた
伝統行事の代替えとして、堤八幡宮境内において、
正月飾り、縁起物等を燃やして
一年の災いを払い、家内安全、無病息災、五穀豊穰、
子孫繁栄を願います。

開催日 1月8日(日)
受付時間 午前7時～9時

この時間内にお持ちください

場 所 堤八幡宮境内
受付は階段下で行います
※雨天中止
体育振興会 青年部



イノシシ駆除

油山周辺では餌を求めるイノシシが、頻繁に目撃
されています。
市街地への侵入などによる生活被害を未然に防ぐ
ために、銃によるイノシシ駆除をしています。

駆除期間 令和5年1月4日(水)
～2月28日(月)
日祝日を除く
午前9時～午後4時頃

駆除区域 油山一帯
駆除方法 銃器
※猟犬によってイノシシを
追い込み銃で駆除



人権標語優秀作品紹介

令和4年度 人権標語入選 中学生の部
前を向こう そしたら道は できるはず

堤丘校区人権尊重推進協議会

自治協ブログ案内

自治協議会だよりや校区団体の
活動・活躍をブログでご紹介しています。
ぜひご覧ください♪

<https://tsutsumigaokajk.blogspot.com>



さわやかウォーキングの会

日時 12月5日(月) 10:00～
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

早いもので寒風の季節になりました。

インフルエンザ・コロナなど気をつけて

寒さに負けずに歩きましょう。

防寒対策を忘れずに!



新年のウォーキングは、地域のお宮を参拝
しながら巡ります。皆さま、ぜひご参加下さい。
お待ちしております!

日時 1月2日(月) 10:00～
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

さわやかウォーキングの会
堤丘校区環境衛生連合会

校区健全育成パトロール

～地域の子どもたちをみんなで守りましょう～
保護者や地域のみなさんで校区パトロールをします。
ぜひご参加下さい。

開催日 12月16日(金) ※少雨決行
集合時間 20:50
集合場所 堤丘公民館前

青少年育成連合会
防犯防災推進委員会

年末夜間防犯パトロール

慌ただしい師走の犯罪を防ぎ
「安全・安心の町」を願って
青色パトロールカーでパトロールをします。
20時～21時巡回します。



堤 1 丁目 12月26日(月)
堤 団 地 12月27日(火)
樋井川 2 丁目 12月28日(水)
樋井川 1 丁目 12月29日(木)

パトロール委員会

今月のすこやか広場

12月の開催日 5日・12日・19日
時 間 10:30～12:30
場 所 堤丘公民館

「すこやかクリスマス会」

日時 12月19日(月) 10:30～
定員 親子12組(先着順)
申し込み 12月1日より
堤丘公民館
☎861-4821 または窓口



【2023年1月の予定】

1月は16日・30日を予定しています。
※新型コロナウイルスの感染予防のため、
開催を中止する場合があります。
ご了承ください



社会福祉協議会
子育てサロン



こころの健康

長く健康に生活するのは、からだの健康だけでなく、「こころの健康」も大事です。
今回はこころの健康、特にうつ病をテーマに皆さんと一緒に学びたいと思います。

城南区保健福祉センター地域保健福祉課
堤丘校区担当保健師 細本

うつ病って？



気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がないなどの身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性がります。

日本では、100人に約6人が生涯のうちうつ病を経験しているという調査結果があります。

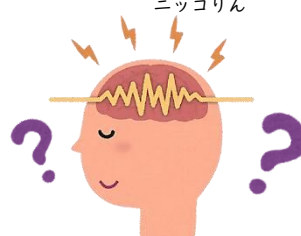
うつ病はだれでもかかる可能性のある病気です。



城南区シンボルキャラクター ニッコリン

どうしてうつ病になるの？

発症の原因は正確にはわかっていませんが、過度なストレスなどにより、感情や意欲をつかさどる脳の働きに何らかの不調が生じているものと考えられます。



ストレスについて

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常の中で起こる様々な変化がストレスの原因になります。



心理的要因

不安や悩みなど

社会的要因

人間関係がうまくいかない
仕事が忙しいなど

身体的要因

病気や睡眠不足など

環境的要因

天候や騒音など

※進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも、ストレスの原因になります。ストレスが溜まってくると眠れないなど何かしらサインが出ているものですが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。

早めにサインに気づくことが大切です。

参考：厚生労働省HP「みんなのメンタルヘルス」

こころのサインに気づいて！

下記のような症状が長く(2週間以上)続いていたり、日常生活に支障が出ていませんか？



自分が気づくサイン

気持ちの変化

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに不安な気持ちになる
など

体の変化

- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けられない、熟睡できない
- 体がだるい、疲れやすい
- 動悸やめまいがする
- 胃の不快感、便秘や下痢がある
など



周囲の人が気づくサイン

- 表情が暗い
- 身だしなみに関心を持たなくなった
- 急にやせた、太った
- 遅刻や休みが増えた
など

「いつもと違う」と周囲の方が気づきやすい変化もあります。

- ぼんやりとしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある
- 飲酒量が増える
など

もしかして？と思ったら...

①身近な人に相談したり、環境のストレス要因を調整してみましょう

※下記のような相談窓口もあります。

相談窓口

こころの健康相談 (城南区保健所健康課 精神保健福祉係)	月～金 午前9時～午後5時	092-831-4209 城南保健所 2階 4番窓口
福岡市精神保健福祉センター (福岡市自殺対策推進センター)	月～金 午前10時～午後4時	092-737-1275
福岡いのちの電話	24時間年中無休	092-741-4343
よりそいホットライン	24時間	0120-279-338

②専門家に相談・受診してください。

※身近な、かかりつけ医にまず相談して、医療機関(心療内科、精神科)を紹介してもらうのもいいでしょう。