



# みなみ

区のマーク

保健福祉センターだよりは月1回、15日号に掲載

人口 268,607人 (+95) 男124,113人 女144,494人 世帯数 133,450世帯 (+92) 令和5年8月1日現在推計(前月比)

開 = 日時、開催日、期間 所 = 場所 問 = 問い合わせ ㊟ = ファクス 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 持 = 持参 託 = 託児 申 = 申し込み 電 = メール 画 = ホームページ



いなほ ちろび 因幡 奏佑さん (3歳)作 ※年齢・学年は応募時のものです 応募方法は区ホームページを見てね。

すてきな似顔絵 ありがとうございます



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 区ホームページ 福岡市南区 検索 〒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)

## 今日から始める私の 終活・人生会議～入門編～

参加募集

自分の人生を自分らしく歩むために、ゲームやマイエンディングノートを通して、終活に向けた自分の考えを整理してみませんか。



開催日	講座名
①10/31(火)	「もしも」のときの話し合い～人生会議について～
②11/7(火)	マイエンディングノートを書いてみましょう

開午後2時～3時半 所①区保健福祉センター講堂②区役所2階大会議室 区地域保健福祉課 ☎559-5132 ㊟559-5135 区内に住んでいて、①②の2回とも参加できる人 定先着32人 料無料 申9月19日(火)午前9時半以降に電話か、ファクス(本紙14面の応募事項を記載)で申し込み

## フレイル予防教室～コロナ自粛で落ちた体力を取り戻そう～

参加募集

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」について学びませんか。



開11月20日(月)、27日(月)、12月4日(月)、11日(月)、2月5日(月)の5回。午前10時～正午 所区保健福祉センター講堂 区地域保健福祉課 ☎559-5133 ㊟559-5135 医師から運動制限を受けていない65～74歳の人で、全回参加でき、介護保険サービスを利用していない人 定抽選25人 料無料 申10月20日(金)までに電話またはファクス(本紙14面の応募事項を記載)、区ホームページ(「福岡市南区 フレイル予防」で検索)から申し込み



詳細は、ホームページでご確認ください。

スマホはこちらから

## 10/4 4シニア地域サポーター養成講座

参加募集

地域でボランティアとして活躍する「シニア地域サポーター」になるための講座(全2回)を開催します。



開①10月4日(水)午後1時半～3時半②10月25日(水)午後1時半～3時半 所南市民センター第1・2会議室 区社会福祉協議会 ☎554-1039 ㊟557-4068 区内に住んでいるおおむね50歳以上で、講座終了後、地域福祉活動の担い手として活動できる人 定抽選20人 料無料 申9月22日(金)必着で上記問い合わせ先に電話またはファクス、メール(mi namiku@fukuoka-shakyo.or.jp)に本紙14面の応募事項を書いて申し込み



昨年は区長もウォーキングに参加しました(先頭右)

●三宅校区の取り組み 三宅校区自治協議会は、毎月第3水曜日に「ここウォーキング」を開催しています。毎回約50人の参加者が

の中西芳博さんは「毎月のウォーキングが健康増進につながればと思っただけでした。コミュニティの場にもなっているの、日頃から声を掛け合えるような関係をつくってほしいです」と話しました。参加者は「初めて会う人とも楽しく話せていて、顔見知りの方もたくさん増えました」「イベ

同校区自治協議会会長の お問い合わせ先 区企画振興課 ☎559・5017 ㊟559・5014



区内の各校区では、さまざまな世代の人が参加できるイベントや講座を開催しています。スポーツ・アート・防災・子育てなど幅広い分野で行われ、興味・関心のあるものを通じて地域の人と交流できます。

長距離か短距離のコースから選んで歩きます。歩いた後は、公民館で開かれる地域カフェ「サン・タック」で一休みし、ウォーキング参加者だけでなくカフェ利用者とも交流します。

お住まいの校区のイベントに参加しませんか。詳しくは、区ホームページ(「福岡市南区 校区の魅力」で検索)または、各校区で配布する広報物などをご確認ください。



地域カフェ「サン・タック」では、介護・福祉相談もできます

開催日	開始時間	催し名	場所
9/23(土・祝)	14:00	夏越し祭り	横手小学校
	16:00	やながまつり	弥永中央公園
9/30(土)	17:00	つるたま祭り	鶴田小学校
10/7(土)	17:00	日佐秋祭り	日佐小学校
	17:00	西長住まつり	西長住小学校
10/8(日)	10:00	野多目まつり	野多目小学校
10/14(土)	16:00	こうのす祭り	長丘小学校
10/28(土)	14:30	大池校区秋まつり	大池小学校
11/4(土)	11:00	しおばる秋祭り	塩原小学校
11/26(日)	11:00	東花畑校区ふれあいまつり	桜ヶ丘公園

※天候により中止となる場合があります。 ※町内会・自治会が主催する祭りは掲載していません。

●地域の祭り情報 夏から秋にかけて各校区で祭りが開催されます。9月から11月に、開催される祭りは左表の通りです。 地域住民による出店や芸術発表などもあり、校

区ごとに来場者が楽しめるよう工夫された内容になっています。ぜひご来場ください。 区地域支援課 ☎559・5079 ㊟562・3824

## 10/14 区民と医師との会 健康づくり月間講演会

参加募集

介護を必要とせず健康寿命をできる限り延ばすために、理解・実践するべきことについて講演を行います。講師は、藤田整形外科院長で、質問コーナーもあります。ぜひご来場ください。



開午後2時～午後4時半 所アミカス4階ホール(高宮3-3-1) 区健康課 ☎559-5116 ㊟541-9914 区内に住んでいる人 定先着150人 料無料 申不要 詳細は、区ホームページ(「区民と医師との会 健康づくり月間」で検索)をご確認ください。



スマホはこちらから

## 11/10 南区子育て支援講座を開催します

参加募集

①子育てにおけるスマホ・ゲームとの付き合い方 開11月10日(金)午前10時～11時半 ②分かつとホッと子どものお話～幼児期・学齢期の子どもの発達のお話～ 開11月30日(休)午前10時～11時半 (①②共通) 所区保健福祉センター講堂 区子育て支援課 ☎559-5195 ㊟559-5149 定先着40人程度 料無料 申生後3カ月～就学前の子どもを対象とした託児あり 申①10月31日(火) ②11月20日(月)までに、市ホームページ(「福岡市南区 子育て支援講座」で検索)から申し込み



スマホはこちらから

9月21日～30日 秋の交通安全県民運動

夕暮れ時から夜間にかけての交通事故死者が増加しています。運転手は早めにライトを点け、歩行者は反射材を身に着け、自分の存在を周囲にアピールしましょう。 区南警察署 ☎542-0110

### 公民館でマイナンバーカードを申請できます (予約制)

お知らせ

マイナンバーカード申請出張サポートを行います (要予約)。

予約は、下記問い合わせ先に電話するか、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)で行ってください。



スマホはこちらから

市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター (毎日午前9時～午後6時) ☎600-2402 ☎06-7664-9531 区内に住んでいる人 (お住まいの校区以外の公民館でも申し込みできます) 無料

<10月に開催する申請出張サポートの日程>

公民館	開催日時	予約受付期間
鶴田	10/10(火)午前	9/23(土・祝)～10/3(火)
日佐	10/10(火)午後	9/23(土・祝)～10/3(火)
東若久	10/14(土)午前	9/30(土)～10/10(火)
若久	10/14(土)午後	9/30(土)～10/10(火)

### 南図書館が主催する各種イベント

参加募集

#### ①みんなで「脳トレ」音読会

声を出して本を読み、脳を活性化させましょう。

期10月4日(水)午前11時～正午、午後2時～3時 各回先着10人 所南市民センター1階第5会議室



#### ②はじめての読み聞かせ講座

読み聞かせボランティアなどに役立つ絵本の読み方や絵本の選び方の講座を行います。

期10月5日(木)、19日(木)午前10時～正午 2回とも参加できる人 先着15人 所南市民センター2階研修室

<①②共通> 問南図書館 ☎561-3048 ☎561-3054 料無料 申9月15日(金)午前10時以降に上記問い合わせ先に電話、または同図書館窓口で申し込み

### 9～12月 南市民プールのイベント・教室

参加募集

#### ①第2期アクアビクス教室 (全10回)

さまざまな道具を使い、リズムに合わせて水中で筋トレや有酸素運動を行います。

期9月27日～12月13日の毎週水曜日 (10月18日、11月29日を除く) の午前11時～正午 18歳以上 先着15人 料8,000円 申9月15日(金)午前9時半から同プールで受け付け

#### ②水泳フォーム撮影会

参加者が持参したビデオカメラ (スマホも可) で、スタッフが本人の泳ぐ様子を撮影します (1人2回、1回最大100分まで)。

期10月9日(月・祝)午後2時～3時と午後7時～8時 小学生以上 定なし 料無料 申当日、開始～終了10分前にプールサイドで受け付け 持参物などの詳細は、ホームページ (「福岡市南市民プール」で検索) でご確認ください。

問南市民プール ☎561-6011 ☎561-3993



スマホはこちらから

### 9/21 南体育館で開催 身体のゆがみ測定会

参加募集

体を4方向から撮影して、筋肉の緊張度合いや骨格のゆがみを測定します。

期午前10時～午後6時20分 (1人約20分) 所第2会議室 先着20人 料1,500円 申同体育館の窓口か電話で申し込み

詳細は、ホームページ (「福岡市南体育館」で検索) で確認するか、同体育館へお問い合わせください。

問南体育館 ☎552-0301 ☎552-0302



スマホはこちらから

### 訂正してお詫びします

8月15日号市政だより (南区版) に掲載した、松原桜フォトコンテスト受賞作品の紹介記事で、準グランプリのアカウント名に誤りがありました。正しくは以下の通りです。



【@hibarunofumoto】さん



【@hobby\_act】さん

【】内はInstagramのアカウント名

### 保健福祉センターだより

#### 【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 ☎0120-931-869 ②健康課健康・感染症対策係 ☎559-5116 ③健康課母子保健係 ☎559-5119 ④健康課企画管理係 ☎559-5114 ⑤健康課精神保健福祉係 ☎559-5118 ②～⑤共通 ☎541-9914 ⑥地域保健福祉課 ☎559-5133 ☎559-5135



スマホはこちらから

種類	実施日			受=受付時間 受=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保健福祉センターで実施	問
	9月	10月	11月				
よかドック (特定健診)					要	函40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円 国民健康保険証、受診券	
がん検診	胃がん (胃透視)、大腸がん 子宮頸(けい)がん、乳がん	26(火) 29(金)	24(火) 31(火)★	1(水) 8(水)	要	【胃がん】 函40～69歳 料600円 【大腸がん】 函40歳以上 料500円 【子宮頸がん】 函20歳以上 料400円 【乳がん】 函40歳以上女性 料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	申 ① ②
	肺がん・結核				要	函40～64歳500円、65歳以上無料。喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上のハイリスクの人が対象の喀痰(かたん)細胞診検査は別途700円	
骨粗しょう症検査					要	函40歳以上 料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	
栄養相談	20(水)	5(木) 18(水)	14(火) 22(水)	要	函10:00～14:45	要 乳幼児や高齢者、生活習慣病予防などの食生活についての個別相談	
離乳食教室	第3金曜日			要	函13:30～15:00	要 函生後4～6カ月の赤ちゃんとその保護者	
離乳食相談	27(水)	10(火) 25(水)	9(水) 29(水)	要	函10:00～14:45	要 離乳食についての個別相談	②
肝炎検査 (B型・C型)	第3火曜日			要	函9:00～11:00	要 函20歳以上で検査を受けたことがない人	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	第1・3火曜日			要	函9:00～11:00	要 匿名での検査	
マタニティスクール	27(水)	11(水) 30(月)	6(月) 29(水)	要	函13:30～15:00	要 函区内に住む妊婦 母子健康手帳 申10月分は9月19日(火)午前10時から受付開始	③
献血	【9月】▷15日(金)9:30～12:00、13:00～15:30=高木公民館▷30日(土)14:00～16:00=東若久公民館 【10月】▷4日(水)9:50～12:10、13:30～15:30=東花畑公民館▷5日(木)9:30～11:30=区保健福祉センター▷6日(金)9:30～11:30=弥永西公民館、10:00～11:30、12:30～16:00=西鉄大橋駅西口広場、13:30～16:00=鶴田公民館▷8日(日)9:30～12:30、13:30～15:00=野多目小学校▷11日(水)14:00～16:00=西高宮公民館 函男性:17～69歳、女性:18～69歳 ※65歳以上は、60～64歳の間に献血経験がある人						
心の健康相談	第4水曜日			要	函9:30～11:00	要 精神科医が対応	⑤
	第2木曜日			要	函13:30～15:30		
こころの病 家族教室	28(木)	26(水)	30(木)	要	函13:30～15:00	要 函9月=地域活動支援センター心の春希望(大楠一丁目35-17)、10・11月=区保健福祉センター1階研修室 函心の病がある人の家族等	
発達が気になる子どもと親のためのサロン「みなみん」	-	11(水)	9(水)	要	函10:00～11:30	要 函市内に住む、発達が気になるまたは発達障がいのある就学前の子どもとその保護者	⑥

★子育て応援! 無料託児 10月31日(火)の健診は託児を無料で利用できます。健診の予約後②へ申し込みを。 函生後6カ月～就学前の乳幼児 先着15人

※集団健診・よかドック総合窓口への予約(9:00～17:00)は、健(検)診の10日前(土・日曜・祝日を除く)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。70歳以上の人はバリウムの誤嚥(ごえん)や、透視台からの転倒等のリスクがあるため医療機関による胃透視をお勧めします。  
※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健康課健康・感染症対策係へお問い合わせください。