



# みなみ

保健福祉センターだよりは月1回、15日号に掲載

人口 268,024人 (-35) 世帯数 132,381世帯 (+16)  
男123,896人 女144,128人 令和5年3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



加治屋 咲良さん (6歳)作  
※年齢・学年は応募時のものです  
似顔絵募集中  
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)



管理栄養士が監修・指導

「桜ご飯」や旬のいちごを使った大福など、6品の調理法を学びました。参加者は「ひと手間加えることでいつも食べて

## 健康的な食生活について学び、広める ヘルスマイトの活動を紹介

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は、地域住民の心身の健康増進を図るために活動しているボランティアです。

### 「健康で地域とつながる」

現在、南区では79人のヘルスマイトが活動し、公民館等と連携して、親子や高齢者向けの講習を行うなど、食生活や運動の大切さを伝えていきます。また、地域の皆さんに有益な情報を発信できるように、学習会に定期的に参加し、健康に関する知識を深めています。

### 季節を感じて心を満たす

河内会長から料理のテーマを聞き、弁当を試食した久田区長は「健康的で見た目も鮮やかですし、どの料理も本当に美味しかったです。栄養バランスを考えながら食べ

いる卵焼きがきれいな花形になりました。地域の皆さんにも教えたいです」と笑顔で話しました。



地域に広めたいレシピばかりです

南区内食生活改善推進員協議会会長の河内加寿子さん(73)は「自分の健康を考えてヘルスマイトになりましたが、今では地域の役に立てることがやがいです。活動を通して地域の皆さんとのつながりも深まっています」と話しました。

区役所で開催する「ヘルスマイト養成教室」を修了するとヘルスマイトになることができます

### 左記事参照。

### 「問い合わせ先」

区健康課  
☎559・5116  
☎541・9914

## 楽しみながら健康について学ぶ ヘルスマイト養成教室

あなたもヘルスマイトになってみませんか。健康に興味を持つ人たちが和気あいあいと活動しています。地域とのつながりが深まり、地域活動の発展にも貢献できます。



☎5月23日～7月18日の毎週火曜日と7月26日(水)の全10回。午前10時～正午(調理実習の日は午後1時まで) 区保健福祉センター講堂 区内在住で、修了後ボランティア活動を実践できる人 先着20人 無料 電話かファクスに本紙14面の応募事項を書いて区健康課へ。

## 5/18 家族介護者のつどい 参加募集

大人用紙おむつの選び方や当て方など、家庭での介護に役立つ知識を学びます。日頃の悩みや思いなどを共有する交流会もあります。



正しい介助方法を実演

☎午後1時半～午後3時半 所アミカス(高宮三丁目) 市介護実習普及センター ☎731-8100 ☎731-5361 市内在住で、要支援または要介護の認定を受けた人を在宅で介護している人 先着20人 無料 電話かファクス、メール(f\_kaigon@fukuwel.or.jp)に氏名・電話番号・催し名を書いて同センターへ。

## 明日誰かに話したくなるクイズ 南区博士への道～その8～

南区は、那珂川や鴻巣山、油山などの自然が身近にあり、潤いと安らぎのあるまちです。また、市内最大の野多目大池をはじめ、大小さまざまな農業用ため池が33個もあります。



南区にあるため池の面積を足すと福岡Pay Payドーム=右写真=何個分になるでしょうか。

- ①1個 ②3個 ③5個 ④7個

正解・解説は本紙15面(裏面)に掲載。

## 5/14 他 那珂川で遊ぼう カヌー教室 参加募集

那珂川の自然をカヌーに乗って満喫できます。福岡市カヌー協会のインストラクターが初心者にも丁寧に指導します。



爽やかな風を感じませんか

実施日	時間帯
5月14日(日)	6月11日(日)
7月9日(日)	8月6日(日)
9月10日(日)	10月1日(日)

所那珂川および老司河畔公園(老司四丁目) ※公共交通機関でお越しください 各回先着15人 各回1,000円(保険料込み) 福岡市または那珂川市に住むか、通勤・通学している小学4年生以上 各回1カ月前から1週間前までに電子メールでお申し込みください。詳細は、区ホームページ(「福岡市南区カヌー教室」で検索)でご確認ください。

### 【問い合わせ先】

▷参加申し込みについて=福岡市カヌー協会 ☎fc-info@fccanoe.sakura.ne.jp ▷記事に関すること=区企画振興課 ☎559-5016 ☎559-5014

## ～コロナ禍で落ちた体力を取り戻そう～ フレイル予防教室(第1期) 参加募集

「フレイル」とは、加齢等により体力や気力が弱まっている状態のことです。フレイル

予防に効果的な運動や基礎知識を一緒に学びましょう。

☎6月12日(月)、19日(月)、26日(月)、7月3日(月)、9月4日(月)の5回。午前10時～正午 区保健福祉センター講堂 区地域保健福祉課 ☎559-5133 ☎559-5135 以下の要件を全て満たす人▷医師から運動制限を受けていない▷65歳以上▷全日程参加可能▷介護保険サービスを利用していない▷抽選25人 無料 5月2日(火)までに電話か、ファクスに本紙14面の応募事項を書いて同課へ。

## 春から蜂が活発に活動します 蜂に注意しましょう

お知らせ

暖かくなると、スズメバチやアシナガバチなど蜂の活動が活発になり、巣も大きくなります。以下の点に注意して正しく対処してください。



スズメバチの巣

・庭木の剪定(せんてい)などを行い、巣がないか定期的に確認する。



・敷地内に巣を見つけたら専門業者に依頼(有料)して早めに駆除する。※市は民有地にある蜂の巣等の駆除を行っていません。

・蜂が飛来しても慌てず、刺激ないようにその場を離れる。



### 【問い合わせ先】

区生活環境課 ☎559-5101 ☎561-5360

証明書の取得はコンビニ  
交付が便利でお得

マイナンバーカードがあればコンビニ等のマルチコピー機から住民票の写し等を取得できます。来年3月31日(日)までは「10円」で取得できるのでとてもお得です。詳細は本紙5面で確認を。戸籍住民課 ☎711-4074 ☎733-5595



**ボランティアの立ち上げを支援  
南区市民ふれあい奨励金**

お知らせ

区内の地域福祉活動の支援やボランティア活動を促進するため「南区市民ふれあい奨励金」の申請団体を募集しています。

新規事業立ち上げの初期費用が対象で、助成金額は1事業当たり上限20万円です。詳細は問い合わせ先へ確認を。☎区社会福祉協議会 ☎554-1039 ☎557-4068 6月30日(金)午後5時まで同会へ電話を。

**4/23 南図書館による  
子どものつどい**

参加募集

小学生以下の子どもとその保護者を対象に、大型紙芝居の読み聞かせや人形劇などを行います。



詳しくは、ホームページ(「福岡市 南図書館」で検索)でご確認ください。



☎午後2時~3時 南市民センター大練習室 無料 南図書館 ☎561-3048 ☎561-3054 100人 不要

スマホはこちらから

**4~7月 南市民プール  
各種教室を開催**

参加募集

18歳以上を対象に、身体ほぐしや肩こり腰痛改善のための「リフレッシュレッスン」や、水中で筋トレや有酸素運動を行う「アクアビクス教室」を実施します。



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。

スマホはこちらから

☎南市民プール ☎561-6011 ☎561-3993

**献血にご協力ください**

お知らせ

各校区で年1回、献血を実施しています。希望者には献血後2週間程度で日本赤十字社から検査結果が届き、肝機能やコレステロール値などをけんけつちゃん確認できます。5月の日程は、下記「保健福祉センターだより」をご確認ください。お住まいの校区以外の場所でも利用できます。年間計画等の詳細は区ホームページ(「福岡市南区 献血」で検索)を確認を。☎体重50kg以上。男性17~69歳、女性18~69歳。65歳以上は60~64歳に献血経験がある人。



けんけつちゃん

**【問い合わせ先】**

区健康課 ☎559-5114 ☎541-9914

**飼い犬には狂犬病予防注射を受けさせましょう**

お知らせ

生後91日以上の犬は、飼い犬としての登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。5月の集合注射は下表の通り実施します。詳細は、市ホームページ(「わんにゃんよかネット」で検索)を確認を。

実施日	時間	場所
5月15日(月)	13:30~14:00	花畑公民館
	14:30~15:00	弥永西公民館
5月16日(火)	13:30~14:00	長住公民館
	13:30~13:45	若久中公園
	14:30~14:45	柏原林崎公園

☎東部動物愛護管理センター ☎691-0131 ☎691-0132 予防注射 3,200円 登録 3,000円

**南区博士への道  
正解・解説コーナー**

**正解 ④ 7個**

南区の農業用ため池の総面積は約51万平方メートルで、PayPayドームの建築面積(約7万平方メートル)の約7倍になります。ため池とは、降水量が少なく流域の大きな河川に恵まれない地域などで、農業用水を確保するために水を貯え取水できるよう、人工的に造られた池のことです。



ため池がモチーフの南区広報担当キャラクター「ため蔵くん」と野多目大池

南区は、宅地開発が進

むまで大部分を農地が占めており、多くのため池が農業を支えていました。今では、地域の皆さんが自然と共生できる水辺空間として、遊歩道や花壇などを築くため池もあります。



箱池(屋形原五丁目)周辺に整備された遊歩道

**【問い合わせ先】**

区企画振興課 ☎559・5017

**保健福祉センター  
だより**

**【問い合わせ・申込先】 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため中止・延期になる場合があります**

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 ⑥~⑧共通 ☎541-9914 ⑥地域保健福祉課 ☎559-5133 ☎559-5135

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	備考
	4月	5月	6月				
よかドック(特定健診)					要	☎40~74歳の市国民健康保険被保険者 ☎500円 ☎国民健康保険証、受診券	
がん検診	-	9,31	9,14	☎8:30~10:30	要	【胃がん】 ☎40~69歳 ☎600円 【大腸がん】 ☎40歳以上 ☎500円 【子宮頸がん】 ☎20歳以上 ☎400円 【乳がん】 ☎40歳以上女性 ☎40歳代1,300円、50歳以上は1,000円 ※子宮頸がん、乳がん検診は2年度に1回受診可	①・②
						☎☎40~64歳500円、65歳以上無料。喀痰(かたん)細胞診検査は別途700円 ※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	
骨粗しょう症検査					要	☎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	
栄養相談	19	11,30	6,21	☎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	21	19	16	☎13:30~15:00	要	☎生後4~6カ月の赤ちゃんとその保護者	
離乳食相談	26	16,24	13,29	☎10:00~14:45	要	離乳食についての個別相談	
おやこで参加!運動教室	5月17日=10:00~11:30、6月28日=13:30~15:00				☎	☎生後4カ月~1歳半頃の乳幼児とその保護者 ※保護者の運動が中心 ☎要予約	②
肝炎検査(B型・C型)	18	16	20	☎9:00~11:00	-	☎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	18	2,16	6,20	☎9:00~11:00	-	匿名での検査	
マタニティスクール	24	10,29	7,26	☎13:30~15:00	要	☎区内に住む妊婦 ☎母子健康手帳 ☎5月分は4月18日(火)午前10時から受付開始	③
献血	▷5月9日9:30~12:30、13:30~15:00=日佐公民館、9:30~12:30、13:30~15:30=サニー野間店▷5月26日10:00~12:30、13:30~16:00=西鉄大橋駅西口広場 ☎男性:17~69歳、女性:18~69歳 ※65歳以上は、60~64歳に献血経験がある人						④
心の健康相談	26	24	28	☎9:30~11:00	要	精神科医が対応	⑤
	-	11	8	☎13:30~15:30			
子育てサロン「みなみん」	-	10	7	☎10:00~11:30	要	☎市内に住む、発達に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	
母子巡回健康相談	【4月】▷24日=筑紫丘公民館▷25日=三宅公民館▷26日=弥永公民館▷27日=高木公民館▷28日=老司公民館、玉川公民館 【5月】▷15日=東花畑公民館、若久公民館▷16日=横手公民館▷30日=宮竹公民館 ☎0歳から就学前の子どもとその保護者 ※妊娠中の人も相談可 ☎13:30~14:00 ※老司公民館、東花畑公民館は9:30~10:00 ☎予約不要						⑥

※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時以降の飲食はできません。70歳以上の方はバリウムの誤嚥(ごえん)や、透視台からの転倒等のリスクがあるため内視鏡検査をお勧めします。  
※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。

**★子育て応援!無料託児**

6月9日(金)の健診は託児を無料で利用できます。健診の予約後に託児の予約をしてください。【託児対象】BCG接種済みの生後6カ月~就学前の乳幼児【定員】先着15人【料金】無料 ※健診料は有料【予約・問い合わせ先】区健康課 ☎559-5116 ☎541-9914