



# 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 268,876人 (+117) 世帯数 133,664世帯 (+111)  
男124,266人 女144,610人 令和5年10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



やまと ゆいな  
大和 由奈さん  
(11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！  
区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)



足腰を鍛える下半身トレーニング

地域で取り組む健康づくり「生き活き講座」を活用して健康増進  
冬は、低温・低湿度を好むウイルスが繁殖しやすく、のどの粘膜が乾燥しやすいため、新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。  
地域では、住民の皆さんが健康に暮らせるよう、さまざまな取り組みが行われています。

東花畑校区  
自宅でもできる運動のポイントを紹介  
同校区健康推進委員会の呼びかけで集まった地域の皆さんが、保健師の多々納文さんから、運動が感染症の重症化を防ぐメカニズムや、座ったまま下半身や腕を鍛えるトレーニング法などを学びました。

参加者は「近所の人たちと一緒に楽しみながら体を動かすことができました」「歳を重ねると下半身が弱くなるようなので、少しでも長い間歩けるよう日頃からトレーニングしたいと思います」と話しました。

講師の多々納さんは「二度フレイル状態になっても、運動や栄養を意識することで健康的な体に戻すことができます。自分の生活スタイルに合わせ、無理のない程度に継続しましょう」と話しました。

池校区  
健康づくりには口腔ケアが大切  
口腔ケアは、感染症や全身のさまざまな病気の予防につながります。

参加者からは「口腔ケアと感染症とのつながりを理解することができました」「かみづらいと硬い食べ物を避けてきましたが、これからは歯の健康のために食べようと思います」という声が聞かれました。

講師の有吉さんは「口に関する病気は他の病気と違って気付きにくいいため、日頃のケアが大切です。唾液腺マッサージなどのセルフケアや、定期的な歯科健診で口の健康を保ちましょう」と話しました。

区は、高齢者が10名程度集まるグループを対象に、保健師や歯科衛生士などの専門スタッフを派遣する「生き活き講座」を行っています。健康づくりや介護予防のポイントについて、近所の皆さんと一緒に学んでみませんか。

## 12/8 人権を尊重する市民の集い (南区会場) 参加募集

「ゲイの僕が伝えたいLGBTQのこと～いないのではなく、言えない社会～」をテーマに、ユーチューバーのかずえちゃん=写真=を講師に迎え、講演を行います。人権について一緒に考えてみませんか。※手話通訳・要約筆記もあります。



詳細は、区ホームページ(「人権を尊重する市民の集い南区会場」で検索)でご確認ください。

☎午後2時～3時40分 所南市民センター 文化ホール 区生涯学習推進課 ☎559-5172 📠562-3824 定先着800人 料無料 申不要

## 12/9 南市民センター 大しめ縄づくり 参加募集

昨年好評だった「大しめ縄づくり」の参加者を募集します=写真=



みんなで協力して作ったしめ縄は南市民センターの東西入り口に取り付けます。国産わらを結って本格的な自宅用のしめ縄も作ります。

申し込み方法など詳細は、ホームページ(「南市民センター 大しめ縄づくり」で検索)でご確認ください。

☎午前10時 所南市民センター実習室1・2 同センター ☎561-2981 📠511-9721 定どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴が必要) 定先着30人 料無料

## 11月30日は「人生会議(ACP)の日」です お知らせ

「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて、家族や医師などと話し合い、共有することをいいます。元気なうちに自分の考えを整理し、共有しておくことは、これからの人生をより良く生きることにつながります。



11月30日(いい看取り・看取られ)は人生会議の日です。区役所で配布しているマイエディングノート=右写真=を活用して、自分の将来について信頼できる人と話し合ってみませんか。



【問い合わせ先】 区地域保健福祉課 ☎559-5132 📠559-5135

## 「いきいきセンターふくおか」をご利用ください お知らせ

いきいきセンターふくおかでは、福祉や介護、健康づくり等に関する高齢者の皆さんの相談に、社会福祉士などの専門スタッフが対応します。南区には、担当校別に11カ所設置されています。詳細は、市ホームページ(「福岡市 いきいきセンター」で検索)でご確認ください。



☎午前9時～午後5時(月曜～土曜) ※祝休日は除く 区地域保健福祉課 ☎559-5132 📠559-5135 定高齢者本人やその家族、周囲の人など誰でも可 料無料

## 明日誰かに話したくなるクイズ 南区博士への道～その13～

松原にある「ABURAYAMA FUKUOKA」は、油山市民の森と油山牧場が統合して今年4月にオープンした、自然の中でさまざまな体験ができる複合体験型アウトドア施設です。10月1日に同施設内にオープンした「Q-Nature(ネチャー) ABURAYAMA FUKUOKA」=右写真=でできることはなんでしょう。



- ①仕事 ②乳しぼり体験 ③バーベキュー ④乗馬体験
- 正解・解説は本紙15面(裏面)に掲載しています。

## 冬場の流行に注意 ノロウイルス食中毒 お知らせ

ノロウイルス食中毒は1年を通して発生していますが、特に冬季に多く発生します。次のポイントに注意して食中毒の発生を防ぎましょう。

- 調理前には必ずせっけんで手を洗う(2度洗いが効果的)
  - 調理器具を殺菌するときは、塩素系漂白剤や熱湯を使う(アルコール消毒はノロウイルスに対して効果が低い)
  - ノロウイルスの危険性が高いアサリやカキなどの二枚貝は、中心部を85℃以上で90秒以上加熱する
  - 体調の悪い人は調理を控える
- 区衛生課 ☎559-5162 📠559-5159



### 公民館でマイナンバーカードを申請できます (予約制)

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)。開催日時の確認や予約は、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。

スマートフォンはこちらから



スマートフォンはこちらから

区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

### 令和6年1月~ 南体育館 各種スポーツ教室

参加募集

来年1月から始まるスポーツ教室の参加者を募集します。ヨガやストレッチなどで体を動かしてみませんか。日程や定員、対象などは各教室によって異なります。

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。

スマートフォンはこちらから

令和6年1月~3月の火曜~土曜(各教室全10回) 12月より同体育館の窓口か電話で申し込み(先着順)

【問い合わせ先】  
南体育館 ☎552-0301 ☎552-0302

### 令和6年1/14日~ 南市民プール 第3期小学生水泳教室

参加募集

水慣れからクロールの基礎、25mの完泳までを目標に水泳の上達を目指します。

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。

令和6年1月14日~3月17日の毎週日曜日①午前9時15分~10時15分②午前10時半~11時半③午前11時45分~午後0時45分 同プール ☎561-6011 ☎561-3993 抽選①②30人③20人 8,500円

スマートフォンはこちらから

12月4日(月)必着で、はがきに本紙14面の応募事項と参加希望時間(第2希望まで)、保護者の氏名を書いて同プール(〒811-1344 三宅三丁目31-1)に郵送してください。

### 12月は地域歳末たすけあい運動期間 赤い羽根共同募金

「地域歳末たすけあい募金」は、子育てサロンや交通遺児、里親会、障がい児・者の自立などの支援事業や福祉活動に役立てられます。募金を通して支援しませんか。

●募金の方法

寄付口座への振り込みや区社会福祉協議会(区役所別館)の窓口への持ち込み(年内は12月28日まで)など。

詳細は、ホームページ(「福岡市 赤い羽根」で検索)でご確認ください。

【問い合わせ先】  
県共同募金会福岡市支会 ☎720-5350 ☎751-1509



### 南区博士への道 正解・解説コーナー

正解①仕事

新型コロナウイルスの影響で「リモートワーク」や「ワーケーション」への関心が高まっています。 ※ワーク(仕事)とバケーション(休暇)を組み合わせた造語 「Q-Nature」は、自然を感じながら仕事ができ、コワーキングスペースや貸会議室など室内環境が充実している施設

設けず。アウトドア用のテーブルやイス、ポータブル電源などをレンタルすることもできます。

法人向けには、「ABURAYAMA FUKUOKA」内でキャンプやバーベキューなどをお得に楽しめるプランも用意されています。

利用者は「自然に囲まれた中で仕事をする中で、気持ちが明るくなり作業効率も上がっているように感じます。環境が変わることは仕事にもプラスになるので、これからも利用したいです」と話しました。

スマートフォンはこちらから

2082 ☎070-2815

### 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



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
	11月	12月	1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	-	6(水) 13(水)	12(金) 30(火)	受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。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(かくたん)細胞診検査は別途700円	
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	22(水)	7(木) 19(火)	9(火) 22(月)	受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		受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	29(水)	12(火) 27(水)	16(火) 31(水)	受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		受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	第1・3火曜日		第2・3火曜日	受9:00~11:00	-	匿名での検査。※1月は祝日のため、第2・3火曜日に実施します	
マタニティスクール	29(水)	6(水) 25(月)	10(水) 29(月)	受13:30~15:00	要	☎区内に住む妊婦 ☎母子健康手帳 ☎12月分は11月21日(火)午前10時から受付開始	③
献血	【11月】▷17日(金)9:30~12:00=柏原公民館 ☎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						④
心の健康相談	第4水曜日			受9:30~11:00	要	精神科医が対応	⑤
	第2木曜日			受13:30~15:30			
こころの病 家族教室	30(木)	22(金)	-	受13:30~15:00	要	☎心の病がある人の家族等	
発達に気になる子どもと親のためのサロン「みなみん」	-	14(木)	10(水)	受10:00~11:30	要	☎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	
母子巡回健康相談	【12月】▷14日(木)=長丘公民館▷15日(金)=弥永西公民館、玉川公民館▷20日(水)=柏原公民館▷21日(木)=長住公民館▷22日(金)=東若久公民館▷25日(月)=老司公民館、筑紫丘公民館 ☎乳幼児と妊産婦 ☎13:30~14:00 ※弥永西、老司公民館のみ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。  
※胃がん検診受診者は、前日午後9時以降の飲食はできません。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。