



みなみ

区ホームページで校区の「魅力」発信中!

みなみ情報発信隊

検索 クリック

保健福祉センターだよりは、月1回、15日号に掲載

開=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ F=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 メ=メール ホ=ホームページ

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・祝日・年末年始を除く)

大池校区
松本隊員

人口 259,408人 (-8)
男120,693人 女138,715人
世帯数 123,608世帯 (-71)
平成29年9月1日現在推計(前月比)



博多おはじきづくり教室

10/9(祝) 体育の日無料開放イベント

◆南体育館

バスケットボールや卓球のラケットなどの道具も無料で貸し出します。開午前9時～午後10時(中学生以下は午後6時以降保護者同伴) 所南体育館 ☎552-0301 F552-0302 室内用の靴

◆南市民プール

施設無料開放の他①体成分分析測定会②テニスボールDE!ストレッチ!コーナー③水泳ビデオ撮影もを行います。開午前9時～午後9時(①午前10時～午後1時②午前11時～11時半③午後6時半～8時) ※利用は2時間以内。中学生以下は午後6時以降保護者同伴 所南市民プール ☎561-6011 F561-3993 ①18歳以上(高校生不可) ②どなたでも③小学生以上(ビデオカメラ持参者のみ。スマートフォンなども可) ※持参物や申し込み方法などの詳細はお問い合わせください。

10/24(火) 認知症を正しく学ぼう ～認知症サポーター養成講座～

認知症の人が生き生きと生活できる社会を目指して、認知症の基礎知識や認知症の人への接し方について学びます。受講者にはサポーターの証であるオレンジリング(写真)を進呈します。開午前10時～11時半 所区保健福祉センター講堂 区地域保健福祉課 ☎559-5132 F512-8811 区内に住む人 定先着50人 料無料 申10月2日(月)午前9時半から電話で同課へ。



参加しませんか

11/5(日) みなみく・さるく スイーツウォーキング in 花畑

花畑・東花畑地域を巡り、まちの歴史や文化などを学ぶ約3kmのウォーキングイベント(写真)です。今回はコースの途中で、地元店舗のお菓子やパンなど5種類を食べられます(無料)。甘いものを楽しみながら、新たなまちの魅力を発見しませんか。開受け付け・スタートは午前10時～10時半、ゴールは午後1時まで 所受け付け・スタートは東花畑公民館、ゴールは花畑公民館 区企画振興課 ☎559-5016 F562-3824 抽選100人(1回の申し込みにつき2人まで) ※小学生以下は保護者同伴 料無料 Fファクス、はがき、メール(☎373event@city.fukuoka.lg.jp)に本紙15面の応募事項(参加者全員。代表者は「代表」と明記)を書いて10月13日(金)必着で同課(〒815-8501住所不要)へ。当選者のみ10月27日(金)までに通知(落選者には通知しませんのでご注意ください)。



生活リズム 見直しポイント

特に就学前の子どもは朝7時に起き、夜9時に寝ることを目標にしましょう。

- ★朝、太陽の光を浴びましょう。太陽の光が体内リズムを整えてくれます。
- ★一日元気に過ごすために、朝食をしっかり食べましょう。
- ★幼児の昼寝は毎日同じ時間帯に1時間程度にして、午後3時までには起こしましょう。
- ★日中は体を使ってしっかり遊びましょう。
- ★毎日同じ時間に布団に入り、寝るときは部屋を暗くしましょう。
- ★テレビの視聴やスマートフォンの使用は一日2時間以内にしましょう。

親子で健康的な生活リズムを

「早寝早起き」は子どもの心と体の成長にとって非常に重要です。特に、脳の発達に大切な就学前までの時期に夜更かしが続くと、体内リズムが乱れ、脳から分泌されるホルモンが減少します。その結果、学力の低下や「キレやすい」子になる恐れがあります。さらに運動不足などが加わると、小児肥満や生活習慣病になることもあります。

十分な睡眠は健康な心と体をつくります。子どもの生活リズムを見直し、虐待の多い

子どもの笑顔を守ろう 南区子ども月間

10月、11月は子どもの生活リズムの見直しと児童虐待防止の強化に取り組む「南区子ども月間」です。

10月12日(木)～25日(水)に、区役所1階ロビーの「まちかど文化ひろば」で子どもの生活リズム普及啓発パネル展を開催します。ぜひお立ち寄りください。

近所に住む人や知り合いからの相談がきっかけで発見されます。子どもの様子が心配なときや気になるときには、迷わずご相談ください。

市や区では専門的な知識や経験を持つ職員(保育士・臨床心理士)が「子ども相談窓口」で育児や子どもに関する相談を電話と窓口で受け付けています。匿名でも相談することができ、秘密は守られます。気軽に相談を。

子ども相談窓口

◆市子ども総合相談センター(えがお館) ☎833・3000 (24時間受け付け ※年末年始を除く)

◆区子育て支援課 ☎559・5195 F559・5149 (平日の午前9時～午後5時)

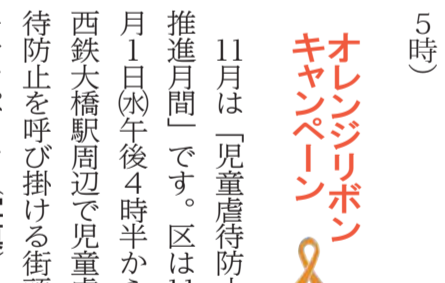
区地域保健福祉課 ☎559・5133 F512・8811

オレンジリボン キャンペーン

11月は「児童虐待防止推進月間」です。区は11月1日(水)午後4時半から西鉄大橋駅周辺で児童虐待防止を呼び掛ける街頭キャンペーン(写真)を行います、児童虐待防止のシンボルである「オレンジリボン」などの啓発グッズを配布します。



区子育て支援課



南区ため蔵食ゼミ ～わが子には安全なものを～

子育て世代等を対象に食の安全に対する取り組みを知ってもらい、「なぜ」を「なるほど」に変える全2回の講座。任意参加の食品検査体験もあります。

メニュー	内容	日時・場所
第1回 中身を知る	食品添加物の基礎知識を学ぶ	10月27日(金)午前10時半～午後0時半 アミカス2階視聴覚室
第2回 買い物に役立つ	買い物しながら表示の見方を学ぶ	12月21日(休)午前10時半～午後0時半 アミカス2階視聴覚室
オプション(任意) 食品検査体験	市保健環境研究所を訪問し検査を体験	11月17日(金)午後1時半～4時 区保健福祉センター玄関前集合(バスで移動)

開所上表の通り 区衛生課 ☎559-5162 F559-5149 区内に住むか通勤・通学する人 定先着20人 料無料 申1・2回：6カ月以上▷オプション：2歳以上。先着15人。無料。申10月2日(月)から電話かファクス、メール(☎eisei.MWO@city.fukuoka.lg.jp)に本紙15面の応募事項とオプション参加の有無、託児の希望を書いて同課へ。



区の広報担当キャラクター ため蔵くん