



みなみ

似顔絵募集中
応募方法は区ホームページを見てね。応募者全員にシールをプレゼント!
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・祝日・年末年始を除く)

まさや
林 真矢 さん
(小学1年生)作
※年齢・学年は応募時のものです

人口 259,478人 (+70)
男120,762人女138,716人
世帯数 123,704世帯 (+96)
平成29年10月1日現在推計(前月比)

保健福祉センターだよりは、月1回、15日号に掲載

☎=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

高齢者の健康づくりや介護予防に取り組むグループを応援します よかトレ実践ステーション

市は高齢者が主体的に健康づくりや介護予防に取り組む団体を「よかトレ実践ステーション」として認定しています。

「よかトレ」とは、「足元気体操」や「祝いめでた体操」など、市が推奨する六つの体操の総称です。継続してよかトレに取り組む団体を認定し、健康運動指導士等の専門職の派遣やよかトレの解説DVD(写真)の進呈などで活動を応援します。



認定要件は次の通りです。▷月2回以上活動▷65歳以上の市民が5人以上活動▷活動場所が市内▷地域の人参加可能一など

☎区地域保健福祉課 ☎559-5133 ☓512-8811

同校区は、高齢化率(人口に占める65歳以上の人口の割合)が約26%で、4人に1人が高齢者という状況です。
そこで、校区自治協議会は、地域での健康づくりの必要性を感じ、高齢者が自分たちで運動したり健康教室を開催したりする場所をつくりたいと考えました。「南第7いきいきセンター」ふくお



9月22日に花畑公民館で行われた、わくわくスタジオには約30人が参加。間違い探し、平仮名を並べ替えて単語を作る脳トレ(上写真)や簡単な運動、介護事業所による健康づくり講座などが行われました。
参加者は「わくわくスタジオで話し相手ができ

地域の健康づくり

か」と区に相談し、花畑・柏原校区の医療・介護専門職によるボランティア「わくわく隊」の協力の下、昨年9月に「わくわ

体と頭のトレーニング

たことがうれしい。これからも毎回参加したいです」「今日覚えた体操を家に帰ってすぐに実践します」と話しました。



自宅でもできる簡単な運動を体験

健康寿命を延ばそう シニアのためのわくわくスタジオ

花畑校区は高齢者を対象に、介護予防を中心とした運動や脳トレなどを行う「シニアのためのわくわくスタジオ」(以下わくわくスタジオ)を開催しています。高齢者がいつまでも健康で暮らすための取り組みを紹介しています。



☎512・8811
☓512・8811
☎559・5134
☓512-8811

「南第7いきいきセンター」ふくお

同協議会会長の才田誠さん(78)は「高齢者には、いつまでも健康で元気に過ごしてほしい。多くの人に参加してもらい交流の輪が広がることで、お互いに見守ることができ環境になればうれしいです。近所で誘いあわせて参加してください」と話しました。

認知症の人とその家族が安心して暮らせるまちを目指して



弥永校区では、近年、認知症の人が行方不明になるケースが増えています。そのため認知症行方不明者をできるだけ早く見つけて声を掛け、安全に家に帰ることができる「認知症を見守り支えあう」校区を目指して、10月12日に「認知症行方不明者捜索模擬訓練」=写真=が行われました。

約80人が参加し、校区の役員やボランティアと、校区内を中心とする介護事業所などの連携ネットワーク「ほっとかれん隊」で捜索チームをつくり、お店の人や通行人に話を聞きながらゼッケンをつけた行方不明者役の人を「捜索」しました。

校区社会福祉協議会会長の大島好勝さん(67)は「これからも定期的に模擬訓練を行って、日頃から認知症支援の輪を広げ、認知症の人たちが安心して暮らせる“オレンジリングのまち”を目指していきたい」と話しました。☎区地域保健福祉課 ☎559-5134 ☓512-8811



認知症サポーター養成講座をご利用ください

区は要望に応じて公民館などに何回出前講座を実施しています。地域の幅広い年代の人が認知症の症状や、認知症の人との接し方について学んでいます。受講者にはオレンジリングを進呈します。期平日午前10時～午後4時(講座時間1時間半程度)☑申し込み団体で準備☒区内に住むおおむね10人以上のグループ☒無料☒区地域保健福祉課 ☎559-5132☓512-8811



認知症サポーターの証
オレンジリング

防犯の豆知識 「青パト」を知っていますか

地域防犯パトロールカー(写真)は通称「青パト」と呼ばれ、地域住民がボランティアで行う小学校の登下校時や夜間のパトロールなどの防犯活動に利用されています。校区によっては子どもたちの体験乗車会も行われています。現在は市内で151台、南区では22台の青パトが日々活躍しています。

青パトでの防犯活動の他、校区自治協議会や自主防犯組織による防犯パトロールなどの活動等によって、痴漢やひったくりなどの刑法犯認知件数や交通事故発生件数は、平成15年から毎年減少しています。

区は、「南区地域防犯パトロールカー物資支援事業」として各校区に青パトの活動に必要なドライブレコーダーなどの物資を支給し、活動を支援しています。

「南区防犯推進及び青パト連絡会」会長の帆足順一さん(66)は「高齢者からは青パトの放送が聞こえると安心すると言われます。子どもたちは登下校時に青パトを見つけると声を掛けてくれます。今後、より多くの人に活動を知ってもらい、行政や地域住民と協力して自分たちのまちの安全安心を自分たちで守っていきたい」と話しました。

☎区総務課 ☎559-5063 ☓561-2130



12/1 生後1～3カ月 新米ママのための親子セミナー

初めて子育てをするお母さんを対象に、触れ合い遊びやミニ講話を行います。午後1時半～3時半 所 区保健福祉センター講堂 問 区地域保健福祉課 ☎559-5133 F512-8811 函 区内に住む平成29年8～10月生まれの第1子と母親 定 先着25組 料 無料 持 母子手帳、ミルクなど赤ちゃんに必要なもの、バスタオル 申 11月16日(木)午前9時半から電話で同課へ。

12/19 第3期レベルアップスイム教室

クロール・背泳ぎをレベルに合わせて練習します。12月19日～来年3月13日の毎週火曜日(1月2日を除く)。全12回。午前10時～正午 所 南市民プール ☎561-6011 F561-3993 函 18歳以上(高校生不可) 定 先着15人 料 8,100円(プール使用料込み、ロッカー代は別途必要) 申 12月5日(火)から直接同プール2階窓口へ。

車いすを貸し出します

区内の高齢者や障がい者、その他必要な人に車いすを最長2週間貸し出します。学校や各種団体が実施する研修会、福祉教育などでも利用できます(営利目的は除く)。問 区社会福祉協議会(区役所別館) ☎554-1039 F557-4068 料 無料 申 事前に電話で同協議会へ。貸し出し(返却)は同協議会窓口で行います。

まちかど文化ひろばを利用しませんか

区役所1階ロビーに、市民の皆さんが絵画や写真、書などの作品を展示できるスペースを設けています。利用には事前の申し込みが必要です。最長2週間利用できます。問 区企画振興課 ☎559-5017 F562-3824 料 無料



12/5 南区歳末防犯大会

福岡南防犯協会・南警察署・区は防犯意識向上のために南区歳末防犯大会を開催します。南警察署職員による偽電話詐欺の防犯寸劇、県警音楽隊・カラーガードによる演奏やアイドルグループHK T48のメンバーが一日署長に就任してトークショーを行います。イベント終了後に暴走パレードも実施。午後

1時～3時15分。パレードは午後3時20分～50分 所 南市民センター文化ホール。パレードは同センター起点、塩原西公園(塩原三丁目) 終点。

問 区総務課 ☎559-5063 F561-2130 定 先着800人 申 不要



昨年のパレード

保健福祉センターだより

【問い合わせ・申込先】

- ①予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869
- ②健康課健康づくり係 ☎559-5116
- ③健康課母子担当 ☎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 F541-9914
- ⑥地域保健福祉課 ☎559-5133 F512-8811

保健福祉センターでの検査・教室・相談

種類	実施日			実施時間 受=受付時間	予約	対象者・料金・場所等 費用の記載がないものは無料	問	
	11月	12月	1月					
よかドック(特定健診)	—	4 20	15,19 29	受8:30～10:30	要	函40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円		
がん検診	—	4 20	15,19 29	受8:30～10:30	要	胃がん	函35歳以上 料600円	①
						大腸がん	函40歳以上 料500円	
						子宮頸(けい)がん	函20歳以上 料400円	
						乳がん	函女性、40歳代1,300円、 50歳以上1,000円	
						肺がん	函40～64歳 喀痰(かくたん)細胞診 料500円 検査は700円(喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上)	
結核・肺がん	函65歳以上							
骨粗しょう症検査	—	4 20	15,19 29	受8:30～10:30	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は対象外です。		
栄養相談	27	11 25	9 22	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	20	18	15	受13:30～15:00	—	函4カ月健診受診後の生後4～12カ月の赤ちゃんとその保護者		
おやこでリフレッシュ! ベビーダンスを体験しよう	29	—	31	受10:00～11:30	要	函4カ月健診受診後の首が据わった乳児から1歳半頃までの子どもとその保護者		
風しん抗体検査	21	5 19	9 16	受9:00～11:00	—	函18歳以上で妊娠を希望する女性①妊娠を希望する女性と同居している配偶者②妊婦と同居している配偶者 ※抗体検査歴、予防接種歴、既往歴のある人を除く 定先着70人	②	
肝炎検査(B型・C型)	21	19	16	受9:00～11:00	—	函20歳以上で検査を受けたことがない人		
エイズ・クラミジア抗体検査	毎週火曜日			受9:00～11:00	—	匿名での検査		
マタニティスクール	27	11 25	—	受13:30～15:30	—	函妊婦とその家族	③	
心の健康相談	22	27	24	受9:30～11:00	要	精神科医が対応	⑤	
	—	14	11	受13:30～15:30				
精神保健家族講座	28	—	29	受13:30～15:30	—	11/28「葉の話」 1/29「障がい者基幹相談支援センターとは？」		
発達が気になる子どもと親のためのサロン「みなみん」	22	13	17	受10:00～12:00	—	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	

※予約センターへの予約は、検診の10日前(土日祝日を除く)までにしてください。予約なしの当日受診はできません。
 ※70歳以上および市県民税非課税世帯は料金が免除されます(証明書等が必要。詳しくはお問い合わせを)。
 ※胃がん検診は前日午後9時以降の飲食はできません。子宮頸がん、乳がん検診は2年度に1回受診可(平成28年4月以降の受診者は受診できません)。



所外健(検)診

よかドック(特定健診)、各種がん検診(胃がん・大腸がんを除く)です。予約や料金などは左記と同じです。

場所	実施日		受付時間	問
	11月	12月		
南市民プール	—	14	8:30～10:30	①

母子巡回健康相談

場所	実施日		受付時間	問
	11月	12月		
日佐公民館	—	11	13:30～14:00	⑥
(市)柏原公民館	—	22	13:30～14:00	
鶴田公民館	24	—	9:30～10:00	
長丘公民館	—	12	13:30～14:00	
西高宮公民館	24	—	13:30～14:00	
西長住公民館	20	—	13:30～14:00	
野多目公民館	—	5	13:30～14:00	
花畑公民館	22	—	13:30～14:00	
東若久公民館	—	11	9:30～10:00	
三宅公民館	—	7	13:30～14:00	
宮竹公民館	16	—	13:30～14:00	
弥永西公民館	—	13	13:30～14:00	
横手公民館	28	—	13:30～14:00	
若久公民館	—	21	13:30～14:00	

函 乳幼児と妊産婦

区民と医師との会

南区医師会の専門医師による講演会を各校区で開催しています。

場所	実施日		受付時間	問
	11月	12月		
塩原公民館	25	—	14:00～15:30	④
	「お口のお手入れと肺炎の関係・予防について」 金城亜紀医師			
西長住公民館	30	—	14:00～15:30	
	「糖尿病の話」 漢幸太郎医師			