



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



かるがもテラスの花壇(長尾二丁目)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1
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)
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター 油山の妖精「ニコりん」

区の人口 132,509 人 (前月比 93 人増) (男 62,269 人 女 70,240 人) 世帯数 67,306 世帯 (前月比 81 世帯増) (令和元年6月1日現在推計)

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



左写真IIや筋トレ、有酸素運動などを学びます。

区は、区内にある民間の運動施設や城南体育館、城南市民プールと連携した新たなプロジェクト「城南区健康長寿100歳チャレンジ」を始めます。20~64歳を対象に、生活習慣病やロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防のための運動講座を開催し、初心者向けのストレッチII

介護を必要とせず、自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といいます。健康寿命を延ばすためには、運動や食事、生活習慣の改善などが大切です。

福岡100

城南区健康長寿100歳チャレンジ
運動を始めてみませんか

【参加団体一覧】

S.B フィットネスサテ飯倉店 (飯倉一丁目4-34)
カーブス福岡長尾 (長尾一丁目16-20)
カーブス福岡べふ (別府四丁目3-8)
コナミスポーツクラブ城南 (別府三丁目1-26)
スポーツクラブエスタ城南 (七隈八丁目4-8)
城南体育館 (別府六丁目14-22)
城南市民プール (片江一丁目5-1)

区地域保健福祉課職員

区は、65歳以上を対象に、個人で参加できる「運動からはじめる認知症予防教室」や、おおむね10~30人程度のグループを対象に、専門スタッフが活動場所などへ出向いて行う「生き活き講座」を実施しています。

また、民間の運動施設で開催する講座は各施設のトレーナーらが指導するので、施設ごとに特色のあるプログラムが体験できます。



一緒に運動しませんか

いつまでも元気に生き生きと

松浦梓(32)は「人生100年時代を健康で幸せに過ごすためには、日頃からの運動習慣が大切です。区では、年代に応じてさまざまな講座を開催しています。ぜひ気軽に参加して、運動を始めませんか」と話しました。

問い合わせ先

区地域保健福祉課
☎833・4113
F822・2133

第35回城南区市民アート展 作品募集

絵画・グラフィックデザイン・書・写真・工芸の5部門で募集します。応募作品は全て12月10日(火)から15日(日)まで、市美術館(中央区大濠公園)に展示します。各部門から優秀作品を選出し、表彰します。

区内に住むか、通勤・通学する中学生以上(区内公民館等の教室の生徒を含む)区企画共創課 ☎833-4053 F844-1204 無料 9月30日までに区企画共創課へ申込書(チラシ内面)を郵送、ファクス、メール(kikaku.JWO@city.fukuoka.lg.jp)または持参で提出してください。作品は12月8日(日)に市美術館へ持参を。詳しくは7月1日から区役所・各公民館・市民センターなどで配布するチラシまたは区ホームページをご覧ください。



昨年度会長賞受賞作品「命の源」 石黒真歩さん

介護予防リーダー養成講座

介護予防(運動)に取り組むシニアをサポートしませんか。安全な運動の方法を学びます。 8月9日~30日の金曜日、午前10時~正午、全4回 区保健所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133 抽選20人 無料 7月16日までに電話またはファクスで同課へ。

熱中症は予防が大切です

気温がそれほど高なくても、湿度が高く風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときには注意が必要です。

【主な症状】

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の汗、頭痛、吐き気、体がだるい、意識がない、けいれん、手足の運動障害、高体温等

【予防方法】

▷日傘や帽子を活用▷水分を小まめに取り▷涼しい服装▷風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内で過ごす▷汗をかいたときには塩分の補給

【熱中症になったときは】

症状が改善せず、呼び掛けに対し返事がおかしい、水分を自力で飲めないなどの場合は、医療機関へ。

区健康課 ☎831-4261 F822-5844

ハチにご注意

7月から10月にかけて、ハチの活動が活発になります。庭木の剪定(せんてい)や草刈り、山歩きなど野外の活動を行うときは、黒っぽい服装や香水・整髪料などの使用を避けましょう。ハチが飛んできて、慌てず、ゆっくりとその場を離れてください。※市ではハチおよびハチの巣の駆除は行っていません。危険が伴うスズメバチなどの駆除は、専門の業者に依頼してください(有料)。 区生活環境課 ☎833-4087 F822-4095



「社会を明るくする運動」城南区大会

社会を明るくする運動とは、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない社会を築こうとする運動です。大会では、中学生の作文朗読や片江中学校吹奏楽部の演奏などを行います。

7月6日(土)午後1時半~3時半 城南市民センター 城南保護区保護司会 ☎831-8924 先着400人 無料 不要



サラちゃん(左)とホゴちゃん

ニュースポーツの用具を貸し出します

区は、カローリングやグラウンドゴルフなど、ニュースポーツの用具を無料で貸し出しています。ニュースポーツは、ルールが簡単で、子どもや高齢者でも気軽に楽しめます。レクリエーションや生涯スポーツとしてニュースポーツを体験してみませんか。貸し出しを希望する場合は、電話またはファクスで区地域支援課へ。ホームページ「城南区 ニュースポーツ」で検索でも受け付けます。

区地域支援課 ☎833-4064 F822-2142



カローリングは水上のスポーツに生まれました

市民相談室を利用しませんか

暮らしの中でお困り事はありますか。市民相談員や専門家がさまざまな相談に応じます。 平日午前9時~午後5時 区市民相談室 ☎833-4010 F844-1204