

## マスクをしたままできる

# お口の体操

唇や頬、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで、唾液がよく出るようになり、口腔(こうくう)機能が高まります。舌が滑らかに動いて食べ物を飲み込みやすくなり、顔の表情も生き生きしてきます。

お口の健康は心と身体の健康につながっています。マスクをしたままできるお口の体操で、毎日を元気に過ごしましょう。

<出典:日本歯科衛生士会>

マスクをすることに慣れて、表情が乏しくなっていませんか?



### ●舌の体操

口を閉じ、唇・頬の内側で舌をぐるぐる回す



### ●開口訓練

口を最大限に大きく開け、10秒間保持→10秒間休憩(朝・夕1回ずつ)



※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度にしてください。

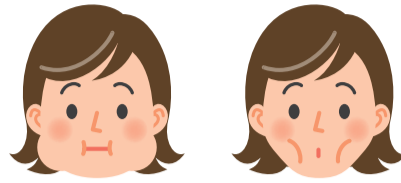
### ●ベロ出しごっくん(前舌保持嚥下訓練)

舌を少し前に出し、唇を閉じる(舌を強くかまないように注意)。そのまま、唾をごっくんと飲み込む

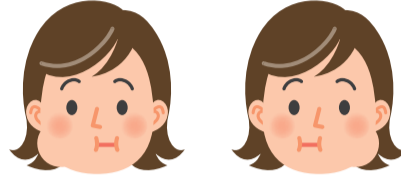


### ●唇と頬の体操

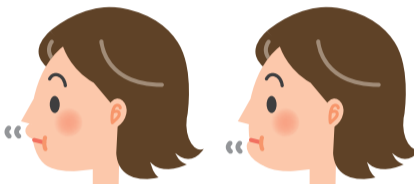
①頬を膨らませる→へこませる



②左右交互に頬を膨らませる

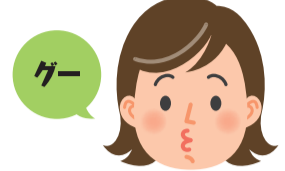


③口をしっかりと閉じ、上唇と下唇を交互に膨らませる



### ●唇を中心とした口の体操

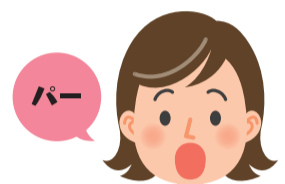
①唇をとがらせ、前に突き出す



②左右にしっかりと引く



③口を大きく開ける



せっけんで手を洗うなど、基本的な感染症対策もお忘れなく

■問い合わせ先/口腔保健支援センター  
☎711-4396 ☎733-5535



## 9月20日~26日は動物愛護週間です

「動物愛護週間」は、動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めてもらうために定められています。市民の皆さんも、ぜひこの機会に動物の命や飼い主の責任について考えてみませんか。

### 犬・猫の適正飼育について

犬・猫の飼育について、市に多くの苦情・相談が寄せられています。

動物への愛情を持ち、最期まで面倒を見ることはもちろん、周りの人にも配慮し、人も動物も幸せに暮らせるようご協力をお願いします。

### ●犬の飼い主へのお願い

▷散歩時はリードを短く持ち、常に愛犬に気を向けましょう

▷ふんは必ず持ち帰りましょう

▷犬の登録と、毎年狂犬病予防注射をしましょう

▷犬鑑札、注射済票を必ず装着しましょう

▷増えて困ることがないように不妊去勢手術をしましょう

▷迷子や、災害などの万が一に備え、迷子札、マイクロチップを装着しましょう



散歩のときはリードを着けましょう

### ●猫の飼い主へのお願い

▷交通事故や病気から猫を守るため、また近隣に迷惑が掛からないよう、屋内で飼育しましょう



猫の飼育は屋内で

▷増えて困ることがないように不妊去勢手術をしましょう

▷迷子や、災害などの万が一に備え、首輪、迷子札、マイクロチップを装着しましょう

### 犬・猫の譲渡について

あにまるぽーと(東部動物愛護管理センター)では、収容した犬や猫に不妊去勢手術やワクチン接種を行い、希望者に譲渡しています。

譲渡には、講習の受講のほか、▷家族全員が同意している▷譲り受けた犬・猫を最後まで飼う▷ペット飼育が可能な住宅に住んでいる▷万が一飼いつづけることができなくなった場合に、代わって飼いつづけてくれる人がいる一などの条件があります。

詳しくは、ホームページ(「わんにゃんよかネット」で検索)で確認するか、あにまるぽーとにお問い合わせください。



スマホはこちらから

## 新しい飼い主を探しています



管理番号:c3490  
品種:雑種 性別:雌(不妊)  
年齢:1~2歳 毛色:白灰  
元気いっぱい、遊ぶのが大好きです。人見知りしますが、すぐに慣れて甘えてきます。



管理番号:c3548  
品種:雑種 性別:雌(不妊)  
年齢:1~3歳 毛色:三毛  
臆病な性格です。ゆっくり愛情をかけてくれる飼い主をお待ちしています。



管理番号:c3684  
品種:雑種 性別:雌(不妊)  
年齢:4カ月 毛色:黒白  
少し臆病な性格の子猫ですが、すぐに慣れて、きっと仲良くなれます。



管理番号:d1460  
品種:雑種 性別:雄(去勢)  
年齢:5~8歳 毛色:茶  
体重:16.8kg  
元気な男の子です。怖がりな性格の犬に理解のある人に。

■問い合わせ先/あにまるぽーと所東区  
蒲田五丁目(クリーンパーク東部横) ☎691-0131 ☎691-0132 開午前8時半~午後5時 休土・日曜・祝休日

広告を募集しています

市政だよりWEB(ウェブ)版と市役所1階のデジタルサイネージに広告を掲載しませんか。詳細は市ホームページ(「福岡市 広告事業」で検索)で確認するか問い合わせを。☎1枠(約1カ月間)51,000円 広報課 ☎711-4016 ☎732-1358

## アビスパ福岡公式戦 市民応援デー観戦招待

10月2日(土)午後1時半からベスト電器スタジアム(博多区東平尾公園二丁目)で行われる「アビスパ福岡対清水エスパルス戦」に1,500人を招待します(応募多数の場合は抽選)。

市内に住む高校生以下と保護者(高校生のみ可)右コードを読み取り、申込フォームから9月20日(月・祝)までにお申し込みください。9月24日(金)までに当選者に当選メールを送付します。

試合当日に住所・氏名が確認できるもの(運転免許証や郵便物など)を持参し、スタジアム正面玄関横の受付でチケットを受け取ってください。

※観戦マナー等を、ホームページ(「アビスパ福岡」で検索)で確認の上、お越しください。



スマホでの申し込みはこちらから



アビスパくん



©avispa fukuoka

問い合わせ先/アビスパ福岡 ☎674-3020  
☎674-3022

## 10月2日(土)、3日(日)開催 アクロス・クラシックふえすた



今年もアクロス福岡(中央区天神一丁目)で「クラシックふえすた」が開催されます。音楽愛好家はもちろん、楽器に触れたことがない、コンサート会場に行ったことがないなど、これまでクラシック音楽と接する機会が少なかった人も、気軽に楽しめるイベントです。年代を問わず音楽を楽しんでもらえるよう、さまざまな催しを実施します。

※新型コロナウイルス感染症対策を講じて実施します。なお、混雑時には入場を制限することがあります。

●楽器ふえすた  
期10月2日(土)午前10時〜午後7時、10月3日(日)午前10時〜午後5時

●フレンドリーコンサート  
期10月2日(土)・3日(日)午前11時〜所1階円形ホール各100人(先着・各回入れ替え制) 無料 申不要

●パフォーマンsslライブ  
期10月2日(土)・3日(日)午前10時〜所1階円形ホール各100人(先着・各回入れ替え制) 無料 申不要

西日本最大級の展示・試奏・即売会です。地下2階イベントホールに木管・金管楽器、音楽ソフトが、2階交流ギャラリーには弦楽器が展示されます。持参した楽器の状態をチェックしてもらえらるほか、アドバイスを受けながら楽器に触れることもできます。



過去のコンサート ©椎原一久

## 世界水泳だより VOL.5 大会ボランティア募集



シーライ(左)とシャニー

東京オリンピックの水泳競技では、2人の選手がメダルを獲得しました。大橋悠依選手(25)は、女子400メートル個人メドレーと女子200メートル個人メドレーで金メダルに輝き、競泳日本女子初となる2冠を達成する偉業を成し遂げました。本田灯選手(19)は、200メートルバタフライで、銀メダルを獲得し、大会を大いに盛り上げてくれました。

### 大会ボランティアを募集

このような成果をもたらした背景には、選手の頑張りはもちろん、大会ボランティアの存在がありました。その熱心な仕事ぶりや「おもてなし精神」には海外からも称賛の声が上がっています。

世界水泳福岡大会の運営にも、ボランティアの力は不可欠です。世界最高峰の舞台を支え、一緒に大会を盛り上げてくれるボランティアを募集します。



世界水泳2019光州大会の大橋選手

●活動日  
来年5月5日(木・祝)〜6月10日(金)のうち原則4日以上。

●活動内容  
会場案内・誘導、入場ゲート補助、メディア対応サポート、式典運営サポート、輸送・交通案内など。

●対象  
今年4月1日時点で満15歳以上

●募集期限  
11月19日(金)まで。

詳しくはホームページ(「世界水泳2022」で検索)でご確認ください。

■問い合わせ先/世界水泳選手権大会事務局(市民局内) ☎711-4610 ☎733-5742

1歳の誕生日に (博多区 40代)  
95歳になる祖父と一緒に、3人目の子どもの餅踏みのお祝いができたこと。  
たくましく育ちました (東区 60代)  
孫が5年前の夏祭りで金魚をすくってきました。10匹くらいいたのが今では黒のデメキン1匹になってしまいました。大きき育って今も元気に泳いでいます。  
誕生日を前に、久しぶりに宝山に登りました。息を切らして登っていると、下山中の若い人が「頑張ってください」とうれしいエールをくれました。無事頂上に到着でき、良い思い出ができました。(中央区 70代)



笑顔の輪を広げる **ハッピーボックス**  
皆さんの「ちょっといい話」や「うれしかったこと」などを募集しています。

住所・氏名・年齢を記入の上、広報課「ハッピーボックス」係(〒810-8620市役所10階)まで、はがきか封書、またはメール(shiseidayorioubo@city.fukuoka.lg.jp)でお寄せください。写真やイラストなどの投稿も併せてお待ちしております。※氏名は掲載しません。



サボテンの花が咲きました (博多区 60代)

■問い合わせ先/広報課 ☎711-4016 ☎732-1358



福岡のスポーツチームを応援しよう!!

9月後半のアビスパ福岡のホームゲームは、9月25日(土)午後7時 対 サガン鳥栖 所ベスト電器スタジアム



福岡市プレミアム付商品券  
**ネクスペイ**  
第3次販売受け付け中



スマホはこ  
ちらから

「ネクスペイ」は、市内全域で1口5,000円で6,000円分の買い物ができる、プレミアム(割増金)付きの電子商品券です。※利用できる期間は来年1月29日(土)まで。

現在、ネクスペイの第3次販売(先着順)をホームページ(「ネクスペイ」で検索)で受付中です。

購入上限は、1人最大10口(5万円分)まで。1次・2次販売の当選者で、上限の5万円まで購入しなかった人は、上限額まで追加購入できます。※発行総額60億円に達し次第販売を終了します。

●「ネクスペイ」の利用方法



スマートフォンでネクスペイのページにログイン後、登録店舗に設置の二次元コードを読み込んで料金を支払います。1円単位で利用でき、利用履歴も残るので便利です。

●利用できる店舗

市内のスーパー、百貨店、ショッピングセンター等はもちろん、飲食店や小売店、サービス業など、5,000店超の登録店舗で利用可能です。



このステッカー  
が目印

■問い合わせ先/ネクスペイコールセンター ☎0120-197-959(午前9時～午後7時) ☎03-5431-0732

「体がだるい」「せきが治らない」  
**それって結核かも**



結核予防のマ  
スコットキャラ  
クターシールば  
うや

●9月24日～30日は結核予防週間

令和元年に全国で約1万5,000人が新たに結核と診断され、約2,100人が亡くなっています。結核はいまだ重大な感染症の一つです。

症状は、せき、たん、発熱、体がだるいなど風邪と似ています。新型コロナウイルスの症状とも似ているので、まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談してください。かかりつけ医がない場合は、新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル(☎711-4126 ☎406-5075)に相談を。

●どうやって感染するの?

せきやくしゃみによって空気中に飛散した結核菌を吸い込むことで感染します。感染しても必ず発病するわけではなく、発病率は感染者の約1割といわれています。

ただし、体力や免疫力が落ちると結核菌が増殖し、数年から数十年後に発病する場合があります。

●どうすれば予防できるの?

普段から規則正しい生活を心掛けておくことが大切です。

乳児は抵抗力が弱いため、発病すると重症化しやすく危険です。遅くとも1歳になる前までにBCG接種を受けましょう。

●65歳以上は毎年健診を

結核の発病は高齢者に多く見られます。65歳以上の人は毎年「結核・肺がん検診」を受けましょう。

各区保健福祉センター(保健所)等で無料の検診(胸部エックス線撮影)を行っています。予約は、集団検診予約センター(☎0120-985-902)へ。

■問い合わせ先/保健予防課 ☎711-4270 ☎733-5535



体験しよう  
**都市圏大学公開講座**

都市圏の各大学がお薦めする公開講座や講演を紹介します。申し込み方法や開催状況については、各大学のホームページで確認するか問い合わせを。市ホームページ(「まなびアイふくおか」で検索)にも情報を掲載しています。

●九州大学【オンライン講座】

「アジア・オセアニア研究教育機構ブラウンバッグセミナー」  
期9月22日～来年3月30日の水曜日午後0時10分～0時50分 ※10月13日、11月3日、12月29日、来年1月5日、2月23日を除く ☎無料 ☎脱炭素化・高齢化社会や循環経済等に関心のある人 ☎各500人(先着) ☎同機構事務局 ☎802-2603 ☎aoevent@jimu.kyushu-u.ac.jp

●福岡女子大学(東区香住ヶ丘一丁目)

「グローバル時代の『開発』と『豊かさ』を考える～日本と世界～」  
期9月24日(金)午後1時～2時半 ☎500円 ☎地域連携センター ☎661-2728 ☎692-3220

●福岡大学【録画配信】

「おとなへの階段～あなたに伝えたいカラダとココロの話～」  
期10月1日(金)～12日(火) ☎無料 ☎高校生以上 ☎エクステンションセンター ☎871-6728 ☎871-6726

●西南学院大学(早良区西新六丁目)

「感染症の世界史」(オンライン講座へ変更もあり) 期10月6日～11月10日の水曜日午後6時～7時半 ※11月3日を除く ☎5,000円(全5回) ☎30人(先着) ☎社会連携課 ☎823-3612 ☎823-3172

●福岡工業大学(東区和白東三丁目)

「身近な地域を再発見～スマホの地図を通じて見えるもの～」  
期10月9日(土)午後1時～2時半 ☎500円 ☎30人(先着) ☎スマホカタブレット ☎エクステンションセンター ☎606-7089 ☎606-7095

●純真学園大学【オンライン講座】

「ママとパパのための育児教室」 期10月17日(日)、11月13日(土)、12月11日(土)、来年2月6日(日)、3月5日(土)午後1時～2時半 ☎無料 ☎妊婦とその家族 ☎各8人 ☎広報係 ☎554-1255 ☎510-0848

●第一薬科大学【録画配信】

「禁煙について～コロナ禍における禁煙の意義～」他 期10月18日(月)午前9時～25日(月)午後5時 ☎無料 ☎総務課 ☎541-0161 ☎553-5698

●九州産業大学(東区松香台二丁目)

「酒井田祐右衛門×九州産業大学=MIRAI」 期10月30日(土)～11月21日(日)午前10時～午後5時 ☎月曜日、11月3日(祝・水) ☎無料 ☎同大学伝統みらい研究センター ☎673-5487 ☎673-5757

●筑紫女学園大学(太宰府市)

「ストレスの今日的課題とメンタルヘルス」 期10月16日(土)午後1時～3時 ☎無料 ☎社会連携センター ☎925-9685 ☎925-9683

●中村学園大学【録画配信】

「新しい時代を生きる」 期11月1日(月)～30日(火) ※9月13日(月)午前10時～10月26日(火)午後5時に申し込みを。 ☎無料 ☎連携推進部「公開講座」係 ☎851-5579 ☎n-kouza@nakamura-u.ac.jp

●福岡国際医療福祉大学(早良区百道浜三丁目)

「ストレスや感染について学びましょう ～日常生活の中でできる健康法～」(オンライン講座へ変更もあり) 期11月6日(土)午後2時～4時 ☎無料 ☎100人 ☎総務課 ☎832-1200 ☎832-1167

●福岡女学院大学【オンライン講座】

「この人に聞く! ～道を拓(ひら)く女性たち～」 期11月25日(木)午後2時～3時半 ☎500円 ☎生涯学習センター ☎575-2993 ☎575-6480

◆ ◆  
■記事に関する問い合わせ先/生涯学習課 ☎711-4653 ☎733-5768



福岡のスポーツチームを応援しよう!!

9月後半の福岡ソフトバンクホークスのホームゲームは、9月15日(火)～16日(水) 対 千葉ロッテ、24日(金)～26日(日) 対 北海道日本ハム、28日(火)～30日(木) 対 埼玉西武 ☎ペイペイドーム