



# 城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



サルトリイバラ  
山市民の森  
(油)

## 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・祝休日・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 133,410 人 (前月比 67 人増) (男 62,607 人 女 70,803 人) 世帯数 67,998 世帯 (前月比 41 世帯増) (令和3年9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 ㊟=ファクス 函=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 電=メール 頁=ホームページ 持=持参



## 10月は食品ロス削減月間

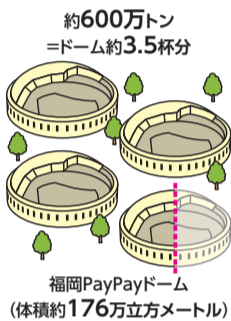
# 「もったいない」からはじめてみよう

### ●食品ロスとは

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

平成30年度の農林水産省の推計によると、全国で年間600万トンもの食品ロスが発生しています。これは福岡PayPay(ペイペイ)ドーム約3.5杯分に当たります。そのうち、約半分の276万トンが家庭から出されています。

市の調査でも6割以上の世帯のごみの中に食品ロスが含まれていました。



### ●家庭でできる食品ロスの削減

家庭での食品ロスは、「作り過ぎた」「期限が過ぎた」「鮮度が落ちた」などの理由で食

品が廃棄されることで発生しています。

右のポイントを参考に、まずは家庭でできることから取り組み、「もったいない」食品ロスを減らしましょう。

### ●今日からできるSDGs

SDGs(Sustainable Development Goals)とは、「誰一人取り残さない」持続可能な社会を実現するために国連サミットで採択された、2030年を期限とする17の国際目標です。

食品ロスを減らす取り組みも、SDGs達成につながります。「もったいない」をきっかけにして、私たちにも今日からできる身近なSDGsに取り組んでみませんか。



SDGs(持続可能な開発目標) ロゴマーク



目標2 飢餓をゼロに



目標12 つくる責任 つかう責任

## 家庭でできる食品ロスの削減ポイント

- 1 買い物をするときは
  - 買い物前に在庫を確認
  - 使う分、食べられる量だけ購入
- 2 保存するときは
  - 保存方法に従って適切に保存
  - 期限が短いものは手前に置く
  - 食べきれない野菜は、冷凍や乾燥などの下処理をして保存
- 3 料理するときは
  - 必要な量だけ作る
  - 余った料理は別の料理にリメイク
  - 野菜の皮も無駄なく調理
- 4 賞味期限と消費期限の違いを理解する
  - 賞味期限とは、おいしく食べることができる期限
  - 消費期限とは、安全に食べることができる期限



できることからやってみよう!

ごみ減量シンボルマーク かるちゃん

区生活環境課 ☎833-4087 ㊟822-4095

## 10月は乳がん月間



職場などで受診機会のない40歳以上の女性は、2年度に1回、市の施設や医療機関で乳がん検診を受診できます。

昭和55年4月2日~56年4月1日生まれの女性に、来年3月31日まで乳がん検診を無料で受診できる「令和3年度乳がん検診無料クーポン」を6月下旬に送付しています。無料クーポンを紛失した場合は、窓口で本人確認書類を提示し無料クーポンの対象であることを申し出てください。

受診できる医療機関は、市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)に掲載しています。



区健康課 ☎831-4261 ㊟822-5844

## ヘルスアップ塾

### ~スロージョギング®を学ぶ講座~

コロナ禍でもできる健康づくりとして、楽しくゆっくり走る、スロージョギングを学んでみませんか。

期10月18日(月)午前10時~11時半 所保健所 市内に住む20~64歳 定先着15人 料無料

区地域保健福祉課 ☎833-4113 ㊟822-2133 ㊟jchiikisenyoun@city.fukuoka.lg.jp

期10月1日午前9時から電話またはメールに氏名(ふりがな)、年齢、連絡先を書いて同課へ。※右のコードからメールアドレスが読み取れます。



## 城南区家族介護者のつどい 体験講座「心と体をほぐす気功」

自分の力で心と体を整えるといわれている「気功」を体験してみませんか。日頃の疲れをリフレッシュできます。また、悩みや気持ちなどが共有できる介護者同士の意見交換、懇親会、相談員による介護に関する個別相談会、福祉用具のミニ展示会もあります。

期11月8日(月)午前10時~正午 所城南市民センター 市内に住む要支援または要介護の認定者を在宅で介護している人 定先着20人 料無料 市介護実習普及センター ☎731-8100 ㊟731-5361 ㊟f\_kaigon@fukuwel.or.jp 事前に電話またはファクス、メールに氏名(ふりがな)、住所、連絡先、講座名を書いて同センターへ。

お知らせ・参加者募集

## 立体紙ヒコーキ作り教室

本物の飛行機そっくりの「立体紙ヒコーキ」=写真=を作って飛ばします。

期11月14日(日)午後1時半~4時 所城南市民センター ☎862-2141 ㊟862-2801 ㊟info@jonan-c.net 市内在住の小学3~6年生(保護者1人まで同伴可) 定抽選18人(保護者含む) 料500円 期11月1日(必着)までに、はがき(〒814-0142城南区片江5-3-25)かファクス、メールに住所、参加者氏名(ふりがな)、年齢および学年、保護者氏名、電話番号を書いて同センターへ。



お知らせ・参加者募集

## 九響 名曲午後のオーケストラ オベレッタ×講談 新版「こうもり」

九州交響楽団による、ヨハン・シュトラウス2世の喜歌劇「こうもり」に講談を交えた、新感覚のコンサートです。

期11月23日(火・祝)、午後2時開演 所福岡サンパレスホテル&ホール(博多区築港本町) 問九響チケットサービス ☎823-0101 ㊟822-8833 料S席5,600円、A席4,700円、B席3,700円、学生席1,500円、車椅子席3,700円(限定6席)



## ♪チケットプレゼント♪

同コンサートのチケット(A席)を抽選で5組10人に差し上げます。はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月15日(必着)までに区企画共創課(〒814-0192住所不要)へ。当選者には、10月25日ごろ直接チケットをお送りします。



感染症対策を徹底した上で各種催しを実施します。マスクの着用などのご協力をお願いします。なお、感染拡大防止のため、催しが中止になる場合があります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。

※掲載している内容は9月15日時点のものです。

だまされないで! 区役所職員をかたる不審な電話にご注意を! 職員が電話でATMの操作をお願いすることは絶対にありません