城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載

ルリシジミ（油山市民の森）

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・日曜・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「ニッコりん」

区の人口 134,058 人（前月比 472 人増）（男 62,839 人　女 71,219 人）**世帯数 70,124 世帯**（前月比 419 世帯増）（令和６年５月１日現在推計）

期＝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　✉＝メール　受＝受付時間　持＝持参

6月は食育月間です
バランスの良い食事で健康づくり

健康な体をつくるために、栄養バランスの良い食事は欠かせません。ごはんやパンなどの「主食」、魚や肉などを使った「主菜」、野菜や海藻などを使った「副菜」を基本に、1日3食取ることを心掛けましょう。

●低栄養に注意しよう

低栄養とは、健康な体を維持するために必要な栄養素が、不足している状態をいいます。

特に、高齢者の割合が高く、令和元年の国の調査によると、65歳以上の男性の12・4パーセント、女性の20・7パーセントが低栄養の傾向にあるといわれています。

低栄養になると、体重減少や貧血のほか、細菌やウイルスへの抵抗力が衰えたり、骨粗しょう症を発症しやすくなったりすることがあります。

●10食品群から食べよう

低栄養を予防するには、10食品群＝左図＝のうち9種類を、少量ずつでも毎日食べるのが理想です。1回の食事量が少ない人は、間食に果物やヨーグルトを食べるなどして、不足する栄養素を補うのもお勧めです。

また、調理が難しい人は、スーパーなどで売られている惣菜や冷凍食品を上手に組み合わせて、手間をかけずにバランスの良い食事が取れるよう工夫してみましょう。

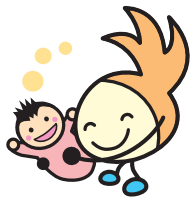
市ホームページ（「福岡市　栄養・食育の部屋」で検索）では、栄養バランスの良いレシピや短時間で作れるレシピなどを紹介しています。

【問い合わせ先】
区健康課
☎831・4261
F822・5844

市食育推進
キャラクター
「いくちゃん」

お知らせ・参加者募集

はじめてのにっこり子育て教室



初めての育児で不安や悩みはありませんか。親子のスキンシップと遊び、赤ちゃんの発達や育児について学びます。保健師や助産師による個別相談もあります。

期6月27日㈭午後1時30分～3時（希望者には3時から個別相談を実施）所保健所問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133対区内に住む令和6年2月～5月生まれの第1子と保護者定先着15組料無料申6月3日午前10時～14日に、区ホームページ（「城南区　にっこり子育て」で検索）の専用フォームから申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。

アドバンス・ケア・プランニング講演会

将来病気になったときなど、もしもの時に備えて、自身が望む生活や医療、ケアについて家族や身近な人と話し合いをすることを、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）といいます。「自分らしく生きるを考えよう～自分も家族もhappy（ハッピー）はプレ終活～」と題して、ソーシャルワーカーの吉武ゆかりさんが講演します。

期7月8日㈪午後2時～3時30分所保健所問区地域保健福祉課 ☎833-4112 F822-2133対区内に住む人定先着30人料無料申6月3日午前9時以降に電話かファクスで問い合わせ先へ。

城南市民カレッジ　人権講座

「障がいのある『僕』と里親との暮らし～僕の取り扱い説明書～」をテーマに、小島瞬さんと北里聖子さんが講演します。詳細はホームページ（「城南市民センター　講演会」で検索）でも確認できます。

期6月22日㈯午後2時～3時30分（開場は1時30分）所問城南市民センター ☎862-2141 F862-2801定先着100人（当日受け付け）料無料

初心者ジュニアダンス教室

基本のステップや振り付けなど、ダンスの基礎を楽しく学びます。

期7月7日～8月11日の日曜日、午前10時～正午、全6回所問城南市民プール ☎863-7098 F863-7198対小学生定抽選12人料5,000円申6月27日（必着）までに往復はがき（〒814-0142 片江1-5-1）に住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を書いて問い合わせ先へ。来所でも受け付けます。※来所の場合は、返信用はがき代63円が必要。

家族介護者のつどい

フラワーアレンジメント作りを体験しながら、参加者同士で介護の悩みや不安などを気兼ねなく語り合います。また、専門の相談員による個別相談や、福祉用具のミニ展示も実施します。

期6月17日㈪午後1時30分～3時30分所城南市民センター問市介護実習普及センター ☎731-8100 F731-5361✉f_kaigon@fukuwel.or.jp対市内に住む、要支援または要介護の認定を受けた家族を在宅で介護している人定20人料無料申6月16日午後6時までに電話するか、ファクスまたはメールに住所、氏名、電話番号、「家族介護者のつどい」と書いて同センターへ。持筆記用具

家族介護者カフェ城南

介護者同士が気軽に話せるカフェを開催します。介護に関する情報交換もできます。

期7月5日㈮午前10時～11時30分所保健所問区社会福祉協議会 ☎832-6427 F832-6428対区内に住む家族を介護している人定抽選20人料無料申6月20日までに電話するか、ファクスまたはメール（✉jounanku@fukuoka-shakyo.or.jp）に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。

区公式エックス
「城南区　ニッコりんのつぶやき」区政情報を発信しています。
スマホはこちらから

お知らせ・参加者募集

城南体育館　リニューアルオープン記念イベントを開催します

施設の老朽化に伴う改修工事のため、休館していた同体育館が、7月1日㈪にリニューアルオープンします。これを記念して、6月30日㈰の午前10時～午後3時に親子で楽しめるイベントを開催します。

●親子バドミントン教室

元オリンピック日本代表の潮田玲子さん＝写真＝と一緒に、バドミントンの基礎を楽しく学びます。

対小学生と保護者定抽選30組

●走り方教室

速く走るための足の動かし方、腕振り、姿勢などを学びます。

対小学生定抽選50人

このほか、ダンス、ボディコンバット、ボッチャなどの体験教室や、和太鼓の演奏、スタンプラリー等を実施します。詳細はホームページ（「城南体育館」で検索）で確認できます。

〈共通事項〉

所同体育館問西日本新聞イベントサービス（同イベント担当）☎711-5491 ✉es_taiikukan@nishinippon-np.jp受平日午前9時30分～午後5時30分申6月1日～20日に専用フォームからお申し込みください。

申し込みはこちらから

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。