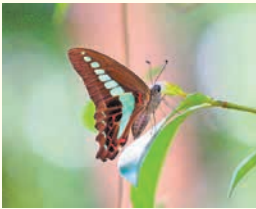




城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



アオスジアゲハ
(油山市民の森)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区烏飼六丁目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



区の人口 134,052 人 (前月比7人減) (男 62,884 人 女 71,168 人) 世帯数 70,221 世帯 (前月比5世帯増) (令和6年8月1日現在推計)

開 = 日時、開催日、期間 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 F = ファクス ✉ = メール 図 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 受 = 受付時間 申 = 申し込み 持 = 持参 開館 = 開館時間

地震の揺れを感じたら

【発生時】

- ・慌てて外に飛び出さない
- ・家具や窓ガラスから離れる
- ・机の下などに入る
- ・クッションや雑誌などで頭を守る



【発生直後(1～3分)】

- ・台所やストーブなどの火を消す
- ・ドアや窓を開けて逃げ道を確保する
- ・足を保護するため、スリッパや靴下を履く

【発生後(3～10分)】

- ・ラジオなどで正しい情報を確認する
- ・避難する時は、ブレーカーを落としガスの元栓を閉める
- ・近隣の人と声をかけ合う



大きな揺れは1分程度で収まります。慌てず、まずは身の安全を確保しましょう。また、自宅や勤務先等の近くにある避難所をあらかじめ確認しておきましょう。詳細は、市ホームページ(「福岡市 地震発生時の行動」で検索)でご確認を。

日頃の備え再確認を 地震から大切な命を守ろう



市内を南北に走る警固断層は、いつ大きな地震を引き起こしてもおかしくないといわれています。地震から身を守るための備えをしましょう。

身を守るための備え

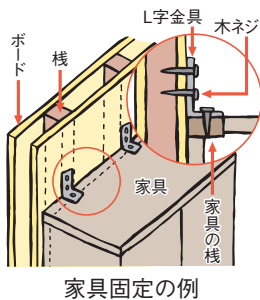
水、電話等の通信障害が起こる可能性があります。地震によるけがの原因の多くは、家具類の転倒や落下です。家具の下敷きになったり、家具の中

区内で想定される被害

警固断層の南東部を震源とする地震が発生した場合、最大震度6強の揺れが起こると想定されています。

震度6強の揺れでは、人は立っていらなくなります。固定していない家具は倒れたり、木造の古い建物は倒壊したりする恐れがあります。

また、地割れや、がけ崩れが発生し、停電や断



家具固定の例

▽大きな家具は固定する▽寝室に倒れそうな家具を置かない▽避難経路になる廊下や玄関に家具が散乱したりすると、逃げ遅れやけがなどにつながります。

阪神・淡路大震災で被災経験のある堤地区防災防犯部長の神野智佳子さんⅡ写真Ⅱに当時の話を聞きました。



明け方の暗い時間帯に地震が起きたので、家中に散乱した落下物の中を一步踏み出すのにも不安

城南市民カレッジ人権講座

NPO法人チャイルドライン「もしもしキモチ」専務理事の三宅玲子さん＝写真＝が「もっと聞かせて子どものキモチ～お孫さんや地域の子どもの味方になるために～」を



テーマに子どもの権利について話します。※手話通訳あり
詳細はホームページ(「城南市民センター」で検索)で確認を。

開 9月27日(金)午後2時～3時30分(開場は1時30分) 所 城南市民センター ☎862-2141 F862-2801 定 先着100人 料 無料

健康づくりサポーター養成講座

校区・地区内の健康づくり活動で、準備運動などをサポートする人材を養成する講座です。健康運動指導士から歩き方やストレッチなどを学びます。



開 A日程＝10月15日(火)、11月1日(金)、B日程＝10月21日(月)、11月5日(火)。いずれも午後1時30分～3時30分 所 区役所別館 区衛生連合会 ☎831-4207 F822-5844 図 区内に住む校区健康づくり活動に参加または参加予定の人 定 各日程抽選15人 料 無料 申 はがき(〒814-0103 烏飼5-2-25)、ファクスまたはメール(✉jonan-eiren@cap.bbq.jp)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加中の健康づくり活動名、希望日程(AかB)を書いて9月17日(必着)までに問い合わせ先へ。

薬草観察ハイキング

薬剤師から薬草の解説を聞きながら、秋の油山を散策します。

開 10月6日(日)午前10時～正午 所 油山市民の森 区健康課 ☎831-4261 F822-5844 図 区内に住み2時間程度の山歩きができる人 定 抽選20人 料 無料(駐車場は有料) 申 9月20日(必着)までに下記コードから申し込むか、はがき(〒814-0103 烏飼5-2-25)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。



城南体育館 スポーツ教室

▷やさしいエアロビクス▷親子ヨガ▷バレエストレッチ▷キッズダンスーなど、13種類のスポーツ教室を10月から開催します。

各教室の開催日時や料金などの詳細は、ホームページ(「城南体育館 スポーツ教室」で検索)で確認を。

所 城南体育館 ☎851-0303 F851-0040 受 平日午前9時～午後10時 申 9月30日までに電話で問い合わせ先へ。

城南市民プールの教室

①小学生水泳教室

開 10月6日～11月3日の毎週日曜日、午前10時～正午、全5回 図 クロールで25mを泳げない小学生 定 抽選30人 料 4,000円



②親子水なれ教室

開 10月6日～11月3日の毎週日曜日、午後2時～4時、全5回 図 4～6歳の幼児とその保護者 定 抽選8組(16人) 料 4,000円 《共通事項》

所 城南市民プール ☎863-7098 F863-7198 申 往復はがき(〒814-0142 片江1-5-1)に教室名、住所、氏名(ふりがな)年齢、性別、電話番号を書いて①②とも9月26日(必着)までに問い合わせ先へ。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。

区公式エクス

「城南区 ニッコリンのつづやき」区政情報を発信しています。



スマホはこちらから

9月は「認知症月間」
～共に生き ともに歩もう 認知症～

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族がいきいきと暮らせる社会を目指しましょう。 区地域保健福祉課 ☎833-4112 F822-2133