



城南区

※健康だよりは毎月15日号に掲載



アサギマダラ
(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 134,082人 (前月比30人増) (男 62,876人 女 71,206人) 世帯数 70,244世帯 (前月比23世帯増) (令和6年9月1日現在推計)

☎ = 日時、開催日、期間 ☎ = 場所 ☎ = 問い合わせ ☎ = 電話 ☎ = ファクス ☎ = メール ☎ = 対象 ☎ = 定員 ☎ = 料金、費用 ☎ = 託児 ☎ = 申し込み ☎ = 受付時間 ☎ = 開館時間

フードドライブ実施場所

区内では次の5カ所で、食品を受け入れています。

【フードバンク福岡】

☎毎週月・木・金曜日の午前10時～午後4時(祝休日を除く) ☎友泉亭一丁目 ☎710-3205 ☎710-3206

【マックスバリュエクスプレス各店】

☎毎月第2月曜日～第3日曜日の各店の営業時間内

各店名	電話	ファクス
片江店 (片江四丁目)	866-1214	866-1253
南片江店 (南片江六丁目)	861-5860	861-5864
友丘店 (友丘二丁目)	872-2112	872-5600
千隈店 (千隈二丁目)	871-2882	871-3003

詳細は、市ホームページ(「福岡市 フードドライブ」で検索)でも確認できます。

10月は食品ロス削減月間です フードドライブに参加しよう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを、食品ロスといいます。

令和4年度の農林水産省の推計によると、全国で年間約472万トンの食品ロスが発生しています。

●食品ロスを減らそう

食品ロスの約半数は家庭から出たもので、食べ残しや賞味期限切れによる廃棄が主な原因です。食品ロスを減らすため、▽食材を無駄なく使い切る▽冷凍保存を上手に活用する▽安いからと買い過ぎない▽外食時には適量を注文するーなどを心掛けましょう。

持ち込み可能な食品の例



●フードドライブとは

家庭で消費しきれない食品を持ち寄り、集まった食品を子ども食堂や福祉団体などへ寄付する活動をフードドライブといいます。

未開封の食品が余っている人は、廃棄せずにフードドライブに参加してみませんか。

●区役所と大学でフードドライブを開催

10月30日(水)と31日(木)の午前10時～午後3時に、区役所1階と中村学園大学2号館で食品の受け入れを行います。

持ち込みできるのは、未使用・未開封で、賞味期限まで1カ月以上あり、食品表示ラベルが付いた、常温保存が可能な食品です。

また、11月2日(土)と3日(日・祝)に開催される同大学の学園祭でも、フードドライブを実施します。

【問い合わせ先】

☎区生活環境課 ☎833・4087 ☎822・4095

乳しぼり体験&バターづくり教室

ABURAYAMA FUKUOKAで、牛の乳搾り体験=写真=とバター作り教室を開催します。

搾乳から乳製品に加工するまでの工程を知ることができます。身近な食材である牛乳について、親子で学んでみませんか。教室は同じ内容で2回実施します。

☎11月17日(日)①午前9時30分～11時45分②午後1時30分～3時45分 ☎ABURAYAMA FUKUOKA ☎区企画振興課 ☎833-4065 ☎844-1204 ☎小学生と保護者 ☎各回抽選15組 ☎無料 ☎10月11日までに、区ホームページ(「城南区 乳しぼり体験」で検索)から申し込みを。



スマホは
こちらから

城南区100歳チャレンジプロジェクト

福岡 自宅でできるストレッチ100 & 簡単トレーニング

運動不足解消のため、自宅で無理なく続けられるストレッチや、簡単なトレーニング方法を紹介します。

☎10月14日(月・祝)午前10時30分～正午 ☎コナミスポーツクラブ福岡城南(別府三丁目) ☎833-5551 ☎区内に住むか通勤する18歳以上 ☎先着20人 ☎無料 ☎10月2日午前10時以降に、電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。



うつ病予防教室

「ストレスマネジメント～ストレスとの上手な付き合い方～」と題して西南学院大学人間科学部心理学科教授の浦田英範さんが講演します。うつ病は年齢や性別を問わず、誰もがかかる恐れのある病気です。うつ病の症状やセルフケアについて学んでみませんか。

☎10月23日(水)午後1時30分～3時30分 ☎区役所別館 ☎市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ☎791-7354 ☎先着25人 ☎無料 ☎10月1日午前10時以降に電話するか、ファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。

こころの病 家族教室

「家族の対応～家族への支援を通して～」をテーマに看護師の資格を持つ講師が統合失調症に関する講演をします。詳細は、区ホームページ(「城南区 心の健康相談」で検索)で確認を。

☎11月8日(金)午前10時～正午 ☎区役所別館 ☎市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ☎791-7354 ☎先着20人 ☎無料 ☎10月1日午前10時以降に電話するか、ファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。

区公式エックス

「城南区 ニッコりんのつばやき」で区政情報を発信しています。



スマホは
こちらから

城南市民カレッジ 人権講座

「私たちが伝えたいロシア・ウクライナ戦争」をテーマに、京都大学大学院環境学研究科准教授の福元健之さん=写真=が講演します。福元さんとウクライナ人留学生の対談もあります。詳細は、ホームページ(「城南市民センター」で検索)で確認を。※手話通訳あり



☎10月29日(火)午後2時～3時40分(開場は1時30分) ☎城南市民センター ☎862-2141 ☎862-2801 ☎先着100人(事前予約はできません) ☎無料

10月は乳がんの啓発月間です 定期的に検診を受診しましょう

市は、職場等で受診機会のない40歳以上の女性を対象に、乳がん検診を実施しています。検診は2年度に1回、市の施設や医療機関で受診できます。

昭和58年4月2日～59年4月1日生まれの女性に、来年3月31日まで無料で受診できる「令和6年度乳がん検診無料クーポン券」を6月下旬に送付しています。予約方法や受診場所などの詳細は、ホームページ(「けんしんナビ」で検索)でご確認ください。



よかるーもん



スマホは
こちらから

☎区健康課 ☎831-4261 ☎822-5844

雑がみをリサイクルしよう

紙箱、包装紙、チラシなどの雑がみはリサイクル可能な紙資源です。ひもで縛るか紙袋や封筒に入れて地域集団回収や紙リサイクルボックスなどの資源物回収場所へ。☎区生活環境課 ☎833-4087 ☎822-4095