令和8年 11月号

つつみがおか 2026

堤丘校区自治協議会

堤丘校区人権啓発月間
11月1日～11月30日

本年度も人権啓発活動の一環として
人権啓発標語・ポスターの募集をいたします
ご応募よろしくお願いいたします
堤丘校区人権尊重推進協議会

ちんどん鈴乃家 演奏会

開催日　10月31日(土)

14:30～15:15　堤丘小学校　体育館
※ちんどん太鼓＆サックス＆バイオリン

男女共同参画協議会

11月 3日～9日は
「みんなで参画ウィーク」
福岡市独自の男女共同参画週間「みんなで参画ウィーク」

堤丘校区男女共同参画協議会

食進会の料理教室
～よく噛んでたべるには～

日　時　11月23日(月・祝)　10:00～12:00
場　所　堤丘公民館
定　員　20名（申込締切 11/17）
材料費　600円
講　師　管理栄養士　藤野　菊代

※エプロン
三角巾を
ご持参ください

堤丘校区食生活改善推進員協議会

さわやかウォーキングの会
～護国神社 参拝と散策～

日　時　11月2日(月)　10:30 護国神社集合
※現地集合・解散

堤丘校区環境衛生連合会/さわやかウォーキングの会

秋の人権朗読会

日　時　11月28日(土)　10:00～12:00
場　所　堤丘公民館
定　員　40名
申込み　11/2(月)申込開始
堤丘公民館窓口
もしくは電話　☎ 861-4821

第1部 ： ふたりのももたろう朗読
【出演者】長尾中放送部・地域の方

第2部 ： 一期一会の演奏会
～どこにあるわたしの居場所～
【出演者】長尾中美術部・福大生

主催：青育連・人尊協・公民館

ふれあい城南フェスティバル

日 時 ： 11月８日(日)　10:00～
会 場 ： 福岡大学
※堤丘公民館に会場マップあります



子ども文化祭の舞台で、
青少年育成連合会の踊りが
披露されます♪



「ソーラン節」を踊ります！
出演は 14:35～です！
是非観に来てください♪

青少年育成連合会

母子巡回健康相談

日 時　11月16日(月)
9:45～11:00
※受付 10:00～10:30
場 所　堤丘公民館　講堂
「すこやか広場」隣で行います
【持ってくるもの】 母子健康手帳

城南区保健福祉センター　地域保健福祉課
☎833－4113

今月のすこやか広場

11月の開催日　9日・16日
時　間　10:30～12:30
場　所　堤丘公民館　講堂

どんぐりや落ち葉が色づく秋になりました。
元気いっぱい笑顔いっぱい
「すこやか広場」で遊びましょう♪♪
母子健康相談が終わったお友達も
一緒に遊びましょう!!
参加お待ちしています。

【12月の予定】
12月は7日・14日・21日に開催です

21日は
「すこやかクリスマス会」を
予定しています♪

堤丘校区社会福祉協議会/子育てサロン

オンデマンド交通「チョイソコふくおか」運行中！

予約型乗合いサービス「チョイソコふくおか」が運行を開始しました！

チョイソコふくおかとは、事前に乗車を申し込み、自宅近くの停留所から目的地近くの停留所まで、他の利用者と乗り合いながら移動するサービス※1です。

買い物や通院など、日常の移動を支える乗り物として、地域と交通事業者と福岡市の三者共働で取り組みを進めています。

西長住・堤・堤丘校区などを運行し、利用には事前に会員登録(無料)が必要です。自治協だより９月号と併せて配布している申込書にて、まずは会員登録※2を！（公民館にも配架しています。）

※１　停留所などの詳細は、自治協だより９月号と併せて配布している、停留所マップをご確認ください。(公民館にも配架しています。)
停留所は、適宜追加を行っています。

※２　インターネットでも会員登録申込みが可能です。

チョイソコふくおか
ホームページ

運 行 内 容

【運行時間】平日　8:00～18:00　（土日祝・年末年始を除く）
【運　　賃】１人１乗車につき 300 円
(障がい者・障がい者の介護者１名・小学生は半額。小学生未満は無料)
【乗車申込方法】電話、インターネット
【乗車受付時間】電話：8:00～17:30、インターネット：24 時間
（乗車希望日時の１週間前～20 分前まで予約受付可能）
【決済方法】現金・クレジットカード・交通系 IC・WAON・QUICPay・QR コード決済
※福岡市高齢者乗車券・福祉乗車券も利用可能です（紙券のみ）。

チョイとソコまで、ごいっしょに
チョイソコ ふくおか

会員登録などのお問い合わせは
チョイソコセンター　まで
050-2018-7015



〈運行車両イメージ〉

Let's Jichi in Jonan!
みんなで ジチ活(カツ)! 城南区

ふくおか ポイント

「夜間パトロール」







「合同献血」

「カフェつつみがおか」



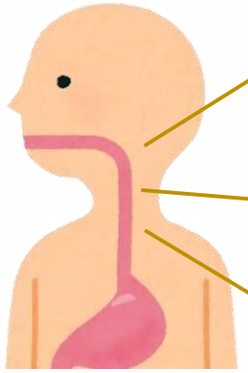
たくさんの方にご参加をいただきました。
ありがとうございます

食べる力は、お口の元気から！



食事を楽しむには、よく噛むことだけでなく食べ物を安全に飲み込むことも大切です。お口や舌、喉などの働きによって食べ物を胃へと送りこみます。お口の力を鍛えて、いつまでも楽しくおいしく食べましょう！

○飲み込むとき、お口のなかはどうなってる？



① 食べ物をすり潰して喉へ送る

② 喉の筋肉が喉を閉じる

③ 食べ物を食道へ送る

注意

こんなサインはありませんか？

☑お茶や汁物でむせることがある
☑食事に時間がかかるようになった

このような変化は**飲み込む力が低下**している可能性があります。

○声をだしてやってみよう！パタカラ体操

1日の目安は
8 回×2 セット

口唇や舌を鍛えることで、食べたり飲み込んだりするトレーニングになります。

① 唇をしっかり閉じて弾く。
⇒口唇の筋肉を鍛え、食べこぼしを防ぎます。



② 舌先を上あごにつけて出す。
⇒舌の筋肉を鍛えて、食べ物を潰したり、スムーズに喉まで動かすトレーニングです。



③ 舌の奥をのどにおしつける。
⇒食べ物が誤って気管に入らないように、のどの奥を閉じるトレーニング。



④ 巻き舌にしてのどの奥に押し当てる。
⇒食べものを飲み込みやすくまとめてのどの奥に送るトレーニング。



食べ物を正しく取り込むには、お口を鍛える体操だけでなく、食事の姿勢や、一口の量、食事中の水分摂取で乾燥を防ぐことも大切です。できることから少しずつ始めましょう！



参考：「予防しよう！オーラルフレイル」（福岡市）　　作成：城南区地域保健福祉課　保健師　荒川