



区のマーク

みなみ

保健福祉センターだよりは月1回、15日号に掲載



271,149人 (+212)
男125,341人 女145,808人



136,175世帯 (+175)
令和6年8月1日現在推計(前月比)

開 = 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 持 = 持参 申 = 申し込み 電 = メール



洞 茉優(ほら まゆ)さん(6歳)作

※年齢は応募時のものです

似顔絵募集中

応募方法は区ホームページを見てね。

すてきな似顔絵
ありがとう



区の広報担当キャラクター
「ため蔵」くん

区役所代表電話

☎561-2131

区ホームページ

福岡市南区

検索

〒815-8501

南区塩原三丁目25-1

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)

健康について 企業・大学と学ぼう！語り合おう！



区は、区内の大学や企業と連携した産学官民共創のまちづくりを推進しています。

10月20日(日)に、南市民センターで「健康～人生100年時代をどう生きる?～」をテーマに、各大学・企業の専門性やノウハウを生かした「#南市民センターでいろいろプロジェクト 企業・大学と学ぼう！語り合おう！会」を開催します。複数の企業と大学と一緒に企画した体験型の講座で、全て参加無料です。ぜひご参加ください。

①姿勢&インボディ(体組成)測定会

【新生堂薬局×Personal Body Management】

(a) 姿勢測定

体を2方向から撮影し、最新AIシステムで姿勢のゆがみを分析し、ゆがみの原因となっている体の状態について解説します。※動きやすい服装でお越しください(ワンピース・スカートは測定不可)。

(b) インボディ(体組成)・骨密度測定

18歳以上を対象に、内臓脂肪・筋肉量、骨量などの体の組成を分析し、管理栄養士による健康相談を行います。※裸足で測定を行います。自分の体について知りませんか脱ぎやすい靴下等でお越しください。



〈(a) (b) 共通〉 期午前10時～午後3時

②認知症×人生会議×エクササイズ

【第一薬科大学×スポーツクラブルネサンス】

認知症予防のための最新情報を学び、頭と体を動かして、認知機能を高めます。また、より良い未来に向けて、今後の人生を話し合

う「人生会議」の方法について学びます。※動きやすい靴でお越しください。

期午前10時30分～11時40分 抽選40人

③身体のゆがみは大丈夫?～姿勢と筋肉バランスについて学ぼう～

【新生堂薬局×Personal Body Management】

姿勢のゆがみからくる肩こりや腰痛の原因を知り、筋力バランスを整えるためのストレッチや、筋肉をつくるために必要なタンパク質について学びます。※講座開始前に①への参加をお勧めします。

期午後1時30分～2時30分 抽選40人

〈②③共通〉 申10月1日(火)までに、区ホームページ(「福岡市南市民センターいろいろプロジェクト」で検索)または下記問い合わせ先へ電話で申し込み

詳しくは、区ホームページでご確認ください。

区企画振興課 ☎559-5016 F559-5014



スマホは
こちらから

受賞おめでとうございます 福岡市道路愛護等功労者表彰

永年にわたる道路の清掃活動などの功績が認められ、南区に住む藤井初洋(はつひろ)さん=写真=が表彰されました。



藤井さんは「8年前から週に1回ほど、街路樹の手入れや路面・側溝の清掃をしています。道を通る人から感謝の言葉をもらえることが励みになっています。これからも体が動く限り活動を続けて、街をきれいにしていきたいです」と話しました。

区維持管理課 ☎559-5091 F559-5096

10/4 性別にこだわらないものの見方とは? 南区人権を考えるつどい

参加募集

性別に関する無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)をなくすために、私たちができることについての講演を行います。講師は、西南女学院大学人文学部教授の倉富史枝(ふみえ)さん=写真=です。※手話通訳・要約筆記もあります。



詳しくは、区ホームページ(「福岡市 南区人権を考えるつどい」で検索)でご確認ください。

期午後2時～3時30分 所 南市民センター 文化ホール ☎561-2981 F511-9721 料 無料



スマホは
こちらから

10/25 SNSで広がる世界! 自分再発見からの仲間づくり

参加募集

地域での仲間づくりを目的としたSNSの活用方法について講演を行います。講演では、実際に参加者が自身のモバイル端末を操作しながら、InstagramやラインなどのSNSの安全で便利な使い方を学び、参加者自ら発信できるようにするためのきっかけづくりを行います。講師は、福岡女学院大学の田代勢(たしろせい)さん=写真=です。



申し込み方法などの詳細は、区ホームページ(「福岡市南区 生涯学習セミナー」で検索)でご確認ください。

期午後2時～3時30分 所 南市民センター 視聴覚室 ☎561-2981 F511-9721 抽選48人 料 無料



スマホは
こちらから



秋の校区お祭り情報



10月～11月に区内で開催される校区の祭りは、下表の通りです。地域住民による出店やステージ発表もあります。ぜひご来場ください。

区地域支援課 ☎559-5079 F562-3824

開催日	時間	催し名	場所
10/5(土)	17:00	西長住まつり	西長住小学校
10/12(土)	15:00	こうのす祭り	長丘小学校
	17:00	秋祭り	日佐小学校
10/13(日)	10:00	野多目まつり	野多目小学校
10/26(土)	14:45	大池校区秋まつり	大池小学校
10/27(日)	10:00	花畑ふれあい祭り	花畑小学校
		ふれあいフェスタ	西花畑小学校
11/2(土)	11:00	しおばる秋まつり	塩原小学校
11/10(日)	10:00	高木フェスタ	高木小学校
11/23(土・祝)	14:00	にしたか秋まつり	西高宮小学校

※天候により中止となる場合があります。

※自治会・町内会が主催する祭りは掲載していません。

10/11 家族介護者のつどい

参加募集

参加者同士で介護についての悩みや不安、経験を気兼ねなく語り合う交流会や、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード®」について学ぶ講座などを開催します。また、福祉用具のミニ展示を行うほか、相談員が介護に関する相談に応じます。



昨年度の様子

期午後1時～3時30分 所 アミカス2階視聴覚室(高宮三丁目) 区市介護実習普及センター ☎731-8100 F731-5361 対 市内に住む、要支援または要介護の認定を受けた人を在宅で介護している人 定 先着20人 料 無料 持 筆記用具 申 10月10日(休)午後6時までに、上記問い合わせ先に電話かファクス、メール(f_kaigon@fukuwel.or.jp)で本紙14面の応募事項を書いて申し込み

9月21日(土)～30日(月)
秋の交通安全県民運動

秋は日没が早くなります。運転手は早めにライトを点灯し、ハイビームを活用しましょう。歩行者は明るい服と反射材を身に付けましょう。区南警察署 ☎542-0110

10 / 20 障がい者施設のイベント 第27回清水ふれあいまつり お知らせ

清水地区にある四つの障がい者施設(清水ワークプラザ、障がい者スポーツセンター、なのみ学園、南障がい者フレンドホーム)と近隣企業や地域が合同で祭りをを行います。

福祉施設によるバザーや飲食コーナー、作品展示、抽選会のほか、パラスポーツ体験コーナーもあります。ぜひご来場ください。

期 午前11時～午後3時(雨天決行) 所 各障がい者施設 問 障がい者スポーツセンター ☎511-1132 F552-3447



地域で活躍！ シニアボランティア講座 参加募集

地域福祉活動の担い手として活躍するための「シニアボランティア講座」を開催します(全2回)。

期 ①10月30日(水)午前10時～正午②11月22日(金)午後1時30分～3時30分(※10月31日(水)～11月21日(水)に地域活動体験に参加) 所 南市民センター第1・2会議室 問 区社協



務所 ☎554-1039 F557-4068 関 区内に住むおおむね50歳以上で、講座終了後、地域でボランティアとして活動ができる人 定 抽選20人 料 無料 申 10月16日(水)までに、上記問い合わせ先に電話かファクス、メール(minamiku@fukuoka-shakyo.or.jp)に本紙14面の応募事項を書いて申し込み

今から始めるシニアの健活部！ ～フレイル予防教室～ 参加募集

加齢などで心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態である「フレイル」の予防に効果的な運動について学びませんか。

期 11月7日(木)、14日(木)、28日(木)、12月12日(水)午前10時～正午(全4回) 所 区保健福祉センター1階講堂 問 区地域保健福祉課 ☎559-5133 F559-5135 関 医師から運動制限を受けていない65歳以上の人で、全回参加でき、介護保険サービスを利用していない人 定 抽選25人 料 無料 申 10月4日(金)までに、電話かファクス(本紙14面の応募事項を記載)、区ホームページ(「福岡市南区 フレイル予防」で検索)で申し込み



11 / 2 区民と医師との会 公開講演会 参加募集

今後も流行を繰り返すことが予想される「新型コロナウイルス感染症」との上手な付き合い方についての講演を行います。講師は福岡信和病院院長の石丸敏之(としゆき)さん = 写真 = です。

期 午後2時～4時 所 アミカス4階ホール(高宮三丁目) 問 区健康課 ☎559-5116 F541-9914 関 区内に住んでいる人 定 先着150人 料 無料 申 10月18日(金)までに、電話かファクスに本紙14面の応募事項を書いて申し込み



公民館等でマイナンバーカードの申請ができます(予約制) お知らせ

開催日時・場所(公民館・集合住宅)の確認や予約は、下記問い合わせ先に電話するか、市ホームページ(「福岡市 マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)で行ってください。

問 市マイナンバーカード総合コールセンター(毎日午前9時～午後6時) ☎600-2402 F06-7664-9531 関 区内に住んでいる人(お住まいの校区以外でも申し込み可) 料 無料

保健福祉センター だより

【問い合わせ・申込先】

①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 F0120-931-869 ②健康課健康づくり係 ☎559-5116 ③健康課母子保健係 ☎559-5119 ④健康課企画管理係 ☎559-5114 ②～④共通 F541-9914 ⑤地域保健福祉課 ☎559-5133 F559-5135 ⑥市保健所感染症対策課 ☎791-7081 F406-5075 ⑦市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354



種 類		実 施 日			受＝受付時間 受＝実施時間	予 約	対象者・料金・場所等 費用の記載がないものは無料、場所の記載のないものは区保健福祉センターで実施	問 関	
		9月	10月	11月					
よかドック（特定健診）		－	11(金) 23(水) 30(水)	1(金) 27(水)	受8:30～10:30	要	受40～74歳の市国民健康保険被保険者受500円受国民健康保険証、受診券	申 ①・問 ②	
がん検診	胃がん(胃透視)、大腸がん 子宮頸(けい)がん、乳がん					要	【胃がん】 受40～69歳受600円 【大腸がん】 受40歳以上受500円 【子宮頸がん】 受20歳以上女性受400円 【乳がん】 受40歳以上女性受40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※子宮頸がん、乳がん検診は2年度に1回受診可		
	肺がん・結核					要	受40～64歳500円、65歳以上無料。喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上のハイリスクの人が対象の喀痰（かくたん）細胞診検査は別途700円		
骨粗しょう症検査						要	受40歳以上受500円 ※骨粗しょう症で治療中または経過観察中の人を除く		
離乳食教室		－	第3金曜日		受13:30～15:00	要	受生後4～6カ月の赤ちゃんとその保護者	②	
離乳食相談		27(金)	8(火) 28(月)	13(水) 22(金)	受10:00～14:45	要	離乳食についての個別相談		
栄養相談		25(水)	10(木) 24(水)	7(木) 18(月)	受10:00～14:45	要	乳幼児や高齢者、生活習慣病予防などの食生活についての個別相談		
マタニティスクール		27(金)	2(水) 28(月)	6(水) 22(金)	受13:30～15:00	要	受区内に住む妊婦受母子健康手帳申10月分は9月17日(火)午前10時から受付開始	③	
献血		【10月】▷1日(火)9:30～11:30＝東若久公民館▷3日(木)10:00～12:00、13:00～15:00＝ミスターマックス長住店▷4日(金)9:30～11:30＝弥永西公民館、10:00～11:30、12:30～16:00＝西鉄大橋駅西口広場、13:30～15:30＝鶴田公民館▷13日(日)9:30～12:30、13:30～15:00＝野多目公民館▷16日(水)9:30～11:30＝南区保健福祉センター講堂、13:30～15:30＝西高宮公民館 受男性：17～69歳、女性：18～69歳（男女ともに体重50kg以上）※65歳以上は、60～64歳の間に献血経験がある人							④
発達が気になる子どもと親のためのサロン「みなみん」		－	9(水)	6(水)	受10:00～11:30	要	受市内に住む、発達が気になるまたは発達障がいのある就学前の子どもとその保護者	⑤	
母子巡回健康相談		【10月】▷22日(火)＝大楠公民館▷23日(水)＝西長住公民館▷24日(木)＝大池公民館▷25日(金)＝玉川公民館▷28日(月)日佐公民館、三宅公民館▷29日(火)長丘公民館、花畑公民館受乳幼児と妊産婦受13:30～14:00 ※日佐公民館のみ9:30～10:00							
B型・C型肝炎ウイルス検査		第2火曜日			受9:30～11:00	－	受市内に住む20歳以上で、過去に検査を受けたことがない人	⑥	
エイズ・クラミジア・梅毒検査		第2・4火曜日			受9:30～11:00	－	匿名での検査		
心の健康相談		第4水曜日			受9:30～11:00	要	精神科医が対応	⑦	
		第2木曜日			受13:30～15:30				
こころの病 家族教室		30(月)	23(水)	－	受13:30～15:00	要	受心の病がある人とその家族など		
こころの健康づくりセミナー		－	－	1(金)	受14:00～16:00	要	受うつ病予防に関心のある人		

★子育て応援！無料託児 10月23日(水)の健(検)診は託児を無料で利用できます。健(検)診の予約後②へ申し込みを。関生後6カ月～就学前の乳幼児 関先着15人

▶集団健診・よかドック総合窓口への予約(9:00～17:00)は、健(検)診の10日前(土・日曜・祝休日を除く)までにしてください。予約なしの当日受診はできません。

▶胃がん検診は前日午後9時以降は飲食できません。70歳以上の人はバリウムの誤嚥(ごえん)や、透視台からの転倒等のリスクがあるため医療機関で受診してください。

▶よかドック・がん検診・骨粗しょう症検査は、70歳以上および市県民税非課税世帯等の人は料金が免除されます(証明書等が必要)。詳しくは②へお問い合わせください。