

城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



スジクワガタ
(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・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「ニコリん」

区の人口 133,403 人 (前月比 49 人減) (男 62,568 人 女 70,835 人) 世帯数 69,154 世帯 (前月比 34 世帯増) (令和5年7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 ☒ = 対象 ☒ = 定員 ☒ = 料金、費用 ☒ = 託児 ☒ = 申し込み ☒ = メール ☒ = ホームページ ☒ = 持参

令和5年度高齢者乗車券の申請が始まりました

高齢者乗車券の交付を受けるには、毎年申請が必要です。お手持ちのICカードにチャージする場合も、必ず事前に申請が必要です。



●申請方法

郵送またはオンラインで申請できます。詳細は市ホームページ(「福岡市 令和5年度高齢者乗車券」で検索)をご覧ください。



スマホはこちらから

※9月中の交付を希望する人は、8月25日(必着)までに申請してください。9月下旬ごろから郵送で交付します。

●交付対象者

市に住民登録している満70歳以上で、介護保険料の所得段階区分1~7の人。

※70歳の誕生日の前日から申請できます。

〈昨年度の手続きが済んでいない人へ〉

令和4年度分(令和4年7月~令和5年9月)をまだ申請していない人は、9月30日までに申請してください。

☒高齢者乗車券郵送受付センター ☎0120-502-633 ☒0120-880-219 (平日午前9時~午後5時)

城南区健康長寿100歳チャレンジ

福岡 筋トレ・ストレッチ inカーブス福岡べふ

運動や筋トレを始めたい、運動を続けることを知りたいという人のための講座です。家でもできる筋トレ・ストレッチを学びます。マシン体験もできます。

期9月9日(土)午後2時~3時 所 福岡カーブス福岡べふ(別府四丁目) ☎844-7115 ☒ fukuoka_befu@curves-family.jp ☒ 区内に住むか通勤する20~64歳の女性 ☒ 先着8人 ☒ 無料 ☒ 8月15日~9月6日に電話またはメールに氏名、年齢、住所、連絡先を書いて問い合わせ先へ。来所でも受け付けます。

家族介護者のつどい

介護者同士が悩みや不安、経験を気兼ねなく語り合う交流会のほか、正しい爪切り方法など足のケアを学ぶ講座、相談員による介護に関する個別相談を実施します。福祉用具のミニ展示も行います。

期9月6日(水)午後1時半~3時半 所 城南市民センター 市介護実習普及センター ☎731-8100 ☒ 731-5361 ☒ f_kaigon@fukuwel.or.jp ☒ 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 ☒ 20人 ☒ 無料 ☒ 筆記用具 ☒ 9月5日午後5時までに電話、ファクスまたはメールに氏名、電話番号、「家族介護者のつどい」と書いて同センターへ。



おそろいのベストを着てパトロールする皆さん

別府校区では、徒歩による防犯パトロール「あんぜんほたる」を行っています。名称は、地域の子どもの提案で決まりました。

別府校区

みんなでつくる安全なまち
「あんぜんほたる」が地域を守る

青色防犯パトロールカー(青パト)では目が届きにくい狭い路地や公園内は、徒歩での見回りが効果的と考え、平成19年に始まり、16年間続いています。

7月12日には、子どもから高齢者まで25人が参加しました。街灯の電球が切れていないか、公園内で遅くまで遊んでいる子どもたちがいないかなどを確認したり、無灯火で自転車に乗っている人に、ライトをつけるよう声を掛けたりしました。継続して活動に参加している小学生は、率先してすれ違う人に元気にあいさつをするなど、大人に交じって活躍していました。

毎月第2、第4水曜日の夜、公民館から5班に分かれて、小学校や公園の周辺などを約30分かけて巡回します。



各班からパトロール結果を報告します

地域の広報活動をサポートします

区は、自治協議会や自治会・町内会の広報活動を支援するため、地域広報アドバイザーを配置しています。



広報紙やホームページ制作などの専門知識を持つ、同アドバイザーの空閑睦子(くがむつこ)さん=写真=に話を聞きました。

一活動の内容は

広報紙やチラシ作成の支援を行っています。見やすいフォントやレイアウト、取り上げる内容についてのアドバイスを行うほか、ワードやパワーポイントなどの操作方法等を教えています。

また、ホームページやブログ、SNSの基本的な仕組みの説明や、導入に向けての支援も行います。導入目的を整理し、役割分担をするなど導入前に運用体制を整えるところから

アドバイスします。

一具体的な支援の事例を教えてください

東油山三丁目自治会へLINE(ライン)公式アカウントを導入するお手伝いをしました。回覧板は全員が目を通すのに時間がかかるため、緊急のお知らせをどのように周知するかが同自治会の課題でした。練習用アカウントで情報の発信方法や受け取る側の見え方などを確認してもらったので、スムーズに導入することができました。

現在は、避難情報などの発信にも活用され、回覧板を回す頻度も減りました。

一地域の皆さんにメッセージを

長年、雑誌や書籍の編集・執筆、企業等の広報紙の制作を行っていました。皆さんと一緒に悩みを解決できたらと思います。気軽に相談してください。

☒ 区地域支援課 ☎833-4063 ☒ 822-2142

こころの病 家族教室

統合失調症に関する教室を年3回開催します。第1回は「統合失調症の症状と治療」をテーマに、精神科医師が講演します。

期9月14日(木)午後1時半~3時半 所 保健所 区健康課 ☎831-4209 ☒ 822-5844 ☒ 先着20人 ☒ 無料 ☒ 8月15日~9月13日の午前10時~午後5時に電話またはファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて同課へ。※今後の日程などは区ホームページ(「こころの病 家族教室」で検索)を確認を。

うつ病予防講座

うつ病は年齢・性別を問わず、誰もがかかる恐れのある病気です。「うつ病はどんな病気?~正しい知識と治療について~」をテーマに、ストレスと上手に付き合う方法やセルフケアについて学んでみませんか。

期9月20日(水)午後1時半~3時半 所 保健所 区健康課 ☎831-4209 ☒ 822-5844 ☒ 先着25人 ☒ 無料 ☒ 8月15日~9月19日の午前10時~午後5時に電話またはファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて同課へ。

市県民税第2期の納期限は
8月31日(木)です

金融機関、コンビニ、納付書に印字された[eL-QR]や[eL番号]を利用してスマホ決済やクレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もご利用ください。☒ 区納税課 ☎833-4026 ☒ 841-2145

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影を行います。公民館で申請すると、約2カ月後にカードを郵送で受け取ることができ便利です。

また、2月末までに申請したマイナンバーカードを持っている人に、マイナポイントの申し込みや健康保険証利用・公金受取口座登録のサポートも行います。

☎区内に住む人 ㊫無料 ㊬下表の予約期間に問い合わせ先へ（マイナポイントの申し込みは予約不要）。詳細は市ホームページ（「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）で確認を。

	日時	公民館	予約期間
8/28(月)	10:00~12:00	片江	8/14~23
	14:00~16:00	烏飼	8/14~24
9/9(土)	10:00~12:00	長尾	8/26~9/5

㊫市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター ☎600-2402 ㊬06-7664-9531（毎日午前9時~午後6時）

福岡大学病院 がんセミナー

AYA世代（主に15歳~30歳代）のがん医療の特徴や支援についての講演です。

㊫9月7日(木)午後2時~3時 ㊬同病院メディカルホール（七隈七丁目） ㊫同病院がんセンター ☎801-1011 ㊬862-8200 ㊫無料 ㊬不要。詳細は同病院ホームページ（「福岡大学病院 がんセミナー」で検索）で確認を。

九州交響楽団演奏会 チケットプレゼント

九州交響楽団演奏会のチケット（S席）を抽選で5組10人に差し上げます。プロコフィエフ作曲「ロメオとジュリエット」や、F.ドップラー作曲「2本のフルートのための協奏曲」などを演奏します。

㊫9月23日(土・祝)午後2時開演 ㊬アクロス福岡シンフォニーホール（中央区天神一丁目） ㊫区企画振興課 ☎833-4053 ㊬844-1204 ㊫9月1日までに、申込フォーム（「城南区 九州交響楽団チケットプレゼント」で検索）か、はがき（〒814-0192 住所不要）に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。当選者には9月中旬にチケットをお送りします。



お知らせ・参加者募集

城南区人権講座

映画『みんなの学校』の舞台になった大阪市立大空小学校の初代校長・木村泰子さんが、障がいの有無にかかわらず、全ての子どもと一緒に学ぶことの大切さについて話します。※手話通訳・要約筆記あり。

㊫9月10日(日)午後2時~3時半（午後1時半開場） ㊬福岡城南市民センター ☎862-2141 ㊬862-2801 ㊫先着450人 ㊫無料 ㊫8月15日午前9時以降に申込フォーム（「城南市民センター 講演会」で検索）かメール（㊫event@jonan-c.n et）、はがき（〒814-0142片江5-3-25）、ファクスに氏名（ふりがな）、電話番号、メールアドレス、参加人数（4人まで）、「講座参加希望」と書いて同センターへ。センター窓口でも受け付けます。※希望者に当日録画した講演内容を配信します。10月6日までに問い合わせ先へ申し込みを。



スマホはこちらから

福岡大学 市民カレッジ

市民向けの生涯学習事業として、教養講座や体操、スポーツ教室など6講座を開催します。詳細はホームページ（「福岡大学 市民カレッジ」で検索）で確認してください。

㊬同大学七隈キャンパス（七隈八丁目） ㊫同大学市民カレッジ受付係 ☎715-9123 ㊬751-4098 ㊫fuk_university@jtb.com（平日午前10時~午後5時） ㊫8月24日以降にホームページか電話、ファクスで申し込みを。



大人の初心者水泳教室

クロールで25m泳げない人が対象です。㊫9月9日~10月21日の土曜日、午後6時半~8時半、全7回 ㊬福岡城南市民プール ☎863-7098 ㊬863-7198 ㊫18歳以上 ㊫抽選10人 ㊫4,200円 ㊫8月30日(必着)までに、来所か往復はがき（〒814-0142片江1-5-1）に氏名（ふりがな）、年齢、住所、電話番号を書いて同プールへ。※来所で申し込む場合は、返信用はがき代として63円が必要。

健康 だより

- 【問い合わせ・申込先】 ※状況により中止になる場合もあります。事前に各問い合わせ先にご確認ください。
- ①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ㊬0120-931-869（㊫平日午前9時~午後5時）
 - ②区健康課健康・感染症対策係 ☎831-4261 ㊬822-5844（㊫は②~⑥共通）
 - ③エイズダイヤル ☎822-8391
 - ④区健康課母子保健係 ☎844-1071
 - ⑤区健康課精神保健福祉係 ☎831-4209
 - ⑥区健康課企画管理係 ☎831-4207
 - ⑦区地域保健福祉課 ☎833-4113 ㊬822-2133
- ※場所の記載のないものは保健福祉センター（保健所）で実施。料金の記載がないものは無料。



スマホはこちらから

内容	実施日			受=受付時間 受=実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申 込 み は ①、 問 い 合 わ せ は ②
	8月	9月	10月				
日曜福大キャンパス健診	-	10	-	受9:00~11:00	-	下記よかドック、がん検診、胃がんリスク検査を福岡大学（七隈八丁目）で実施します	① ②
よかドック（特定健診）					要	㊫40~74歳の市国民健康保険加入者 ㊫500円 ㊫国民健康保険証、受診券	
がん検診	受付終了	11	5 23★	受8:30~10:30	㊫	㊫40~69歳 ㊫600円	
						㊫40歳以上 ㊫500円	
						㊫40歳以上女性（2年度に1回） ㊫40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
						㊫20歳以上女性（2年度に1回） ㊫400円	
						㊫40~64歳 ㊫500円	
						㊫65歳以上 ㊫無料	
胃がんリスク検査（血液検査）					㊫	※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かたん）細胞診希望者は別途700円。	
骨粗しょう症検査					㊫	㊫年度中に35歳または40歳になる人 ㊫1,000円	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	16	6、20	4、18	受9:00~11:00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後、本人に直接説明。	③
B・C型肝炎ウイルス検査	16	20	18	受9:00~11:00	-	㊫20歳以上（過去に検査を受けたことがない人）	
栄養相談	-	5	31	受9:30~10:30	要	管理栄養士が食生活の相談に応じます（1人1時間程度）。 ※予約は前日まで。	②
				受11:00~12:00			
				受13:00~14:00			
				受14:30~15:30			
離乳食教室	-	19	17	受13:30~15:00	要	㊫生後4~6カ月児の保護者（乳児の同伴可）※予約は前日まで。	
マタニティー スクール	-	4	2、23	受13:30~14:30	要	㊫妊婦とその家族など ㊫母子健康手帳・筆記用具 ※出産予定月と、その前月の予約はできません。	④
心の健康相談	17	21	19	受14:00~16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前々日まで。	⑤
献血	【片江小学校】 9/9(土)9:30~12:30、13:30~15:30 【長尾公民館】 9/16(土)9:30~11:30 【堤公民館】 9/16(土)13:30~16:00 【城南公民館】 9/26(火)10:00~12:00、13:00~15:00 【南片江公民館】 10/18(水)9:30~12:30、13:30~15:30						⑥
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。 ㊫13:30~14:00 ㊫妊婦、乳幼児と保護者 ㊫母子健康手帳、タオル 【田島公民館】 8/30(水)						⑦

※よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の申し込みは、各健（検）診日の10日前（土・日曜・祝休日、8/13~15を除く）まで。 ※満70歳以上や市県民税非課税世帯の人などは、よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の受診料が減免されます（証明書が必要）。 ※★印の日には託児付き健（検）診を行います。託児は予約制。希望者は健診予約後、土・日曜・祝休日、8/13~15を除く10日前までに区健康課健康・感染症対策係へ。