



みなみ

区のマーク

保健福祉センターだよりは月1回、15日号に掲載



人口 269,159人 (+283)
男124,443人 女144,716人



世帯数 133,927世帯 (+263)
令和5年11月1日現在推計(前月比)

区の広報担当キャラクター
「ため蔵」くん



応募方法は区ホームページを見てね。



区役所代表電話
☎561-2131

〒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)

区ホームページ

福岡市南区

検索



スマホは
こちらから

☎ = 日時、開催日、期間 ☎ = 場所 ☎ = 問い合わせ ☎ = ファクス ☎ = 対象 ☎ = 定員 ☎ = 料金、費用 ☎ = 持参 ☎ = 託児 ☎ = 申し込み ☎ = メール ☎ = ホームページ

高齢者が生き生きと暮らせる社会に 校区のイベントに参加しませんか

高齢者が生き生きとした毎日を過ごせるよう、体を動かすスポーツや頭を使う脳トレなど、さまざまな活動が各校区で行われています。

高木校区 頭も体も使って シニアダーツ大会

高木校区では、9月22日にシニアダーツ大会が開催されました。



集中して狙いを定めます

主催した同校区シニア連合事業部部長の中島由博さんは「ダーツは初心者と経験者が一緒に楽しめるのが魅力です。運の要素も大きいので、大会では初心者が優勝することもあります。意外に体を使い、得点の計算に頭も使うので脳トレにもなります。公民館や井尻会館などで週に1回教室も開き、大会に向けて練習しています」と話しました。

始めてすぐに高得点が出たので、楽しくなって続けています」「普段知り合っていない人と交流できる場になっていきます。初対面でも互いにアドバイスし合いながら、得点を競っています」と話しました。

東若久校区 高齢者教室を 外出のきっかけに

東若久公民館では、健康チェックと健康体操を行う健康セミナーや、住まいの害虫対策講座、ギターやハーブの演奏会、大河ドラマに登場した人物について学ぶ歴史講座、ものまねタレントを招いたイベントなどのバラエティに富んだ教室を高齢者向けに、年に5回ほど開催しています。

10月27日には、音楽に合わせて五感を鍛えるゲームなどを行う「音楽で脳トレ」教室が開催されました。

参加者は「普段なかなか大きな声を出すことがないので、みんなで歌ってストレス発散になりました」「毎回興味深い内容なので、友達を誘って参加しています。地域の



音楽に合わせて脳トレ

人と交流することも楽しみのひとつになっていきます」と話しました。

教室を主催する同公民館主事の安武博子さんは「皆さんに楽しんでもらえるような内容の講座を厳選して準備しています。高齢者教室が皆さんの外出のきっかけになればうれしいです」と笑顔で話しました。

◇ ◇
お住まいの校区でも、さまざまな高齢者向けのイベントや教室を行っているので、一度参加してみませんか。

詳しくは、自治協だよりや公民館だよりなど、各校区で配布する広報物または区ホームページ(福岡市南区 校 区)の「魅力」で検索)をご確認ください。

【問い合わせ先】

区企画振興課

☎559・5017

☎559・5014



スマホはこちらから

花と緑に関する 市長表彰



市は、都市緑化や都市公園美化運動の一環として、これらの活動で特に著しい功績のあった個人・団体の表彰を行っています。都市公園保全美化功労者部門で受賞した南区の5団体を紹介します(50音順)。

▷清水北公園愛護会▷清水中央公園愛護会▷清水西公園愛護会▷鶴田公園愛護会▷向原(むかいはのほ)公園愛護会

区維持管理課

☎559-5093 ☎559-5096

12/14

4年ぶりの開催 福岡義士祭

赤穂(あこう)四十七士の冥福を祈る「福岡義士祭」が行われます。当日は法要後に、武技「陽流(ようりゅう)抱え大筒」=写真=や、市の無形文化財に登録されている筑前琵琶の演奏などが披露されます。その他、義士が討ち入り前に食べたと言われるそばも振る舞われます。



☎午前11時～午後3時頃 ※雨天決行 ☎興宗禅寺(寺塚二丁目22-11) ☎福岡義士会事務所(大池公民館内) ☎511-4231 ☎511-4232 ☎無料 ☎不要

介護予防に効果的な体操 「よかトレ」に参加しませんか

参加募集

市は、「足元気体操」や「祝いめでた体操」、「黒田節体操」などの6つの体操を「よかトレ」と名付けて、介護予防に効果のある運動として推奨しています。



グランダ高宮で行われるよかトレの様子

また、よかトレを実践している団体を「よかトレ実践ステーション」として認定しており、南区には約140カ所あります。よかトレに参加して、日常生活に運動を取り入れてみませんか。参加希望の人はお気軽にお問い合わせください。

詳しくは、市ホームページ(「福岡市 よかトレ」で検索)でご確認ください。

☎区地域保健福祉課 ☎559-5133 ☎559-5135



スマホはこちらから

南体育館を無料開放 「年末利用者感謝デー」

参加募集

年内最終開館日の12月27日(水)に、競技場や健康体力相談室、トレーニング室などを無料で開放します。

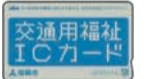
詳しくは、ホームページ(「福岡市 南体育館」で検索)で確認を。

☎同体育館 ☎552-0301 ☎552-0302



スマホはこちらから

高齢者乗車券の申請は お済みですか



(見本)

高齢者乗車券は、申請月や介護保険料所得段階によって交付額が変わります=下表。交付を受けるには、毎年申請が必要です。

申請月	介護保険料所得段階	
	1～5	6・7
令和5年7～12月	12,000円	8,000円
令和6年1～3月	9,000円	6,000円
令和6年4～6月	6,000円	4,000円
令和6年7～9月	3,000円	2,000円

◇対象者

区内に住民登録をしている満70歳以上で、今年度の介護保険料所得段階区分が1～7の人。 ※70歳の誕生日の前日から申請可能

◇申請方法

〈オンラインでの申請〉

市ホームページ(「福岡市 ネットで手続き」で検索)から申請してください。



オンライン申請はこちら

〈郵送での申請〉

申請用紙は公民館等で入手できます。必要事項を記入の上、高齢者乗車券郵送受付センター(〒812-8623 住所不要)に郵送してください。

詳しくは、市ホームページ(「福岡市 高齢者乗車券」で検索)で確認するか、下記問い合わせ先へ。

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

12月11日(月)～31日(日) 年末の交通安全県民運動

交通死亡事故が多発しています。運転手は、夕暮れ時に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、明るい色の服を着用し、反射材を活用しましょう。☎南警察署 ☎542-0110