

さわら

区のマーク

人口 224,421人(前月比44人減) 男 105,289人 女 119,132人

世帯数 106,509世帯(前月比51世帯増)(令和6年7月1日現在推計)

早良区役所 代表電話 ☎841-2131
〒814-8501 早良区百道二丁目1-1

入部出張所 ☎804-2011
〒811-1102 早良区東入部二丁目14-8

早良区HP

区の魅力HP

インスタグラム



脇山校区のひまわり

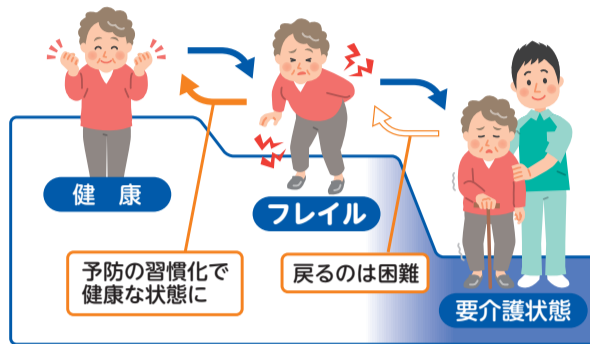
開 = 日時 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ㊟ = ファクス 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 持 = 持参 託 = 託児 申 = 申し込み 電 = メール 開 = 開館時間 休 = 休館日

フレイル予防でシニア期を元気に

フレイルとは、加齢や病気で心身の活力が低下し要介護になりやすい状態のことです。早めに気付いて適切な対策を習慣化すれば健康な状態に戻ることができます。

●まずは状態をチェックしてみましょう

- 半年間で体重が2～3kg減少した
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 横断歩道を青信号のうちに渡り切るのが難しくなった



【チェックが0】

健康です。この状態を維持しましょう。

【チェックが1～2】

フレイル予備軍です。フレイルになる前の段階で注意が必要です。

【チェックが3以上】

フレイルかもしれません。フレイル予防を習慣化する努力を始めましょう。

●簡単トレーニングでフレイル予防！

フレイル予防には、日頃から意識して体を動かすことが重要です。自宅で簡単にできるトレーニングを紹介します。※その日の体調に合わせ、無理のない範囲で取り組みましょう。

足をもち上げる筋力を鍛える ふくらはぎの筋力アップ

ひざを胸に引き上げ5秒保ち、ゆっくり降ろす。片足10回ずつ。つま先を床に付けたまま、かかとの上げ下げを繰り返す。10～20回。

☎833-4363 ㊟833-4349

左の他、自宅でできる体操の動画を市ホームページ(「よかトレ」で検索)で紹介しています。



スマホはこちらから

お盆期間のごみと供え物の収集

ごみはお盆期間中も平常通り収集します。お盆の供え物は8月15日(木)の夜に収集します。時間・収集場所は下表の通りです。校区を問わず持ち込めます。

☎833-4340 ㊟841-6687

校区	時間	収集場所
西新	18:00～21:00	百道浜橋南側(西新二丁目23)
室見	18:00～21:00	室見庄浜東公園(室見三丁目2)
原	18:00～21:00	荒江公園北側(荒江三丁目16)
	18:00～21:00	ファミリーホール荒江駐車場(荒江二丁目8)
大原	18:00～21:00	天国社福岡会館駐車場(原三丁目16)
飯倉	15:00～21:00	丸尾会館前(飯倉六丁目15)
	17:00～21:00	鏡田児童広場(飯倉七丁目11)
四箇田	17:00～21:00	かむら整形外科駐車場(四箇一丁目7)
田隈	17:00～22:00	田隈公民館(野芥二丁目8)
	17:00～22:00	田隈団地集会所横(田隈三丁目60)

認知症サポーター養成講座

認知症について理解を深め、認知症の人との関わり方を学びます。

期9月9日(月) 午後2時～3時30分

所早良市民センター

㊟833-4362 ㊟833-4349

対区内に住む人 定先着50人 料無料

申8月1日(木)午前9時30分以降に区ホームページ(「早良区 認知症サポーター養成講座」で検索)から申し込むか、電話かファクスで講座名、氏名、電話番号を同課へ。



スマホはこちらから

ファミリー・サポート・センターの会員になりませんか

「福岡ファミリー・サポート・センター」は、地域で育児を助け合う会員制の組織です。自宅で子どもを預かる「提供会員」になるための講習会を9月9日(月)、13日(金)、25日(水)に早良市民センターで開催します。子どもを預けたい「依頼会員」になるための講習会は随時行っています。詳細は下記センターにお問い合わせください。

㊟福岡ファミリー・サポート・センター早良支部 ☎851-4900 ㊟832-7382

令和6年度高齢者乗車券のご案内

市は、高齢者の社会参加を応援するため、交通費の一部を助成する高齢者乗車券を交付しています。毎年申請が必要です。

㊟高齢者乗車券郵送受付センター

☎0120-502-633 ㊟0120-880-219

対市に住民登録がある満70歳以上で、介護保険料所得段階1～7の人(70歳になる誕生日の前日から申請できます)

申市ホームページ(「福岡市令和6年度高齢者乗車券」で検索)から申請するか、申請書を上記センターへ郵送(〒812-8623住所不要)してください。

※申請書は、区役所や出張所、各公民館等で配布しています。☎9月末までの交付を希望する人は8月25日(日)必着で申請してください。※乗車券の交付は上記センターが郵送で行います。区役所では交付しません。



スマホはこちらから



申請説明動画

子育て講演会

臨床心理士・公認心理師の山下雅子氏が、「こどものかんしゃくの理解とかかわり方～乳幼児期のアタッチメントを中心に～」をテーマに講演します。「Zoom(ズーム)ウェビナー」で配信します。

期9月11日(水) 午後1時～2時30分

㊟区地域保健福祉課

☎833-4363 ㊟833-4349

対市内に住むか通勤する人

定先着100人 料無料

申7月29日(月)から8月28日(水)までに、区ホームページ(「早良区子育て講演会」で検索)の申し込みフォームから申し込みを。



スマホはこちらから