



福岡市政だより

2018(平成30)年
9/15
NO.1624
毎月1日・15日発行
(1月15日は休刊)



人生100年を元気に



● 特集 人生100年を元気に **1-3**

● “粋”な博多で和を楽しもう **4**

● アクロスクラシックふえすた2018 **4**

● 頑張れ「ライジングゼファーフクオカ」 **5**

● 都市圏大学公開講座 **6**

● 情報BOX **7-14**

● 区版 **15-16**

※消費生活かわら版 特別号 同時配布

次号の主な記事 **秋のお出掛けに活用**

人口 1,577,973人 (前月比975人増) 男=744,683人/女=833,290人	面積 343.39km²
世帯数 804,337世帯 (前月比531世帯増) ※人口と世帯数は平成30年8月1日現在推計	ダムの貯水率 66.05% (8月31日現在) 平年値72.80%

● 福岡市政だよりの編集・発行 広報課 ☎711-4016 732-1358
● 福岡市政だよりの配布 産交ミック福岡支店 ☎0120-544-894
● 市政に関するご意見・要望・相談 広聴課 ☎711-4067 733-5580
● 市役所代表電話 ☎711-4111

市長からのメッセージ

誰もが生き生きと 輝けるまち



日本人の平均寿命は、男性がおよそ81歳、女性が87歳と年々伸び続けています。元気に100歳を迎えることが当たり前になる時代も、そう遠くないかもしれません。

福岡市も10年以内に4人に1人が65歳以上になると見込まれています。市は、来るべき「人生100年時代」に向け、誰もが住み慣れた場所で心身ともに健康で自分らしい生活を送れるよう、健康づくりや社会参加などを支援する「福岡100」の取り組みを進めています。

経験を生かして仕事やボランティアを始めたり、新しい趣味にチャレンジしたりすることで、人生100年時代を楽しみましょう。

福岡市長 高島宗一郎

〈講座ピックアップ〉

●デジカメ写真入門講座 in ふくふくプラザ

期10月12日(金)、19日(金)午後1時～4時(連続講座) 所同プラザ(中央区荒戸三丁目)
 ☎731-2932 F731-2934 対デジタルカメラを持参できる初心者定20人(抽選) 料無料
 申電話かファクス、来所で9月15日～30日に同プラザへ。

●松風園 お座敷講座

①華道・草月流②煎茶・藤蔭(とういん)流
 ③茶道・表千家(初級)

期10月14日(日)①午前10時～正午②③午後3時半～5時半 ※③のみ来年3月10日までの連続講座(毎月第2日曜日。1月は休講)
 所同園(中央区平尾三丁目) ☎F524-8264 対①不問②③初心者定各10人(先着) 料①3,000円②2,000円③10,000円 申電話かファクスで同園へ。



舞鶴園(中央区長浜一丁目)で体操する皆さん

好きなことに熱中したり、興味のあることを学んだり、趣味を通して仲間を作ったりしてみませんか。新しいことに挑戦できるような、市内各所で趣味や生涯学習などのさまざまな講座を開催しています。



学ぶ・楽しむ

公民館や都市圏の大学等で開催される約2000の講座や教室などの情報を、ホームページ「まなびアイふくおか」で検索して紹介しています。情報プラザ(市役所1階)や各区情報コーナー、各出張所などで冊子も配布しています。趣味や各種講座などを探す窓口としてご活用ください。まなびアイふくおかについての問い合わせは生涯学習課(☎711・4653 F733・5538)へ。

このほか、本紙情報BOXや区版などで、さまざまな講座の情報を随時案内しています。

人生100年を元気に
好きなこと、挑戦したいこと、探しませんか
 市は、誰もがいつまでも元気に活動し、心豊かな生活が送れるようさまざまな取り組みを行います。皆さんの「やってみよう」を応援する窓口を紹介します。

まなびアイふくおか



仕事内容は、▽駐輪場や駐車場の管理▽除草や草刈り▽清掃▽家事援助サービス▽子育て支援サービス▽剪定^{せんてい}Ⅱ写真Ⅱなど。対象は市内在住で、おおむね60歳以上の人です(年会費1800円)。

本業を引退しても働きたい人や、自分の時間を有効に使いたい人のために、臨時または短期で軽易な業務の紹介を行っています。

市シルバー人材センター

長年培った経験や技能、趣味や特技を生かして働いてみませんか。



働く

【問い合わせ先】各区シルバー人材センター出張所

区	住所	電話	ファクス
東	筈松二丁目	624-4680	624-4682
博多	那珂二丁目	414-4680	414-4681
中央	薬院四丁目	526-4680	526-4688
南	大橋三丁目	551-4680	551-5300
城南	烏飼六丁目	845-4680	845-4681
早良	百道二丁目	821-4680	821-4899
西	姪の浜四丁目	881-4680	881-4761

感じている会員がたくさんいます。

シルバー人材センターには七つの出張所があり、7月末時点の登録者は全体で7034人です。早良出張所には60歳から90歳までの1095人が登録しています。早良出張所では、毎週第2・第3火曜日の午前10時から入会説明会を開催し、働く心構えや注意点などを学ぶ研修と、職種や時間などの希望を聞く個別面談を後日行っています。働くことでやりがいや生きがいを



個人面談中の波多江さん

●シルバー人材センター早良区委員長 波多江弘和さん(71)の話



セミナー等も開催しています。詳細はフェイスブック(https://www.facebook.com/startupcafefukuoka/)へ

所中央区大名二丁目 ☎080・3940・9455 開午前10時～午後10時(相談受け付け)

について弁護士や社会保険労務士などの専門家に無料で相談できます。

相談センターが併設されているので、労務管理や雇用指針等について弁護士や社会保険労務士などの専門家に無料で相談できます。

起業したい人はスタートアップカフェ

※50歳以上の新規創業者向けに資金を融資する「福岡100スタートアップ資金」もあります。詳しくは市中小企業サポートセンター(☎441・1232 F441・3211)へ。



働いています

早良区・坂田祥子さん(73)

友人の紹介でシルバー人材センターを知り、登録しました。働き始めて変わったことは、生活にメリハリができたことです。また訪問先でのコミュニケーションに生かせるように新聞を読むなど、新しい情報を得ることに貪欲になりました。

いろいろな仕事の経験を生かし、週に1、2回自分のペースで働いています。自分の自由になるお金が少しでもあると、心に余裕ができますね。子育て中の人や家事で困っている人のお役に立ってお金も稼げる。それがやりがいになっています。

- 県70歳現役応援センター
- 所博多区博多駅前一丁目 ☎42577 F432・25
- 県高齢者能力活用センター
- 所博多区博多駅前二丁目 ☎45186 F45186
- 福岡市就労相談窓口
- 窓口は各区に設置しています。予約専用電話(☎733・0717 平日午前9時～午後5時)で事前に予約を。

ボランティア



市内各所でさまざまなボランティア活動が行われています。身近なところからボランティアを始めませんか。

市NPO・ボランティア交流センター「あすみん」

あすみんは、NPO・ボランティアに関する情報・交流の拠点です。さまざまな活動について知ることができます。また、気軽に始められるボランティア体験プログラム「ハジメのイッポ」で約20の活動を用意しています。

偶数月には、基礎知識を学ぶ「ボランティア講座」も開催しています(要事前申し込み)。詳細はあすみんのホームページ(www.fnvc.jp)で確認するか問い合わせを。

所 中央区今泉一丁目 ☎724・4801 ☒724・4901
開午前10時～午後10時(日曜・祝日は午後6時まで) 休第4水曜日

市社会福祉協議会

市社会福祉協議会は、福祉ボランティアの活動紹介や、講座・研修会を行っています。問い合わせは、同協議会ボラ

活動しています



東区・近本明雄さん(81)

私たち老人クラブ「鐘菊会」は、多々良小学校児童の下校時に見守りやパトロールを行っています。また、「多々良っ子算数教室」で、週2回子どもたちが解いた算数のプリントに丸付けをしています。

元気な子どもたちと顔を合わせて話をしていると、自然に笑顔になります。子どもたちと話することが楽しくて仕方ないという声も聞きます。私たちの役目は、子どもたちを褒め、励まし、勇気づけること。保護者からも感謝され、ますますやりがいを感じています。



子どもたちと会話をしながら丸付け

ンティアセンターへ。

所 中央区荒戸三丁目 ☎713・0777 ☒713・0777

8 開午前9時～午後9時 休月曜、日祝日、第3火曜 ※月曜が祝日の場合は翌平日

自治会・町内会

自治会や町内会は、防犯パトロール、防犯灯の設置・管理、清掃活動などを行っています。地域の住民なら誰でも加入できます。詳細はお住まいの地域の自治会・町内会まで。

老人クラブ

老人クラブは、子どもや高齢者の見守り、地域の清掃・美化活動などを行っています。詳細は市老人クラブ連合会(☎71

【問い合わせ先】各区社会福祉協議会

区	電話	ファクス
東	643-8922	643-8923
博多	436-3651	436-3652
中央	737-6280	737-6285
南	554-1039	557-4068
城南	832-6427	832-6428
早良	832-7383	832-7382
西	895-3110	895-3109

詳しくは左記各区社会福祉協議会へお問い合わせください。

健康づくり



毎日の暮らしの中に運動を取り入れ、健康づくりをしてみませんか。お住まいの地域の公民館や体育館などで行われる健康教室やイベントは、本紙区版で随時紹介しています。

よかトレ

市は、足元気体操や祝いめでた体操、黒田節体操など六つの介護予防のための体操を「よかトレ」と名付けて推奨しています。

よかトレ動画

ホームページ(みんなでよかトレ)で検索)で、よかトレの動画を見ることが出来ます。右下写真。自分の運動量に合った体操を選んで自分のペースで行ってください。

また、よかトレを実践し仲間と楽しく交流できる「よかトレ



よかトレ実践ステーション

115歳・国内最高齢者 田中カ子さん

長寿

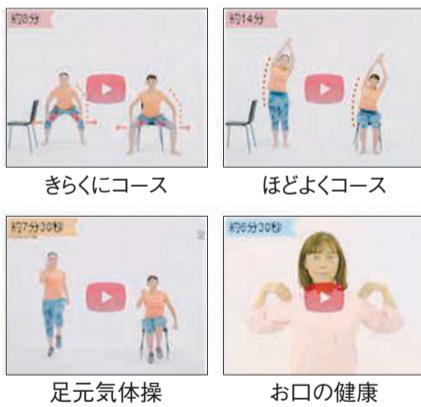


東区在住の田中カ子さんは、明治36(1903)年生まれの115歳。

歩行器を使った散歩を欠かさずに行き、入所中の

老人ホームの職員とオセロ勝負をするのが日課です。負けず嫌いで勝つまで何度も行うこともあるそうです。

「おいしいもの食べて、お勉強して、遊びをして、これ以上ないです。あと5年くらいは頑張りたい。みんなのおかげで力が与えられて、死ぬ気がせんです」と話しています。



きらくにコース

ほどよくコース

足元気体操

お口の健康

実践ステーション)なども掲載しています。住み慣れた地域で介護予防活動に参加できる団体等を紹介していますので、ご利用ください。

問い合わせは地域包括ケア推進課(☎711・4373 ☒733・5587)へ。

市健康づくりサポートセンター

同センターは、健康づくりや生活習慣病予防などの、健康に関する教室や相談を受けたり、各種がん検診を開催しています。所 中央区舞鶴二丁目(あいれ



体組成計で筋肉量等を測定します

夜間開催の教室です。健康的に痩せるため、食事や運動のポイントを1カ月で分かりやすく学ぶことができます。☎1000円(5講座1セット)

教室

●やせナイト塾(生活習慣改善) 転倒予防ステップエクササイズ、シニア筋トレをはじめ、介護予防運動、認知症予防のための社交ダンスなど、さまざまな教室があります。

●にこにこルーム(運動教室)

1回500円でできる運動教室です。年会費、入会金など必要ありません。

ふ内 ☎751・7778 ☒751・2572 開午前9時～午後5時



福岡のスポーツチームを応援しよう!!

9月後半の福岡ソフトバンクホークスのホームゲームは、22日(土)午後6時 対 オリックス、23日(日・祝)午後6時・24日(月・休)午後2時 対 北海道日本ハム、30日(日)午後6時 対 千葉ロッテ 所 福岡ヤフオク!ドーム