城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載

キセキレイ（油山市民の森）

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1
窓口受付時間：午前8時45分～午後5時15分
（土・日曜・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「ニッコりん」

区の人口 134,938人（前月比108人増）（男 63,352人　女 71,586人）　**世帯数 71,261世帯**（前月比75世帯増）（令和7年8月1日現在推計）

期＝日時、開催日、期間　所＝場所　問＝問い合わせ　☎＝電話　F＝ファクス　✉＝メール　対＝対象　定＝定員　料＝料金、費用　託＝託児　申＝申し込み　開＝開園時間　持＝持参

地域活動に参加してためよう ふくおかポイント

市は、地域の清掃などのボランティア活動に参加した人に、ポイントを付与する「ふくおかポイント」の事業に取り組んでいます。

ポイントは、スマートフォンのアプリで受け取ることができ、美術館・市民プールの利用券や、市オリジナルマイバッグ、油山の木で作ったスプーンなど、さまざまな特典と交換できます。

区では▽田島▽堤▽堤丘▽鳥飼▽長尾▽南片江―の6校区が導入しています。

●長尾校区の活動

長尾校区では、青色防犯パトロール車（通称：青パト）による防犯活動や、祭りの企画運営など、約80の地域活動をふくおかポイントの対象にしています。

7月の「夏の交通安全パトロール」では、小学生の登校の見守りをした人が、ポイントを受け取りました。

参加した人は「地域の役に立ちたいという思いで活動していますが、ポイントをためる楽しみが加わり、ますます意欲が高まりました。ポイントは、非常用保存食セットと交換したいです」と意気込みを語りました。

長尾校区自治協議会の阿部利幸会長は「地域活動の輪を広げるために、ふくおかポイントを活用しています。これをきっかけに、若い世代や、これまで活動に参加したことがない人にも地域活動の面白さや、やりがいを知ってもらえるとうれしいです」と話しました。

◇　◇　◇

詳細は、市ホームページ（「福岡市　ふくおかポイント」で検索）でご確認ください。

問ふくおかポイント事務局　☎711・4408　F733・5582

小学生が安全に登校できるように見守る地域住民

はじめてのにっこり子育て教室

初めての育児で不安や悩みはありませんか。親子のスキンシップや遊び、赤ちゃんの発達などについて学びます。

期9月30日㈫午後1時30分～3時（希望者には3時から保健師や助産師による個別相談を実施）所区役所別館問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133対区内に住む令和7年5月～8月生まれの第1子とその保護者定先着15組料無料申9月1日㈪午前10時以降に右記コードから申し込むか、電話またはファクスで問い合わせ先へ。

薬草観察ハイキング

薬剤師から薬草の解説を聞きながら、自然豊かな油山を散策します。

期10月5日㈰午前10時～正午所油山市民の森問区健康課 ☎831-4261 F822-5844対区内に住む2時間程度の山歩きができる人定抽選20人料無料（駐車場は有料）申9月15日㈪・祝までに右記コードから申し込んでください。持飲み物、帽子、タオル。

65歳からの健康づくり教室 フレイルを予防しよう

健康運動指導士や歯科衛生士、栄養士などから、ストレッチや筋トレ、口腔（こうくう）のケア、栄養バランスなどについて学びます。

期10月28日㈫、11月25日㈫、12月23日㈫、1月27日㈫の午前10時～正午（全4回）所福岡100プラザ城南（南片江二丁目）問区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133対区内に住む介護保険サービスを利用していない65歳以上で、全日程参加できる人定抽選15人料無料申9月1日㈪午前9時～12日㈮午後5時に区ホームページ（「城南区　健康づくり教室」で検索）から申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。

こころの病 家族教室

「家族の対応～家族への支援を通して～」をテーマに、看護師の資格を持つ講師が、心の病気と周囲の人の関わり方について講演します。

期9月25日㈭午後1時30分～3時30分所区役所別館問市精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354対市内に住む人定先着20人料無料申9月1日㈪午前10時以降に電話するか、ファクスに、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。

お知らせ・参加者募集

城南区100歳チャレンジプロジェクト

福岡100 すっきりヨガ in エスタクロス城南

初心者向けのヨガ教室です。簡単なポーズでバランスの取れた体づくりを目指し、深い呼吸で自律神経を整えます。

期①9月11日㈭午前9時15分～10時②9月13日㈯午後4時15分～5時所問スポーツクラブエスタクロス城南（七隈八丁目）☎874-2300✉estajohnan@sports-esta.com対区内に住むか通勤する18歳以上定各先着15人料無料申9月1日㈪午前10時～9日㈫午後8時に電話するか、メールに住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、日程を書いて問い合わせ先へ。

シニア向け健康教室

筋肉量のアップを目指すためのヨガと食事の工夫について「ヨガライフ・リンサーラ」代表の角上里菜さん＝写真＝が講演します。椅子に座ったままできるヨガも行います。

期9月19日㈮午後2時～3時30分（開場は1時30分）所問城南市民センター ☎862-2141 F862-2801✉event@jonan-c.net対市内に住む人定先着60人料無料申9月1日㈪午前9時以降にメールまたはファクスで、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。来所でも受け付けます。

城南体育館のスポーツ教室

10月から▷卓球▷体操▷リズムトレーニング―など、新たに子ども向けの教室を開催します。そのほか、大人向けのヨガやピラティスなどの教室もあります。

各教室の開催日時や料金などの詳細は、ホームページ（「城南体育館　スポーツ教室」で検索）でご確認ください。

所問城南体育館 ☎851-0303 F851-0040申9月7日㈰までに電話で問い合わせ先へ。

城南市民プールの教室

①中高年水中運動教室

期11月7日～28日の毎週金曜日、午後3時～4時30分、全4回対40歳以上

②初心者向けキッズ水泳教室

期11月9日～30日の毎週日曜日、午前11時～午後0時30分、全4回対小学1、2年生

③初心者向けヨガ教室

期11月10日～12月1日の毎週月曜日、午前11時～正午、全4回対18歳以上

〈共通事項〉

所問城南市民プール ☎863-7098 F863-7198定各抽選8人料各4,000円申9月11日㈭（必着）までに往復はがき（〒814-0142片江1-5-1）に、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、教室名を書いて、問い合わせ先へ。

9月は「認知症月間」です　区役所（10番窓口）と城南図書館では、月間に合わせて、認知症に関する書籍の紹介コーナーを設けています。認知症を正しく理解して、誰もが生き生きと暮らせる社会を目指しましょう。問区地域保健福祉課 ☎833-4112 F822-2133