



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



ルリモンハナバチ
(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



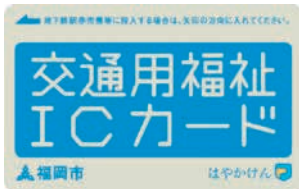
区のシンボルキャラクター
油山の妖精「ニコッリン」

区の人口 134,830人 (前月比15人減) (男 63,264人 女 71,566人) 世帯数 71,186世帯 (前月比16世帯増) (令和7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 ☒ = メール ☒ = 対象 ☒ = 定員 ☒ = 料金、費用 ☒ = 託児 ☒ = 申し込み ☒ = 開園時間 ☒ = 持参

令和7年度高齢者乗車券の申請は 郵送かオンラインで

高齢者乗車券の交付を受けるには、毎年申請が必要です。お持ちのICカード＝**右写真**＝にチャージ



を希望する場合も、必ず事前に申請してください。

●交付対象者

市に住所がある満70歳以上で、介護保険料の所得段階区分1～7の人。

●申請期間と交付額

申請期間は来年9月末までです。申請できるのは1年に1回で、交付額は申請月と所得段階区分によって異なります＝**下表**。

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

●申請方法

郵送またはオンラインで申請できます。申請書は市ホームページや公民館等で入手できます。詳細は、市ホームページ（「福岡市 令和7年度高齢者乗車券」で検索）でご確認ください。



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(月) (必着) までに申請してください。

〈昨年度の手続きが済んでいない人へ〉

令和6年度分を申請していない人は、9月30日(火)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)

駐車場が混雑しています 区役所へは公共交通機関で

マイナンバーカードの電子証明書の更新手続きなどで区役所の来庁者が増え、駐車場が混み合っています。特に月曜日は混雑し、入庫待ちの車が通行の妨げになっています。公共交通機関の利用にご協力ください。

☎区総務課 ☎833-4003 ☒822-2142

●臨時交付センターのご利用を

マイナンバーカードの電子証明書の更新や暗証番号の再設定などは、アクロス福岡（天神一丁目）3階のマイナンバーカード臨時交付センターでも手続きができ、平日夜間や土・日曜日も利用できます。詳細は、市ホームページ（「福岡市 マイナンバー臨時」で検索）でご確認ください。



スマホは
こちらから



包丁の使い方を丁寧に教える学生

わくわく子ども クッキング

7月12日に田島公民館で、中村学園大学食物研

究部の学生が講師を務める料理教室「わくわく子どもクッキング」が開かれ、地域の小学生25人が参加し、夏休みの昼食の献立として「冷やし中華」と「白玉フルーツポンチ」を作りました。

学生らは、白玉にジャムを混ぜて色を付けるなど、子どもたちが楽しく調理できるように工夫したり、包丁の使い方を丁寧に教えたりしました。初めて包丁を使う子どもも「すごいね」「上手」と声を掛けられながら、一生懸命頑張っていました。

参加した学生は「子どもたちと一緒に料理ができて楽しかった。今後も、食

生活を通して地域の子どもたちを支援していきたいです」と話しました。

4月から7月にかけて、金山公民館と中村学園大学による「フレイル予防90日チャレンジ」が行われ、地域の高齢者11人が取り組みました。

初回の講座では、参加者の身体機能や口腔機能などを学生が測定しました。その後は週に一回、大学の講師による、自宅でできる簡単な運動や低栄養を防ぐ食事の取り方などについての講義が行われ、学生が参加者のサポートをしました。最終

フレイル予防 90日チャレンジ



学生と一緒に90日の成果を測定

友泉亭公園の風情散歩

友泉亭公園は、1754

年に筑前黒田家六代目藩主の継高公が別邸として築いた「友泉亭」を、池の周りを歩きながら四季の風景を楽しむ日本庭園に、市が整備した歴史公園です。

園内は市街地よりも涼しく感じられ、大広間からは、池で泳ぐコイや、緑あふれる庭園の風景を楽しむことができます。



趣のある書院造の大広間と池



今年の「風鈴通り」

●夏の風物詩「風鈴通り」

8月31日(日)まで園内入り口近くの遊歩道沿いに色とりどりの風鈴が飾られています。風が吹くたびに涼やかな音色を響かせ涼を届けます。

この期間に浴衣で入園すると、抹茶の無料サービスがあります。和の装いで、風情ある庭園を楽しみませんか。

●光と音が彩る秋夜の日本庭園

10月から11月にかけて、光と音楽が織りなすプロジェクションマッピングⅡ「左写真Ⅱ」を行います。昼間とは異なる幻想的な夜の日本庭園の世界をぜひご覧ください。



◇ ◇ ◇

イベントの情報や入園料、休園日などの詳細は、ホームページ（「友泉亭公園」で検索）で確認を。

友泉亭公園
☎711・0415

9月1日(月)は市県民税（普通徴収）第2期の納期限です

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（要予約）。公民館で申請すると、カードを後日郵送で受け取ることができて便利です。

また、すでにマイナンバーカードを持っている人を対象に、マイナ保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートも行います（予約不要）。

詳細は、市ホームページ（「福岡市 マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）でも確認できます。

期所下表の通り区内に住む人（住んでいる校区以外でも申請可能） 料無料申下表の受付終了日までに市ホームページから予約するか、電話で問い合わせ先へ。



マイナちゃん



スマホはこちらから

日時		公民館	受付終了日
9/16(火)	10:00～12:00	七隈	9/9(火)
	14:00～16:00	南片江	

問市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 F06-7664-9531（毎日午前9時～午後6時）

区公式Instagram

区政情報や区イベント情報などを発信しています。



スマホはこちらから

城南区100歳チャレンジプロジェクト

①水中ヨガ&エクササイズIn城南市民プール
水中でヨガをした後に、軽いエクササイズを行います。40代以上向けの教室です。

期9月1日(月)午後1時15分～2時30分所問城南市民プール ☎863-7098対区内に住むか通勤する18歳以上定先着10人料無料申8月15日(金)午前9時以降に電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

②筋トレ&ストレッチInカーブス福岡べふ

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行い、筋力アップと体力増強を目指します。女性向けの内容です。

期9月6日(土)午後2時～3時所問カーブス福岡べふ（別府四丁目） ☎844-7115対区内に住むか通勤する18歳以上の女性定先着8人料無料申8月16日(土)午前10時以降に、電話または、メール（✉fukuoka_befu@curves-family.jp）に住所、氏名、年齢、連絡先を書いて、問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

③健康促進!!体幹トレーニング&ストレッチIn城南体育館

簡単な体幹トレーニングやストレッチを行い、姿勢の改善を目指す教室です。自宅でも簡単にできるトレーニング方法を紹介します。

期9月14日(日)午前11時15分～午後0時15分所問城南体育館 ☎851-0303 F851-0040対区内に住むか通勤する18歳以上定先着40人料無料申8月15日(金)午前10時以降に、電話で問い合わせ先へ。来館でも受け付けます。

大学連携講座 癒しのアクアリウム

「彩り豊かな水の世界～心潤すアクアリウムの作り方～」をテーマに、中村学園大学の眞次一満准教授が、観賞魚として人気の高いグッピー＝写真＝の飼育のコツなどについて解説します。



参加した人には、グッピーをプレゼントします。自宅にアクアリウムを作って、日々の暮らしに癒しと彩りを与えませんか。

期9月21日(日)午前10時～11時30分所中村学園大学問区企画振興課 ☎833-4009 F844-1204対区内に住む小学生以上定抽選30人料無料申8月31日(日)までに、区ホームページ（「城南区 大学連携講座」で検索）から申し込みを。



スマホはこちらから

認知症サポーター・ユマニチュード®講座

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症の症状などについて学ぶ「①認知症サポーター養成講座」と、優しさを伝える認知症ケア技法を学ぶ「②ユマニチュード講座」を開催します。

期①9月9日(火)午後2時～3時30分②9月11日(木)午後2時～3時30分所区役所別館問区地域保健福祉課 ☎833-4112 F822-2133対区内に住む人定各先着40人料無料申8月15日(金)午前9時以降に、電話するかファクスに住所、氏名、電話番号を書いて問い合わせ先へ。問筆記用具

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 F0120-931-869（受平日午前9時～午後5時）
②区健康課健康づくり係 ☎831-4261 F822-5844（Fは②～④共通） ③区健康課母子保健係 ☎844-1071
④区健康課企画管理係 ☎831-4207 ⑤市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354
⑥区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133

※場所の記載がないものは区役所別館で実施。料金の記載がないものは無料。

内 容		実施日			受＝受付時間 興＝実施時間	予約	対象者・料金・その他	問 申	
		8月	9月	10月					
日曜福大キャンパス健診		-	28	-	受9:00～11:30		よかドック、各種がん検診を福岡大学キャンパス（七隈八丁目）ヘリオスプラザで実施します。	申し込みは①、問い合わせは①②	
よかドック（特定健診）		受付 終了	9 22	7 23★	受8:30～10:30  スマホは こちらから	要 (下記※を参照)	対40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 保保険資格を確認できる書類（マイナ保険証など）、よかドック受診券		
がん 検 診	胃がん（胃透視）						対40～69歳 料600円		
	大腸がん						対40歳以上 料500円		
	乳がん						対40歳以上女性（2年度に1回） 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円		
	子宮頸（けい）がん						対20歳以上女性（2年度に1回） 料400円		
	肺がん						対40～64歳 料500円		
結核・肺がん	対65歳以上								
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						対年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円			
						対40歳以上（妊娠中の人、骨粗しょう症で治療中・経過観察中の人を除く） 料500円			
栄養相談		-	30	28	興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	
					興11:00～12:00				
		29	12	17	興13:00～14:00				
					興14:30～15:30				
離乳食教室		19	16	21	興13:30～15:00	要	離乳食に関する講話、保護者への試食を実施します。 対生後4～6カ月児の保護者（乳児の同伴可） ※予約は前日まで。		
マタニティスクール		-	8	6	興13:30～15:00	要	対妊婦（35週まで）とその家族など 保母子健康手帳・筆記用具	③	
献血		【長尾公民館】9/20(土)9:30～11:30【堤公民館】9/20(土)13:30～16:00【城南公民館】9/26(金)10:00～12:00、13:00～15:00 【西南杜の湖畔公園 第3駐車場】10/1(水)13:30～16:00【南片江公民館】10/2(木)10:00～12:30、13:30～16:00							④
心の健康相談		21	18	16	興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	
母子巡回健康相談		身体測定や育児相談を実施。対妊婦、乳幼児と保護者 保母子健康手帳、バスタオル 【別府公民館】8/18(月) 受9:45～10:15							⑥

※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(無料)。希望者は健診予約後、土・日曜・祝休日を除く10日前までに②区健康課健康づくり係へ。