

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。



マイナちゃん

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。



スマホはこちらから

日時		公民館	受付終了日
10/5(日)	10:00～12:00	別府	10/1(水)
	14:00～16:00	金山	
10/16(木)	14:00～16:00	堤丘	10/9(木)

区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

ハチクマの秋の渡りを観察しませんか

油山にある片江展望台は、ハチクマ=写真=の渡りを観察できる日本有数のスポットです。秋分の日前後2週間は、多い日で数百羽が上空を飛んでいます。



●ハチクマってどんな鳥

ハチクマはタカ科の渡り鳥で、翼を開くと幅が130～140センチになる大きな体が特徴です。クロスズメバチの幼虫などを好んで食べる習性があることや、同じタカ科の鳥「クマタカ」に外見が似ていることが名前の由来です。

区企画振興課 ☎833-4065 F844-1204

40～50代女性のためのオンライン講演会

女性向けの健康に関する講演会を、ウェブ会議サービスZoom(ズーム)を使って開催します。講演のテーマは、①更年期の心と体の変化とよくある不調について②尿漏れ予防のための骨盤底筋トレーニングと更年期世代に必要な体の整え方について。詳細は、区ホームページ(「城南区 女性 健康」で検索)でご確認ください。

期①10月8日(水)午後2時～3時45分②10月22日(水)午後2時～3時45分区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133市内に住むか通勤する人 定先着100人 料無料(通信料は参加者負担) 申9月16日(火)午前9時以降に、右記コードから申し込みを。



シニアボランティア養成講座

福祉施設などで活動する傾聴ボランティアを養成する講座です。



▷傾聴の心がまえ

や技法などについての講義=期10月22日(水)午前10時～正午区役所別館

▷グループワーク(傾聴の実践)=期11月7日(金)午前10時～正午区役所別館 ※今後の活動先の紹介も行います。

〈共通事項〉

区社会福祉協議会 ☎832-6427 F832-6428区内に住むおおむね50歳以上で、二つの講座をどちらも受講し、講座終了後に区内でボランティア活動ができる人 定抽選15人 料無料申9月30日(火)までに電話するか、ファクスまたはメール(✉jounanku@fukuoka-shakyo.or.jp)に住所、氏名、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。

中村学園大学・短期大学部 公開講座

10月4日(土)と11月2日(日)の2日間で、「イギリスの食文化とティータイム」や「食中毒と添加物のホントとウソ」など、五つの講座を開催します。詳細は、ホームページ(「中村学園大学 公開講座」で検索)でご確認ください。

所区中村学園大学・短期大学部(別府五丁目) ☎851-5579✉kou-ryu@nakamura-u.ac.jp 料無料 申右記コードから申し込みを。



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 (※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 実＝実施時間	予約	対象者・料金・その他		問 申	
		9月	10月	11月						
よかドック（特定健診）		受付 終了	7 23★	4 19	 スマホは こちらから	要 (下記※を参照)	期40～74歳の市国民健康保険加入者 料500円 定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		申し 込み は①、 問 い 合 わ せ は①②	
がん 検 診	期40～69歳 料600円									
	期40歳以上 料500円									
	期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									
	期20歳以上女性（2年度に1回） 料400円									
	期40～64歳 料500円						※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（か くたん）細胞診希望者は別途700円。			
	期65歳以上 料無料									
胃がんリスク検査（血液検査）		期年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円								
骨粗しょう症検査		期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	11	期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	
					期11:00～12:00					
		－	17	21	期13:00～14:00					
					期14:30～15:30					
離乳食教室		16	21	18	期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。 期生後4～6カ月児の保護者（乳児の同伴可） ※予約は前日まで。		③	
マタニティスクール		－	6	10	期13:30～15:00	要	期妊婦（35週まで）とその家族など 定母子健康手帳・筆記用具			
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		18	16	20	期14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前日の午前中まで。		⑤	
母子巡回健康相談		身体測定や育児相談を実施。期妊婦、乳幼児と保護者 定母子健康手帳、バスタオル 【鳥飼公民館】 9/24(水)受9:45～10:15【別府公民館】 10/6(月)受9:45～10:15【長尾公民館】 10/10(金)受13:30～14:00 【城南公民館】 10/16(木)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(検)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。