

ふくおか FUKUOKA 市政だより

令和6(2024)年

8/15

No.1760

なっ
夏バテ

しないための 3つのポイント

☑ ぐっすり眠れている

☑ 栄養のバランスに
気を付けている

☑ 適度な運動をしている

今号の主な内容

特集 夏バテしない生活習慣を 1~3

- 飲酒運転撲滅を目指して 4
- ものづくり体験イベント「博多職人展」参加者募集 5
- 「屋台DX」がさらに進化しました 6
- 情報BOX 7~14
- 区版 15~16

※本紙掲載の情報は7月29日時点のものです。

・中面折り込み「市議会だより」

人口 1,654,258人(前月比491人増)
男=780,244人/女=874,014人

世帯数 886,124世帯(前月比599世帯増)
※人口と世帯数は令和6年7月1日現在推計

面積 343.47km²

ダムの貯水率 97.77%
(7月29日現在)



- 市役所代表電話 ☎711-4111(市外局番は092)
- 市政に関するご意見・要望・相談 広聴課 ☎711-4067 733-5580
- 福岡市政だよりの配布 毎日メディアサービス ☎0120-359-303

暑い日が続いています。皆さん、体がだるい、食欲がないなど、夏の疲れが出ていませんか。いわゆる「夏バテ」を予防するためには、適度な運動と十分な睡眠、そしてバランスの取れた食事を心掛け、規則正しい生活を送ることが大切です。

市は、家の中でも簡単にできる運動・ストレッチや、夏にお薦めのレシピをホームページ等で紹介しています。また、管理栄養士からの健康・食育に役立つ情報も掲載していますので、ご利用ください。

暑さに負けず、夏を元気に乗り切りましょう。

福岡市長 高島宗一郎

市長からの メッセージ

メッセー



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

SDGs(エス・ディー・ジーズ)は、持続可能な社会の実現を目指す17の国際目標です。福岡市は、SDGsの達成に向けたさまざまな取り組みを進めています。



夏バテしない生活習慣を

・・・ 8月7日の立秋を過ぎても厳しい暑さが続いています。体力の低下や食欲不振など、体の不調を感じていませんか。元気に夏を乗り切るためのポイントを紹介します。



市健康づくりイメージキャラクター「よかろーもん」

市健康づくりサポートセンターで運動指導を行う田邊恵子さんに夏バテ予防について聞きました。



健康運動指導士として、アドバイスを行う田邊さん

夏バテとは、高温多湿の環境下で体力を消耗し、「なんとなく体調が悪い」「疲れが取れない」といった、倦怠感や疲労感、食欲不振などの症状が現れる状態をいいます。

は、運動・休養・栄養の三つが大切です。

適度な運動を継続する

冷房の効いた室内と暑い屋外を行き来することで体温調節がうまくできなくなり、熱帯夜による睡眠不足なども加わって夏バテになると考えられています。暑い夏でも元気に過ごすために

健康を維持する上で、運動はとても重要です。暑い中で行う場合には、運動の方法や水分の取り方などに十分注意してください。

お勧めは、ウォーキングなどの有酸素運動です。涼しい時間の有酸素運動です。

質の高い睡眠を取る

寝る前にストレッチを行う

運動は、涼しい屋内でもできます。好きな音楽をかけながら足踏みをしたり、ラジオ体操をしたりするのもいいでしょう。椅子に座ったまま、片膝を胸に引き寄せたりするだけでも筋肉を動かすことはできます。

規則正しく食べる

暑いからといって、冷たいものを飲み過ぎたり、そうめんやそばなど、口当たりの良いものばかりで済ませたりしていると、栄養が偏ってしまいます。バランスの取れた食事を心掛け、1日3食しっかりと食べましょう。

まだまだ暑い夏は続きます。自分の生活習慣を振り返り、規則正しい生活リズムを心掛けて、夏を元気に乗り切りましょう。

■問い合わせ先／市健康づくりサポートセンター（☎751・2806）
F751・2572



みんなで楽しく運動

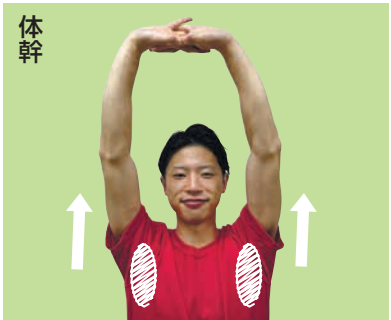
就寝前のお勧めストレッチ

- ・・・伸ばす筋肉の位置
- ・・・動かす方向



自然な呼吸で反動をつけず、伸ばしている筋肉を意識しながら、気持ちいい程度で20秒以上かけて行います。

詳しくは、ホームページ（「福岡市健康づくりサポートセンター 基本のストレッチ」で検索）で紹介しています。



手を頭の上で組み、おなかも引き上げるように、手を上に伸ばす



腕をクロスして片腕で反対側の腕を抱え、引き寄せる



手を組んで前に出す。おへそを見るように、頭を下げながら手を前に伸ばす



胸を前に出し、肩甲骨を背骨に寄せる。後ろに組んだ手を体から離すように上げる



右手で左手首を持ち、右に引っ張る。同じように左手で右手首を持ち、左に引っ張る

健康づくりレシピブックを配布します

9月26日(休)午後4時～7時にイオンシヨッパーズ福岡店(中央区天神四丁目)地下1階食料品売り場で、「健康づくりレシピブック」=写真=を配布します(なくなり次第終了)。



「野菜をしっかり食べる」「時短料理」「福岡の郷土料理」などをテーマに、地域保健課管理栄養士が考案した100のレシピや健康に関する情報を掲載しています。

10月1日(火)から、市ホームページ（「福岡市 健康づくりレシピブック」で検索）からダウンロードできます。

■問い合わせ先／地域保健課 ☎711-4374 F733-5535

バランスの取れた食事を

体力を消耗しやすい夏は、食欲不振などで、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足しがちです。主食、主菜、副菜を基本に、多くの食品を組み合わせてバランスの良い食事を心掛けましょう。

地域保健課の管理栄養士・岡三枝さんの話

唐辛子やカレー粉などの香辛料、ネギ、ショウガ、青ジソなどの香味野菜は、食欲を高めてくれますし、かんきつ類や酢の酸



地域食育コーディネーターとして、食育講座の講師を務める岡さん

味は、さっぱりして食が進みます。納豆、オクラ、山芋などのねばねば成分は、胃の粘膜を保護して消化を助け、胃の負担を軽くしてくれますよ。
食欲がない時は、おかずを中心にいろいろな種類を少量ずつ食べたり、1食を2回に分けてりして、必要な栄養素を補いましょう。
よく噛んで食べることも大切です。しっかりと噛むことで、胃腸の働きが促進され、消化・吸収がよくなります。

全て手作りしなくても、市販の惣菜や冷凍食品、乾物、缶詰などを食べれば、手軽に栄養のバランスを整えることができます。

豚と夏野菜のみそ炒め

【材料4人分】

豚肉(細切れ) 240g、おろしニンニク 小さじ2、片栗粉 大さじ1、ナス 中2本、ピーマン 4個、マイタケ 小1/2個、ごま油 小さじ1
〈合わせ調味料〉みそ 大さじ2弱、酒 大さじ1/2、砂糖 大さじ1弱、中華スープの素 小さじ1、おろしショウガ 小さじ2、水 大さじ2



包丁、まな板いらずで簡単

【作り方】

- ①ナスを一口大にちぎる。ピーマンは、へたを親指で中に押し込み、一口大にちぎる。マイタケは一口大にほぐす。
- ②ボウルに合わせ調味料の材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋に豚肉、おろしニンニクを入れてもみこみ、片栗粉を加え肉にまぶす。
- ④ごま油で豚肉、ナス、ピーマン、マイタケを炒め、②を回し入れ、混ぜ合わせる。



市食育推進キャラクター「いくちゃん」

旬の野菜は栄養豊富で、値段も手頃です。夏から秋が旬のナスは、煮ても、焼いても、揚げてもおいしく食べられる万能野菜です。手で割くと、表面がごぼこりになり、調味料が絡みやすくなります。
上に紹介する「豚と夏野菜のみそ炒め」の他にも、たくさん料理レシピを公式インスタグラム「いくちゃん」からスマートフォンから「福岡市」で紹介しています。



スマホは

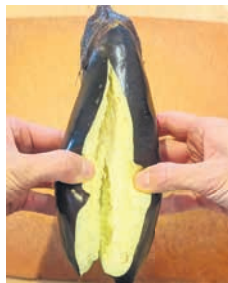
こちらから

市ホームページ(福岡市 栄養・食育の部屋)で検索)にも、夏を乗り切るためのレシピを掲載しています。ご活用ください。

■問い合わせ先/地域保健課
☎ 711-4374 F 733-5535

夏に取りたい栄養素

- ▷ビタミンB1= 不足すると疲れを感じやすくなる。ウナギ、豚肉、レバー、玄米、大豆製品など
- ▷カリウム= 体内の水分量を調整し、余分な塩分を排出。野菜、海藻、イモ類、大豆製品、果物など
- ▷ビタミンC= 抗酸化作用を持つ。野菜、果物、イモ類、レバーなど



ナスを縦半分に割り、さらに縦半分に割って、食べやすい大きさにちぎる

●旬の野菜で元気に

旬の野菜は栄養豊富で、値段も手頃です。夏から秋が旬のナスは、煮ても、焼いても、揚げてもおいしく食べられる万能野菜です。手で割くと、表面がごぼこりになり、調味料が絡みやすくなります。

図書館システム変更に伴い

9月17日(火)から臨時休館します

10月1日(火)から、図書館のシステムが新しくなります。市図書館では、新システムで、オンラインでの新たな本との出会いをサポートしていきます。

これまでのタイトルや著者名でのキーワード検索に加え、興味や関心があることを質問すると、AIがさまざまな本を紹介してくれたり、検索した本に関連する本をオンライン上の「Web書棚」で探したりできるようになります。

システム入れ替えのため、次の通り図書館サービスを一時停止しますので、利用の際にはご注意ください。なお、貸し出し本の返却期限と予約本の受取期限が休館期間中に当たらないよう、それぞれ10月1日以降に延長します。

臨時休館施設

●休館期間

9月17日(火)～30日(月)

●対象施設

市総合図書館、全分館(市民センター、地域交流センター内の各図書館)、アミカス図書室

※市科学館での予約本の貸し出しや本の返却はできません。

博多南図書館は、施設工事のため休館中(11月上旬ごろまで)。

利用できないサービス

●停止期間

9月16日(月・祝)午後8時～10月1日(火)午前9時

●対象サービス

▽インターネットによる蔵書検索や予約・貸出延長など▽電子図書館▽情報ダイヤル(☎852・5050)の受け付け▽電話による貸し出し・予約状況の確認や新たな予約▽ふくおかサポートによるオンラインでのデジタル貸出カード発行

利用できる施設、サービス

●総合図書館内の一部施設

▽学習室、会議室 9月18日(水)～23日(月・休)、9月25日(水)～29日(日)に通常通り利用できます。▽映像ホール「シネラ」上映スケジュールは本紙10面をご確認ください。

●図書の返却

各図書館をはじめ、市内各所にある返却ポストは利用できます。また、西鉄薬院駅1階の「ときめきショップ」や県立図書館(東区箱崎一丁目)等の返却窓口でも返せます。

パスワード変更のお願い

図書館システムの更新に伴



市総合図書館の検索コーナー

い、「蔵書検索や予約・貸出延長などのインターネットサービス」と「情報ダイヤルサービス」を利用するためのパスワードがそれぞれ初期化されます。10月1日(火)午前9時以降に、各サービスの案内に従ってパスワードを再設定してください。

情報ダイヤルのパスワードは、これまでインターネットサービスと共通でしたが、4桁の数字設定に変更となります。

図書館システムの変更に合わせ、学習室の座席予約ができるようになります。図書館貸出カードの登録が済んでいると、事前予約などがスムーズに学習室を利用することができま(運用開始は12月予定)。

詳細は、10月以降にホームページ(福岡市総合図書館)で検索)などお知らせします。

■問い合わせ先/市総合図書館

☎ 852・0600 F 852・0609 ※臨時休館中は、分館

の電話対応を休止します。

福岡アジア美術館
Fukuoka Asian Art Museum

「バーチャルミュージアム」公開

スマホは
こちらから

●アジア美術館の展示をオンラインで鑑賞

福岡アジア美術館は、より多くの皆さんにアートに触れてもらおうと、新たに「バーチャルミュージアム」を開発しました。バーチャルミュージアムとは、アジア美術館のコレクション展の展示空間を3Dカメラで撮影し、ホームページ(「アジア美術館 バーチャルミュージアム」で検索)で公開するものです。

遠方に住む人や、美術館を訪れることが難しい人も、オンライン上のバーチャル空間で、いつでも、どこにいてもアジア美術館のコレクション展が鑑賞できます。見逃してしまった過去の展示も見るができます。

現在、「福岡アジア美術館 ベストコレクション展」[アジア・ポップ]など、七つの展覧会をホームページで公開しています。今後も順次追加していきます。

■問い合わせ先／福岡アジア美術館(博多区下川端町 リバレインセンタービル7・8階) ☎263-1100 📠263-1105



展覧会鑑賞画面のイメージ

バーチャル空間内を自由に移動可能



啓発ポスター

飲酒運転撲滅を目指し、次の通りイベントを開催します。い

飲酒運転による交通事故などで犠牲になった人たちの等身大の人型パネル(メッセンジャー)や本人の写真、家族がつづったメッセージなどを展示し、命の大切さを訴えます。

また、同会場で飲酒運転撲滅への誓いや願いを込めたハンドスタンプ(手形)を募集します。集まったハンドスタンプは、新聞やホームページなどを通じ、啓発活動のために使用します。

●飲酒運転撲滅県民大会

期8月25日(日)午前11時40分～午後1時10分 所 なみきホール(東区千早四丁目)

黙とうの後、主催者あいさつや、飲酒運転撲滅活動功労者への表彰などを行います。

◇ ◇ ◇

飲酒運転を「しない、させない、絶対許さない。そして、見逃さない」と心に刻み、飲酒運転撲滅を目指しましょう。

■問い合わせ先／防犯・交通安全課 ☎711-4061 📠711-4059

しない、させない、絶対許さない。そして、見逃さない

飲酒運転撲滅を目指して

平成18(2006)年8月25日の海の中大橋飲酒運転事故から、今年で18年になります。

市は、飲酒運転撲滅のためにこれまでさまざまな取り組みを行ってきましたが、いまだ撲滅には至っていません。令和5年には、前年から10件減少したものの18件の飲酒運転事故が発生しました。

飲酒運転撲滅を目指し、次の通りイベントを開催します。い

●生命のメッセージ展／ハンドスタンプの募集

期8月24日(土)～30日(金)午前10時～午後6時 所 市役所1階市民ロビー

飲酒運転による交通事故などで犠牲になった人たちの等身大の

また、同会場で飲酒運転撲滅への誓いや願いを込めたハンドスタンプ(手形)を募集します。集まったハンドスタンプは、新聞やホームページなどを通じ、啓発活動のために使用します。

●飲酒運転撲滅県民大会

期8月25日(日)午前11時40分～午後1時10分 所 なみきホール(東区千早四丁目)

黙とうの後、主催者あいさつや、飲酒運転撲滅活動功労者への表彰などを行います。

◇ ◇ ◇

飲酒運転を「しない、させない、絶対許さない。そして、見逃さない」と心に刻み、飲酒運転撲滅を目指しましょう。

■問い合わせ先／防犯・交通安全課 ☎711-4061 📠711-4059

**待ちに待った福岡ライフ**
(西区 60代)

40年勤めた会社で20年単身赴

**頑張ったごほうび**
(早良区 30代)

残業続きで忙しかった時に、夫がコンビニスイーツを大量に買ってきて、スイーツバイキングをさせてくれたこと。

**HAPPY BOX**

笑顔の輪を広げる **ハッピーボックス**

皆さんの「ちよっといい話」や「うれしかったこと」などを募集しています。



帚木蓬生氏



ハリー杉山氏



斎藤ふみ氏

9月8日(日)開催 講演会参加者募集

家族が認知症になりました
〜そこにあつたらしいねユマニチュード〜

日本ユマニチュード学会・福岡総会 開催記念講演会

ユマニチュードとは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーション・ケア技法です。

市は、福岡市で行われる「日本ユマニチュード学会・福岡総会」に先立ち、記念講演会として、基調講演とトークショーを9月8日(日)に開催します。

▽第1部 基調講演「古代から現代における心の病」。講師は九州大学医学部出身の作家・精神科医の帚木蓬生氏。

参加希望者は、8月23日(金)までに下記コードからお申し込みを。申し込みは  申し込みはこちらから

▽第2部 トークショー「増えていく認知症にどう向き合うのか」。登壇者は帚木蓬生氏、タレントのハリー杉山氏・斎藤ふみ氏、市担当者他。

期9月8日(日)午後2時～4時
(開場は1時) 所 FFGホール(中央区天神二丁目 福岡銀行地下) 対市内に住むか通勤・通学する人 定 600人(抽選)

住所・氏名・年齢を記入の上、はがきか封書、またはメール(☎shiseidayorioubo@city.fukuoka.lg.jp)で広報課「ハッピーボックス」係(〒810-8620 住所不要)へ。写真やイラストもお待ちしています。

※氏名は掲載しません。

■問い合わせ先／広報課 ☎711-4016 📠732-1358



イラスト(東区 70代)

ユマニチュード®専門職向けオンライン講座

Zoom(ズーム)を使って、ユマニチュードの哲学とそれに基づくケア技法を学びます。期10月4日(金)、6日(日)午前10時～午後5時 対市内に住むか通勤する人で、初めてユマニチュードを学ぶ医療・介護等の専門職 定 各30人(先着) 費 団体(3人以上)5,500円、個人11,000円 期8月19日(月)午前10時以降に右コードから申し込みを。 所 日本ユマニチュード学会福岡講座窓口 ☎03-6555-2357 ☎fukuoka@jhuma.org



■問い合わせ先／「家族が認知症になりました」〜そこにあつたらしいねユマニチュード〜事務局 ☎712-8236 ☎fukuoka_humanitude@kbc.co.jp(平日午前10時～午後5時)

屋台を楽しくより便利に

「屋台DX」がさらに進化しました

福岡市を代表する観光資源であり、市民の憩いの場でもある屋台をより便利に利用してもらうと、市は、LINEやフーココミュニケーションズとの共働で、「屋台DX」に取り組んでいます。

●営業状況の見える化

屋台は営業が天候に左右され



長浜屋台街(中央区)



屋台の裸電球の明かりが営業開始の合図

やすいため、「行ってみたら営業してなかった」ということも。そんな困り事をDXで解決するために、市内の全屋台にIoT電球を設置しました。屋台の営業状況がLINEで確認できます。

屋台に設置している電球の明かりがとると、自動的にシステムが感知し、営業状況をLINEに表示します。市の屋台LINE公式アカウント「FUKU



友だち追加
はこちらから



「FUKUOKA GUIDE」の画面

OKA GUIDE^{ガイド}を友だち追加すると、屋台のさまざまな情報を確認することができま

●生成AIによる屋台検索

LINEで「現在地」や「グルメ」などの条件を基に、簡単に屋台の検索ができるようになります。また、生成AI(AIおいちちゃん)を活用し、どんな屋台に行きたいかを入力するとお薦めの屋台を教え

てくれる、対話型の検索も可能です。「麺にこだわっているラーメンが食べたい」「博識な店主と語り合いたい」など、具体的な要望にも「AIおいちちゃん」が答えてくれます。

市内にある約100軒の屋台の中から、「推し屋台」を見つけてください。

■問い合わせ先／まつり振興課 ☎733・5933 ☎733・5901

事業者による生ごみの資源化を支援します

市は、事業所から出る生ごみの減量と資源化を推進するため、食品廃棄物の飼料化・堆肥化・メタン化に取り組む事業者を支援します。

●補助内容

①飼料化施設またはメタン化施設で新たに資源化する場合の処理費用の補助(1キログラム当たり4円 ※令和6年4月1日、令和7年1月31日搬入分が対象です。

②食品廃棄物を分別し資源化するための保管場所の整備費補

助(整備費の2分の1(上限10万円) ※リリースも対象。飼料化施設・メタン化施設で資源化、または自ら堆肥化する場合が対象です。

③事業用生ごみ処理機(堆肥

化)の購入・設置費の補助(堆肥の全量を自ら活用する場合は購入・設置費の2分の1(上限50万円)▽堆肥の半量以上を自ら活用する場合は購入・設置費の2分の1(上限25万円) ※リリースも対象。消滅型、乾燥式、デイス

ポザーは対象外。出来た生ご

み堆肥の半量以上を自ら活用する場合が対象です。

●補助対象者

食品廃棄物(事業系一般廃棄物)を排出する市内の事業者 ※②③については、中小企業者に限ります。

◇ ◇

申請の受け付けは、12月27日(金)までです。

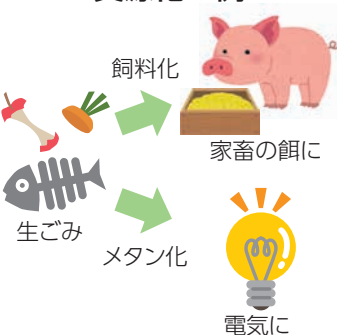
補助対象の要

件、申請手続き方法など詳しくは、



市ホームページ
こちらから

<資源化の例>



(福岡市事業者食品廃棄物資源化支援)で検索)に掲載しています。

■問い合わせ・申込先／①

環境局計画課 ☎711・4

308 ☎733・5907

②③ 福岡市環境財団 総務

部経営企画課 ☎731・27

04 ☎731・2706

小中一貫「能古島小中学校」

令和7年度新入生募集



フレンドシープ

市は、小中一貫教育を市で唯一、能古島(西区)で実施しています。能古島の恵まれた自然環境の中で9年間の小中一貫教育を受ける児童を募集します。

●特色ある教育体制

異なる学年の児童や地域の人たちとの交流を大切にした体験活動で、地域への愛着を育み、主体的に学ぶ力や社会性を培います。

また、中学校の教員が小学校の授業を行うなど、全教員が連携する協力体制を整えています。英語教育については、発達段階に合わせたカリキュラムで「実践的なコミュニケーション」を育みます。さらに、授業には積極的にICT機器を活用しています。

自然あふれる能古島で、社会の一員として地域と深く関わりながら学ぶ「ふるさと科」の授業では、課題解決力を養い、社会貢献の姿勢を育みます。

●募集について

来年度の新入生を次の通り募集

します。

【募集学年・人数】

令和7年度の小学1年生若干名

【応募資格】

▽市内の自宅から公共交通機関を利用して、市営姪浜旅客待合所まで余裕をもって60分以内に到着し、児童一人で安全に通学できること▽学校説明会(オンライン)と体験登校の両方に参加すること

【応募の流れ】

▽学校説明会(オンライン)

募集に関する詳しい説明を行います。入学を希望する児童・保護者は必ず参加してください。

☎9月28日(土)午前9時30分～11時30分 ☎令和7年度新小学1年生と保護者 ☎8月19日(月)以降に、市ホームページ(福岡市教育委員会)で検索)か左記コードの登録

フォームから9月20日(金)午後5時までに申し込みください。



▽体験登校

☎10月28日(月)～31日(木)のうち1日 各学校説明会参加者 ※体験登校の日程は、学校説明会参加者に個別に連絡します。

入学申込書は体験登校時に配布します。11月15日(消印有効)までに学校企画課へお送りください。

■問い合わせ先／学校企画課

☎711・4638 ☎733・5780



能古島の自然の中で学びます

ため池・水路・井せきでの水遊びは大変危険です。周囲の人が声を掛けるなど、子どもたちの事故防止にご協力ください。☎農業施設課 ☎711-4861 ☎733-5583

危険! ため池・水路・井せきでの水遊び

開＝開催日時 開＝開館時間 所＝場所 問＝問い合わせ ☎＝電話（市外局番の記載がない場合は092） F＝ファクス 対＝対象 定＝定員 料＝料金（年齢別に料金設定がある場合は、年齢を確認できるものが必要） 申＝申し込み 託＝託児 メ＝メール HP＝ホームページ

健康づくりサポートセンター

〒810-0073 中央区舞鶴二丁目5-1 あいれふ内 ☎751-2806 F751-2572
開午前9時～午後5時

9月の休日&ナイト健診(総合健診)

内容	対象	費用
①よかドック	40～74歳	500円
②よかドック30	30～39歳	500円
③胃透視検査	40～69歳	600円
④胃がんリスク検査	35歳か40歳	1,000円
⑤乳がん検診	40～49歳	1,300円
	50歳以上	1,000円
⑥子宮頸(けい)がん検診	20歳以上	400円
⑦大腸がん検診	40歳以上	500円

⑧肺がん検診	40～64歳	500円
⑨結核・肺がん検診	65歳以上	無料
⑩喀痰(かたん)細胞診検査	50歳以上	700円
⑪歯周病検診	18歳以上	1,000円

※9月実施の胃内視鏡検査および骨粗しょう症検査は定員に達しました。



①②⑤の健(検)診は全日程女性の医師および技師が行います。9月1日(日)、10日(火)、15日(日)、22日(日祝)、28日(土)、29日(日)は、⑥の検診を女性医師が行います。開①②④～⑩9月1日(日)、8日(日)、10日(火)、15日(日)、22日(日祝)、28日(土)、29日(日)午前8時30分～10時30分 ※10日は午後6時～7時③9月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日祝)、28日(土)、29日(日)午前8時30分～10時30分⑪9月22日(日祝) 午前10時～正午 対市内に住む人。※①は市国民健康保険加入者、⑩は⑧か⑨の受診者で喫煙など一定の条件の該当者 対先着順 対一部減免あり 申電話かメール(メ yoyaku@kenkou-support.jp)、来所で2日前までに予約を。 託3カ月～小学3年生(無料。希望日の4日前までに要予約)

臨海3Rステーション (リサイクルプラザ)

〒812-0051 東区箱崎ふ頭四丁目13-42 ☎642-4641 F642-4598
開午前10時～午後5時 対月曜日(祝休日のときは翌平日)

9月の催し

内容	日時	定員
①簡易金継ぎ	9/4(水)10:00～12:30	6人(抽選)
②包丁研ぎ講座	9/14(土)10:00～12:00	8人(抽選)
③長傘の修理	9/15(日)10:00～13:00	6人(先着)
④木製のまな板削り	9/19(木)、21(土)10:00～15:30	各11人(先着)
⑤衣類のお直しサロン	9/21(土)13:00～15:30	8人(抽選)

一部講座は材料を持参。 対市内に住むか通勤・通学する人 料①300円②～⑤無料(③は部品代別) 申①②⑤はがきで①8月23日②9月4日⑤9月11日(いずれも必着)までに問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。当選者のみに通知。③④電話か来所で、9月1日以降に問い合わせ先へ。

イーコトフェスタ

いろいろなリサイクル体験やDIY体験ができるほか、無料の陶器市や衣料品市なども開催。詳細はホームページで確認を。 開9月8日(日)午前10時～午後2時 対入場無料 申イベントにより異なる。

西部3Rステーション (リサイクルプラザ)

〒819-0162 西区今宿青木1043-2 ☎882-3190 F882-4580
開午前10時～午後5時 対月曜日(祝休日のときは翌平日)

9月の催し

内容	日時	定員(抽選)
①古布で作るつるし飾り	9/7、14、21の土曜日13:00～16:00(連続講座)	15人
②はぎれでスモッキング刺しゅうのエコバッグ作り	9/12、19、26の木曜日13:00～16:00(連続講座)	10人
③海辺の宝探しと漂着物を使ったリサイクル工作	9/21(土)10:00～12:00	10組(1組3人まで)

一部講座は材料を持参。③の会場は西部埋立場(西区今津)。 対市内に住むか通勤・通学する人(③は小学生以下は保護者同伴) 料①②500円③無料 申はがきかファクス、メール(メ seibuplaza2@f-kanryo.or.jp)、来所で、①②8月21日③9月5日(いずれも必着)までに問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。当選者にのみ通知。



③貝がらや漂着物を拾って工作します

アミカス(男女共同参画推進センター)

〒815-0083 南区高宮三丁目3-1 ☎526-3755 F526-3766
開午前9時30分～午後9時30分(日曜・祝休日および8月14日、15日、9月9日は5時まで) 対第2・最終火曜日(祝休日のときは翌平日)。アミカス図書室は第3火曜日休み。

アミカス図書室からのお知らせ

9月17日(火)～30日(月)は図書館システム更新のため、臨時休室します。
夫・パートナーとの関係を考えたい人のためのグループワーク「木もれ陽(び)の会」
グループワークを通して、DV(ドメスティック・バイオレンス)の特徴や影響について学びます。 開9月20日～11月29日の隔週金曜日午後1時30分～3時30分(連続講座) 対女性 対8人(先着) 料無料 申電話(☎526-3788) 来所で、8月15日以降にアミカス相談室へ。 託6カ月～小学3年生(無料。子どもの名前、年齢・月齢を書いて各開催日の10日前までに申し込みを。先着順)。

男女共同参画推進のための研修講師養成講座

講座修了後に男女共同参画推進の研修講師として活動するための知識と技術を学びます。時間など詳細はホームページで確認を。 開10月6日(日)、20日(日)、来年3月2日(日) ※その他オンライン講座、研修見学もあり。 対市内に住む18歳以上 対20人(選考) 料無料 申ホームページから9月15日までに申し込みを。 託6カ月～小学3年生(無料。子どもの名前、年齢・月齢を書いて各開催日の10日前までに申し込みを。先着順)。

植物園

〒810-0033 中央区小笹五丁目1-1 ☎522-3210 F522-3275
開午前9時～午後5時(入園は4時30分まで) 対月曜日(祝休日のときは翌平日)

いずれも入園料別。

寄せ植え講座

花苗や観葉植物で寄せ植えを作ります。 開9月25日(水)午後1時30分～3時30分 対30人(抽選) 料2,000円 申往復はがきかファクスに応募事項とファクスの場合はファクス番号も書いて、9月11日(必着)までに問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。

押し花教室

自分で押した花で、小物や額装などを作ります。講座修了後には作品展示も行います。 開10月8日～来年3月11日の第2火曜日(1月は第3、2月は第1) 午前10時～正午(連続講座) 対20人(抽選) 料3,200円 申往復はがきかファクスに応募事項とファクスの場合はファクス番号も書いて、9月24日(必着)までに問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。

て、9月24日(必着)までに問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。

フラワーアレンジメント基礎講座

開10月10日(木)午後1時30分～3時30分 対30人(抽選) 料2,500円 申往復はがきかファクスに応募事項とファクスの場合はファクス番号も書いて、9月26日(必着)までに問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。



前回のフラワーアレンジメント基礎講座

介護実習普及センター

〒810-0062 中央区荒戸三丁目3-39 ふくふくプラザ3階 ☎731-8100 F731-5361 開午前10時～午後6時
対第3火曜日(祝休日のときは翌平日)

9月の介護講座 ※⑤～⑦は介護実習普及センターフェスタのイベント

内容	日時	定員(先着)
①ポジティブ・エイジング～「老化」を「老華」に～	9/6(金)13:30～15:30	50人
②お互いの負担を軽くするリフト移乗	9/7(土)、11(水)10:00～12:00	7日=15人 11日=20人
③備えて安心 ひとり暮らしの終活のすすめ	9/13(金)13:30～15:30	50人
④認知症は予防できるの?	9/24(火)14:00～16:00	55人
⑤オーラルフレイル～あなたは健口ですか?～	9/28(土)10:00～11:00	40人
⑥心身ともに健康でいるために～高齢者の低栄養を防ごう～	9/28(土)11:10～12:10	40人
⑦フレイルってなに?～健康寿命をのばすためにフレイル予防してみませんか?～	9/28(土)13:30～15:30	230人

詳細はホームページで確認を。 料無料 申電話かファクス、メール(メ f_kaigon@fukuoka.or.jp)に応募事項と②は希望日も書いて問い合わせ先へ。

今宿野外活動センター

〒819-0163 西区今宿上/原217-2 ☎806-3114 F806-3115
開午前9時～午後6時30分(4月～9月) 対月曜日(祝休日のときは翌平日)

申し込みは①電話で8月15日以降に問い合わせ先へ。②③④往復はがきに応募事項とメールアドレス、②は保護者の氏名も書いて8月15日～②③22日④23日(いずれも必着)に問い合わせ先へ。いずれもホームページでも受け付けます。ホームページから申し込む場合は当選者へのみ通知。

①そば打ち教室

打ったそばは持ち帰れます。 開8月22日、9月26日、10月24日、11月28日、12月12日の木曜日午前10時30分～午後1時30分(連続講座) 対20人(先着) 料1万円

②子どもちきゅうかんさつ隊(自然ガイド養成講座)

同センター周辺の生き物や植物について専門家から学びます。 開9月8日(日)

午前10時30分～午後0時30分 対小学3～6年生(保護者同伴) 対30人(抽選) 料1,000円

③星空ガイドツアー(秋の夜空の観察会)

土星や、夏から秋の星空をガイドが案内します。高校生以下は保護者同伴。 開9月20日(金)午後7時～8時30分 対30人(抽選) 料300円

④わくわくキャンプ

野外調理やロッジでの宿泊を体験します。 開10月19日(土)午前10時～20日(日)午後4時(1泊2日) 対小学4～6年生(保護者の送迎が必要) 対24人(抽選) 料7,000円

応募事項

電話以外で申し込む場合は
次の「応募事項」を書いてください。

●催し名など(コースも)
●郵便番号・住所

●氏名(ふりがな)
●年齢

●電話番号
●小中高生は学年

※講座・催しなどで、特に記載がないものは誰でも参加(申し込み)可。

相談

交通事故相談

損害賠償や示談などの相談に、電話や面談で応じます。面談による相談は予約が必要(各日先着3人)。開平日午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く) 所 岡市役所2階市民相談室 ☎711-4097 733-5580 無料 面談を希望する場合は、電話か来所で問い合わせ先へ。

くらし・事業なんでも相談会

中小企業診断士・弁護士・公認会計士・税理士・司法書士・土地家屋調査士・不動産鑑定士・行政書士・社会保険労務士・弁理士による相談会です。開9月7日(土)午前10時～午後4時 所 県弁

護士会館(中央区六本松四丁目) 岡福岡専門職団体連絡協議会(県弁護士会) ☎080-7599-3932(平日午前10時～午後4時) 771-9643 62組(先着) 無料 電話かファクスで、8月20日午前10時以降に問い合わせ先へ。

自殺(自死)に関する電話相談

9月10日～16日は自殺予防週間です。平日の相談に加え、9月7日(土)、8日(日)午前10時～午後4時に専用電話(☎737-1275)で相談に応じます。岡市精神保健福祉センター ☎737-8825 737-8827 悩んでいる本人、その家族、支援者など 無料 不要

自死遺族法律相談

臨床心理士同席の下、弁護士が相談に応じます。開9月4日(水)午後1時～4時 所 県弁護士会館(中央区六本松四丁目) 岡同相談窓口 ☎738-0073 752-1301 家族や恋人、友人などを自死

(自殺)で亡くした人やその支援者 3人(先着) 無料 電話かファクスで問い合わせ先へ。

チケット法律相談

①六本松法律相談センター(中央区六本松四丁目)または②天神法律相談センター(中央区天神三丁目)で、弁護士に無料で相談できます。開①午前10時～午後4時(平日のみ)②午前10時～午後7時(土日祝日は1時まで) ※どちらも1人30分 岡市役所市民相談室 ☎711-4019 733-5580 市内に住むか通勤・通学する人(市民相談室法律相談、チケット法律相談のどちらかで1人年1回) 毎月40人(先着) 毎月1日(閉庁日の場合は翌開庁日)の午前9時から市民相談室(市役所2階)でチケットを配布します(電話予約可)。チケットを受け取り後、相談の予約を。

市障がい者110番 ピア相談

障がいの当事者(今回は聴覚言語に障がいのある人)が相談に応じます。※変更の場合あり。当日問い合わせを。開8月21日(水)午前10時～正午 所 福岡市身体障害者福祉協会 ☎738-0010 791-7687 市内に住む障がいのある人やその家族など 無料 不要

糖尿病相談

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が、電話かメールで食事や運動面の相談に応じます。詳細はホームページで確認を。開毎日午前9時～午後5時 岡市健康づくりサポートセンター ☎751-2806 kenkou@kenkou-support.jp 血糖値が高い人やその家族 無料 不要

あいくる (中央児童会館)

〒810-0021 中央区今泉一丁目19-22 ☎741-3551 741-3541
開午前9時～午後9時 月曜日(祝休日のときは翌日)、月末(日曜・祝日のときは翌日)

8月・9月の催し

内容	日時	対象
①みんなであそぼう	8／18(日)15:00～、15:35～(各25分)	小中高生
②こどものアソビバ!	8／20(火)、21(水)、22(木) いずれも10:30～12:00、13:00～15:00	幼児～中学生
③育ちのひろば(親子遊び)	8／21(水)11:00～12:00	1、2歳児
④雑巾をミシンで縫ってみよう!	8／23(金)11:00～、11:15～、11:30～、11:45～、14:00～、14:15～、14:30～、14:45～(各15分)	小学生
⑤ふれあいひろば(おはなし会)	8／24(土)14:00～15:00	幼児～高校生
⑥レッツ! ぼうさい	9／1(日)14:00～14:40	高校生以下
⑦おもちゃ病院	9／15(日)10:00～14:00	高校生以下
⑧木育おもちゃのひろば	9／26(木)10:00～12:00	乳幼児

科学館

〒810-0044 中央区六本松四丁目2-1 ☎731-2525 731-2530
火曜日(祝休日のときは翌平日)。夏休み期間の7月22日(月)～8月26日(月)は開館。
※開館時間など詳細はホームページで確認するか問い合わせを。

テーブルサイエンス「知ろう! 学ぼう! 天気予報」
どのように天気予報を作っているのか、クイズを通して学びます。開開催中～8月31日(土)午前11時～、午後3時15分～(各回15分) 各回10人(先着) 無料 (基本展示室の入場料が必要) 不要
サイエンスカフェ「交通トーク 私たちは渋滞がキライなんです!」
駐車料金について研究している九州大学の大学院生・佐藤由菜氏と、福岡市をもっと便利に快適にする方法を考えます。開9月16日(月祝)午後1時30分～3時 所 大人推奨 20人(先着) 無料 ホームページから8月15日正午以降に申し込みを。

フィールドワーク「みんながつながる川と海」
福岡の海の水中環境や自然の楽しさ、素晴らしさを伝え、守るための活動をしている「ふくおかFUN(ファン)」のスタッフと一緒に、川と海で生き物を採集し観察します。開①9月23日(月・休)午前9時30分～正午②11月2日(土)午後1時30分～4時(連続講座) 所 ①樋井川(城南区友丘付近)②地行浜(中央区地行浜二丁目) ※どちらも現地集合・現地解散。 小学3年生以上(小学生は保護者同伴) 30人(抽選) 無料 ホームページから8月18日正午～9月8日午後6時に申し込みを。

10月から始まるクラブ活動の参加者を募集
「ネイチャークラブ」「大人のデジタル工作クラブ」など八つのクラブの参加者を募集。日時や対象、定員、費用など詳細はホームページで確認を。 ホームページから8月12日正午～9月2日午後6時に申し込みを。



過去のネイチャークラブ

総合体育館

〒813-0017 東区香椎照葉六丁目1-1 ☎410-0314 410-0318
開午前8時～午後10時50分(施設の使用は午前9時から ※一部は午前8時30分から) 第3月曜日(祝休日のときは翌平日)

ファミリースポーツフェスタ
バスケットボール・空手・ダンスを30分ずつ体験できます。開9月14日(土)午前10時30分～、午後1時～、3時～(各90分) 所 5歳～小学生(保護者同伴) 各50人(先着) 無料 電話か来所で、8月15日以降に問い合わせ先へ。
個人参加バドミントン交流会
ラケットの貸し出しあり(無料。数に限りあり)。開9月23日(月・休)午後7時～9時 所 小学生以上 20人(先着) 600円 電話か来所で、8月21日以降に問い合わせ先へ。

今津リフレッシュ農園

〒819-0165 西区今津5685 ☎806-2565 806-2570
開午前7時～午後7時(4月～9月) 月曜日(祝休日のときは翌平日)

みそ作り教室
みそを作り、持ち帰ります。開9月22日(日祝)午後1時～3時 10組(抽選。1組2人まで) 1組1セット2,500円 往復はがきに応募事項と参加人数を書いて、8月15日～27日(必着)に問い合わせ先へ。来所でも受け付けます(往復はがきを持参してください)。



過去の同教室

開＝開催日時 開＝開館時間 所＝場所 問＝問い合わせ ☎＝電話（市外局番の記載がない場合は092） F＝ファクス 対＝対象 定＝定員 料＝料金（年齢別に料金設定がある場合は、年齢を確認できるものが必要） 申＝申し込み 託＝託児 メ＝メール HP＝ホームページ 休＝休館日

おさかな大賞絵画コンテストの作品を募集

作品のテーマは「わたしの大好きなお魚さん」。**【規定】**魚や魚料理を題材としたもの。四つ切りサイズの画用紙。画材は水彩、クレヨンなど。応募は1人1点。**【対象】**5歳～小学生**【申し込み】**作品の裏に応募事項と作品名、学校名（幼稚園または保育園名）と学年を書いて郵送（〒810-0072中央区長浜3-11-3）か持参で、9月9日（消印有効）までに福岡魚食普及推進協議会へ。☎同協議会事務局 ☎711-6414 F711-6099

「ミニふくおか」を運営する①子ども実行委員②サポーターを募集

11月17日(日)に市美術館（中央区大濠公園）で開催の「子どもがつくるまち ミニふくおか」は、子どもが主役の仮想のまち「ミニふくおか」での生活を通して、楽しみながらまちづくりを体験できるイベントです。①まちの仕組みを考えて形にする「子ども実行委員」と②その手助けをする「サポーター」を募集します。申し込み方法など詳細はホームページで確認を。**【活動期間】**9月～11月（6回程度）**【対象】**市内に住むか通学・通勤する①小学5年～中学生②高校生～25歳**【定員】**①小学5・6年生20人、中学生20人②30人（いずれも選考） ☎ミニふくおか実行委員会事務局（子ども文化コミュニティ内） ☎070-1990-5071 ✉ info@minifukuoka.jp



過去の同イベント

博多座「市民檜(ひのき)舞台の月」利用者を募集

来年12月に演劇、日本舞踊、バレエ、ミュージカルなどの発表の場として利用できます（選考あり）。**【場所】**博多座（博多区下川端町）**【対象】**舞台芸術活動をしている団体、個人など**【費用】**平日30万円、土日祝日35万円（1日当たり。付属設備使用料など別）**【募集案内・申込書の配布】**博多座、文化施設課（市役所14階）で。市ホームページにも掲載。**【申込期間】**9月17日（必着）まで☎博多座「市民檜舞台の月」公演事務局 ☎263-5861 F263-3632

市高齢者美術展の作品を募集

10月8日(火)～14日(月・祝)に市美術館（中央区大濠公園）で開催される同展の出品作品を募集（各部門につき1人1点、自作で未発表のもの）。詳細は問い合わせを。**【部門・サイズ】**▷洋画、日本画＝10～50号（洋画の版画は10号未満可）▷工芸＝高さ60cm以内、平面50号以内▷書＝表装仕上げ寸法1.5平方㍍以内、縦形式1辺242cm以内、横形式1辺182cm以内▷写真＝長辺が50cm～90cm以内（単写真）。※ガラスの額装

不可☎市老人クラブ連合会 ☎713-1340 F713-0157 市内に住む60歳以上のアマチュア☎往復はがき（〒810-0062中央区荒戸3-3-39）に応募事項と生年月日、出品部門名、作品の題名（ふりがな）、作品サイズ、老人クラブに所属する人は所属クラブ名を書いて9月10日（必着）までに問い合わせ先へ。作品は後日、自身で搬入。※昨年度特別賞を受賞した人は特別出品となります。

県海外戦没者慰霊巡拝団員を募集

台湾・バンシー海峡（台北、台中、高雄等）を巡拝する団員を募集。参加資格や費用など詳細は問い合わせを。☎11月1日(金)～5日(火)☎県遺族連合会事務局 ☎761-0012 F781-2056 定15人 ☎9月6日まで。

市施設の緊急工事店を追加募集

詳細はホームページで確認を。**【募集業種（等級）】**一般土木・建築（C・D）、電気・管（B・C）、機械、塗装、防水、金属製建具、木製建具、黒板、フェンス、厨房用機械器具、消防施設、電気通信、体育遊戯施設、内装インテリア、畳。応募は1業種のみ（一般土木は希望順位1位のみ）**【指定期間】**10月1日から1年間**【募集要項・申請書】**ホームページに掲載。**【申請期間】**9月12日～13日 ☎市施設整備公社総務課 ☎738-7220 F738-7230

市営住宅等の緊急工事店を追加募集

詳細は8月16日以降にホームページで確認を。※現在登録中の工事店は申請不要です。**【対象】**市の競争入札参加資格登録業者名簿（令和4～6年度）に登録され、市内に事業所があり、休日・夜間などでも常時受け付けができ、修繕業務などに着手し完了することができる業者。**【募集業種（等級）】**建築（B・C・D）、一般土木（C・D）、電気、管、消防施設、電気通信（テレビ共同受信設備の修繕など）、舗装、樹木の保育管理、塗装、畳、襖（ふすま）、防水、防蟻（ぼうぎ）、建築物清掃、その他清掃、金属製建具、フェンス、交通安全施設、体育遊戯施設、ガラス、機械（ポンプの取り替え・修理など）。**【登録期間】**10月1日から1年間**【募集要項・申請書の配布】**8月16日～27日に市住宅供給公社（博多区店屋町）で。ホームページにも掲載。**【申請期間】**8月23日～27日 ※申請書の配布および受け付けは平日のみ。☎同公社総務課 ☎271-2571 F291-7350

土砂災害対策改修・移転等の費用を助成します

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）など市が指定する区域内にあり、土砂災害に対する構造耐力上の安全

性を有していない住宅等に対し、改修・移転等の費用の一部を助成します。事前に開発・建築調整課への相談が必要です。詳細は市ホームページで確認するか問い合わせを。☎同課 ☎711-4587 F733-5584

不用品（廃棄物）の処分に無許可の業者を利用しないでください

市内の巡回や、チラシ、インターネットなどで「不用品を安く回収します」と宣伝している業者は、市の許可を受けずに回収しています。無許可の業者に依頼すると、不法投棄など不適正な処理や、高額な料金請求などのトラブルにつながる恐れがあります。市が許可した業者や、家庭から出る不用品などのごみの出し方については市ホームページで確認を。市が許可した業者は市事業用環境協会（☎432-0123）でも確認できます。☎収集管理課 ☎711-4346 F733-5907

しごと

※募集する職員等の資格や勤務条件など、詳細は募集案内で確認するか問い合わせを。

広報課 Web（ウェブ）広報企画員を募集

市ホームページの企画・制作等に従事。**【資格】**ウェブサイトの企画・制作経験が3年以上ある人。他要件あり。**【任用期間】**10月1日～令和7年3月31日（再任用あり）**【募集案内の配布】**同課（市役所10階）、情報プラザ（同1階）で。市ホームページにも掲載。**【申込期間】**電子申請は9月5日午前10時（受信有効）まで。郵送の場合は9月5日（必着）まで☎同課 ☎711-4016 F732-1358

介護職員初任者研修

通信制で行います（開校式等を除く）。資格取得後に事業所への就職のマッチング支援も行います。9月18日(火)の選考会に必ず出席してください。日程など詳細は問い合わせを。☎10月9日(水)～11月29日(金)☎福祉情報センター九州博多校（博多区博多駅南五丁目） ☎ACR ☎406-7155 F781-6105 市内の訪問介護事業所等への就職希望者 定24人（選考） ☎無料 ☎ファクスかメール（✉ f.houmonkaigo@acr.gr.jp）で、9月13日までに問い合わせ先へ。市ホームページでも受け付けます。

市立こども病院・市民病院 職員を募集

【募集職種】看護師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー・保育士・事務職・情報システム担当**【勤務場所】**市立こども病院（東区香椎照葉五丁目）、市

民病院（博多区吉塚本町）**【募集案内・申込書の配布】**市立病院機構法人運営課（東区香椎照葉五丁目）、情報プラザ（市役所1階）、各区役所情報コーナー、入部・西部出張所などで。ホームページにも掲載。**【申込期間】**9月13日（必着）まで☎同課 ☎692-3422 F682-7300

市教職員互助会の事務嘱託員を募集

要件あり。詳細は市ホームページで確認を。**【任用期間】**11月1日～令和7年3月31日（再任用あり）**【募集案内・申込書】**市ホームページに掲載。**【申込期間】**8月15日～9月10日（必着） ☎同会 ☎834-7727 F834-7748

ひとり親家庭支援センター オンライン講座

同センター（中央区大手門二丁目）で開催されるオリエンテーションへの参加が必要。※9月17日(火)、20日(金)午前10時～、午後2時～、7時～（各1時間程度）のいずれか1回。詳細はホームページで確認するか問い合わせを。☎同センター ☎715-8805 F725-7720 市内に住む一人親か寡婦 定各50人（選考） ☎無料 ☎ホームページから8月20日までに申し込みを。

講座名	日時
オンラインFP技能検定3級講座	10／2～11／28の 水・木曜日9:30～12:30 (連続講座)
オンライン簿記3級講座	10／15～12／20の 火・金曜日9:30～12:30 (連続講座)

分身ロボット「オリヒメ」を使って働く人を募集しています

重度障がいや難病などにより外出困難な人の就労を支援するため、分身ロボット「オリヒメ」を使って働く人を募集します。パソコンやタブレット端末を使ってオリヒメを遠隔操作し、相手とコミュニケーションを図る業務です。1時間のシフト制のため、長時間労働が難しい場合でも応募可能です。申し込み方法など詳細は市ホームページで確認するか問い合わせを。**【要件】**次の全てを満たす人。▷障がいなどのため外出して就労することが困難な18歳以上▷パソコンやタブレット端末等を所有し操作が可能。☎障がい企画課 ☎711-4248 F711-4818

市統計調査員を募集

世帯や事業所を対象にさまざまな統計調査に従事する調査員を募集します。報酬額は1調査につき、3～5万円程度（内容や件数などにより異なる）。従事期間は2カ月程度。対象など詳細は市ホームページで確認するか問い合わせを。☎各区総務課

応募事項

電話以外で申し込む場合は
次の「応募事項」を書いてください。

●催し名など(コースも)

●郵便番号・住所

●氏名(ふりがな)

●年齢

●電話番号

●小中高生は学年

※講座・催しなどで、特に記載がないものは誰でも参加(申し込み)可。

9/29日

講座教室

海の中道青少年海の家 ファミリーキャンプ
～親子で投げ釣り教室～

親子で協力しながら砂浜で投げ釣りを行います。📅午前10時～午後3時15分📍海の中道青少年海の家(東区西戸崎 海浜公園内) ☎603-2700📠603-2782👤小学4年生～中学生とその家族(小学3年生以下は参加不可)👥30人(抽選)🎫大人1,500円、高校生1,290円、小中学生1,000円📄ホームページから9月13日までに申し込みを。

10/12土他

催し

背振少年自然の家 セふりチャレンジクラブ

昆虫観察などを行います。市役所発着の送迎バスが自家用車で来所してください。詳細はホームページで確認を。📅10月12日(土)午前10時～13日(日)午後2時(1泊2日) 📍福岡背振少年自然の家(早良区板屋) ☎804-6771📠804-6772👤小学4年～中学生👥35人(抽選) 🎫5,000円📄ホームページから9月2日までに申し込みを。

11/16土

催し

運転シミュレーター体験

詳細はホームページで確認を。📅午前10時～正午📍JR西日本 博多駅構内📍九州運輸局計画課 ☎472-4051📠 qst-kyushutetudou@ki.mlit.go.jp👤小学生(保護者同伴) 👥5人(抽選) 🎫無料📄はがき(〒812-0013 博多区博多駅東2-11-1) かメールに応募事項と保護者氏名、参加人数、メールアドレス、体験希望会社名(JR西日本)を書いて、9月6日(必着)までに問い合わせ先へ。当選者にのみ通知。

講座・教室

ファンファン福岡 女性向けエクササイズ体験教室

初心者向け。詳細はホームページで確認を。📅10月①8日(火)午後6時30分～7時30分②18日(金)午後6時30分～7時30分③23日(水)午後6時30分～7時30分④26日(土)午前11時～正午または午後2時～3時📍①コナミススポーツクラブ福岡香椎(東区千早五丁目) ②④クリアプラス(中央区大名一丁目) ③コナミススポーツクラブ福岡城南(城南区別府三丁目) 📍西日本新聞社 ☎711-5490📠 n-chiiki@nishinippoon-np.jp👤市内に住む30～50代の女性👥各回20人(抽選) 🎫無料📄ホームページから8月16日～9月13日に申し込みを。

催し

市総合図書館 映像ホール・シネラ 9月上映スケジュール

上映日	タイトル
9／1(日)	[11] 上海假期(かき) [2] シークレット
9／5(木)	[11] 光陰的故事 [2] 生きていく日々
9／6(金)	[11] 光陰的故事 [2] 千言萬語
9／7(土)	[11] 光陰的故事 [2] 玻璃(ガラス)の城 [5] ヤンヤン夏の思い出
9／8(日)	[11] 飛び魚を待ちながら [2] 男人四十(ナンニンシジュウ)
9／11(水)	[2] 神も人も犬も
9／12(木)	[11] おとうと [2] シークレット
9／13(金)	[11] おとうと [2] 山猪(イノシシ)温泉
9／14(土)	[11] おとうと [2] 千言萬語 [5] 男人四十
9／15(日)	[11] 神も人も犬も [2] 生きていく日々
9／16(月・祝)	[11] 山猪温泉 [2] 上海假期
9／19(木)	[11] 川の流れのように [2] 玻璃の城
9／20(金)	[11] 川の流れのように [2] 飛び魚を待ちながら
9／21(土)	[11] 川の流れのように [2] 螺旋(らせん)銀河 [5] ヤンヤン夏の思い出
9／22(日・祝)	[11] そこからなにがみえる_現在地／王国(64分版) [2] 王国(あるいはその家について)
9／23(月・休)	[11] Home Coming Daughters (ホーム カミング ドーターズ)／王国(64分版) [2] 王国(あるいはその家について)
9／28(土)	[11] 切腹

表内の[11]は午前11時、[2]は午後2時、[5]は5時上映開始。詳細はホームページで確認するか問い合わせを。📍同図書館映像ホール・シネラ(早良区百道浜三丁目) 📍同図書館文学・映像課 ☎852-0608📠852-0609

催し

福岡城・^{こうろかん}鴻臚館市民の会 福岡城「城下町巡り」

福岡城の堀跡に沿ってボランティアガイドと一緒に歩きます。小学生以下は保護者同伴。詳細は問い合わせを。📅9月1日(日)午前10時～正午📍集合は福岡城むかし探訪館(中央区城内)、解散は旧福岡県公会堂貴賓館(中央区西中洲) 📍同会 ☎716-8238📠716-8254👥30人(抽選) 🎫700円、小学生以下無料📄はがき(〒810-0042中央区赤坂1-7-27-208) かファクス、メール(📠 staff@fukuokajokoro.kan.info)に応募事項とあればメールアドレスまたはファクス番号を書いて、8月25日(必着)までに同会へ。

催し

福岡100プラザ早良(早寿園)

内容	日時
①「動こう・笑おう・続けよう 家庭でもできる筋力維持運動」	9／3～11／19の第1・3火曜日 13:30～15:00(連続講座)
②椅子ヨガ(チェアヨガ)	9／7～11／16の第1・3土曜日 13:30～15:00(連続講座)
③シニアの体力測定会	9／16(月・祝) 13:00～14:00

③歩行テストや片足立ち測定などを行います。📍福岡同園(早良区重留七丁目) ☎804-7750📠804-7751👤市内に住む原則60歳以上👥①③20人②15人(いずれも先着) 🎫無料📄電話かファクス、来所で、8月15日以降に問い合わせ先へ。

講座・教室

知的障がいや発達障がいのある人を支援するボランティア入門講座

📅9月19日(休)午前10時～午後3時📍ふくふくプラザ(中央区荒戸三丁目) 📍市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎713-0777📠713-0778👤講座修了後、ボランティア活動ができるおおむね40歳以上👥30人(先着) 🎫500円📄電話かファクス、メール(📠 vc@fukuoka-shakyo.or.jp)、来所(ふくふくプラザ2階)で、8月15日以降に問い合わせ先へ。

お知らせ

児童手当制度が改正されます

令和6年10月の制度改正に伴い、12月支給分から支給対象等が次のように変更されます。【変更点】▷支給対象年齢を高校生(年代)まで拡大▷所得制限が撤廃され、主たる生計維持者の所得に関わらず児童手当を支給▷第3子以降の0歳から高校生(年代)までの子に、第3子加算として月額3万円を支給 ※大学生(年代)の子から数えて3番目以降の子に適用▷支給月を年3回から年6回(偶数月)に変更。【申請・確認書の提出について】現在本市で児童手当を受給していない場合は新規申請や増額申請をしてください。また、大学生(年代)の子を養育している人が、大学生(年代)以下の子どもを3人以上養育している場合は確認書の提出が必要。詳細は市ホームページで確認するか問い合わせを。📍市児童手当コールセンター ☎711-5484📠733-2504

子宮頸がんワクチン キャッチアップ接種の実施は来年3月末まで

国が子宮頸(けい)がんワクチンの積極的な勧奨を差し控えたことで接種機会を逃した人に公費での接種の機会(キャッチアップ接種)を令和7年3月31日まで提供しています。同ワクチンは3回の接種が必要です。初回接種から完了まで6カ月ほど要するため、9月末までに1回目の接種を開始すると、標準的な接種間隔で3回目まで無料で完了することができます。希望する人は早めの接種を検討してください。詳細は市ホームページで確認を。【対象】平成9年度～19年度生まれの女性📍健康危機管理課 ☎711-4270📠733-5535、各区健康課

「子どもプラザ」の事業運営団体を募集

南区おおはし子どもプラザ・城南区子どもプラザを運営する団体を募集。公募説明会などの詳細は市ホームページで確認するか問い合わせを。【募集案内の配布】8月15日から事業調整課(市役所13階)、南区子育て支援課(南区役所本館1階)、城南区子育て支援課(城南区役所1階)で。市ホームページにも掲載。【公募期間】9月13日(必着)まで📍事業調整課 ☎711-4340📠733-5718

市国民健康保険運営協議会を開催

市国民健康保険事業の運営を審議する同協議会を傍聴できます。📅8月26日(月)午後5時～6時30分(受け付けは4時45分～4時55分) 📍西鉄イン福岡大ホール(中央区天神一丁目) 📍保険年金課 ☎711-4242📠733-5441👥10人(抽選) 🎫無料📄不要

国が子宮頸(けい)がんワクチンの積極的な勧奨を差し控えたことで接種機会を逃した人に公費での接種の機会(キャッチアップ接種)を令和7年

開＝開催日時 開＝開館時間 所＝場所 問＝問い合わせ ☎＝電話（市外局番の記載がない場合は092） F＝ファクス 対＝対象 定＝定員 料＝料金（年齢別に料金設定がある場合は、年齢を確認できるものが必要） 申＝申し込み 託＝託児 電＝メール ホーム＝ホームページ 休＝休館日

9/20

金他

催し

西区歴史よかとこ案内人と巡る「初秋の歴史探訪ウォーキング」

①姪浜住吉神社など②今津元寇(げんこう)防塁などを巡ります。
開9月①20日(金)午前9時30分～正午②26日(木)午前9時30分～午後3時
所①集合は地下鉄姪浜駅、解散は姪浜住吉神社（西区姪の浜三丁目）
②集合はJR九大学研都市駅、解散は今津バス停問西区歴史よかとこ案内人事務局・江口☎090-2828-1133電 nishikuyokatoko@gmail.com料各300円 申はがき（〒819-0381西区泉1-28-19）かメールに応募事項と希望日を書いて、希望日の7日前(必着)までに問い合わせ先へ。

9/21

土

講座
教室

人権総合講座 ココロンセミナー「セルフネグレクトと孤立死～現場から見た孤立死防止～」

孤立防止センター理事長の速水靖夫氏が話します。開午後2時～4時
所あいれふ8階(中央区舞鶴二丁目) 問ココロンセンター☎717-1237 F724-5162定60人(先着) 料無料 申はがき（〒810-0073中央区舞鶴2-5-1）かファクス、メール(電 jinkenkeihatsu.CAB@city.fukuoka.lg.jp)に応募事項とメールアドレスを書いて問い合わせ先へ。来所（あいれふ8階）、ホームページでも受け付けます。定員を超えた場合のみ通知。

9/21

土

講座
教室

不登校セミナー「子どもたちの選択肢 ～子どもの未来を応援しよう～」

子どもの不登校・行き渋りに悩む保護者や支援関係者向けのセミナー。開午前10時～午後0時30分
所中央市民センター（中央区赤坂二丁目） 問不登校よりそいネット事務局☎283-8815 F832-7125定50人(先着) 料無料 申電話かファクス、メール(電 info@futokosien-net.main.jp)で、8月15日以降に問い合わせ先へ。定員を超えた場合のみ通知。

9/21

土

講座
教室

ともてらす早良 介護講習会「訪問介護の活用方法」

介護保険で対応できることとできないこと、介護保険が利用できない場合はどうしたらよいかなど、具体例を交えながら話します。開午前10時30分～11時30分
問ともてらす早良(早良区四箇田団地) ☎812-3312 F400-0086定50人(先着) 料無料 申電話かメール(電 info@tomoterasusawara.jp)、来所で問い合わせ先へ。

9/22

日祝

講座
教室

楽水園 初心者向け茶道体験教室

基本的な作法などを学びます。開午前10時～正午
問同園（博多区住吉二丁目）☎ F262-6665定高校生以上定8人(先着) 料3,000円(入園料別) 申電話か来所で、8月15日以降に問い合わせ先へ。

催し

はかた伝統工芸館 博多人形与一賞展

博多人形師の登竜門とされ、次世代を担う若手作家に贈られる同賞の受賞作品などを展示します。開8月20日(火)～9月1日(日)午前9時30分～午後5時30分 ※8月23日(金)、24日(土)、25日(日)は8時まで(いずれも入館は閉館30分前まで) 所同同館(早良区百道浜三丁目 市博物館2階) ☎409-5450 F409-5460料無料休月曜日

催し

福岡100プラザ南(若久園)

内容	日時	定員(先着)
①無料法務相談会	8／29(木)13:00～15:00	4人
②就活応援 おしごと説明会	9／3(火)13:00～14:30	10人
③福祉ボランティア演芸会	9／16(月祝) 13:00～14:00	40人

①行政書士、税理士、社会保険労務士が相続や遺言、終活などに関する相談に応じます。②シニアの就業を支援する団体による個別相談会。③福祉ボランティアの会「紫陽花(あじさい)」がダンスや歌などを披露します。所問同園(南区若久六丁目) ☎511-7255 F511-7558市内に住む原則60歳以上 料無料 申電話かファクス、メール(電 wakahisaen@lime.ocn.ne.jp)、来所で、8月15日以降に問い合わせ先へ。

9/24

火他

講座
教室

市民総合スポーツ大会 初心者弓道教室

開9月24日～10月25日の火・金曜日午後6時30分～8時30分(連続講座) 所城南体育館(城南区別府六丁目) 問市弓道連盟城南支部・倉員(くらかず)☎ F531-7953定18歳以上(高校生は不可) 定25人(抽選) 料7,000円 申はがき（〒810-0033中央区小笹2-11-55）かメール(電 ha-kurakazu@kib.biglobe.ne.jp)で、8月16日～9月17日(必着)に問い合わせ先へ。

9/26

木

催し

市海づり公園 シニア海づり大会

釣った魚の長さを競う「大物賞」、総重量を競う「重量賞」があります。詳細はホームページで確認を。開午前6時30分～10時30分
所同公園(西区小田) ☎809-2666 F809-2669定60歳以上定30人(先着) 料無料(釣り台利用料別) 申ホームページから8月15日以降に申し込みを。

9/26

木

催し

中央区人権を考えるつどい

障がい者の生活や音楽・アート活動等を支援する「JOY(ジョイ)明日への息吹」理事長の緒方克也氏が講演します。「JOY倶楽部(くらぶ)ミュージックアンサンブル」による楽器演奏のコンサートもあり。手話通訳・要約筆記対応。開午後2時～4時(開場は1時30分)
所中央市民センター3階(中央区赤坂二丁目) 問同センター☎714-5521 F714-5502定500人(先着) 料無料 申不要 託1歳～就学前(無料。電話かファクスで、9月16日までに申し込みを。先着順)

9/28

土

催し

ひと山まるごとガーデニング

市の水源地域である大分県日田市大山町で、下草刈りや地元の人との交流を行います。開午前7時30分～午後5時
所集合・解散は市水道局(博多区博多駅前一丁目) 問流域連携課☎483-3194 F483-3252市内に住むか通勤・通学する小学5年生以上で、山中の傾斜地で草刈り活動ができる人(中学生以下は保護者同伴) 定40人(抽選) 料1,000円 申はがき（〒812-0011博多区博多駅前1-28-15）かファクス、メール(電 ryuiki.WB@city.fukuoka.lg.jp)に代表者の応募事項と日中連絡が可能な電話番号、参加者全員の住所・氏名・年齢を書いて、8月15日～31日(必着)に問い合わせ先へ。市ホームページでも受け付けます。

9/29

日

催し

2ペア制バスタボー大会

バスタオルを使ってバレーボールを放り投げ合う、南区発祥のスポーツの大会です。小学生以下のみで構成するチームは保護者の同伴が必要。開午前9時～午後4時
所市民体育館(博多区東公園) 問市スポーツ推進委員協議会(スポーツ推進課内) ☎711-4657 F733-5595定20組(抽選。1組4人) 料1チーム2,000円 申ホームページに掲載、または情報プラザ(市役所1階)で配布する申込書を、8月23日までに問い合わせ先へ。落選者にのみ通知。

催し

まもるーむ福岡

内容	日時	定員(先着)
①映像シアター「クロツラヘラサギ福くんの冒険」	9／7(土)14:30～14:45	30人
②カブトガニ観察会	9／7(土)15:00～15:20	25人
③音のひみつを調べよう	9／21(土)10:30～、11:30～(各50分)	各15人

①絶滅危惧種の問題や生物多様性について、映像とクイズで学びます。②「生きている化石」といわれるカブトガニを間近で観察します。③音の出る仕組みや、音の伝わり方について学びます。所問まもるーむ福岡(中央区地行浜二丁目) ☎831-0669電 mamoroom@fch.chuo.fukuoka.jp ①②不問③小学生(いずれも小学生以下は保護者同伴) 料無料 申①②電話か来所で、当日午前10時以降に問い合わせ先へ。③電話かメールに応募事項と希望時間を書いて、8月15日午前10時以降に問い合わせ先へ。1通3人まで。

応募事項

電話以外で申し込む場合は
次の「応募事項」を書いてください。

●催し名など(コースも)
●郵便番号・住所

●氏名(ふりがな)
●年齢

●電話番号
●小中高生は学年

※講座・催しなどで、特に記載がないものは誰でも参加(申し込み)可。

9/10火

講座教室

生ごみ堆肥を使った菜園講座

コンポストの使い方講座や堆肥を使った土作り、ダイコン・ニンジン
の種まきと冬野菜の植え付けを行います。開午前10時～正午所臨海
工場内エコ農園(東区箱崎ふ頭四丁目) 開循環生活研究所 ☎405-5217
☎405-5951 市内に住む人 定10人(抽選) 料無料 用はがき(〒811-0201
東区三苦4-4-27) かファクス、メール(✉ info@jun-namaken.com) で、9
月1日(必着)までに問い合わせ先へ。

9/10火

講演

身近な自殺問題～いばしょがあるっていいよね～
星野概念さんと村瀬孝生さんのトークライブ

精神科医で作家の星野概念氏と「宅老所よりあい」ほか高齢者支援
を行っている村瀬孝生氏のトークライブです。開午後2時～4時所あ
いれふ(中央区舞鶴二丁目) 開市精神保健福祉センター ☎737-8825 ☎
737-8827 市内に住むか通勤・通学する人 定200人(抽選) 料無料 用は
がき(〒810-0073中央区舞鶴2-5-1) かファクスに応募事項と講師への
質問がある人は質問事項、手話通訳が必要な人はその旨も書いて、8
月27日(消印有効)までに問い合わせ先へ。来所(あいれふ3階)、ホー
ムページでも受け付けます。

9/11水

講座教室

東区歴史探訪(香椎宮の歴史と宝物殿)

開午後1時30分～3時30分所香椎宮(東区香椎四丁目) 開東図書館 ☎
674-3982 ☎674-3973 中学生以上 定30人(先着) 料無料 用電話か来所
(東区千早四丁目 なみきスクエア内) で、8月15日以降に問い合わせ
先へ。

9/11水他

講座教室

R60倶楽部 ①アレンジメント&リースづくり教室
②椅子ヨガ・笑いヨガ健康教室

①季節の花とグリーンを使ったフラワーアレンジメントを学びます。
②ヨガの呼吸法を学びます。開①9月11日、25日、10月9日、23日、11月6
日、20日の水曜日午後2時～4時②9月12日、10月10日、24日、11月14日、
28日の木曜日午前10時～11時30分(どちらも連続講座) 所①アミカス
(南区高宮三丁目)②中央市民センター(中央区赤坂二丁目) 開アラカ
ンフェスタ実行委員会事務局 ☎401-3456(平日午前10時～午後5時)
☎739-6081 定①10人②9人(どちらも先着) 料①2万2,800円②7,500円
用電話かファクスで、8月15日以降に問い合わせ先へ。定員を超えた
場合のみ通知。

9/12木他

講座教室

段ボールコンポスト使い方講座

生ごみを堆肥化する段ボールコンポストの使い方と、堆肥の活用法
について学びます。受講者には段ボールコンポストセットを進呈。開9
月12日(木)、10月17日(木)午前10時～11時30分(連続講座) 所あいれふ
(中央区舞鶴二丁目) 開ごみ減量推進課 ☎711-4039 ☎711-4823 市内
に住む段ボールコンポストを使ったことがない人 定20人(抽選) 料無
料 用はがき(〒810-8620住所不要) かファクス、メール(✉ gomigenryo.
EB@city.fukuoka.lg.jp) で、8月30日(必着)までに問い合わせ先へ。市
ホームページでも受け付けます。

9/12木他

講座教室

東平尾公園 中級者向け 緑まちテニス教室

開9月12日～11月14日の木曜日午後7時～9時
(10月3日、10日を除く。連続講座) 所博多の森
テニス競技場(博多区東平尾公園一丁目) 開同
公園管理事務所 ☎611-1544 ☎624-6161 20歳
以上 定20人(抽選) 料1万円 用はがき(〒812-08
52博多区東平尾公園1-1-1) かファクス、メール
(✉ tennis.hakatanomori@midorimachi.jp) に
応募事項とテニス歴を書いて、8月21日(必着)ま
でに問い合わせ先へ。来所でも受け付けます。



9/13金

講座教室

NP0法人向け認定取得セミナー

「認定NP0法人」として市で認定を受ける際の、申請の要件等につい
て説明します。Zoom(ズーム)での参加も可。開午後2時30分～4時所
あすみん(中央区今泉一丁目) 開市民公益活動推進課 ☎711-4927 ☎73
3-5768 市内にのみ事務所を有するNP0法人 定会場20人、オンライン
20人(どちらも先着) 料無料 用電話かファクス、メール(✉ koeki.CAB@
city.fukuoka.lg.jp) に応募事項と法人名、参加方法(会場またはオンラ
イン)を書いて、8月15日以降に問い合わせ先へ。来所(市役所7階)、
市ホームページでも受け付けます。

9/16月・祝

催し

城南障がい者フレンドホーム 城南フレンド祭

ゲームコーナーやスタンプラリーなど。飲食物の販売もあり。開午
前10時～午後1時所開同ホーム(城南区南片江二丁目) ☎861-1180 ☎
861-1123 料入場無料 用不要

9/19木他

講座教室

こころの病のピアサポート講座

当事者が企画した講演やグループピアカウンセリングなど。詳細は
市ホームページで確認するか問い合わせを。開①9月19日(木)②10月8
日(火)③11月1日(金)いずれも午後1時30分～4時30分(受け付けは1時か
ら) ※各回の内容は異なる。所①市舞鶴庁舎2階(中央区舞鶴一丁目)
②③あいれふ7階(中央区舞鶴二丁目) 開市精神保健福祉センター ☎
737-8825 ☎737-8827 定各50人(先着) 料無料 用はがき(〒810-0073中央
区舞鶴2-5-1) かファクス、メール(✉ phwb-uketuke@city.fukuoka.lg.jp)
に応募事項と希望日を書いて、8月15日以降に問い合わせ先へ。定員
を超えた場合のみ通知。

催し 福岡100プラザ博多(長生園)

内容	日時	定員(先着)
①チョコレートについてのお話	8/29(木)13:00～14:00	20人
②手洗い&ハンドケア	9/6(金)13:00～14:30	20人
③シルバー人材センター入会説明会	9/11(水)10:00～12:00	14人
④高齢者認知症予防検査(ファイブコグ)	9/29(日)14:00～15:30	20人

①食品メーカーの栄養士が話します。③就業相談会も併せて開催。④脳の機能(記憶、注意、言語、視空間認知、思考)に関する検査を行います。所開同園(博多区千代一丁目) ☎641-0903 ☎641-0907 市内に住む原則60歳以上 料①②③無料④500円 用電話かファクス、メール(✉ choseien-qa@magokorokai.jp)、来所で、8月15日以降に問い合わせ先へ。定員を超えた場合のみ通知。

講座・教室 KBC点字教室

点字の読み書きを学びます。初心者向け。開10月1日～12月17日の火曜日午前10時～正午(連続講座) 所KBC会館(中央区長浜一丁目) 開KBC開発 ☎751-4070 ☎715-1148 定20人(先着) 料無料 用電話かファクス、メール(✉ info_kbckaihatsu@kbc.co.jp) で、9月3日以降に問い合わせ先へ。

 福北連携コーナー

北九州マラソン ランナー募集

来年2月16日(日)に開催される同マラソンのランナーを募集します。種目は①マラソン②ペアリレーマラソン③ファンラン(3km・5km)④20.7kmマラソン。走行ルートなど詳細はホームページで確認するか問い合わせを。開北九州マラソン事務局(北九州市スポーツ振興課内) ☎093-582-2831 ☎093-582-0103 定①②平成18年4月1日以前に生まれた人で5時間40分以内に完走できる人③小学生以上で45分以内に完走できる人④平成18年4月1日以前に生まれた人で2時間40分以内に完走できる人 定①1万800人②250組③800人④250人(いずれも抽選) 料①1万4,500円②1組2万7,000円③高校生以上3,600円、小中学生1,200円④1万3,500円 用ホームページから9月2日までに申し込みを。料6カ月～就学前(1時間1,000円。先着順)

開＝開催日時 開＝開館時間 所＝場所 問＝問い合わせ ☎＝電話（市外局番の記載がない場合は092） F＝ファクス 対＝対象 定＝定員 料＝料金（年齢別に料金設定がある場合は、年齢を確認できるものが必要） 申＝申し込み 託＝託児 電＝メール 画＝ホームページ 休＝休館日

9/1
日
他

催し

中央障がい者フレンドホーム ①ワークショップ「ハロウィンアレンジ」を作ってみよう②自宅でもできる初心者向けピラティス

①プリザーブドフラワーを使ったアレンジを作ります。開①9月1日(日)午前10時～11時30分②9月6日、20日、10月4日の金曜日午後0時30分～2時（連続講座）所問同ホーム（中央区舞鶴一丁目）☎753-6776F753-6777対市内に住む障がいのある人（①小学生以下は保護者同伴、介助者1人まで参加可）定各6人（先着）料①1,500円（介助者が参加する場合も料金が必要）②無料申電話かファクス、メール（電 chuo-friend@nonohana.or.jp）で、8月15日以降に問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。

9/3
火
他

講座教室

桧原運動公園 リラックス&エイジングケアヨガ教室

会議室または芝生広場などで行います。ヨガマットの貸し出しあり（無料。持参も可）。開9月3日～24日の火曜日午前10時～正午（連続講座）所問同公園（南区桧原五丁目）☎566-8208F566-8920対18歳以上（子どもの同伴可）定6人（先着）料4,500円申電話か来所で、8月17日以降に問い合わせ先へ。

9/3
火
他

講座教室

西障がい者フレンドホーム ①たのしいスマホ講座（アンドロイド）②ハーバリウム教室

①アプリの使い方などを学びます。スマートフォンを持参してください。開9月①3日(火)、10日(火)、17日(火)午前10時～正午（連続講座）②8日(日)午前10時～正午所問同ホーム（西区内浜一丁目）☎883-7017F883-7037対市内に住む障がいのある人定①5人②10人（どちらも抽選）料①無料②500円申電話かファクス、メール（電 nishi-friend@nonohana.or.jp）、来所で、8月15日～29日に問い合わせ先へ。

9/5
木

講座教室

ライフプランセミナー ①人生設計編②介護編

①お金・介護・相続など、今後の人生設計の中で起こり得る問題点について考えます。②介護保険制度の基本や健康年齢を伸ばすための社会参加の大切さについて学びます。開①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分所福岡商工会議所ビル（博多区博多駅前二丁目）問シニア活躍応援プロジェクト事務局（パースルテンプスタッフ内）☎433-7780F287-9330対市内に住むおおむね60歳以上定各30人（先着）料無料申電話かファクスで、8月16日以降に問い合わせ先へ。

講座・教室

雁の巣レクリエーションセンター ①ノルディック・ウォーキング教室②大人の初心者テニス教室

①2本のポール（ストック）を使った、運動効果の高い歩き方を学び、3km程度歩きます。雨天中止。開①月曜日（祝休日などを除く）午前9時～10時30分②9月10日～11月12日の火曜日午前10時～正午（連続講座）所問同センター（東区奈多）☎606-3458F607-9057対①小学生以上（小学生は保護者同伴）②18歳以上定①各30人（先着）②14人（抽選）料①200円（4回まで参加可。ポールレンタル代1回300円）②6,600円申①当日午前8時45分から同センター球技場管理棟で受け付けます。②往復はがき（〒811-0204東区奈多1302-53）かファクス、来所で、9月3日（必着）までに問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。

催し

福岡100プラザ中央（舞鶴園）

内容	日時	定員(先着)
①シルバー食育講座「ヨーグルトの秘密」	8／29(木)13:00～14:30	20人
②懐かしのアナログレコード鑑賞会「70・80年代ディスコ・ミュージック特集」	8／31(土)10:00～、13:00～(各110分)	各30人
③初心者向けスマホ講習会 インスタグラムの楽しみ方	9／1(日)10:00～、13:00～(各90分)	各7人

③Instagramのアプリをインストールしたスマートフォンを持参してください。所問同園（中央区長浜一丁目）☎771-7677F716-0046対市内に住む原則60歳以上料無料申電話かファクスに応募事項と②③は希望時間を書いて、8月15日以降に問い合わせ先へ。来所でも受け付けます。定員を超えた場合のみ通知。

9/6
金

講座教室

花畑園芸公園 園芸講座「みかんの夏秋梢外し」かしゅうしょう

果実の成長を妨げる夏枝・秋枝の剪定（せんてい）方法などを学びます。開午後1時30分～3時30分所問同公園（南区柏原七丁目）☎565-5114F565-3754定50人（先着）料無料申電話かファクスで、8月30日以降に問い合わせ先へ。

9/7
土

講演

地域包括ケア推進のための市民向け講演会「活用しよう在宅療養のサポーター ～在宅であなたらしく生きる～」

在宅医療・介護の連携の仕方やサービスの活用法などについて学びます。開午後1時30分～3時40分（開場は1時）所アクロス福岡イベントホール（中央区天神一丁目）問市医師会在宅医療課☎852-1512F852-1510定400人（先着）料無料申電話かファクス、メール（電 zaitaku@city.fukuoka.med.or.jp）で問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。定員を超えた場合のみ通知。

9/7
土

講座教室

早良南図書館 暮らしに寄り添う認知症予防講座

牟田病院の作業療法士と看護師が話します。開午後2時～3時所ともてらす早良（早良区四箇田団地）問同図書館☎400-0690F400-0691定30人（先着）料無料申電話か来所（ともてらす早良内）で、8月15日以降に問い合わせ先へ。

9/7
土

講座教室

早良障がい者フレンドホーム ボッチャ体験教室

競技の紹介やルールの説明など。試合も行います。開午前10時～正午所問同ホーム（早良区百道浜一丁目）☎847-2761F847-2763対市内に住む人定12人（先着）料無料申電話かファクス、メール（電 sawara-friend@fukuoka-ssc.or.jp）、来所で、8月15日以降に問い合わせ先へ。

9/7
土
他

催し

総合西市民プール
なないろプロジェクト 西Pサマーフェス

競泳のトップアスリートを招いたスイムクリニックや大型プール遊具の設置、飲食物の出店など。詳細はホームページで確認を。開9月7日(土)、14日(土)午前9時～午後5時所問同プール（西区西の丘一丁目）☎885-0124F885-6016入場無料申一部イベントは事前申し込みが必要。

9/7
土
他

講座教室

月隈パークゴルフ場 ①パークゴルフ初心者教室②芝生の育て方講座

①講義と実技。②芝生の張り方や芝刈りなどを講義と実技で学びます。どちらも中学生以下は保護者同伴。開9月①7日(土)②14日(土)どちらも午前10時～正午所問同ゴルフ場（博多区月隈三丁目）☎504-5333F586-5388定①8人②15人（どちらも先着）料①1,000円②無料申電話かファクス、来所で、8月15日以降に問い合わせ先へ。

催し

福岡城 まゆの館 秋の和装撮影会

内容	対象	費用
①七五三撮影	3歳～7歳	1人3万2,700円
②卒業袴（はかま）記念撮影	来春卒業する高校生以下	1人1万1,000円
③着物ウエディング撮影	20歳以上のペア	1組3万8,500円
④家族撮影	家族	（私服）1人5,500円 （着物）1人1万1,000円

いずれもプロのカメラマンが約50カット撮影。写真データは後日メールかCD-R（CD-R代別途1,000円）で渡します。①②は保護者同伴。詳細は問い合わせを。開9月1日(日)～12月22日(日)午前10時～午後3時所問同館（中央区城内 三の丸スクエア内）☎707-3191電 info@myyounoyakata.com申電話かメールに応募事項と希望日を書いて、8月15日以降に問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。休月曜日

ここに掲載している情報は、市が主催・共催・後援しているものです。

情報BOX

応募事項

電話以外で申し込む場合は次の 応募事項 を書いてください。

● 催し名など(コースも)

● 氏名(ふりがな)

● 電話番号

● 郵便番号・住所

● 年齢

● 小中高生は学年

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、目的外には使用しません。
※講座・催しなどで、特に記載がないものは誰でも参加(申し込み)可。

開＝開催日時 開＝開館時間 所＝場所 問＝問い合わせ ☎＝電話 (市外局番の記載がない場合は092) ファクス 対＝対象 定＝定員 料＝料金 (年齢別に料金設定がある場合は、年齢を確認できるものが必要) 申＝申し込み 託＝託児 電＝メール ホーム＝ホームページ 休＝休館日

※カレンダーの日付は、イベント開催日(複数日ある場合はその初日)を記載しています。本紙掲載の情報は7月29日時点のものです。催し等が中止になる場合がありますので、事前に各問い合わせ先にご確認ください。

8/24土

催し

ベジフルスタジアム ベジフル感謝祭

旬の青果物や関連事業者による干物、菓子等の販売を行います。
開午前8時～11時所同ベジフルスタジアム(東区みなと香椎三丁目) ☎683-5323ファクス683-5328料入場無料申不要

8/24土

催し

舞鶴公園 星空マルシェ

三ノ丸広場で野菜や手作り菓子を販売します。ビーズのプレスレット作りやスライム作りなどの体験ブース、射的、ヨーヨー釣りなどもあり。※内容が変更になる場合もあります。開午後4時～8時所同公園(中央区城内) ☎781-2153ファクス715-7590料入場無料申不要

8/25日

催し

博多盆^{にわか}仁和加大会(一口にわかコンクール)

市無形民俗文化財に指定されている郷土芸能「博多にわか」を披露します。開午後1時～3時30分(開場は午後0時30分)所中央市民センター3階(中央区赤坂二丁目) 同博多仁和加振興会・宮原 ☎090-8629-8924 同 miyaharaizumi@jcom.home.ne.jp 定500人(先着) 料無料申不要

催し

福岡100プラザ東(東香園)

内容	日時	定員(先着)
①骨密度測定会	8/20(火)11:30～15:00	40人
②相続税のセミナー&法務相談会	8/22(木)13:00～15:00	20人
③シニアの就業支援講座&相談会	8/27(火)11:00～12:00	15人
④スマホ個別相談会	9/3(火)11:30～15:30	8人
⑤くすりと健康のお悩み個別相談会	9/11(水)11:40～16:00	9人

②相続税の基本と最新の動向などを専門家から学びます。終了後、希望者には個別相談も行います(要予約。先着2組。1組30分)。③高齢者を積極的に雇用している企業の概要や仕事内容などを説明します。終了後、希望者には個別相談を行います(要予約。先着2人。1人15分)。④スマートフォンを持参してください。⑤薬剤師で医学博士の立石正登氏が相談に応じます。お薬手帳を持参してください。オンラインでの相談も可。所同園(東区香住ヶ丘一丁目) ☎671-2213ファクス671-2214 同市内に住む原則60歳以上 料無料 ①当日先着順で受け付けます。②～⑤電話かファクス、メール(同 toukouen@mocha.ocn.ne.jp) に応募事項と⑤は参加方法(会場またはオンライン)も書いて、8月15日以降に問い合わせ先へ。来所でも受け付けます。

8/28水

講座教室

福岡100プラザ 福岡の魅力を学ぼう！

福岡の地理や歴史、マニアックな豆知識などを学びます。詳細は福岡オトナビ事務局(☎600-0802)へ問い合わせを。開午後1時30分～3時30分所福岡100プラザ▷東(東香園・東区香住ヶ丘一丁目 ☎671-2213ファクス671-2214)▷博多(長生園・博多区千代一丁目 ☎641-0903ファクス641-0907)▷中央(舞鶴園・中央区長浜一丁目 ☎771-7677ファクス716-0046)▷南(若久園・南区若久六丁目 ☎511-7255ファクス511-7558)▷城南(寿楽園・城南区南片江二丁目 ☎861-1123)▷早良(早寿園・早良区重留七丁目 ☎804-7750ファクス804-7751)▷西(福寿園・西区今宿青木 ☎891-2727) 同福岡オトナビ事務局 ☎600-0802 同 info@100otona.org 同市内に住む原則60歳以上 定各20人(先着) 料無料 申電話かファクス、来所で、8月15日以降に各プラザへ。メールでの申し込みは同事務局へ。

9/1日

催し

ダメ。ゼッタイ。「NO DRUG, KNOW DRUG」キャンペーン ～やめよう乱用 正しく学ぼうくすりの知識～

学生や専門家によるトーク企画やお笑い芸人のステージイベントなどのほか、麻薬探知犬の実演、薬物に関するパネル展示などを行います。期正午～午後4時30分所らぽーと福岡(博多区那珂六丁目) 同医薬務・衛生推進課 ☎791-7263ファクス406-5075 料無料 申不要

9/1日

講座教室

立花寺緑地リフレッシュ農園 市民向け 秋冬野菜栽培講習

家庭菜園の初心者向けに講習や相談会を行います。開午前10時～正午所同農園(博多区立花寺二丁目) ☎587-0881ファクス587-0883 定20人(先着) 料300円 申電話かファクスで、8月15日午前10時以降に問い合わせ先へ。

催し

ABURAYAMA FUKUOKA 自然観察センター

内容	日時	定員(抽選)
①ツリーウォッチング	9/12(木)11:00～12:00	10人
②おやこ野あそびさんぽ	9/14(土)14:00～15:30	10人
③バードウォッチング	9/22(日)9:30～12:30	20人

①樹木医のガイドと一緒に森を探索します。③ハチクマなどの渡り鳥と油山にすむ野鳥を観察します=写真。所同センター(南区松原) ☎235-3143ファクス980-5304 同①18歳以上②小学生と保護者③小学4年生以上(中学生以下は保護者同伴) 料①③200円②1人200円 申往復はがき(〒811-1355南区松原855-4)に代表者の応募事項と参加者全員の氏名・年齢を書いて、8月15日～①②23日③30日(いずれも必着)に問い合わせ先へ。ホームページでも受け付けます。空きがあれば当日も受け付け可。

救急車

夜間・休日急患診療

以下の内容は市ホームページ(「福岡市 救急医療・消防」で検索)にも掲載しています。急患診療は、急病患者に対して応急処置を行うものですので、後日かかりつけの医療機関などで受診してください。

●救急車を呼びべきか迷ったときは
☎#7119

県救急医療情報センターが、看護師による相談や現在受診できる最寄りの医療機関の案内等を、年中無休で24時間行います。☎471-0099でも受け付けます。
また、現在診療中の医療機関をホームページ(「ふくおか医療情報ネット」で検索)で確認できます。

●急患診療センター(早良区百道浜一丁目)
☎847-1099

平日	内科、小児科 ▶ 午後7時30分～翌朝6時30分
土曜日	小児科 ▶ 午後5時～翌朝7時30分 内科 ▶ 午後7時～翌朝7時30分
日曜日・祝休日	内科、小児科、外科、産婦人科 ▶ 午前9時～翌朝7時30分 眼科、耳鼻咽喉科 ▶ 午前9時～午後11時30分

※内科・小児科・耳鼻咽喉科は、待ち人数などの診療状況をホームページ(「福岡市急患診療センター 待ち時間」で検索)で確認できます。
※8月13日(火)～15日(木)の内科・小児科は午後7時～翌朝7時30分。

●歯科急患診療所(中央区大名一丁目)

日曜・祝休日および8月13日(火)～15日(木)の急患診療を歯科急患診療所(県歯科医師会館内 ☎752-0648)で午前9時～午後4時30分に行います。

●小児救急医療電話相談 ☎#8000

子どもの急な病気やけがなどについて、午後7時(土曜日=正午、日曜・祝休日=午前7時)～翌朝7時に電話相談を行っています。☎731-4119でも受け付けます。

●急患診療所(各区保健福祉センター)

区	電話	診療科	診療日時
東	651-3835	内科・小児科	日曜・祝休日の午前9時～午後4時30分
南	541-3299		
博多	441-0020	内科	
城南	831-7979		
西	882-3145		

※受診の際は、同伴者も含めマスクの着用にご協力を。
※乳幼児は、検査機器などが比較的確実した急患診療センターでの受診をお願いします。

●外科当番医(8月後半の日曜日)

診療時間は病院ごとに異なるため、電話等で確認を。

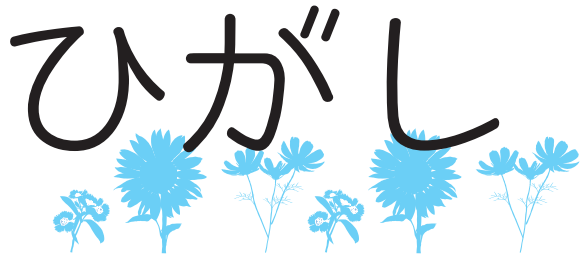
8月18日(日)

福岡和白病院(東区和白丘二丁目2-75)	☎608-0001
友田病院(博多区諸岡四丁目28-24)	☎591-8088
秋本病院(中央区警固一丁目8-3)	☎771-6361
福岡脳神経外科病院(南区日佐五丁目3-15)	☎558-0081
福西会病院(早良区野芥一丁目2-36)	☎861-2780
西福岡病院(西区生の松原三丁目18-8)	☎881-1331

8月25日(日)

貝塚病院(東区箱崎七丁目7-27)	☎632-3333
木村病院(博多区千代二丁目13-19)	☎641-1966
千鳥橋病院(博多区千代五丁目18-1)	☎641-2761
佐田病院(中央区渡辺通二丁目4-28)	☎781-6381
福岡鳥飼病院(城南区鳥飼六丁目8-5)	☎831-6031
白十字病院(西区石丸四丁目3-1)	☎891-2511

※外科当番医は変更になる場合があります。
※夜間・休日急患診療は、曜日・時間帯によって、加算(休日・時間外・深夜)があります。さらに外科当番医は、紹介状がない場合に必要な選定療養費や、保険が利かない費用がかかる場合があるため、各医療機関に問い合わせを。



ホームページ



フェイスブック



エックス

区役所代表電話 ☎ 631-2131

東区データ

人口

335,727人(+197)
男162,979人 / 女172,748人

世帯数

169,509世帯(+153)
令和6年7月1日現在推計(前月比)

開 = 日時、期間 所 = 場所 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 申 = 申し込み 問 = 問い合わせ ファ = ファクス メ = メール ホ = ホームページ 託 = 託児 持 = 持参 受 = 受付時間

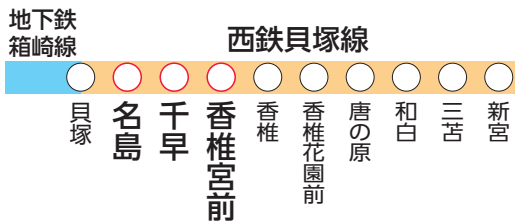
西鉄貝塚線で出かけよう！

大正13(1924)年に運行を開始し、今年で開業100周年を迎えました。



100周年記念のラッピング電車

東区観光モデルコースのスポットや、公共施設へのアクセスも便利です。西鉄貝塚線は、貝塚駅で地下鉄箱崎線、千早駅と和白駅でJRに乗り換えできます。



市交通計画課 ☎711-4393 ☎733-5590



香椎宮(本殿)

西鉄香椎宮前駅から大きなクスノキが並ぶ参道を進んだ先に、今年創建1300年を迎える香椎宮があります。本殿は、変化に富んだ造りから「香椎造」とい



千早並木広場

千早駅前には東図書館、千早証明サービスコーナーなどの機能を持つ複合施設「なみきスクエア」があります。区画整理事業によって町並みが整備され、中高層住宅などの立地が進んでいます。

香椎宮

区は、観光モデルコースを作成し、地域の魅力を紹介しています。

千早

われ、国の重要文化財に登録されています。

名島・千早・香椎

西鉄貝塚線で巡る観光モデルコース

名島城址公園

かつて名島城があった場所とされ、公園からは博多湾を一望できます。近くにある名島神社や名島豊川稲荷神社を巡って、名島海岸に至る散策ルートがおすすめです。



名島豊川稲荷神社

詳細は、区ホームページ「(東区観光モデルコース)で検索」をご覧ください。☎645-1012 ☎651-5097



高齢者乗車券の申請はお早めに

高齢者乗車券の交付を受けるには、毎年申請が必要です。前年度以前に高齢者乗車券で交付されたICカードへのチャージを希望する場合も、必ず申請が必要です。

【交付対象者】

市に住民登録している満70歳以上で、介護保険料の所得段階区分1～7の人。※70歳の誕生日前日から申請できます。

【申請方法】

郵送またはオンラインで申請できます。9月中の交付を希望する人は、8月25日(必着)までに申請してください。



スマホはこちらから

9月下旬ごろから通知を送付します。

詳細は、市ホームページ(「令和6年度高齢者乗車券」で検索)をご覧ください。

市高齢者乗車券郵送受付センター ☎0120-502-633 ☎0120-880-219(問い合わせ専用)

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識や、認知症の人への接し方を学びます。期9月13日(金)午後10時30分～正午(受10時～)所区役所別館 講堂定先着50人料無料期8月19日(月)午前9時30分から電話またはファクスから申し込み。ファクスは講座名、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて問い合わせ先へ。



区地域保健福祉課 ☎645-1087 ☎631-2295

除草機械レンタル事業

区は、公園の除草をする5人以上の団体を対象に、無料で除草機械＝右写真＝を最長1週間貸し出しています。



申し込みは、指定の申請書を利用日の1ヵ月～1週間前までに、持参、メール(hi-kouen@city.fukuoka.lg.jp)、またはファクスから。詳細は、区ホームページ(「東区 レンタル事業」で検索)からご確認を。

区維持管理課 ☎645-1058 ☎632-8999

9月1日～7日は備蓄促進ウィーク

災害発生直後は、水道や電気などが途絶えることがあります。いざという時のために、下記を参考にして各家庭で3日以上を備蓄しましょう。

高齢者や障がい者、乳幼児など配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ、粉ミルク、普段から服用している薬なども備えておきましょう。

【生活物資】衣類、トイレットペーパー、救急セット、マスク、体温計、消毒液、ラジオ、ライターなど

【飲料水】1人1日3リットル

【食料】保存食や缶詰、スナック類など加熱の必要がないもの

【その他】懐中電灯や乾電池、ラジオ、ライター、携帯充電器など

区総務課 ☎645-1038 ☎645-1127

子育てビギナーズ教室

初めて子育てをする人を対象とした教室です。日頃のちょっとした疑問や不安を解消しながら、子育てをする仲間づくりをしませんか。



期9月17日(火)午後1時30分～3時所区役所別館 講堂、※Zoom(ズーム)を使ったオンライン受講も可。区区内に住む、令和6年6月～7月生まれの第1子とその保護者定先着25組(対面形式20組、オンライン5組)料無料期8月15日(木)午前9時から区ホームページ(「子育てビギナーズ」で検索)から申し込みを。

区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295



スマホはこちらから

こころの病で悩んでいる家族のための講座

講座「統合失調症の理解」を開催します。期①9月6日(金)午後1時30分～3時30分、②10月2日(水)午後1時30分～3時30分、③11月8日(金)午後2時30分～4時30分所区保健福祉センター講堂定先着25人料無料期各回、前日までに問い合わせ先に電話(受午前9時～午後5時)で申し込み市保健所 精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ☎791-7354

東体育館は10月1日から休館します

東体育館(香住ヶ丘一丁目)は改修工事のため、10月1日から当面の間、休館します。詳しくは東体育館(☎672-0301)へ。



不老水



武内宿禰像



武内神社

香椎宮境内の奥を出て、住宅地を約5分ほど歩いたところに、「不老水」があります。「古事記」「日本書紀」で5代の天皇に仕えたといわれる伝説の大臣、武内宿禰が掘った霊泉といわれ、現在も湧き続けています。

香椎宮に祭られている仲哀天皇や神功皇后に献上され、宿禰も自らこれを飲んで300歳を超える長寿を保ったと伝えられています。

宿禰の子孫は、波多氏、巨勢氏、蘇我氏、平群氏、紀氏、葛城氏等の有力な氏族の始祖となりました。また、宿禰の肖像は戦前の紙幣にも用いられました。

香椎宮周辺を散策しながら悠久の時を楽しんでみてはいかがでしょうか。

日本各地に宿禰にゆかりのある神社が多く、香椎宮内外には武内宿禰を祭る「武内神社」や、長男・波多八代宿禰の「朽瀬神社」、三男・蘇我石河宿禰の「印鑰神社」、そして四男・平群都久宿禰の「高陪神社」などがあります。

歴史

歩・歩・歩さんぽ

ボランティアのすすめスポット

不老水と武内宿禰

「歩・歩・歩・会」

桂 裕行

大人の水泳教室

期 9月21日～11月9日の毎週土曜日 関 クロールが苦手な18歳以上の人 定 抽選12人 料 4,300円 申 8月31日（必着）までに、往復はがきに教室名・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。

所 間 東市民プール（〒813-0043 東区名島二丁目42-1） ☎662-6111 ㊟662-6112

公民館でマイナンバーカード申請

公民館で、マイナンバーカードの申請（要予約）やマイナ保険証の申し込み（予約不要）などをサポートします。

開催日	時間	公民館	予約受付
8/25(日)	10:00～12:00	三苫	～8/21
	14:00～16:00	和白東	
9/3(火)	10:00～12:00	志賀	～8/28
	14:00～16:00	和白	
9/12(木)	10:00～12:00	美和台	～9/6
	14:00～16:00	香住丘	
9/25(水)	10:00～12:00	箱崎	～9/18
	14:00～16:00	千早西	

詳細は市ホームページ（「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）で確認を。 関 区内に住む人 料 無料 申 間 市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 ㊟06-7664-9531 受 午前9時～午後6時

保健だより

【問い合わせ・申し込み先】

- ① 集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ㊟0120-931-869
② 区健康課健康づくり係 ☎645-1078 ③ 区健康課母子保健係 ☎645-1077
④ 区健康課企画管理係 ☎645-1076 ㊟651-3844（②～④共通）
⑤ 市保健所感染症対策課 ☎791-7081
⑥ 市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377

健(検)診等		9月	10月	受付時間	予約	申	対象・料金・その他
よかドック (特定健診)							関 40～74歳の市国民健康保険被保険者 料 500円 関 健康保険証、受診券
骨粗しょう症検査							関 40歳以上 料 500円
がん検診	胃がん			8:30～10:30			関 40歳以上 (70歳以上は委託の医療機関で実施) 料 600円 ※バリウムによる胃透視
	子宮頸(けい)がん						2年度に1回受診可 関 20歳以上 料 400円
	乳がん	5(木) 20(金)	9(水) ★24(木)	健(検)診等の予約は、区ホームページ(「けんしんナビ」)で検索			2年度に1回受診可 関 40歳以上 料 40歳代1,300円、50歳以上1,000円
	大腸がん						関 40歳以上 料 500円
	胃がん リスク検査						関 35歳・40歳 料 1,000円
	肺がん						関 40～64歳 料 500円 ※一定の条件に該当する50歳以上で喀痰(かたん)細胞診検査希望者は別途700円必要
	結核・肺がん						関 65歳以上
なみきスクエア健診		26(木)	18(金)	9:00～11:30			上記のよかドック、がん検診と同じ内容をなみきスクエアで実施。
和白公民館		—	31(木)	9:00～11:30			上記のよかドック、がん検診を実施。
検査・相談等		8月	9月	受付時間	予約	申	対象・料金・その他
エイズ・クラミジア・梅毒検査		26(月)	9(月)	9:30～11:00			匿名検査可。
B型・C型肝炎ウイルス検査		26(月)	9(月)	9:30～11:00	⑤		関 20歳以上で過去に受検歴がない人。
個別栄養相談		22(木) 26(月)	2(月)10(火) 18(水)27(金)	13:00～13:50 14:00～14:50			栄養士による相談。1人50分程度
離乳食教室 所 なみきスクエア		27(火)	19(木)	11:00～12:00 14:00～15:00		②	関 生後4カ月～8カ月頃の乳児の保護者 関 生後9カ月～18カ月頃の乳幼児の保護者
マタニティ スクール	[1]	—	2(月)	10:00～10:30 関 10:30～12:00			関 区内に住む妊婦とその家族。 申 前月の25日までに区ホームページまたは電話で申し込み
	[2]	26(月)	30(月)			③	[1] 妊娠中の生活、栄養 [2] 産後の生活とお世話
心の健康相談		—	10(火)	10:00～12:00			⑥ 精神科医による相談。1人30分程度
		27(火)	24(火)	13:30～15:30			

校区献血 関 区健康課企画管理係 ☎645-1076

場所	実施日	受付時間
アイランドアイ (香椎照葉六丁目)	8/25(日)	10:00～12:00 13:00～16:00
楽市街道箱崎店前 駐車場	8/29(木)	10:00～12:30 13:30～16:00
和白公民館	9/13(金)	10:00～12:00
香椎下原公民館	9/13(金)	14:00～16:00
千早西公民館	9/25(水)	14:00～16:00
志賀公民館	9/25(水)	9:30～12:00
雁ノ巣病院駐車場	9/28(土)	10:00～12:00
サニー奈多店	9/28(土)	14:00～16:00
馬出公民館	9/30(月)	9:30～12:00
エフコープ舞松原店	9/30(月)	14:00～16:00

※予約は健(検)診日の土・日曜・祝日を除く10日前までに、集団健診・よかドック総合窓口(①)、または「けんしんナビ」で受け付け。

※場所の記載がないものは、区保健福祉センター(箱崎二丁目54-27)で実施。

※料金の記載がないものは無料。

※健(検)診等は70歳以上と市県民税非課税世帯の人などは料金が免除されます(証明書が必要)。

※★印の日に無料託児付健診(事前予約制)を実施。健診を予約後に区健康課(☎645-1078)まで託児の申し込み。



博多

博多区役所

〒812-8512
博多区博多駅前二丁目8-1

代表電話
☎441-2131

博多区HP

区政情報や
手続き案内

博多の魅力HP

歴史や
観光情報

校区・地区HP

区内各校区・
地区の情報

博多区

検索

博多の魅力

検索

しっとく博多区

検索

区の人口 261,501人 (前月比103人増) (男 125,942人 女 135,559人) 世帯数 166,174世帯 (前月比93世帯増) (令和6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 👤 =対象 📋 =定員 💰 =料金、費用 🏠 =託児 📄 =申し込み 🗳️ =持参 ✉ =メール 🌐 =ホームページ

和気あいあい元気いっぱい 部活動で頑張る中学生

区内にある中学校では、生徒たちがそれぞれの目標に向かって熱心に活動しています。その中から二つの部活動を紹介します。🗨️区総務課 ☎419-1100 📠452-6735

板付中学校 女子ソフトテニス部

同部は、31人の部員が週4日練習に励んでいます。7月に行われた区大会で、団体戦2位、個人戦1位～3位独占という好成績を収めました。次の大会に向けて部員一丸となって、日々の練習に励んでいます。



元気なあいさつで迎えてくれた部員たち

部員に話を聞きました

体験入部の時に先輩が優しく、かつ面白く活動の魅力を教えてくれたので、楽しく部活動ができそうだと思います。入部しました。

試合をするたびにお互いに上手になっていくのが分かってうれしいです。

みんなでここまで頑張ってきました。次の試合でも全員で頂点を勝ち取りたいです。

優勝を目指すには、みんなの協力が必要不可欠なので、心を一つにして頑張りたいです。



練習でも気を抜かず全力です

那珂中学校 茶道部

同部は、25人の部員が火曜日に公民館で活動しています。7月6日に那珂公民館で地域の方を招いて「七夕茶会」を開き、120人をもてなしました。



七夕茶会に臨む部員と茶道の先生たち

部員に話を聞きました

日本文化である茶道を深く学んでみたいと思い、親や先輩の勧めもあり、入部しました。

普段の活動やお茶会では、役割分担をして、みんなで団結し協力することを大切にしています。茶道は長い歴史で奥が深く、もっと学びたくります。できることが増えていくので、充実感があります。

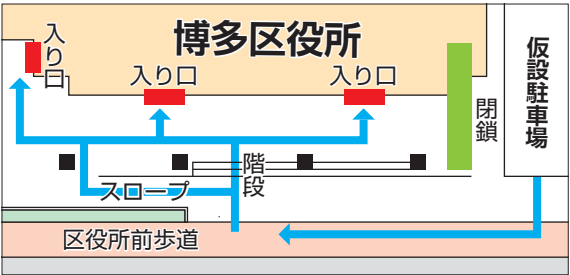
お茶会のように多くの人の前でお茶をたてる時は緊張しますが、お客様の笑顔を見ると達成感を覚えます。今後も茶道を究めていきたいです。



お茶をたてて実践を積み重ねます

区役所入り口の変更について

立体駐車場（区役所向かいに建設中）と区役所をつなぐ通路の工事に伴い、8月22日(休)から北側入り口を閉鎖します。工事が終わるまでは、区役所正面か南側の入り口をご利用ください。🗨️区総務課 ☎419-1004 📠452-6735



自転車は二重ロックで駐輪場へ

駐輪場を利用する場合は、本体の鍵とは別にチェーンなどで駐輪機と自転車を固定するなどの「二重ロック」を推奨しています。なお、集中精算方式の駐輪場では入庫時に暗証番号の設定を行うようお願いいたします。※市は、駐輪場内で発生したトラブルに対してその責任は負いません。🗨️区管理調整課 ☎419-1071 📠441-5603

家族介護者のつどい

座ったまま行うヨガでリラックスした後、

介護者同士の情報交換や交流を行います。併せて、相談員による介護に関する相談や福祉用具のミニ展示も行います。

📅9月5日(休)午後1時30分～3時30分📍博多市民センター（山王一丁目）🗨️市介護実習普及センター ☎731-8100 📠731-5361📄市内に住み、要支援または要介護の認定者を在宅で介護している人📋先着20人📄無料📄電話か、ファクスまたはメール（f_kaigon@fukuwel.or.jp）に15面の応募事項を書いて同センターへ。🗨️筆記用具

公民館で「ユマニチュード®」講座開催

ユマニチュードは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーション・ケア技法です。基本を学び、認知症の人に優しいまちをつくりましょう。詳細は右記コードからご確認ください。

🗨️福岡市ユマニチュード講座一斉実施事務局 ☎600-2786 📠451-0550📋各回先着30人🗨️問い合わせ先まで。



こちらから申し込みます

実施日	場所	時間
8/28(水)	美野島公民館	13:30～14:30
8/28(水)	春住公民館	19:00～20:00
9/4(水)	那珂南公民館	10:00～11:00
9/4(水)	東月隈公民館	10:00～11:00
9/6(金)	月隈公民館	10:00～11:00

高齢者乗車券の申請はオンライン・郵送で

市は、高齢者の交通費の一部を助成する高齢者乗車券（交通用福祉ICカードやタクシー助成券など）を交付しています。申請は、オンラインか郵送で受け付けます。

■対象

市内に住民登録をしている満70歳以上で、今年度の介護保険料所得段階が1～7の人を対象に年1回交付します。

■申請期間と交付額（令和6年度分）

申請時期によって交付額が変わります＝下表。※9月の交付を希望する場合は、8月25日（必着）までに申請が必要。今年度70歳になる人は誕生日の前日から申請可。

申請月	所得段階	1～5	6・7
令和6年7～12月		12,000円	8,000円
令和7年1～3月		9,000円	6,000円
令和7年4～6月		6,000円	4,000円
令和7年7～9月		3,000円	2,000円

■手続き

毎年手続きが必要です。市ホームページ（「福岡市 令和6年度高齢者乗車券」で検索）で申請するか、高齢者乗車券郵送受付センター（〒812-8623住所不要）に申請書を郵送してください。申請書は市ホームページからダウンロードするか、区役所でも配布しています。

🗨️高齢者乗車券郵送受付センター（平日午前9時～午後5時）☎0120-502-633 📠0120-880-219

バザー等での飲食物の提供について

夏祭りやバザー等で飲食物を提供し、それが原因で食中毒が起こると、せっかくの楽しい催しが台無しになります。次の点に気を付けて食中毒を防ぎましょう。

■適切なメニューを選ぶ

前日調理はせず、「食べる直前に加熱するメニュー」にしましょう。また、持ち帰らず会場で食べるよう、声を掛けましょう。

■調理前はしっかり手を洗う

石けんを使って汚れを落としたり、流水で十分にすすぎましょう。水気をペーパータオルで拭き取った後に、アルコール等で消毒しましょう。

■肉や卵料理は十分に加熱する

加熱する前の肉や卵には、食中毒の原因となる細菌が付着している場合があります。しっかり加熱しましょう。

博多衛生課では、提供するメニューや調理方法等の相談を受け付けています。「バザー開設届」に必要事項を記入の上、開催日の2週間前までにご相談ください。

🗨️博多衛生課 ☎419-1126 📠434-0007

学ぼう！博多区人権講座（後期）

日々変化する人権問題について、新しい知識を学びませんか。※手話通訳あり。

- 9月11日(水)「同和問題の歴史と今について考える」
- 9月18日(水)「LGBTQの基礎知識とトランスジェンダー（性同一性障害）当事者の困難とその対応について」

期 両日とも午前10時～11時30分 所 博多市民センター（山王一丁目） ☎472-5991 📠472-5952 対 両日とも先着100人 料 無料 申 不要

はじめてのボディメイク講座

「Zoom（ズーム）」を使ったオンライン講座です。初心者でもできる簡単な運動で健康的な体づくりを始めませんか。

期 第1回（ヨガメイン）＝9月17日(火)、第

2回（筋トレメイン）＝10月15日(火) ※両日とも午後1時30分～3時 ※どちらかのコースだけでも申し込み可。 問 博多区地域保健福祉課 ☎419-1100 📠402-1169 対 市内に在住または勤務する人 定 各回先着80人 料 無料 申 8月15日(水)～9月6日(金)までに下記コードより申込フォームに入力するか、電話またはファクスに14面の応募事項を書いて同課へ申し込みを。



スマホはこちらから

子育てホッとひろば はかたん

落ち着きがない、こだわりが強い、発語がゆっくりなど、発達が気になる子どもが安心して遊べる場所です。保育士による親子遊びや、臨床心理士による講話なども行います。

期 9月18日(水)午前10時～11時30分 所 博多区役所5階集団指導室 問 博多区地域保健福祉課 ☎419-1100 📠402-1169 対 区内に在

住または勤務する保護者と就学前の子（保護者だけの参加も可） 定 先着10組 料 無料 申 8月15日(水)午前9時30分～9月5日(木)までに右記コードにて受け付け。詳細は区ホームページ（「博多区はかたん」で検索）でご確認を。



スマホはこちらから

公民館でマイナンバーカード申請

区内の公民館でマイナンバーカードの申請を受け付けます（要予約）。また、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など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）ご確認ください。

問 市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 📠06-7664-9531（午前9時～午後6時） 対 区内に住む人 料 無料

保健だより

【問い合わせ・申込先】 ①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 📠0120-931-869
②健康課健康づくり係 ☎419-1091 📠441-0057 (📠は②～④共通)
③健康課母子保健係 ☎419-1095 ④健康課企画管理係 ☎419-1089
⑤地域保健福祉課 ☎419-1100 📠402-1169
⑥市保健所感染症対策課 ☎791-7081 📠406-5075 ⑦精神保健・難病対策課 ☎711-4377 📠791-7354
※料金の記載がないものは無料。各健(検)診は受診料の減免制度あり(満70歳以上や、市県民税非課税世帯の人など)。
※場所の記載がないものは博多区役所5階で実施(博多駅前二丁目8-1)



9/25(水)の託児申し込みはこちらから

健(検)診等

健(検)診予約は、各健(検)診日の10日前(土・日曜・祝休日を除く)まで。※予約受付日時は平日午前9時～午後5時 ★9/25(水)は託児付き健(検)診です。託児の対象は生後6カ月～未就学児 問 健(検)診を予約後、②健康課健康づくり係へ電話するか、右コードで申し込みを。

申込 予約	内容		実施日		受付時間	対象・料金・その他 (令和7年3月31日までに対象年齢になる人は誕生日前でも受診可)			
			9月	10月					
申し込みは①、問い合わせは②	がん検診	よかドック（特定健診）		10(火) 25(水)★	8(火) 22(火)	8:30～10:30	 けんしんナビ はこちらから	対40～74歳の市国民健康保険に加入している人 料500円（令和6年度中に40歳・50歳になる人、満70～74歳の人は無料） 国国民健康保険証、受診券	
		胃がん（胃透視）						対40～69歳 料600円 ※満70歳以上の人は医療機関で受診してください。	
		大腸がん						対40歳以上 料500円	
		乳がん						対40歳以上（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（2年度に1回） 料400円	
		肺がん						対40～64歳 料500円 対65歳以上 ※50歳以上で肺がんのハイリスク者は喀痰（かたん）細胞診検査（料700円）あり。	
		結核・肺がん						対令和6年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円	
		胃がんリスク検査（血液検査）						対40歳以上 ※妊娠中の人、骨粗しょう症で現在治療中または経過観察中の人を除く。 料500円	
		骨粗しょう症検査							

検査・相談等

問	予約	内容	実施日		受＝受付時間 問＝実施時間	対象・料金・その他
			8月	9月		
②	要	栄養相談	19(月)	9(月) 19(木)	受 10:30～11:20	管理栄養士による食事のバランス、離乳食などの個別相談。 所 博多区役所6階
			21(水)	10(火)	受 13:30～14:20 14:30～15:20	
	要	離乳食教室	23(金)	20(金)	受 13:30～14:20 14:40～15:30	離乳食開始の目安、初期の進め方についての相談。 対 生後4～7カ月頃の乳児の保護者 定 各回20組
③	要	博多区マタニティスクール	19(月)	9(月)	受 13:00～13:30 13:30～15:30	対 区内に住む妊婦とその家族 定 15組程度 問 母子健康手帳、筆記用具、水分補給できるもの
⑥	不要	エイズ・クラミジア・梅毒検査	28(水)	11(水)	受 16:00～17:00	匿名での検査。検査結果は原則2週間後の検査日。
			29(木)	12(木)	受 9:30～11:00	
	不要	B型・C型肝炎ウイルス検査	—	12(木)	受 9:30～11:00	検査結果は2週間後。 対 市内に住む20歳以上で過去に検査を受けたことがない人 問 本人確認書類
⑦	要	心の健康相談	20(火)	17(火)	受 13:30～15:30	精神科医による相談。 期 実施日の3営業日前まで 所 博多区役所6階
		お母さんの心の相談	28(水)	—	受 9:30～11:30	専門医による相談。 対 妊産婦 申 1週間前まで 所 博多区役所6階

母子巡回健康相談

保健師・助産師などによる身体測定や育児相談です。

対 妊産婦、乳幼児とその保護者 問 母子健康手帳、バスタオルなど子どもの身の回りの物

問	予約	場所	実施日	受付時間
⑤	不要	吉塚会館	8/16(金)	13:30～14:00
		東吉塚公民館	8/19(月)	
		那珂南会館	8/20(火)	
		奈良屋公民館	8/21(水)	

校区献血

問	予約	場所	実施日	実施時間
④	不要	三筑会館	9/13(金)	13:30～16:00
		東月隈公民館	9/13(金)	9:30～11:30





中央区

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31
区役所代表電話 ☎714-2131



福岡城跡のハスの花(舞鶴公園管理事務所提供)



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 214,271人(+187) 男96,813人 / 女117,458人
世帯数 136,554世帯(+121) 令和6年7月1日現在推計(前月比)

☎ = 日時、期間 ☎ = 場所 ☎ = 対象 ☎ = 定員 ☎ = 料金、費用 ☎ = 申し込み ☎ = 問い合わせ ☎ = 電話 ☎ = ファクス ☎ = メール ☎ = 託児 ☎ = 持参 ☎ = 受付時間 ☎ = 休館日 ☎ = 開館時間



人生100年時代に備える講座

区は、認知症になって
も安心して暮らすことが
できるように、ネットワー
クの仕組みづくりに取り
組んでいます。
また、高齢期に向けて、
その準備のための講座を
実施しています。

見守りのネットワークづくり

2025年には高齢者の
うち5人に1人が認知
症になると予測されてい
ます。
区は、認知症になって
も安心して暮らすことが
できるように、ネットワー
クの仕組みづくりに取り
組んでいます。
また、高齢期に向けて、
その準備のための講座を
実施しています。

認知症になっても安心なまちづくり 自分らしくよりよく生きる

「準備」を始めましょう



生100年時代に備える
講座を開催しています。
●人生100年時代に
備える講座
6月18日に「弁護士と
考える終活」というテー
マで講座を開催しまし
た。

講師の篠木潔弁護士は
「終活とは、単なる人生
の終わりに向けた事前準備
だけを指す言葉ではあり
ません。
人生の終わりを意識す
ることで、自分を見つめ、
今を自分らしく生きる活
動と捉えてくだ
さい。

「この講座を自分や家族
など周囲の人の今後を考
えるきっかけにしてほし
い」と話しました。
メモを取りながら熱心
に聞いている参加者も多
く「内容が現実的で勉強
になった」「時間の大切
さを考えて、今からの人
生を過ごしたい」「話が
分かりやすく次回も受け
たい」などの声が聞かれ
ました。

区は、認知症になって
も安心して暮らすことが
できるように、ネットワー
クの仕組みづくりに取り
組んでいます。
また、高齢期に向けて、
その準備のための講座を
実施しています。

区は、認知症になって
も安心して暮らすことが
できるように、ネットワー
クの仕組みづくりに取り
組んでいます。
また、高齢期に向けて、
その準備のための講座を
実施しています。

区は、認知症になって
も安心して暮らすことが
できるように、ネットワー
クの仕組みづくりに取り
組んでいます。
また、高齢期に向けて、
その準備のための講座を
実施しています。

元気なうちから備えよう

高齢期に向けて自分ら
しくよりよく生きるため
の「準備」を始めるきつ
かけにしてもらおうと、
区ではACP(アドバン
ス・ケア・プランニン
グ)の考え方を聞いた「人

具体的には、
加齢により起こ
る体の変化▽
知っておくと役
に立つ制度▽A
CP(アドバン
ス・ケア・プラ
ンニング)に
ついて説明し

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは?

もしもの時のために、自分
が望む医療やケアなどにつ
いて、前もって考え、繰り返し
話し合い、共有する取り組み
のこと

9月の「人生100年時代に備える講座」 ～高齢者施設の種類の利用の仕方～

講師は福祉局事業者指導課施設指導係長の税田
ゆみ氏です。期 9月17日(火)午後2時～3時30分
所 あいれふ7階第2研修室(舞鶴二丁目) 市内
に住むか通勤している人 定 先着30人 料 無料 申 8月
15日(休)午前9時から9月10日(火)午後5時までに
電話かファクスまたは右コードから申し込みを。 問
区地域保健福祉課 ☎718-1110 ☎734-1690



スマホは
こちらから

アクティブシニアのための運動教室(初秋コース)

講話と運動の実技を中心にフレイル(加齢に
よる心身の虚弱)の基礎知識や予防のポイント
を学びます。(体力測定あり)期 9月18日、10
月2日、16日、30日の水曜日、全4回。午前
10時～正午所 あいれふ5階健診フロア(舞鶴二
丁目) 対 すべての回に参加できる区内に住む
65歳以上で、介護保険サービスを利用してい
ない人 定 15人(申し込み多数の場合は抽選)
料 無料 申 8月26日(月)午後5時までに電話受
け付け。簡単な問診があります。(問診結果に
よっては参加できない場合あり) ※年度に1
コースのみ申し込み可能。春・初夏コースに
参加した人は申し込み不可。 問 区地域保健福
祉課 ☎718-1111 ☎734-1690

ひとり親家庭等医療証の更新申請

現在、ひとり親家庭等医療証を持ち10月
1日以降も引き続き対象となる人に申請書を
郵送しています。必要事項を記入して、8月
19日(月)必着で返送してください。新しい医療
証は、9月末までに郵送します。 問 区保険年
金課 ☎718-1124 ☎725-2117



市博物館所蔵 午砲「ドン」



「午砲場跡」の碑

大きな音にちなんだ「ド
ン」の愛称で多くの市民
に親しまれ「ドンガラガ
ン節」という歌も誕生し
ました。
明治時代初めまでは、
日の出・日の入りを境に

福岡では明治21(188
8)年に民間の会社によっ
て午砲が開始されました。
明治23(1890)年に、
採算が合わないなどの事
情により午砲は中止され
ますが、不便や音が聞こ
えない寂しさなど継続を
望む声が上がリ、翌年、
市が事業を譲り受け再開

します。午砲は市庁舎の
サイレンに変わった昭和
6(1931)年まで続け
られました。
福岡市博物館の常設展
示室にある午砲の「ドン」
は、明治36(1903)年
以降に使用されていた3
代目の大砲です。
午砲場は何度か移転し
ましたが、現在、福岡市
中央区港三丁目の住吉神
社に「午砲場跡」の碑が
建っています。 上写真。



第4回 午砲「ドン」

昼夜の時刻を定めており、
地域や季節によって時刻
にズレが生じていました。
近代化を進める明治政
府は、全国における時間
の統一を図り、明治19(1
886)年に日本標準時
を定めます。



「午砲場跡」の碑

中央区市民文化祭「美術作品展」の
作品募集は9月30日(月)午後5時まで

「一般の部」(洋画・日本画・書・写真・手工芸)と「小・中学生の部」(絵画・書道)を募集。作品展は11月12日(火)～11月17日(日)に市美術館(大濠公園)で開催。詳細は「中央区 美術作品展」で検索。 問 区企画振興課 ☎718-1055 ☎714-2141

高齢者乗車券の申請は郵送またはオンラインで

市は、高齢者の社会参加を促進するため、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。

関市に住民登録をしている満70歳以上で、市の介護保険料の所得段階区分が1～7相当の人申高齢者乗車券郵送受付センター（〒812-8623住所不要）へ申請書を封筒に入れて郵送するか右コードから申請してください（毎年申請手続きが必要です）。9月中の交付を希望する人は8月25日（必着）までに申請してください。※申請書は市ホームページ（「福岡市 高齢者乗車券」で検索）でダウンロードできます。各公民館や区役所などでも配布しています。

■乗車券の種類：交通用福祉ICカード、タクシー助成券などから1種類を選択。

■交付方法：令和2年度以降に交付された交通用福祉ICカードをお持ちの人は決定通知書が届いた後、地下鉄券売機などで交付額相当のポイントをチャージできます。

ICカードを新規または紛失などにより交付申請した人、タクシー助成券などを申請した人には簡易書留で届きます。

■交付額：所得段階1～5＝12,000円、所得段階6・7＝8,000円

※来年1月以降に申請された場合、交付額が減額になります。

関高齢者乗車券郵送受付センター（平日午前9時～午後5時 ☎0120-502-633通話料無料 ☎0120-880-219問い合わせ専用）



スマホはこちらから

中央区人権を考えるつどい

障がい者の豊かな人生を支援する「JOY明日の息吹」の緒方克也理事長による講演と結成から31年、観客総動員数約35万人の「JOY倶楽部ミュージックアンサンブル」コンサートを行います。手話通訳・要約筆記あり。

関9月26日（休）午後2時～4時所中央市民センター3階ホール（赤坂二丁目）定先着500人料無料申不要託事前予約10人。9月16日（月・祝）までに同センターに問い合わせを。関同センター ☎714-5521 ☎714-5502

助け愛デビュー応援講座

豊かな知識や経験を持つ世代を対象にボランティア養成講座を開催します。

関10月3日（休）午前10時～11時45分所中央市民センター2階第1会議室（赤坂二丁目）定抽選で30人料無料関区内に住むおおむね50歳以上申8月16日（金）～9月20日（金）までに電話かファクスまたは右コードから申し込みを。関中央区社協事務所 ☎737-6280 ☎737-6285



スマホはこちらから

小学生水泳教室

関9月24日～10月29日の毎週火曜日、午後5時～6時30分、全6回所中央市民プール関クロールが苦手な小学1～3年生定抽選で8人料5,700円申関往復はがき（〒810-0061西公園14-30）に教室名、住所、氏名（ふりがな）、学年、電話番号を書いて、8月15日（休）～30日（金）までに同プール（☎712-8090 ☎712-8298）へ。

認知症コミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード®」講座

ユマニチュードは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーション・ケア技法です。

認知症の人を支えるためには「あなたのことを大切に思っています」と相手に理解できるように伝えることがとても役に立ちます。

近くの公民館で基本的な技術を学び、認知症の人に優しいまちをつくりましょう。

公民館	実施日	実施時間
福浜	8月19日（月）	午前10時～11時
南当仁	8月22日（木）	午後2時～3時
笹丘	8月29日（木）	午後1時30分～2時30分
舞鶴	9月2日（月）	午後2時～3時
小笹	9月3日（火）	午前10時30分～11時30分

※全公民館、順次回ります。

料無料申参加申し込みは、電話か右コードから。関市ユマニチュード講座一斉実施事務局 ☎600-2786 ☎451-0550



スマホはこちらから

中央体育館のイベント

おやこげんきっず

走る・跳ぶなどの基礎的な体の使い方や運動の楽しさを子どもと一緒に学びます。

関9月23日（月・休）午後3時30分～4時30分関年中～年長の子どものとその保護者定抽選で10組料600円関同体育館 ☎741-0301 ☎741-0617申8月25日（日）までにホームページ（「福岡市立中央体育館」で検索）またははがき（〒810-0042赤坂二丁目5-5）かファクスに教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて同体育館へ。

保健だより

【問い合わせ・申し込み先】

①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ②区健康課 健康づくり係 ☎761-7340 ③区健康課 母子保健係 ☎761-7338 ④市保健所 精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ⑤市保健所 感染症対策課 ☎791-7081 ①☎0120-931-869 ②・③共通 ☎734-1690 ④☎791-7354 ⑤☎406-5075

※市県民税非課税世帯や満70歳以上の方は、健（検）診の料金が免除（証明書必要）。※料金の記載のないものは無料。

※中央区保健福祉センター（舞鶴二丁目あいれふ内）で実施。

母子巡回健康相談

乳幼児の身体測定、育児相談。予約不要

公民館	実施日	受付時間
笹丘	8/20（火）	13:30～14:00
草ヶ江	9/3（火）	13:30～14:00
春吉	9/18（水）	13:30～14:00
当仁	9/19（木）	13:30～14:00
南当仁	9/20（金）	13:30～14:00
小笹	9/24（火）	13:30～14:00
警固	9/30（月）	13:30～14:00

関区地域保健福祉課 地域保健福祉係 ☎718-1111 ☎734-1690

献血

予約不要関男女とも体重50*以上
▷男性＝満17～69歳▷女性＝満18～69歳

場 所	実施日	受付時間
簗子公民館	9/4（水）	10:00～13:00 14:00～15:30
薬院大通り センタービル前広場	9/26（木）	10:00～13:00 14:00～16:00

関区健康課 企画管理係 ☎761-7318 ☎734-1690

内 容		実施日		受=受付時間 実=実施時間	予 約	対 象 ・ 料 金 ・ そ の 他	申 図
		8月	9月				
健 （ 検 ） 診	よかドック （特定健診）	21（水）	9月 25（水）	受8:30～10:30 予約は健（検）診日の 土・日曜・祝休日を 除く10日前まで。 予約受付時間は平日 9:00～17:00 スマホは こちらから	要	関40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円関保険証、よかドック受診券 関40歳以上料600円 関40歳以上料40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※受診は2年度に1回 関20歳以上料400円 ※受診は2年度に1回 関40歳以上料500円 関料40～64歳500円、65歳以上無料 ※喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で喀痰 （かたん）細胞診検査を希望する人は別途700円 関40歳以上料500円	①
	がん検診 胃がん（胃透視）						
	乳がん						
	子宮頸（けい）がん						
	大腸がん						
	肺がん・結核検診						
検 査 ・ 相 談	骨粗しょう症検査						
	栄養相談	23（金）	6（金） 27（金）	受①10:00～ ②11:00～ ③13:00～	要	管理栄養士による食事のバランスや離乳食などの個別相談	②
	離乳食教室	26（月）	30（月）	関13:30～15:00	要	関生後4～6カ月頃の乳児の保護者。 離乳食開始の目安、初期の進め方を中心とした講話等。 乳児の同伴可。 ※8月分は予約受付中、9月分は9月2日（月）予約開始	
	母子（赤ちゃん） 何でも相談	26（月）	30（月）	受13:30～15:00	－	助産師等による妊娠、出産、育児などの相談、体重測定	③
	マタニティ スクール	－	13（金） 20（金） 27（金）	関13:30～15:30	－	関妊婦とその家族。妊娠、出産、育児についての講話と実技	
	心の健康相談	－	5（木）	関14:00～16:00	要	精神科医による相談	④
		－	19（木）	関10:00～12:00			
	B型・C型肝炎 ウィルス検査	20（火）	17（火）	受9:00～11:00	－	関20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	⑤
	エイズ即日検査	20（火）	3（火） 17（火）	受9:00～10:30	要	匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後 ※変更や中止はホームページでお知らせします	



区のマーク

みなみ

保健福祉センターだよりは月1回、15日号に掲載



270,937 人 (-4)
男125,204人 女145,733人



136,000 世帯 (+39)
令和6年7月1日現在推計(前月比)

開 = 日時、開催日、期間 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 申 = 申し込み メール



北代 一華(きたしろ
いちか)さん(4歳)作
※年齢・学年は応募時
のものです

似顔絵募集中

応募方法は区ホーム
ページを見てね。



区の広報担当キャラクター
「ため蔵」くん

区役所代表電話
☎561-2131

区ホームページ

福岡市南区

検索

〒815-8501
南区塩原三丁目25-1
窓口受付時間:
午前8時45分～午後5時15分
(土日・祝休日・年末年始を除く)



リニューアルオープン2周年

南市民センター・南図書館を利用しよう



南市民センター(塩原二丁目)は、塩原音楽・演劇練習場や南図書館、子どもプラザなどが併設された複合施設です。さまざまな世代の人が趣味や娯楽を楽しんだり、教養を身に付けたりするために訪れています。

南市民センター

約800人収容できる文化ホールでは、講演会や音楽コンサートなどが開催されています。6部屋ある練習室では、音楽・演劇・ダンスの練習ができ、会議室や視聴覚室、実習室などは会議や研修、講座での利用が可能です(予約制)。ロビーでは不定期でコンサートも開催しています。



ホームページは
こちらから

原大介 副センター長の話

南市民センターでは、ホールや練習室を利用する際にお子さんを子どもプラザへ預けるなど、複合施設ならではの使い方ができます。子ども連れでも安心して、ホールでのコンサートを楽しんでもらえるよう、「親子鑑賞室」というガラス張りの個室をホールの後方に備えるなど鑑賞環境も整っています。気軽にご利用ください。



原副センター長

開館時間

午前9時～午後9時(ホールは午後10時)

南図書館

約6万冊の本を収蔵し、閲覧席(30席)で本を読むことができます。赤ちゃんや未就学児向けの本を読む「おはなし会」を定期的に開催しているほか、さまざまな季節のイベントも実施しています。毎月変わる展示コーナーでは、普段出会えない本に巡り合えるよう、テーマに合わせて大人向け・子ども向けの本を一緒に展示しています。



ホームページは
こちらから

久場川倫(くばがわ りん)副分館長の話

図書館の本に年齢の垣根はありません。子どもが、今読んでいる本より少し難しいものを選んだり、大人が子ども向けの本を読んで癒されたり、本の楽しみ方は自由です。学校の課題などに行き詰まったときも、たくさん本が解



久場川副分館長

※毎月最終月曜日(休日の場合は次の平日)と年末年始(12月28日～翌年1月3日)は休館
問い合わせ先

☎561-2981 ファクス511-9721

ロビーコンサート

小・中学生で構成された弦楽アンサンブル「福岡ジュニア弦楽合奏団」による演奏です。誰でも自由に鑑賞できます。ぜひご来場ください。



開 8月17日(土)正午～午後0時30分 料無料

文化の夏まつり

区内の大学や企業、団体などが協力して、夏祭りを開催します。

▷お菓子釣りゲーム、缶バッチ作りなどの縁日コーナー▷

食品メーカーのオリジナルだし作り▷ダンス、音楽ステージ▷バルーンアート▷スタンプラリー▷絵本の読み聞かせーなど、申し込み不要のさまざまな催しも行います。



昨年の縁日コーナー

開 8月24日(土)午前10時～午後4時

決のヒントになると思うので、図書館へぜひ来てください。館内には雑誌などもあるので、普段本を読まない人も気軽に来館して、新しい本に出会ってほしいです。

開館時間

午前10時～午後6時

※毎週月曜日(祝日の場合は次の平日)、毎月月末(土曜～月曜または祝日の場合は、次の土曜～月曜および祝日ではない日)、年末年始(12月28日～翌年1月4日)は休館

問い合わせ先

☎561-3048 ファクス561-3054

みんなで「脳トレ」音読会

声を出して本を読むことで脳を活性化させ、認知症の予防につなげませんか。



開 9月5日(木)①午前11時～正午②午後2時～3時 所 南市民センター1階 第5会議室 定 各回先着10人 料 無料 持 無し 申 8月15日(木)午前10時以降に、電話か同館カウンターで申し込み

認知症の人との接し方を学びませんか

参加募集

誰もが生き生きと生活できる社会を目指して、認知症の基礎や認知症の人への接し方について学びます。



①認知症サポーター養成講座

認知症に関する基礎知識を習得する講座です。

②認知症サポーターステップアップ講座

寸劇等を通して認知症の人に対する具体的な声の掛け方などを学びます。

開 ①9月12日(木)②10月2日(水)両日とも午前10時～11時30分 所 区保健福祉センター講堂 問 区地域保健福祉課 ☎559-5132 ファクス559-5135 対 区内在住で、認知症の支援に関心がある人 ※②は過去に①の受講歴がある人(9月12日開催分を含む) 定 先着①40人②30人 料 無料 申 8月19日(月)午前9時30分以降に、電話で同課へ申し込み

女性のための健康セミナー

参加募集

女性が直面する身体の変化や疾患をライフステージごとに考えながら、講話や実技で栄養、運動、ストレス対策について学びます。希望者のみ、終了後から30分程度トレーニング室でマシン体験会を行います。

開 9月24日(火)、30日(月)、10月7日(月)の午前10時～正午(全3回) 所 南体育館 問 区地域保健福祉課 ☎559-5133 ファクス559-5135 対 区内在住の40歳～64歳の女性 定 先着30人 料 無料 持 上靴、タオル、飲み物 申 8月20日(火)～9月6日(金)に、区ホームページ(「福岡市南区 女性のための健康セミナー」で検索)で申し込み

10月下旬頃から約1カ月間、録画映像を配信します。詳細は、区ホームページでご確認ください。



スマホは
こちらから

墓じまいについて

お知らせ

墓じまいとは、墓地に埋蔵している遺骨を現在の墓地から別の墓地・納骨堂へ移し(改葬)、従前のお墓を撤去することです。

改葬には、現在遺骨を埋蔵している墓地がある市区町村の「改葬許可証」が必要です。改葬後、墓石を撤去し、更地にした上で、墓地管理者へ墓地の使用権を返してください。

改葬許可申請書は、市ホームページ(「福岡市 改葬許可申請書」で検索)からダウンロードできるほか、区生活環境課で配布しています。

問 区生活環境課 ☎559-5101 ファクス561-5360



スマホは
こちらから

8月25日(日)～31日(土)
飲酒運転撲滅週間

飲酒運転を通報することは県民の義務です。飲酒運転をしている人、飲酒運転をしようとしている人、飲酒運転をしているかもしれない人を見かけたら、すぐに110番通報しましょう。問 南警察署 ☎542-0110

外国人留学生向け
防災講座を開催しました

区は、留学生に防災知識を身に付けてもらおうと、防災講座を実施しています。
6月12日に、香蘭女子短期大学の留学生を対象に、ハザードマップの確認方法や避難の際の注意点、避難所での電話通話の紹介など防災に関する講座を実施しました。
●参加したチュア・ツシンジャヤさん（モンゴル出身）の話
私の国では自然災害がほとんどなく、大規模な地震や津波などは発生しません。そのため、災害対策への理解がほとんどありませんでした。しかし、この講座で、安全を確保して避難所に行く方法や、まず何をすべきか、なぜ防災用品が必要なのかなど、シンプルだけど大切なことを学ぶことができました。
●学年主任の河野洋子先生の話
環境や文化の違う日本で生活する留学生が、地震・台風・大雨等の災害に遭った時にこの講座を役立ててほしいと願っています。
問区総務課 ☎559-5063 フ561-2130



質問するツシンジャヤさん



野生のサルに注意

市内でサルが目撃されています。サルを見かけたら、次のことに注意してください。
▷目を合わせない▷不用意に近づかない▷絶対にエサを与えない▷戸締まりを徹底する
問区総務課 ☎559-5063 フ561-2130

南市民プールの
各種教室

参加募集

①秋のヨガ教室
期9月14日～11月30日の毎週土曜日、午前10時～11時(全10回) ※除外日あり 対18歳以上 定先着12人 料8,500円
②アクアビクス教室(第2期)
期9月24日～11月26日の毎週火曜日、午前11時～正午(全8回) ※除外日あり 対18歳以上 定先着15人 料6,800円
③ウォーターキッズ教室(第2期)
期9月29日～12月8日の毎週日曜日、午後2時～3時(全8回) ※除外日あり 対4歳～6歳の未就学児 定抽選15人 料5,600円
申し込み方法などの詳細は、電話かホームページ(「福岡市南市民プール」で検索)を確認を。
問南市民プール ☎561-6011 フ561-3993



スマホはこちらから

みんなで楽しく
簡単レシピの料理教室

参加募集

バランスの良い食事や減塩などについて、地域で食に関するボランティアを行う食生活改善推進員や学生と一緒に学びませんか。
①期9月12日(木)午前10時～午後2時 所香蘭女子短期大学(横手一丁目) ②期9月19日(木)午前10時～午後2時 所純真短期大学(筑紫丘一丁目)
〈①②共通〉
問区健康課 ☎559-5116 フ541-9914 対区内に在住・通勤・通学している人 定各回先着20人 料無料 申8月19日(月)午前9時以降に同課へ電話するか、ファクスに本紙14面の応募事項を書いて申し込み
9/24 身体のゆがみ測定会
参加募集
体を4方向から撮影して、筋肉の緊張度合いや骨格のゆがみを測定します。
期午前10時～午後6時20分(1人20分) 所南体育館第2会議室 問南体育館 ☎552-0301 フ552-0302 定先着20人 料1,700円 申窓口または電話で申し込み
詳細は、ホームページ(「福岡市南体育館」で検索)を確認を。


スマホはこちらから

保健福祉センター
だより

【問い合わせ・申込先】
①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 フ0120-931-869 ②健康課健康づくり係 ☎559-5116 ③健康課母子保健係 ☎559-5119 ④健康課企画管理係 ☎559-5114 ②～④共通 フ541-9914 ⑤地域保健福祉課 ☎559-5133 フ559-5135 ⑥市保健所感染症対策課 ☎791-7081 フ406-5075 ⑦市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 フ791-7354



スマホはこちらから

種 類		実 施 日			受＝受付時間 受＝実施時間	予 約	対象者・料金・場所等 費用の記載がないものは無料、場所の記載のないものは区保健福祉センターで実施	問 申 ↓ ①・問 ↓ ②
		8月	9月	10月				
よかドック（特定健診）		－	6(金) 18(水) 20(金)	11(金) 23(水)★ 30(水)	受8:30～10:30	要	☎40～74歳の市国民健康保険被保険者☎500円☎国民健康保険証、受診券	
がん検診	胃がん(胃透視)、大腸がん 子宮頸(けい)がん、乳がん					要	【胃がん】 ☎40～69歳☎600円【大腸がん】 ☎40歳以上☎500円 【子宮頸がん】 ☎20歳以上女性☎400円【乳がん】 ☎40歳以上女性☎40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※子宮頸がん、乳がん検診は2年度に1回受診可	
	肺がん・結核						☎料40～64歳500円、65歳以上無料。喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上のハイリスクの人が対象の喀痰（かくたん）細胞診検査は別途700円	
骨粗しょう症検査						要	☎40歳以上☎500円 ※骨粗しょう症で治療中または経過観察中の人を除く	
離乳食教室		－	第3金曜日		受13:30～15:00	要	☎生後4～6カ月の赤ちゃんとその保護者	②
離乳食相談		26(月)	9(月) 27(金)	8(火) 28(月)	受10:00～14:45	要	離乳食についての個別相談	
栄養相談		22(木)	2(月) 25(水)	10(木) 24(水)	受10:00～14:45	要	乳幼児や高齢者、生活習慣病予防などの食生活についての個別相談	
マタニティスクール		26(月)	11(水) 27(金)	2(水) 28(月)	受13:30～15:00	要	☎区内に住む妊婦☎母子健康手帳☎9月分は8月20日(火)午前10時から受付開始	③
献血		【9月】▷12日(木)9:30～12:30、13:30～15:30＝大楠公民館▷20日(金)9:30～12:00、13:00～15:30＝高木公民館 ☎男性：17～69歳、女性：18～69歳（男女ともに体重50kg以上）※65歳以上は、60～64歳の間に献血経験がある人					④	
発達が気になる子どもと親のためのサロン「みなみん」		－	11(水)	9(水)	受10:00～11:30	要	☎市内に住む、発達が気になるまたは発達障がいのある就学前の子どもとその保護者	⑤
母子巡回健康相談		【8月】▷22日(木)＝横手公民館 【9月】▷10日(火)＝宮竹公民館▷11日(水)＝若久公民館▷12日(木)＝弥永西公民館▷13日(金)＝柏原公民館 ☎乳幼児と妊産婦受13:30～14:00 ※柏原公民館のみ9:30～10:00					⑥	
B型・C型肝炎ウイルス検査		第2火曜日			受9:30～11:00	－	☎市内に住む20歳以上で、過去に検査を受けたことがない人	⑦
エイズ・クラミジア・梅毒検査		第2・4火曜日			受9:30～11:00	－	匿名での検査	
心の健康相談		第4水曜日			受9:30～11:00	要	精神科医が対応	
		第2木曜日			受13:30～15:30			
こころの病 家族教室		－	11(水) 30(月)	23(水)	受13:30～15:00	要	☎心の病がある人とその家族など	

★子育て応援！無料託児 10月23日(水)の健(検)診は託児を無料で利用できます。健(検)診の予約後②へ申し込みを。 対生後6カ月～就学前の乳幼児 定先着15人

▶集団健診・よかドック総合窓口への予約(9:00～17:00)は、健(検)診の10日前(土・日曜・祝休日を除く)までにしてください。予約なしの当日受診はできません。
▶胃がん検診は前日午後9時以降は飲食できません。70歳以上の人はバリウムの誤嚥(ごえん)や、透視台からの転倒等のリスクがあるため医療機関で受診してください。
▶よかドック・がん検診・骨粗しょう症検査は、70歳以上および市県民税非課税世帯等の人は料金が免除されます(証明書等が必要)。詳しくは②へお問い合わせください。



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



スジクワガタ
(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



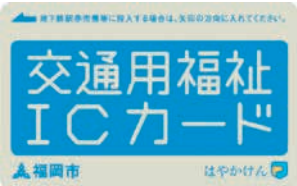
区のシンボルキャラクター
油山の妖精「ニッコりん」

区の人口 134,059 人 (前月比 56 人減) (男 62,868 人 女 71,191 人) 世帯数 70,216 世帯 (前月比 2 世帯増) (令和6年7月1日現在推計)

開 = 日時、開催日、期間 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ☎ = ファクス ✉ = メール 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 申 = 申し込み 受 = 受付時間 持 = 持参 開 = 開館時間

令和6年度高齢者乗車券の申請が始まりました

高齢者乗車券の交付を受けるには、毎年申請が必要です。お手持ちのICカードへの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。



●申請方法

郵送またはオンラインで申請できます。詳細は市ホームページ(「福岡市 令和6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(必着)までに申請してください。

●交付対象者

市に住民登録している満70歳以上で、介護保険料の所得段階区分1～7の人。

※70歳の誕生日の前日から申請できます。

●申請期間と交付額

申請期間は来年9月30日までです。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
7～12月	12,000円	8,000円
来年1～3月	9,000円	6,000円
来年4～6月	6,000円	4,000円
来年7～9月	3,000円	2,000円

〈昨年度の手続きが済んでいない人へ〉

令和5年度分(令和5年7月～令和6年9月)を申請していない人は、9月30日までに申請してください。

問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)

年に1度は井戸水の水質検査を

井戸水を安心して飲むためには、定期的な設備点検や水質検査が大切です。



市保健所では、有料の水質検査を行っています。事前に区役所別館1階の受付窓口で専用容器を受け取り、下記の日時に当日くんだ井戸水を持参してください。

開毎週月・水曜日(祝休日・年末年始を除く) 午前9時～正午 問市保健所城南衛生課 ☎831-4219 ☎843-2662 料7,240円 申不要

区公式エックス

「城南区 ニッコリんのつばやき」区政情報を発信しています。



スマホはこちらから

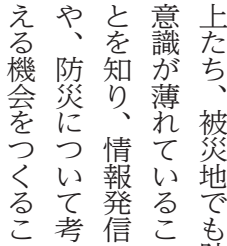
けは 大学の夏期セミナーで東日本大震災の被災地を訪問し、現地の学生や、仮設住宅に住む被災者と



福岡大学では、防災に関心を持つ学生で構成された団体「みらプロ」が、防災の啓発活動などに取り組んでいます。活動を始めたきっかけや、防災への思いについて、代表の玉川絢子さん(工学部3年生)に写真に話を聞きました。

未来に向けた防災リーダープロジェクト 防災意識向上へ 大学生の思い

けは 大学の夏期セミナーで東日本大震災の被災地を訪問し、現地の学生や、仮設住宅に住む被災者と



福岡大学では、防災に関心を持つ学生で構成された団体「みらプロ」が、防災の啓発活動などに取り組んでいます。活動を始めたきっかけや、防災への思いについて、代表の玉川絢子さん(工学部3年生)に写真に話を聞きました。

交流したことがきっかけです。

津波の恐ろしさや、避難生活で苦労したことなどについて話を聞いた

り、被害を受けた建物などを

を見て、日頃から備えておくべきことなどを学びました。

また、地震から10年以上

上たち、被災地でも防災意識が薄れていることを

と知り、情報発信や、防災について考える機会をつくるこ

とが重要だと気付きました。

「みらプロの目標とこれまでの活動は

大学生に防災について興味を持って

ら、災害時に率先して避難の

声かけなどができる防災リーダーを増やしてい

ていきたいです。

学園祭では、防災を身近に

感じてもらえるよう、防災ブ

ースを設け、大学で学んだ建

築の知識を使って制作した立

体型のハザードマップなどを

展示しました。

また、これまでの経験や、学

生ならではの視点や、気付き

などを生かし、地域のひとと協

力して、区内の防災意識向上

にも貢献していきたいです。



協力してハザードマップを制作する学生

ら、災害時に率先して避難の声かけなどができる防災リーダーを増やしてい

ていきたいです。

学園祭では、防災を身近に

感じてもらえるよう、防災ブ

ースを設け、大学で学んだ建

築の知識を使って制作した立

体型のハザードマップなどを

展示しました。

また、これまでの経験や、学

生ならではの視点や、気付き

などを生かし、地域のひとと協

力して、区内の防災意識向上

にも貢献していきたいです。

「みらプロの目標とこれまでの活動は

大学生に防災について興味を持って

ら、災害時に率先して避難の

声かけなどができる防災リーダーを増やしてい

ていきたいです。

学園祭では、防災を身近に

感じてもらえるよう、防災ブ

ースを設け、大学で学んだ建

築の知識を使って制作した立

体型のハザードマップなどを

展示しました。

また、これまでの経験や、学

生ならではの視点や、気付き

などを生かし、地域のひとと協

力して、区内の防災意識向上

にも貢献していきたいです。

「みらプロの目標とこれまでの活動は

大学生に防災について興味を持って

ら、災害時に率先して避難の

声かけなどができる防災リーダーを増やしてい



被災地訪問で現地の人と交流している様子

今後の活動について

県内の高校や自治体と連携して、防災リーダーの育成に取り組んでいます。

また、これまでの経験や、学

生ならではの視点や、気付き

などを生かし、地域のひとと協

力して、区内の防災意識向上

にも貢献していきたいです。

「みらプロの目標とこれまでの活動は

大学生に防災について興味を持って

ら、災害時に率先して避難の

声かけなどができる防災リーダーを増やしてい

ていきたいです。

学園祭では、防災を身近に

感じてもらえるよう、防災ブ

ースを設け、大学で学んだ建

築の知識を使って制作した立

体型のハザードマップなどを

展示しました。

また、これまでの経験や、学

生ならではの視点や、気付き

などを生かし、地域のひとと協

力して、区内の防災意識向上

にも貢献していきたいです。

「みらプロの目標とこれまでの活動は

大学生に防災について興味を持って

ら、災害時に率先して避難の

声かけなどができる防災リーダーを増やしてい

ていきたいです。

学園祭では、防災を身近に

感じてもらえるよう、防災ブ

地域住民による日本語教室

別府公民館では、地域のボランティアによる日本語教室が行われています。

本語教室が行われています。

同教室は、地域に住む外国人から公民館に「日

本語を学びたい」という相談が寄せられたことが

きっかけで、今年2月に

始まりました。

初めは、日本語学校の講師の支援を受けていま

したが、7月からは、ボランティアとして参加する

地域住民20名だけで

「日本語で自己紹介」をテーマに、受講者とボ

ランティアがペアになっ

て内容を考えます上写真。日本に

来たきっかけや、職業、趣味など受講

者が話したい事をボラン

ティアが聞き取り、日本

語でどう表現するのかを

伝えました。

受講者は、日本での生

活の話も取り入れなが

ら、それぞれ一生懸命に

日本語で自己紹介をし

ま



学習内容の企画や授業の進行等を行い、月に4回教室を開催しています。

●日本語で自己紹介

7月4日の教室には、受講者5人と、地域のボ

ランティア7人が参加し

ました。

「日本語で自己紹介」

をテーマに、受講者とボ

ランティアがペアになっ

て内容を考えます上写真。日本に

来たきっかけや、職業、趣味など受講

者が話したい事をボラン

ティアが聞き取り、日本

語でどう表現するのかを

伝えました。

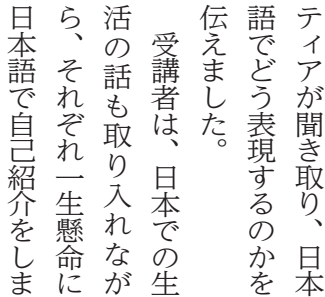
受講者は、日本での生

活の話も取り入れなが

ら、それぞれ一生懸命に

日本語で自己紹介をし

ま



した上写真。自己紹介

が終わった後は、お互いの国の文化について質問

し合うなど、交流を深めて

いました。

ボランティアとして参

加する椎谷美代子さんは

「それぞれのレベルに

合った学習ができるよ

う、一対一で学習を進め

るなど工夫しています。

日本語を学ぶだけでなく、

地域の皆さんと気軽に

交流できる場にもなっ

てほしいです」と話しま

した。

問 区企画振興課

☎833・4053

☎844・1204

9月2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納付できます。便利な口座振替もご利用ください。問 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、後日カードを郵送で受け取ることができます。

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（「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。

期所下表の通り料無料区内に住む人下
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

	日時	公民館	受付終了日
8/27(火)	10:00～12:00	南片江	8/21(水)
8/28(水)	14:00～16:00	城南	8/22(木)
8/31(土)	14:00～16:00	田島	8/27(火)
9/2(月)	10:00～12:00	堤	
9/8(日)	10:00～12:00	金山	9/4(水)
9/18(水)	14:00～16:00	別府	9/11(水)
9/19(木)	10:00～12:00	七隈	9/12(木)
	14:00～16:00	堤丘	

閏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）

はじめてののっこり子育て教室

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と遊び、赤ちゃんの発達や育児について学びます。保健師や助産師による個別相談も行います。

期9月26日(木)午後1時30分～3時(3時から希望者に個別相談を実施) 所区役所別館閏区地域保健福祉課 ☎833-4113 F822-2133区内に住む今年5月～8月生まれの第1子と保護者定先着15組料無料申9月2日午前10時以降に、区ホームページ（「城南区ののっこり子育て教室」で検索）から申し込みるか、電話かファクスで問い合わせ先へ。



スマホはこちらから

こころの病 家族教室

統合失調症に関する教室を年3回開催します。第1回は「統合失調症の症状と治療」をテーマに、精神科医師が講演します。

期9月12日(木)午前10時～正午所区役所別館閏市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354定先着20人料無料申8月15日午前10時以降に電話またはファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて問い合わせ先へ。

※今後の日程などの詳細は、区ホームページ（「城南区 こころの病家族教室」で検索）ご確認ください。

中高年水中運動教室

水中ウォーキングなどを中心に、ゆっくりと体を動かします。

期9月13日～10月11日の金曜日、午後3時～5時、全5回所閏城南市民プール ☎863-7098 F863-7198定40歳以上の人定抽選8人料4,000円(全5回分)申往復はがき(〒814-0142 片江1-5-1)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて9月3日(必着)までに問い合わせ先へ。来所でも受け付けます(返信用はがき代63円が必要)。

中村学園大学 国際セミナー

「近年の食料需給状況変化と食料安全保障～食料・農業・農村基本法の改正を踏まえて～」をテーマに講座を開催します。

期8月30日(金)午後1時～4時所閏中村学園大学 ☎851-5579✉nakamace@nakamura-u.ac.jp定先着200人料無料申ホームページ（「中村学園大学 国際セミナー」で検索）から申し込みを。



一人一花運動
パートナー花壇募集

企業・団体・個人宅等の花壇やプランターで、通りに面しているなど多くの人が目にする場所にあるものが対象です。詳細は区ホームページ（「城南区 一人一花」で検索）でご確認ください。

閏区企画振興課 ☎833-4065 F844-1204

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市保健所感染症対策課 ☎791-7081 F406-5075

⑥市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354 ⑦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
	8月	9月	10月				
よかドック（特定健診）						定40～74歳の市国民健康保険加入者料500円閏国民健康保険証、受診券	申 込 み は ①、 問 い 合 わ せ は ① ②
がん検診						定40～69歳料600円	
胃がん（胃透視）						定40歳以上料500円	
大腸がん						定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	
乳がん						定20歳以上女性（2年度に1回）料400円	
子宮頸（けい）がん						定40～64歳料500円 ※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰（かたん）細胞診希望者は別途700円。	
肺がん						定65歳以上料無料	
結核・肺がん						定年度中に35歳または40歳になる人料1,000円	②
胃がんリスク検査（血液検査）						定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	
骨粗しょう症検査							
栄養相談	-	3	29	受9:30～10:30 実11:00～12:00	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
	30	27	4	実13:00～14:00 実14:30～15:30			
離乳食教室	20	17	22	実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。 定生後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	-	9	7	実13:30～15:00	要	定妊婦（35週まで）とその家族など閏母子健康手帳・筆記用具	
マタニティ個別相談	-	30	-	実13:30～14:00 実14:00～14:30	要	助産師が個別の相談に応じます（1人30分程度）。 定妊婦とその家族	③
献血	【片江小学校】 9/7(土)9:30～12:30、13:30～15:30【長尾公民館】 9/21(土)9:30～11:30【堤公民館】 9/21(土)13:30～16:00【城南公民館】 9/27(金)10:00～12:00、13:00～15:00【西南杜の湖畔公園第3駐車場】 10/1(火)13:30～16:00【南片江公民館】 10/16(水)9:30～12:30、13:30～15:30						④
エイズ・クラミジア・梅毒検査	21	4、18	2、16	受9:30～11:00	-	匿名での検査、検査結果は原則2週間後の検査日。	⑤
B・C型肝炎ウイルス検査	21	18	16	受9:30～11:00	-	定市内に住む20歳以上（過去に検査を受けたことがない人）	
心の健康相談	-	19	17	実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。	⑥
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談を実施。【鳥飼公民館】 8/22(木)受13:30～14:00 定妊婦、乳幼児と保護者 閏母子健康手帳、タオル						⑦

※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・8/13～15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。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健康づくり係へ。



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
〒814-8501

代表電話 ☎841-2131
早良区百道二丁目1-1

入部出張所
〒811-1102

☎804-2011
早良区東入部二丁目14-8

早良区HP

区の魅力HP

Instagram



紅葉八幡宮の高取焼風鈴

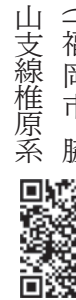
☎ = 日時 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ㊟ = ファクス 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 持 = 持参 託 = 託児 申 = 申し込み 電 = メール 開 = 開館時間 休 = 休館日



脇山から広大な脊振山を望む



「福岡市
曲渕線乗合タ
クシー」で検
索)に掲載し
ています。



路線図や時
刻表などは市
ホームページ
(福岡市脇
山支線椎原系
統)「福岡市
曲渕線乗合タ
クシー」はこ
ちら

に移動できます。

窓から楽しみながら快適

が運行しています。区南

部の里山や田園風景を車

利用しよう

●バスと乗合タクシー

区南部では、西鉄バス

脇山支線(早良営業所)

椎原)、曲渕線乗合タク

シー(早良営業所、飯場)

が運行しています。区南

公共交通機関を利用して 区南部の自然や歴史に触れよう



脊振山系を望む区南部は、市内有数のレクリエーションの場として季節ごとに豊かな自然を楽しむことができます。公共交通機関を利用して区南部に出かけませんか。

●バスと乗合タクシー

利用しよう

●沿線のお勧めスポット

ト

▼曲渕ダムパーク

市内

内で最も古いダムである

曲渕ダムに隣接し、周囲

の自然と調和した美しい

眺めが楽しめます。曲渕

ダムは、高さが45メート

ルあり「福岡市有形文化

財(建造物)」に選ばれて

います。※曲渕線乗合タ

クシー 水源地前バス停

から徒歩6分

▼脇山中央公園

春の

桜や秋のイチョウなど、

一年を通して季節の移ろ

いを感じることができ、

広いグラウンドではのび

のびと遊ぶことができます。

公園内には、昭和天

皇即位の際の大嘗祭で米

を献上した主基斎田跡の

記念碑があります。※脇

山支線 脇山野営場前バ

ス停から徒歩4分

▼西光寺

11年代の刻ま

れた鐘としては国内で5

番目に古く、国宝に指定

されている梵鐘が収めら

れています。この梵鐘は、



大正12(1923)年に完成した曲渕ダム

今回紹介した他にも、

区南部地域の見どころや

立ち寄りスポットを区

ホームページ(「早良区南

部マップ」で検索)で紹介

しています。

※曲渕線乗合タ

クシー 水源地前バス停

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

から徒歩6分

脊振ボーダーレス プロジェクト 那珂川市 五ヶ山クロス



区と背振少年自然の家、那珂川市、吉野ヶ里町は、4者で連携し、「脊振ボーダーレスプロジェクト」として脊振山系を中心とした地域の活性化に向けて取り組んでいます。

その中から、那珂川市にある五ヶ山クロスを紹介します。

■五ヶ山クロスとは

3つの分かれたサイトの総称で、五ヶ山ダム周辺に点在し、豊かな自然を満喫することができるアウトドアフィールドです。五ヶ山クロスの拠点となる、展望デッキなどを備えた「ベース」を中心に、川遊びができる「リバーパーク」やキャンプ場があります。

春から秋にかけて、五ヶ山ダムではカヤック体験ができ、初めての人や小さな子どもでも楽しむことができます。(要事前申し込み)



大自然でカヤック体験

料金など詳細は、ホームページ(「五ヶ山クロス」で検索)で確認するか問い合わせ先へ。

☎那珂川市役所地域振興課

☎408-8729 ㊟953-4563

マイナンバーカード申請サポート

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請を受け付けます(要予約)。

開催日時の確認や予約は、市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)で行うか、問い合わせ先へ。定員に達した時点で受け付けを終了します。

☎市マイナンバーカード総合コールセンター(毎日午前9時～午後6時)

☎600-2402

㊟06-7664-9531

☎区内に住む人 ㊟無料



スマホ
こちらから

一人一花運動 区役所を彩る作品を募集中!

①早良区役所 一人一花コーナー作品展示

区庁舎で「花」に関する作品を展示する人や団体を募集します。※押し花や絵画など手入れが不要な物に限ります。



昨年の展示

【展示時期】10月～来年3月(各月1組)

※応募多数のときは抽選

☎区内に住むか通勤・通学する人、区内を中心に活動する団体

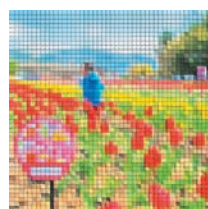


押し花作品

☎区役所や公民館で配布する申込書に必要事項を記入して郵送(〒814-8501住所不要)するか、メール(☎kikaku.SWO@city.fukuoka.lg.jp)またはファクスに氏名(団体名)、住所、電話番号、作品の種類、作品数、展示希望月を記入し、9月6日(金)必着で区企画課へ。申込書は区ホームページ(「早良区一人一花」で検索)からもダウンロードできます。

②みんなでつくろうフォトモザイクアート

たくさんの写真を組み合わせ一つの絵にした作品をフォトモザイクアートと言います。区庁舎の階段をフォトモザイクアートで装飾します。「花」が「早良区」のいずれかのテーマで撮影した写真を募集します。完成した作品は区ホームページやSNS等にも掲載します。



イメージ

☎11月30日(土)までにInstagramの公開アカウントに「#早良区一人一花」「#フォトモザイクアート」の二つのハッシュタグを付けて投稿してください。またはメールや区ホームページの応募フォーム、Instagramのメッセージからも送れます。

①②共通

詳細は区企画課へ問い合わせるか区ホームページで確認を。

☎区企画課

☎833-4412

㊟846-2864



スマホ
こちらから

9月2日(月)は、市県民税
(普通徴収)第2期の納期限です

納付書の「eL-QR」を読み取るか「eL番号」を入力し、スマホ決済アプリやクレジットカード等で早めの納付を。
☎区納税課 ☎833-4317 ㊟841-2185

早良区人権講座（第2回）

シンガーソングライターでラジオパーソナリティーのちひろさん=写真=による「みんなちがって、みんないい生き方を〜金子みすゞの心とともに〜」をテーマとした人権コンサートです。

所 問 早良市民センター
☎831-2321 F831-2355

期 9月18日(水) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 定 先着500人 料 無料 申 不要

※録画を後日オンラインで限定配信します。希望する場合は区ホームページ（「早良区人権講座」で検索）から申し込みを。



スマホはこちらから

ともてらす早良 ステージ公演

劇団四季元メンバー等による新しいエンターテインメント「Musical for You (ミュージカルフォーユー)」の公演です。

期 11月10日(日) 午後2時～
所 問 ともてらす早良 ☎812-3312 F400-0086
定 300人 料 2,500円（4歳～小学生、65歳以上および障がい者2,000円）※4歳未満は入場不可 申 詳細はともてらす早良へ。

ももち体育館 初心者向け教室

①ナイトピラティス教室

期 10月3日～12月5日の木曜日、全10回、午後7時30分～9時 定 抽選35人

②はじめての気功教室

期 10月10日～12月12日の木曜日、全10回、午前10時30分～11時45分 定 抽選30人

①②共通

所 問 ももち体育館 ☎851-4550 F851-5551
対 18歳以上 料 各7,000円 申 8月15日(木)～31日(土)に、同体育館ホームページ（「ももち体育館 教室」で検索）または窓口で申し込むか、往復はがき（〒814-0006 百道2-3-15）に教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同体育館へ。

ともてらす早良 介護講習会

介護福祉士が「訪問介護の活用方法」をテーマに、介護保険で対応できること・できないことなどの具体例を紹介しながら分かりやすく伝えます。

期 9月21日(土) 午前10時30分～11時30分

所 問 ともてらす早良 ☎812-3312 F400-0086
定 先着50人 料 無料

申 詳細はともてらす早良へ。



子育て交流サロン「もちもち」

発達が気になる子どもと保護者のための交流サロンです。

期 9月25日(水)、10月23日(水) 午前10時～11時45分

所 ももち福祉プラザ（百道浜一丁目）
問 区地域保健福祉課 ☎833-4363 F833-4349
定 各回10組程度（応募多数の場合は抽選）

料 無料 申 各月1日から開催日の8日前までに区ホームページ（「早良区 もちもち」で検索）から申し込みを。



スマホはこちらから

年に1回は井戸水の水質検査を

井戸水は、周辺環境や大雨・地震などの影響を受けて水質が変わることがあります。毎日透明なコップに井戸水を入れて、色・濁り・臭い・味を確認しましょう。

水質検査や設備の点検などは年1回以上行ってください。水質検査（有料）を希望する人は、事前に専用容器を受け取り、検査当日にくんだ水を、旧早良保健所（区役所第2別館）1階窓口に提出してください。

受け付けは毎週月・水曜日（祝休日を除く）午前9時～正午。専用容器は入部出張所でも配布しています。

問 早良衛生課 ☎851-6602 F822-5733

保健福祉センターだより

【問い合わせ・申込先】

①健診総合窓口 ☎0120-985-902 F0120-931-869
②市感染症対策課 ☎791-7081 F406-5075

③区健康課健康づくり係 ☎851-6012 F822-5733
④区健康課母子保健係 ☎851-6622 F822-5733
⑤市精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354

旧早良保健所(区役所第2別館)で実施する検査・教室・相談

※健(検)診を受診希望の人は、実施日から土・日曜・祝休日を除く10日前までに予約を(受け付けは平日午前9時～午後5時)。

内 容		実施日		※＝実施時間 受＝受付時間	予 約	対象者・料金・その他 【費用の記載がないものは無料】	① ② ③ ④ ⑤
		8月	9月				
検 査	よかドック (特定健診)	受け付け 終了	3(火)★ 予約締切 8/20(火)	受8:30～10:30 ◇下記コードから 予約を。 	要	対40～74歳の市国民健康保険の被保険者 料500円 料健康保険証と受診券	①※
	対40～69歳 料600円						
	対20歳以上 料400円						
	対料40歳代1,300円、50歳以上1,000円						
	対40歳以上 料500円						
	対40～64歳 料500円 喀痰(かくたん)細胞診検査は 50歳以上でハイリスクと判定 された人が受診可 料700円						
	対65歳以上						
	胃がんリスク検査	対35歳・40歳 料1,000円					
	骨粗しょう症検査	対40歳以上(骨粗しょう症で治療中または 経過観察中でない人) 料500円					
	総合がん検診 (脇山公民館)	—	12(木) 予約締切 8/29(木)	受9:00～10:30	がん検診(乳がん除く) 所脇山公民館 料上記の通り	②	
総合がん検診 (内野公民館)	—	13(金) 予約締切 8/30(金)	受9:00～10:30	がん検診(乳がん除く) 所内野公民館 料上記の通り			
エイズ・クラミジア・ 梅毒検査	28(水)	11(水) 25(水)	受9:30～11:00	匿名での検査。結果は原則次の検査日。	③		
B 型・C 型肝炎ウイ ルス検査	—	11(水)	受9:30～11:00	対20歳以上(肝炎検査を受けたことがない 人) 結果は原則次の検査日。			
栄養相談	26(月)	5(木) 18(水)	受11:15～15:00	要	生活習慣病予防や離乳食などに関する栄養 相談。	④	
離乳食教室	28(水)	24(火)	受13:30～14:45	対4～6カ月児の保護者(4カ月児健診後)			
母子健康手帳交付	平日		受9:00～17:00	—	対区内に住む妊婦 料妊娠届出書、マイナ ナンバーがわかるものと本人確認書類	⑤	
マタニティスクール	第1回:10/2(水) 第2回:10/16(水)		受13:30～15:30	要	対区内に住む妊婦とその家族(1人まで) 料母子手帳 申9/10(火)までにホームペー ジ(「早良区 マタニティスクール」で検索) から申し込みを(応募多数の場合抽選)。		
心の健康相談	19(月)	—	受13:30～15:30	要	専門医が相談に応じます。	⑥	
	—	5(木)	受9:30～11:30				

▷子宮頸がん・乳がん検診は、2年度に1回の受診可(令和5年4月以降の受診者は受診できません)。
▷よかドックの結果票は、受診日の約1カ月後に保健福祉センター(保健所)で行われる結果説明会で交付します。
▷満70歳以上および市県民税非課税世帯等は、健(検)診料金が免除されます(証明書等が必要)。詳しくは③にお問い合わせください。
★9/3(火)は無料託児つき健(検)診(事前予約制)を実施します。健(検)診を予約後に③に申し込みを。託児対象は生後6ヵ月～未就学児です。

校区献血

場所	実施日	受付時間
小田部公民館	8/29(木)	10:00～12:00
高取公民館	9/10(火)	9:30～13:00 14:00～15:30
有住公民館	9/18(水)	14:00～16:00
百道公民館	9/25(水)	10:00～12:00

問 区健康課 ☎851-6659 F822-5733

母子巡回健康相談

場所	実施日	受付時間
飯原公民館	9/9(月)	13:30～14:00
室見公民館	9/10(火)	
田村公民館	9/11(水)	
西新公民館	9/13(金)	
野芥公民館	9/17(火)	

対妊婦および0～6歳児とその保護者
申不要
問 区地域保健福祉課
☎833-4363 F833-4349

母子巡回健康相談は、助産師や校区の担当保健師が、身長・体重測定や育児相談を行います。

住んでいる校区以外の場所でも参加できます。



心の健康作り教室

女性のメンタルヘルスについて学びます。㊟9月3日(火)午後1時30分～3時30分所区役所別館1階講堂対市内に居住しているか通勤する人定先着で25人料無料申問電話で市保健所精神保健・難病対策課(☎711-4377 F791-7354)へ。8月15日(休)から受け付け。



きらきら広場

西部療育センター

育児相談や家庭での遊びを紹介します。㊟9月6日(金)午後2時20分～3時、午後3時10分～3時50分所西部療育センター(内浜一丁目)対区内に住む0歳～2歳児と保護者定先着で各回1組料無料申問電話で同センター(☎883-7161 F883-7163)へ。8月16日(金)から受け付け。

ほやほやママの子育て教室

初めて母親になった人のための教室です。子育ての話や母親同士の交流会があります。㊟9月27日(金)午前10時～11時30分所区役所別館1階講堂対今年6～7月生まれの第1子とその母親定抽選で18組料無料申問9月17日(火)までに電話で区地域保健福祉課(☎895-7080 F891-9894)へ。区ホームページ(「西区ほやほやママ」で検索)からも申し込み可。



スマホは
こちらから

西市民プールからのお知らせ

●ヨガ教室参加者 追加募集

ヨガを継続的に習いたい人向けの教室です。参加者を追加募集します。料金など詳細は問い合わせ先へ。㊟9月4日～3月19日の水曜日(全21回)午後3時30分～4時30分所西市民プール多目的室対18歳以上申電話かファクスで同プールへ。

メインプール一時利用停止

点検・清掃のため、メインプールが10月5日(土)から31日(木)まで、利用できません。

問西市民プール ☎885-0124 F885-6016

パルクール教室

西体育館

パルクールとは、走る・跳ぶ・登る・回るなどの動きを取り入れた運動方法です。運動能力や心身を鍛えます。㊟9月21日～11月9日の毎週土曜日(全8回)午後3時15分～4時45分所西体育館武道室対小学1～4年生定抽選で20人料6,000円申往復はがき(〒819-0041 拾六町一丁目13-35)に教室名、氏名(ふりがな)、学年、保護者氏名、住所、電話番号を書いて8月31日(土)必着で、同体育館へ。問西体育館 ☎882-5144 F882-5244



西市民センターからのお知らせ

①西区生涯学習講座

人生100年時代をより豊かに過ごすことをテーマとした講座を行います。

開催日	タイトル
9/23 (月・休)	被災ママから学ぶ～今すぐやれる暮らし安心術 【講師】歌う防災士 柳原 志保 氏
10/6(日)	カーボンニュートラルへの道～CO ₂ 回収と持続可能な未来の実現～ 【講師】九州大学カーボンニュートラル・エネルギー国際研究所 藤川 茂紀 氏

㊟上表の通り。各日とも午前10時30分～正午所西市民センター視聴覚室定先着で各日50人料無料申電話、ファクスまたはメール(main@nishi-civic-center.jp)で参加を希望する開催日、住所、氏名、電話番号を書いて同センターへ。8月15日(休)から受け付け。

②0歳からの「はじめての芸術」

太鼓などのアフリカ楽器を使った、セリフのないパフォーマンスです。㊟9月20日(金)①午前11時～正午②午後2時～3時所西市民センターホール対0～2歳児と保護者定先着で各回15組料1,000円(1人増えるごとに500円追加)申ホームページ(「西市民センター」で検索)で申し込み。8月15日(木)から受け付け。
<①②共通>問西市民センター ☎891-7021 F891-0503

保健 だより

【問い合わせ・申し込み先】

- ①集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 F0120-931-869 (受付は平日9:00～17:00)
②健康づくり係(健診・その他) ☎895-7073 ③母子保健係 ☎895-7055 ④企画管理係 ☎895-7071
⑤地域保健福祉課 ☎895-7080 F891-9894 (②～⑤共通) ⑥市保健所(感染症対策課) ☎791-7081 F406-5075
⑦市保健所(精神保健福祉課) ☎711-4377 F791-7354

※場所の記載のないものは区役所別館(内浜一丁目4-7)で実施。料金の記載のないものは無料。

健(検)診等

申 問	予 約	内 容	実施日		受=受付時間	対象・料金・その他(令和7年3月31日までに対象年齢になる人は誕生日前でも受診できます)
			9月	10月		
問 い 合 わ せ は ① ま た は ②	要 申 込 み は ①、 ②	 さいとぴあ	17(火)	21(月)	受9:30～11:30	下記のよかドック、がん検診と同じ内容をさいとぴあ(西都2丁目1-1)で実施。
		 よかドック(特定健診)				対40～74歳の市国民健康保険被保険者料500円問保険証、よかドック受診券
		骨粗しょう症検査				対40歳以上料500円
		がん検診	胃がん、子宮頸(けい)がん、乳がん、大腸がん	4(水) 19(木) 26(木)	15(火) 29(火)	【胃がん】 対40歳以上(70歳以上は委託の医療機関等で実施)料600円 【子宮頸(けい)がん】 2年度に1回受診可対20歳以上料400円 【乳がん】 2年度に1回受診可対40歳以上料40歳代1,300円、50歳以上1,000円 【大腸がん】 対40歳以上料500円
			肺がん			対40～64歳料500円
			結核・肺がん			対65歳以上 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で、喀痰(かたん)細胞診検査の希望者は別途700円。

※健(検)診等は70歳以上と市県民税非課税世帯の人などは料金が免除されます(証明書が必要)。

※健(検)診等の予約は、実施日より土日祝日を除く10日前までに①、または市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で予約を。

検査・相談等

申 問	予 約	内 容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	対象・料金・その他
			8月	9月		
②	要	栄養相談	20(火) ②③④	9(月) ①② 18(水) ②③④	受①10:00～10:50 受②11:00～11:50 受③13:00～13:50 受④14:00～14:50	管理栄養士・栄養士による食事のバランス、離乳食などの個別相談。
	要	離乳食教室	26(月)	24(火)	受13:30～15:00	離乳食の進め方の紹介。 対生後4～6カ月頃の乳児の保護者。
③	要	マタニティスクール	—	9(月) 30(月)	受13:00～13:15 受13:15～15:15	妊娠・出産・育児について学ぶ教室。対妊婦とその家族定各抽選で10組。前月の20日までに、区ホームページまたは電話で申し込み。
⑥	—	エイズ・梅毒・クラミジア抗体検査	19(月)	2(月)	受9:30～11:00	匿名検査(心配な出来事からエイズは約3カ月、梅毒は約2カ月たって受診してください)。 対20歳以上で過去に受検したことがない市民。
		B型・C型肝炎ウイルス検査				
⑦	要	心の健康相談	—	11(水)	受9:30～11:30	精神科医が相談に応じます。
			21(水)	18(水)	受14:30～16:30	対各回3人。必ず電話で予約を。

校区献血

申 問	予 約	場 所	実施日	受付時間
④	不要	金武公民館	9/13(金)	9:30～11:30
		西福岡病院		13:30～16:00
		下山門公民館	9/25(水)	14:00～16:00

母子巡回健康相談

問母子健康手帳

申 問	予 約	場 所	実施日	受付時間
⑤	不要	今宿公民館	8/27(火)	13:30～14:00
		福重公民館	8/28(水)	
		内浜公民館	8/29(木)	
		姪浜公民館	8/30(金)	
		玄洋公民館	9/3(火)	
		石丸公民館	9/4(水)	
		金武公民館	9/5(木)	
		周船寺公民館	9/6(金)	