区のマーク
みなみ
〒815-8501 南区塩原三丁目25-1
区役所代表電話 ☎561-2131


やまざき　えれなさん(6歳)作※年齢は応募時点


区の広報担当キャラクター
「ため蔵」くん

区ホームページ　エックス

人口　271,770 人（−121）　男125,580人 / 女146,190人
世帯数　137,017 世帯（−14）令和８年10月１日現在推計（前月比）

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

高齢者のチャレンジを応援
福岡 100 プラザ南 リニューアルオープン

11月26日㈭「福岡100プラザ南」（若久六丁目）が高齢者のチャレンジを応援する社会参加の拠点施設としてリニューアルオープンします。※写真はイメージ（他区の様子）です。


オープンスペース

●福岡100プラザとは

福岡100プラザは、趣味やボランティア、仕事など､シニアの皆さんの「やってみたい」を応援する施設です。

さまざまなサークル活動や講座、健康や就業、相続など、生活に関する相談会などが開かれています。

●交流の場・チャレンジの場を新たに整備

今回のリニューアルに伴い、新たに「オープンスペース」と「チャレンジスペース」を整備しました。



オープンスペースは、グリーンや木材を取り入れた温もりのある交流の場となっており、自由に利用できます。

チャレンジスペースは､一緒に料理を作り、味わう楽しみを通じて会話や交流を深めることができるキッチンスペース＝**上写真**､レーザーカッターや３Ｄプリンタなどの最新機器を使って、ものづくりを楽しむことができるＤＩＹスペース＝**右写真**＝などがあります。



●毎月第１･第３日曜日はデジタルゲームの日

参加者同士の新たな交流のきっかけづくりとして、年齢に関係なく誰でも気軽に楽しめるデジタルゲーム機を新たに導入します。デジタルゲームが初めての人でも簡単に楽しめます。

●コーディネーターがチャレンジを支援

これまでの経験やスキル､趣味を生かして、新たなチャレンジを始めたい人を、コーディネーターが支援します。講師をやってみたい人のチャレンジ＝**右写真**＝や、趣味や経験を生かしたい人に向けた人材登録制度などのプログラムを準備しています。ぜひ、お気軽にご相談ください。



◇　◇

詳しくは、ホームページ（「福岡オトナビポータルサイト」で検索）で確認するか、同プラザにお問い合わせください。

問福岡100プラザ南 ☎511-7255 F511-7558開午前９時～午後６時休月曜日（祝休日の場合は翌日)、祝休日（敬老の日は除く)、12/29～１/３

スマホはこちらから

マイナンバー手続き・申請【要予約】

①郵便局での手続き開始

市内一部の郵便局で、マイナンバーカードの電子証明書更新等の手続きが可能になりました。(完全予約制)


マイナちゃん

●現在実施中の局

柏原郵便局、老司郵便局

●12月１日から開始する局

大池郵便局、桧原郵便局

●対象となる手続き

電子証明書の発行･更新､暗証番号の初期化･再設定､券面記載事項(氏名や住所等)の変更。

予約方法など詳細は、市ホームページ（「福岡市 郵便局 マイナンバー」で検索)、またはコールセンターまでご確認ください。

スマホはこちらから

問市マイナンバーカード予約コールセンター ☎722-0650

②公民館等でマイナンバーカードの申請

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写真の撮影を行います。※下記問い合わせ先に要予約。定員に達し次第受付終了。カードを持っている人の健康保険証の利用登録や公金受取口座登録のサポートも行っています。日程など詳細は、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）でご確認ください。対区内に住む人問市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402（毎日午前９時～午後６時 ※AIは24時間対応）F06-7664-9531

スマホはこちらから

12／4㊎ 第55回福岡市人権を尊重する市民の集い（南区）



ハンセン病療養所の歴史とハンセン病問題をテーマに講演を行います。講師は、国立療養所菊池恵楓園 園長の境恵祐さん＝**写真**＝です。※手話通訳・要約筆記あり

詳しくは、区ホームページ（「人権を尊重する市民の集い　南区会場」で検索）でご確認ください。

スマホはこちらから

期午後２時～３時40分所南市民センター文化ホール定先着800人料無料申不要問区生涯学習推進課 ☎559-5172 F562-3824

南区子育て支援課公式Instagram「みなみっこ子育てナビ」

子育てのヒントになる動画など南区の子育て情報をわかりやすくお届けします。

スマホはこちらから

問区子育て支援課 ☎559-5194 F559-5149

11月30日㊐は人生会議（ACP）の日です

毎年11月30日（いい看取り・看取られ）は「人生会議の日」です。

人生会議のロゴマーク

「人生会議」（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて、家族や医師などと話し合い、共有することをいいます。

区役所で配布している「マイエンディングノート」＝**写真**＝を活用して、信頼できる人と自分の将来について話し合ってみませんか。



区では、市民の皆さんを対象に、カードゲームを通じて、ACPに取り組む講座を行っています。20～30人程度のグループで申し込みできます。

開催を希望する人は､下記へご連絡ください。

問区地域保健福祉課 ☎559-5132 F559-5135

ノロウイルス食中毒にご注意を



ノロウイルスによる食中毒は１年を通して発生しますが、特に冬季に多く発生します。ノロウイルスは、少量でも手指や食品などを介して感染し、下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。

次のポイントに注意して食中毒を予防しましょう。

▷調理前やトイレの後は、必ずせっけんで手を洗う（２度洗いが効果的)。

▷調理器具を消毒する時は、塩素系漂白剤や熱湯を使う（アルコール消毒はノロウイルスに対して効果がありません)。



▷食品の中心部まで十分に加熱する。※特に貝類での食中毒が多いため、取り扱いに注意する（中心温度85℃～90℃で90秒以上加熱する)。

問南衛生課 ☎559-5162 F559-5159

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

1/10㊐ しおばるキネマ ～福岡の自主映画上映会～

福岡で活動する映画監督による自主制作短編映画の上映会を南市民センターで開催します。上映後は上映団体の６人の監督によるトークイベントも行います。


しおばるキネマのキャラクター「ばるキネくん」

期▷上映会＝午後２時～４時30分▷トークイベント＝午後４時45分～５時45分所▷上映会＝文化ホール▷トークイベント＝視聴覚室定▷上映会＝先着800人▷トークイベント＝先着30人程度料無料申令和９年１月９日㈰までに、ホームページ（「南市民センターイベント情報」で検索）の申込フォームより申し込み

スマホはこちらから

問南市民センター ☎561-2981 F511-9721

区民と医師との会

南区医師会は、区民の健康増進を目的に、各公民館で講演を行っています。

期午後２時～３時30分料無料申不要問区健康課 ☎559-5114 F541-9914

テーマと講師	場所	実施日
「腰痛の原因とその対策」中村博先生	西高宮公民館	11月28日㈯
「健康寿命をのばすために」吉成匡人先生	大楠公民館	12月３日㈭
「トイレの話（尿漏れ、頻尿について）」竹内俊夫先生	長住公民館	
「がん検診の話」本村廉明先生	鶴田公民館	12月16日㈬

ボランティア活動を助成します 南区市民ふれあい奨励金



区内で地域福祉活動やボランティア活動を新たに始めるために必要な初期費用を助成しています。助成金額は１事業当たり上限20万円です。

対メンバーの３分の２以上が区内に住み、地域福祉の振興に貢献する事業を行う団体申12月25日㈮午後５時まで。申し込みの際は下記へお電話ください。

問区社会福祉協議会 ☎554-1039 F557-4068

日没後の交通事故に注意

秋は日没が早くなります。自動車や自転車は早めにライトを点灯し、歩行者は、明るい色の服や反射材を身に着けましょう。

自転車セーフティガイド

問南警察署 ☎542-0110

保健福祉センターだより

◆集団健診・よかドック総合窓口への予約（午前9時～午後5時）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。
◆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。

◆健診（検診）等

【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 F0120-931-869②健康課健康づくり係 ☎559-5116 F541-9914

種類		実施日 12月	受＝受付時間 実＝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	申問
よかドック（特定健診）		2㈬ 16㈬	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被保険者料500円持マイナ保険証または資格確認書、受診券	申→① 問→②
がん検診	胃がん（胃透視）、大腸がん、子宮頸（けい）がん、乳がん				【胃がん】対40～69歳料1,000円 【大腸がん】対40歳以上料500円 【子宮頸がん】対20歳以上女性料400円 【乳がん】対40歳以上女性料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				対料40～64歳500円、65歳以上無料。	
胃がんリスク検査（血液検査）					対令和８年度中に35歳または40歳になる人料1,000円 ※過去にピロリ菌検査を受けたことがある人は除く	
骨粗しょう症検査					対40歳以上料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	

◆教室・相談等

【問い合わせ・申込先】
②健康課健康づくり係 ☎559-5116③健康課母子保健係 ☎559-5119②③共通 F541-9914
④地域保健福祉課 ☎559-5133 F559-5135⑤市保健所精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354

種類	実施日 11月	実施日 12月	受＝受付時間 実＝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	申問
離乳食教室	－	4㈮	実13:30～15:00	要	離乳食開始の目安、初期の進め方を中心とした講話 対生後４～６カ月児の保護者（乳児の同伴可）	②
離乳食相談	26㈭	9㈬ 22㈫	実10:00～14:45		管理栄養士による離乳食の進め方、作り方などの個別相談（１人45分程度） ※予約は前日まで	
栄養相談	25㈬	3㈭ 14㈪			管理栄養士による生活習慣病予防の食事などの個別相談（１人45分程度） ※予約は前日まで	
マタニティスクール	26㈭	9㈬ 22㈫	実13:30～15:00		対区内に住民票のある妊婦持母子健康手帳申令和９年１月分は12月１日㈫ホームページにて受付開始	③
育児相談会（母子巡回健康相談）	【11月】▷16日㈪＝西高宮公民館受10:00～12:00▷26日㈭＝横手公民館受10:00～11:00 【12月】▷１日㈫＝鶴田公民館受10:00～11:30▷７日㈪＝西花畑公民館受10:00～11:00 ▷11日㈮＝高木公民館受10:00～10:30 対乳幼児と妊産婦 ※詳しくは区ホームページ（「福岡市南区　育児相談会」で検索）でご確認ください。					④
心の健康相談	25㈬	23㈬	実9:30～11:00	要	精神科医が対応	⑤
	－	10㈭	実13:30～15:00			