



# 中央区

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



あいいふ舞鶴(二丁目)に設置された草間彌生「三つの帽子」



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 214,435人(+164) 男96,900人 / 女117,535人  
世帯数 136,616世帯(+62) 令和6年8月1日現在推計(前月比)

日時は、期間 場所は、対象 定員 料金は、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

## 1人で悩まないで 仲間づくりを応援します

区は子どもが健やかに育つまちづくりとして、子育て家庭の育児不安の解消に取り組み、保護者同士の交流を通じた仲間づくりをサポートしています。

### 双子ファミリー 子育て交流会

同時に2人以上の妊娠、出産、育児をする多胎児の保護者は、多胎児ならではの育児の悩みや困りごとなどを抱えていると考えられます。区は多胎児を育てる保護者の育児不安を軽減しようと、保護者同士の交流会を開催しています。おおむね1歳6カ月未満の多胎児の子どもとその保護者対象です。

6月の交流会では、多胎児の子育て経験を持つ先輩ママや保健師も加わり、参加者は日頃感じている子育ての悩みや子どもの成長について語り合いました。

ボランティアによる手袋シアター(手袋を使った劇)が披露されると、子どもたちは興味深そうに聞き入っていました。

参加者からは、「階下への騒音を気にせずに子どもを遊ばせてあげられることがうれしい」「気持ちがかかり合える仲間と話ができて良かった」などの声が聞かれました。

### 双子ファミリー 子育て交流会

期11月27日(水)午前10時30分～正午(10時から受け付け) 中央児童会館あいくる7階集会室(今泉一丁目) 区内に住むおおむね1歳6カ月未満の多胎児の子どもとその保護者 先着10組程度 無料 10月15日(火)～11月20日(水)に電話か下コードから申し込みを。 区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690



おもちゃも用意しています



スマホはこちらから

### 「アラフォーママ」 子育てサロン

同年代の母親同士が交流を持ち、子育ての悩みなどを話せる仲間づくりの場です。40歳前後に第1子を出産し、0歳からおおむね3歳の子どもを育てる母親とその子どもが対象です。

7月に開催されたサロンには25組50人の親子が参加しました。ボランティアや保健師が見守る中、子育てについて情報交換をしました。

また、管理栄養士が母親の食事と栄養について説明し、食材や献立についてのアドバイスを紹介しました。

参加者は「同世代のママが、どんな子育てをしているのか知りたくて参加しました」。

### 「アラフォーママ」子育てサロン in 西日本短期大学

親子でピラティスを行います。期10月25日(金)午前10時40分～正午(10時20分から受け付け) 西日本短期大学福浜キャンパス3号館2階 体育館(福浜一丁目) ※大学の駐車場は使えません。市内に住む40歳前後で第1子を出産した母親と0歳～おおむね3歳の子ども 先着30組程度 無料 9月17日(火)～10月18日(金)に右コードから申し込みを。 区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690



スマホはこちらから



月齢に応じて交流できます



### 魅力発信 中央区 第5回 亀井南冥

黒田長政が初代藩主となり、以降260年余りにわたって黒田氏が統治した福岡藩は、多くの優れた学者を輩出しています。江戸時代後期の儒学者・亀井南冥も、その一人です。

南冥は唐人町で医業の傍ら儒学を教える私塾を営み、寛政2(1790)年に寛政異学の禁が出され、朱子学が重んじられるようになると、50歳で館長の職を追われます。その後、甘棠館は火災で焼失し、廃校となりました。

南冥の仕事は息子や孫に受け継がれ、亀井門下からは高場乱らが巣立っていきました。

高場乱の教育は、自由民権運動に関わった玄洋社にも影響を与えます。後に玄洋社は広田弘毅など、多くの政治家を輩出しました。

南冥が全盛期を過ぎた甘棠館は、現在の唐人町にありました。今は西学問所跡の碑が建っています。



亀井南冥肖像画(能古博物館蔵)

開き、36歳の時に藩の儒医になります。藩士の教育機関として東西2カ所に学問所が作られると、42歳で西学問所「甘棠館」の館長になりました。

甘棠館が開校して間もなく、志賀島で金印が発見されます。金印を鑑定し、いち早くその価値を見いだした南冥の名は全国に知れ渡りました。

寛政2(1790)年に寛政異学の禁が出され、朱子学が重んじられるようになると、50歳で館長の職を追われます。その後、甘棠館は火災で焼失し、廃校となりました。

南冥の仕事は息子や孫に受け継がれ、亀井門下からは高場乱らが巣立っていきました。

高場乱の教育は、自由民権運動に関わった玄洋社にも影響を与えます。後に玄洋社は広田弘毅など、多くの政治家を輩出しました。

南冥が全盛期を過ぎた甘棠館は、現在の唐人町にありました。今は西学問所跡の碑が建っています。



### 中央区健康フェア ～やってみよう!健康チェック～

10月4日(金)午前10時～午後1時、あいいふ(舞鶴二丁目)で開催します。詳しくは区ホームページ(「中央区健康フェア」で検索)を確認を。



スマホはこちらから

- 健康チェックコーナー(正午まで)  
体脂肪や筋肉量、基礎代謝量を測定。血管健康度などのチェックができます。また、運動ミニ講座もあります。
- スタンプラリー  
健康について学びながら、館内でスタンプを集めます。先着70人にプレゼントあり。
- 健康弁当や菓子の販売  
区食生活改善推進員協議会の皆さんが調理した健康弁当(300円)を先着70人に販売します。食券は午前10時から1階ロビーで購入できます(弁当との引き換えは午前11時から。弁当の持ち帰りはできません)。
- 認知症AR(拡張現実)体験  
認知症の人の視野感覚を疑似体験できます。 区健康課 ☎761-7340 ☎734-1690

9月21日(土)～30日(月)  
秋の交通安全県民運動

「歩行者の交通事故防止」「夕暮れ時以降の早めのライト点灯」「自転車等のヘルメット着用と交通ルールの遵守」「飲酒運転の撲滅」に重点的に取り組み、交通事故を防止しましょう。 区総務課 ☎718-1056 ☎714-2141

人生100年時代に備える講座 全5回

いつまでも自分らしく、より良く生きるための準備を始めましょう。認知症など、毎回テーマを変え、全5回の講座で紹介します。

【最終回】1人暮らしの終活

講師は市社会福祉協議会終活サポートセンターの吉田時成氏です。10月15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) 対 市内に住むか通勤している人 定 先着30人 料 無料 申 9月17日(火)午前9時から受付開始。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 電 718-1110 ファ 734-1690



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。

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。 料 無料 申 参加申し込みは電話か右コードから。 問 市ユマニチュード講座一斉実施事務局 電 600-2786 ファ 451-0550



【今後の開催予定】

| 公民館 | 開催日       | 開催時間      |
|-----|-----------|-----------|
| 平尾  | 9月26日(木)  | 午後1時～2時   |
| 警固  | 9月30日(月)  | 午前10時～11時 |
| 当仁  | 10月29日(火) | 午前10時～11時 |
| 春吉  | 11月13日(水) | 午前10時～11時 |
| 大名  | 12月2日(月)  | 午前11時～正午  |

中央体育館のイベント

①月末らくらくトレーニング

ストレッチや簡単な筋力トレーニングなどを行います。

10月29日(火)、11月26日(火)、来年1月28日(火)、2月25日(火)

【第1部】午後2時～3時

【第2部】午後3時30分～4時30分、全8回 対 18歳以上 定 各回先着10人 料 各回500円 申 開催日の前の週の金曜日～開催日前日に電話で申し込みを。 問 同体育館 電 741-0301 ファ 741-0617

②ZUMBA®(ズンバ)

基礎から学びながら楽しく体を動かします。

10月30日～12月18日の水曜日、午後7時30分～8時30分、全8回 対 18歳以上 定 抽選で30人 料 5,600円

③ロコモ予防

ロコモティブシンドローム(運動器の障害により移動機能が低下した状態)を予防するために必要な運動を指導します。

10月31日～12月19日の木曜日、午後3時30分～4時30分、全8回 対 65歳以上 定 抽選で10人 料 4,000円

【②、③共通事項】

問 同体育館のホームページ(「福岡市立中央体育館」で検索)から申し込むか、はがき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、9月15日(日)～30日(月)に同体育館(〒810-0042赤坂二丁目5-5 電 741-0301 ファ 741-0617)へ申し込んでください。

中央市民プール スポーツの日イベント

10月14日(月・祝)はプールを無料開放します。また、同日ワンポイントグループレッスン(健康の維持・増進)を午前10時～正午に開催します。 定 先着20人 料 無料 申 9月15日(日)から電話または来館で申し込みを。 問 同プール 電 712-8090 ファ 712-8298

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写真撮影(無料)を行います。公民館で申請すると後日自宅にカードが郵送で届くので便利です(要予約)。

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。

また、すでにカードを持っている人には、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を実施します。気軽にご相談ください(予約不要)。 問 区内に住む人(お住いの校区以外への申し込みも可能) 料 無料 申 問 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) 電 600-2402 ファ 06-7664-9531

| 開催日       | 開催時間        | 開催公民館 | 予約受付締切    |
|-----------|-------------|-------|-----------|
| 10月6日(日)  | 10:00～12:00 | 赤坂    | 10月2日(水)  |
| 10月6日(日)  | 14:00～16:00 | 大名    | 10月2日(水)  |
| 10月16日(水) | 10:00～12:00 | 高宮    | 10月9日(水)  |
| 10月19日(土) | 10:00～12:00 | 舞鶴    | 10月15日(火) |

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 電 0120-985-902
- ② 区健康課 健康づくり係 電 761-7340
- ③ 区健康課 母子保健係 電 761-7338
- ④ 市保健所 精神保健・難病対策課 電 711-4377
- ⑤ 市保健所 感染症対策課 電 791-7081
- ① 電 0120-931-869
- ②・③ 共通 電 734-1690
- ④ 電 791-7354
- ⑤ 電 406-5075

※市県民税非課税世帯や満70歳以上の人は、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。

| 内容   | 実施日        |                         | 受 = 受付時間<br>興 = 実施時間  | 予約 | 対象・料金・その他  | 問 |               |                |                         |                                 |   |  |   |
|--|------------|-------------------------|---|----|--|---|---------------|----------------|-------------------------|---------------------------------|---|--|---|
|  | 9月         | 10月                     |   |    |  |   |               |                |                         |                                 |   |  |   |
| 健(検)診<br>よかドック(特定健診)<br>胃がん(胃透視)<br>乳がん<br>子宮頸(けい)がん<br>大腸がん<br>肺がん・結核検診<br>骨粗しょう症検査 | 25(水)      | 9(水)<br>21(月)<br>※29(火) | 受 8:30～10:30<br>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 | 要  | 対 40～74歳の市国民健康保険被保険者 料 500円 持 保険証、よかドック受診券<br>対 40歳以上 料 600円<br>対 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<br>対 20歳以上 料 400円 ※受診は2年度に1回<br>対 40歳以上 料 500円<br>対 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<br>対 40歳以上 料 500円 | ① |               |                |                         |                                 |   |  |   |
|  |            |                         |   |    |  |   | 栄養相談          | 27(金)          | 11(金)<br>25(金)          | 受 ①10:00～<br>②11:00～<br>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         | 30(月)          | 28(月)                   | 興 13:30～15:00                   | 要 | 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。※9月分は予約受付中、10月分は10月1日(火)予約開始 |   |
|  |            |                         |   |    |  |   | 母子(赤ちゃん)何でも相談 | 30(月)          | 28(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  |   |
|  |            |                         |   |    |  |   | マタニティスクール     | 20(金)<br>27(金) | 11(金)<br>18(金)<br>25(金) | 興 13:30～15:30                   | - | 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   | -<br>19(木) | 3(木)<br>17(木)           | 興 14:00～16:00<br>興 10:00～12:00                                  | 要  | 精神科医による相談  | ④ |               |                |                         |                                 |   |  |   |
| B型・C型肝炎ウィルス検査  | 17(火)      | 15(火)                   | 受 9:00～11:00  | -  | 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   | ⑤ |               |                |                         |                                 |   |  |   |
| エイズ即日検査  | 17(火)      | 1(火)<br>15(火)           | 興 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   |   |               |                |                         |                                 |   |  |   |

母子巡回健康相談

乳幼児の身体測定、育児相談。予約不要

| 公民館等 | 実施日      | 受付時間        |
|------|----------|-------------|
| 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 |
| あいれふ | 10/3(木)  | 13:30～14:00 |
| 平尾   | 10/4(金)  | 13:30～14:00 |
| 高宮   | 10/7(月)  | 13:30～14:00 |
| 赤坂   | 10/16(水) | 13:30～14:00 |

問 区地域保健福祉課 地域保健福祉係 電 718-1111 ファ 734-1690

献血

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

| 場所          | 実施日     | 受付時間                       |
|-------------|---------|----------------------------|
| 笹うどん(小笹三丁目) | 10/2(水) | 10:00～12:00<br>13:00～15:30 |
| 高宮小学校 講堂    | 10/3(木) | 10:00～12:30<br>13:30～16:00 |
| 南当仁公民館      | 10/8(火) | 10:00～13:00<br>14:00～15:00 |

問 区健康課 企画管理係 電 761-7318 ファ 734-1690