区のマーク
中央区

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

舞鶴公園のシャクヤク(昨年)

フェイスブック　インスタグラム　エックス

人口　214,672人(+533)　男97,008人 / 女117,664人
世帯数　137,107世帯(+736)　令和７年４月１日現在推計(前月比)

期＝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 ☎＝電話 F＝ファクス ✉＝メール 託＝託児 持＝持参 受＝受付時間 休＝休館日 開＝開館時間

Q&A　よくある質問

Q.マイナンバーカードの電子証明書の更新について教えてください。

A.有効期限の２～３カ月前に通知書を送ります。区市民課で更新手続きをしてください。有効期限を過ぎるとコンビニ交付やマイナポータルへのログイン、e-Tax（イータックス）などの利用ができなくなります。マイナ保険証として利用する場合も電子証明書が必要です。期限前に更新手続きを。

Q.電子証明書の有効期限が過ぎてしまった場合、どうすれば良いですか。

A.マイナンバーカードの有効期限までは、区市民課で電子証明書の再発行手続きが可能です。また、アクロス福岡３階にある市マイナンバーカード臨時交付センター(☎722-0650)では、平日夜間や土・日曜日も手続きができます(予約優先制)。

問区市民課 ☎718-1022 F733-4840

マイナちゃん

スズメバチに注意しましょう

スズメバチの活動時期は５月～11月です。巣を早期に発見し、速やかに駆除することが大切です。初期の巣は、花瓶を逆さまにしたような形で、女王バチが一匹で活動しています。気温が上がる７月～10月になると、巣の拡大とともに働きバチが増えます。

●ハチが飛来しても慌てず、刺激しないようにその場を離れてください。

●敷地内に巣を見つけたら、専門業者に依頼して、早めに駆除してください（有料）。

※市では、民有地内にあるハチの巣などの駆除は行っていません。

初期の巣

大きくなった巣

問区生活環境課 ☎718-1092 F718-1079

よかドック（特定健診）を受けましょう

「よかドック」は市の国民健康保険に加入する40～74歳を対象にした生活習慣病予防のための健診です。血液や尿、心電図などの検査が500円で受けられます。受診にはよかドック受診券と保険証（資格確認書やマイナ保険証も可）が必要です。詳しくは、市ホームページ（「けんしんナビ　福岡市」で検索）で確認ください。

問集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 F0120-931-869

スマホはこちらから

つながる、支える、地域の力
民生委員・児童委員の活動ってなに？

民生委員・児童委員とは

厚生労働大臣から委嘱を受けたボランティアで、100年以上にわたり、地域住民の生活を支えています。住民と同じ立場で相談に乗ったり、支援を行ったりするなど地域福祉を支える活動をしています。

区内には現在254人の民生委員・児童委員が在籍し、このうち19人は児童福祉に関する事項を主に担当する主任児童委員として活躍しています。

こんな活動をしています

高齢者や障がいのある人などに声掛けをして見守りや安否確認を行うほか、日常生活のさまざまな心配事などの相談に応じています。

福祉サービスや子育て支援サービスなどを受けることができるよう、情報を提供したり行政や専門機関への橋渡し役を担ったりしています。

地域でつくる助け合いの輪

●災害への備え

赤坂校区で３月に防災訓練が行われました。民生委員・児童委員は、災害発生時に自ら避難することが困難と思われる人の情報を登録した名簿を基に、手助けが必要な要支援者と支援者の二役に分かれ、電話でのやり取りや訪問のシミュレーションなどを行いました。

訓練に参加した同校区民生委員児童委員協議会の松岡貴美子会長は「日頃から見守り活動を行うなど、密なコミュニケーションが大切だと感じました。今回の訓練で明らかになった課題を一つずつ解決し、みんなが安心して暮らせるよう災害の発生に備えていきたいです」と話していました。

災害発生時を想定した訓練を実施

●地域の憩いの場を提供

笹丘校区では、民生委員や社会福祉協議会などが協力し、孤立防止や介護予防、生きがいづくりなどを目的とした高齢者サロン「プラムカフェ」を毎月第４日曜日に梅光園団地内の集会所に開設しました。

同校区民生委員児童委員協議会の石松美恵（みえ）会長は「住人同士のつながりが希薄になってきている今、住み慣れたまちで安心して生活できる環境をつくりたいと考えました。カフェを通じて知り合いが増えるなど、地域コミュニティーの高まりを感じています。今後も地域の安全・安心を守るためにも続けていきたいです」と笑顔で話していました。

この日はトランプを楽しみました

●安心して相談を

民生委員・児童委員には守秘義務があります。相談内容が他人に伝わることはありません。相談は本人からだけでなく、家族や周囲の人からも応じています。気軽に声を掛けてください。

問区地域保健福祉課 ☎718・1109 F734・1690

第11回　水鏡天満宮

アクロス福岡の向かい側にある水鏡天満宮（天神一丁目）には、学問の神様として知られる菅原道真が祭られています。

延喜（えんぎ）元（901）年、京都から左遷先の大宰府へ向かう道真公は、四十川（しじゅうがわ）（現在の薬院新川）に立ち寄った際、清流を眺め、水面に映るやつれた自分の姿に嘆き悲しんだと言われています。その地に社殿が建てられ、水鏡（容見（すがたみ））天神と呼ばれるようになりました。

慶長17（1612）年に、初代福岡藩主黒田長政が現在の場所に社殿を移設し、二代目藩主忠之が再建したと伝えられています。

鳥居の扁額（へんがく）は元内閣総理大臣の廣田弘毅が小学生の時に毛筆で書いたものだそうです＝上写真。

問区企画振興課 ☎718・1013 F714・2141

現在の「天神」の地名の由来になったといわれています

統計調査員を募集中

統計調査に従事する調査員を募集しています。調査対象地域の世帯や事業所などを訪問し、調査依頼や調査票の配布・回収などを行います。報酬額は調査内容や件数によって異なります（各調査につき３～５万円程度）。対20歳以上問区総務課 ☎718-1006 F714-2141

期＝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　☎＝電話　F＝ファクス　✉＝メール　持＝持参　受＝受付時間　休＝休館日　託＝託児

国民年金　学生納付特例制度

大学や専門学校などの学生は、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用できます。※所得制限等の要件あり。更新手続きは毎年度必要です。

申請は、郵送が便利です。申請書と学生証（両面）のコピー、基礎年金番号通知書のコピーを同封して、日本年金機構福岡広域事務センター（〒812-8579住所不要）にお送りください。申請書のダウンロードやその他詳細は、日本年金機構のホームページ（「国民年金保険料 学生納付特例」で検索）でご確認ください。

住民登録地の区役所でも申請可能です。

問区保険年金課 ☎718-1126 F725-2117

人生100年時代に備える講座

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。

●リハビリでウェルビーイング（充実した幸せ）な人生を

理学療法士による講演と座ってできる運動実技を紹介します。動きやすい服装でご参加ください。期6月18日㈬午後2時～3時30分所市舞鶴庁舎2階大研修室（舞鶴一丁目）対市内に住むか通勤している人定先着80人料無料申5月15日㈭～6月13日㈮に電話かファクス、または右コードから申し込みを。

スマホはこちらから

問区地域保健福祉課 ☎718-1110 F734-1690

双子ファミリー子育て交流会

双子のママパパ同士で交流しませんか。

期6月11日㈬午前10時30分～正午所中央児童会館あいくる7階集会室（今泉一丁目）※専用駐車場はありません対区内に住む1歳6カ月未満の多胎児の子どもとその保護者定先着10組程度料無料申5月15日㈭～6月4日㈬に電話かファクス、または右コードから申し込みを。

スマホはこちらから

問区地域保健福祉課 ☎718-1111 F734-1690

アビスパ福岡を応援しよう！試合観戦とサッカー教室に親子を招待

6月28日㈯午後7時キックオフのアビスパ福岡対ヴィッセル神戸戦に抽選で400人の親子を招待します。対象は区内に住む小・中・高校生とその保護者です（申し込みは一家族4人まで）。

さらに親子無料観戦者の中から希望する親子25組を抽選で親子サッカー教室に招待します。アビスパ福岡の選手やコーチから指導を受けた後、アビスパ福岡の試合を観戦します。対象は、小学1・2年生と保護者（二人1組）です。

所ベスト電器スタジアム（博多区東平尾公園二丁目）料無料申6月1日㈰までに下コードから申し込みを。

※当選者のみ6月10日㈫までにメールで連絡します。

スマホはこちらから

問アビスパ福岡運営部 ☎674-3020 F674-3022

家族介護者のつどい

介護の悩み事などを一人で抱え込んでいませんか。介護者同士で気兼ねなく話して、不安を解消しましょう。ヨガ教室なども行います。期6月18日㈬午後1時30分～3時所市科学館5階工作室1（六本松四丁目）対区内に住む要支援、要介護の人を介護する人定先着10人程度料無料申問5月15日㈭～6月6日㈮に電話かファクス、メール（✉chuoukuu@fukuoka-shakyo.or.jp）に住所、氏名（ふりがな）、電話番号、誰を介護しているかを書いて、区社協事務所（☎737-6280 F737-6285）へ申し込みを。

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などを行います。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。対区内に住む人料無料申問市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 F06-7664-9531

公民館	開催日	開催時間	予約受付締切
高宮	5/22㈭	10:00～12:00	5/18㈰
平尾	5/22㈭	14:00～16:00	5/18㈰
笹丘	5/29㈭	10:00～12:00	5/25㈰
草ヶ江	5/29㈭	14:00～16:00	5/25㈰
小笹	6/3㈫	10:00～12:00	5/28㈬
春吉	6/3㈫	14:00～16:00	5/28㈬
簀子	6/11㈬	10:00～12:00	6/5㈭
南当仁	6/11㈬	14:00～16:00	6/5㈭

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　②区健康課 健康づくり係 ☎761-7340 F734-1690
③区健康課 母子保健係 ☎761-7338 F734-1690　④市保健所 精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354
※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 5月	実施日 6月	受＝受付時間 実＝実施時間	予約	対象・料金・その他	申問
健（検）診	よかドック（特定健診）	28㈫	※13㈮ 25㈬	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	要	対40～74歳の市国民健康保険被保険者料500円 持保険証（資格確認書、マイナ保険証も可）、よかドック受診券	①
	がん検診 胃がん（胃透視）					対40歳以上料600円	
	がん検診 乳がん					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	
	がん検診 子宮頸（けい）がん					対20歳以上料400円 ※受診は2年度に1回	
	がん検診 大腸がん					対40歳以上料500円	
	がん検診 結核・肺がん					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（かくたん）細胞診検査を希望する人は別途700円	
	骨粗しょう症検査	※6/13㈮は託児あり、託児の予約は②へ				対40歳以上料500円	
検査・相談	栄養相談	21㈫	9㈪ 20㈮	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㈪	23㈪	実13:30～15:00	要	対生後3～8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。	
	母子（赤ちゃん）何でも相談	26㈪	23㈪	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	16㈮ 23㈮	13㈮ 20㈮ 27㈮	実13:30～15:30	要	対妊婦とその家族。妊娠、出産、育児についての講話と実技 ※6月分は6月2日㈪予約開始	
	心の健康相談	－	5㈭	実14:00～16:00	要	精神科医による相談	④
		15㈭	－	実10:00～12:00			

「HIV・クラミジア・梅毒検査」と「B型・C型肝炎ウイルス検査」については、市ホームページ（「福岡市 エイズ検査」「福岡市 肝炎検査」で検索）で確認するか、市保健所 感染症対策課（☎791-7081 F406-5075）へお問い合わせください。

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	開催日	受付時間
高宮	5/21㈬	10:00～10:30
春吉	5/26㈪	13:30～14:00
赤坂	6/11㈬	13:30～14:00
当仁	6/19㈭	13:30～14:00

問区地域保健福祉課 地域保健福祉係 ☎718-1111 F734-1690

献血

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

公民館等	開催日	受付時間
警固	5/22㈭	14:00～16:00
草ヶ江	6/4㈬	10:00～12:00 13:00～16:00
あいれふ1階	6/5㈭	10:00～16:00
イオンスタイル笹丘	6/9㈪	10:00～12:00 13:00～15:30

問区健康課 企画管理係 ☎761-7318 F734-1690

けんしんナビ
健（検）診等の日程の確認や予約は、市ホームページ（「けんしんナビ」で検索）で。

スマホはこちらから