



中央区

区のマーク ※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

区役所代表電話 ☎714-2131
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



福岡城跡天守台からの眺め(舞鶴公園内)

区ホームページは「福岡市 中央区」で検索か下のコードから
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



中央区データ	人口	208,440人(+717) 男 93,683人 / 女 114,757人
	世帯数	130,367世帯(+925) 令和4年4月1日現在推計(前月比)

☎=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=電話 ファ=ファクス メール=メール 持=持参 受=受付時間

食育を身近に 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育について分かりやすく伝える農林水産省の「食育ピクトグラム」を参考に、自分や家族の「食」について考えてみませんか。

1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と楽しみながら食べると栄養バランスや生活リズムが整います。感染対策を行い楽しく食べましょう。

2 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは睡眠中に低下した体温を上昇させます。毎日朝食を食べて健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく食べよう

「主食・主菜・副菜」のそろったバランスの良い食事を心掛け、野菜や果物も積極的に取り入れおいしく食べましょう。

4 太りすぎないやせすぎない

生活習慣病の予防や改善のため、普段から適正体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践しましょう。

5 よくかんで食べよう

よくかんで食べることで、少量の食事でも満腹感を得やすく、肥満を防いでくれます。脳の活性化にも役立ちます。

6 手を洗おう

食中毒予防のため、食材や食器に触る際や食事の前には必ず手を洗い、清潔な手を保ちましょう。

市の食育への取り組みは、市ホームページ(「福岡市 食育」で検索)に掲載。

食育ピクトグラムは農林水産省ホームページ(「食育 ピクトグラム」で検索)に掲載。

ヘルスマイト(食生活改善推進員)を紹介



ヘルスマイトは「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。区内の公民館などで健康をテーマとした講座や料理教室などを開催しています。

☎区健康課 ☎761-7340 ファ734-1690

食中毒に気を付けよう

梅雨時から夏にかけて気温や湿度が高くなり、細菌が増えやすい時季です。次の点に注意し、食中毒予防を心掛けましょう。

買い物編
冷蔵・冷凍食品は、買い物の最後にかごへ入れる。寄り道しないですぐ帰る

食材編
冷蔵庫は詰め過ぎない。肉や魚を解凍する際は汁が漏れないよう注意する

弁当編
弁当に入れる食品は、冷まして入れ、生野菜は別の容器に移す

☎区衛生課 ☎761-7356 ファ761-8280

新しい国民健康保険証を郵送します

新しい保険証を7月下旬に郵送します。簡易書留での送付を希望する人は、6月17日(金)までに区保険年金課(☎718-1124 ファ725-2117)へ連絡を。令和3年度以前から簡易書留で送付されている場合は連絡不要です。

掲載しているイベントなどについて
新型コロナウイルス感染症対策のため、一部イベントが中止・延期になる場合があります。事前にご確認ください。

認知症サポーター養成講座

認知症の人との接し方などを学びます。

☎7月1日(金)午前10時～11時半 所 あいれふ10階講堂 対 市内に住むか勤務する人 定 先着50人 料 無料 日 6月6日(月)午前9時～23日(木)午後5時に電話かホームページから申し込みを。☎区地域保健福祉課 ☎718-1110 ファ734-1690

スマホはこちら

代理人の証明請求には委任状を 市税に関する証明を代理人が請求する場合は、家族でも委任状が必要です。代理人および委任者の本人確認書類(運転免許証など)も併せてお持ちください。☎区課税課 ☎718-1049 ファ714-4231

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(下表)で、マイナンバーカードの申請受け付けを行います。公民館で申請すると、カードを郵送で受け取ることができます。☎区内に住む人 マイナちゃん(お住まいの校区外への申し込みも可能) 料 無料 所 市マイナンバーカード出張サポート受付センター(☎260-3590 ファ272-2312)へ予約が必要です。☎毎日午前9時～午後6時。詳しくは、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)にも掲載しています。



公民館	実施日	時間	予約期間
高宮	6/16(木)	13:30～16:30	5/30～6/13
当仁	6/21(火)	9:30～12:30	6/2～6/16
箕子	6/22(水)	16:00～19:00	6/2～6/16
福浜	6/29(水)	16:00～19:00	6/10～6/24
草ヶ江	7/3(日)	10:30～16:00	6/16～6/30
赤坂	7/13(水)	9:30～12:30	6/24～7/8

人権文化セミナー

日時	テーマ/講師
6/22(水)	現代を生きる中、大切なもの～療育現場の取り組みから～(市立心身障がい福祉センターセンター長・小児科医 小川弓子氏)
6/24(金)	学ぶことは生きること～自主夜間中学「よみかき教室」の歩みと未来～(自主夜間中学「よみかき教室」共同代表・西南女学院大学教授・九州大学名誉教授 木村政伸氏)
6/27(月)	子ども家庭支援センターの相談から～被虐待や発達特徴を有する子ども達の現状と支援～(市子ども家庭支援センターはぐはぐセンター長 河浦龍生氏)
7/4(月)	いのちと希望を大切に～女性の人権を考える～(女性協同法律事務所 弁護士 松浦恭子氏)

所 あいれふ10階講堂(舞鶴二丁目) 所 区生涯学習推進課 ☎718-1068 ファ714-2141 定 各回先着70人 日 午後2時～4時 料 無料 日 1歳から就学前まで(各回先着8人) 申 はがき(〒810-8622住所不要)、ファクス、メール(csgkouza@city.fukuoka.lg.jp)のいずれかに①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④参加希望日(1回でも複数でも可)⑤託児希望の有無を書いて、6月15日(水)までに区生涯学習推進課へ。定員を超えた場合のみ通知します。託児希望者には確認のため同課から連絡します。