



中央区

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



タイワンウチワヤンマ
(大濠公園)



中央区HP



Instagram



エックス

人口 216,589人(−112) 男98,120人 / 女118,469人
世帯数 136,771世帯(−109) 令和8年8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

子育てママの健康講座 ～親子でピラティス～

区内に住むおおむね1歳6カ月未満の子どもとママが対象の講座です。ピラティスを通して親子で楽しく体を動かしながら、リフレッシュや健康づくりをしませんか。西日本短期大学の学生のほか、保健師などがサポートします。



スマホは
こちらから

☎10月30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。☎先着30組程度☎無料☎9月15日(火)～10月15日(休)に電話か上コードから申し込みを。

☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690

双子ファミリー子育て交流会

多胎児の保護者同士で交流し、育児の悩み事などを話しませんか。



おもちゃを準備しています

☎10月1日(休)午前10時30分～正午(午前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)※専用駐車場はありません☎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☎9月24日(木)までに電話か右コードから申し込みを。

☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690

花によるまちづくりに参加しませんか

区では、地域や学校、企業・団体などと協力し、花を通じて人と人とのつながりを深め、潤いのあるまちをつくろうと、「中央区花いっぱい運動」に取り組んでいます。区役所周辺の花壇で一緒に花を育ててくれる人や団体を募集します。詳しくは問い合わせ先へ。



区役所周辺の花壇で花の植え付け

また、「一人一花運動」では個人宅や店舗などが持つ花壇をパートナー花壇として登録できます。登録すると、対象店舗で花苗を購入する際に割引等の特典が利用できます。詳しくは、市ホームページ(「福岡市 一人一花運動」で検索)で確認を。

☎区企画振興課 ☎718-1015 ☎714-2141

転倒予防に効果的な筋トレ



膝を伸ばす
椅子に浅めに座って、背筋をまっすぐ伸ばし、ゆっくり膝を伸ばす



スクワット
足は肩幅に開き、膝をつま先よりも前に出さないよう気を付けながら、椅子に座るようにして股関節と膝を曲げる

フレイル予防には、運動や食事などの生活習慣を見直すことが大切です。

毎日の生活に必要な動作を続けるためには、足腰の筋力を保つことが大切です。

「年だから仕方がない」と対策を取らずにいると、心身の衰えが進み、生活機能を損なう恐れがあるため、注意が必要です。

歩く、立つ、座るなど、毎日の生活に必要な動作を続けるためには、足腰の筋力を保つことが大切です。

フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態のことを言います。

●バランスの良い食事
主食・主菜・副菜を組み合わせ、たんぱく質をしっかり取りましょう。

健康寿命を延ばそう 今から始める フレイル予防

です。歯磨きの合間につま先立ちをしたり、掃除などの家事で体を動かしたりすることも筋力維持に役立ちます。



保健師の西川さん

●外出の機会を増やす
買い物、通院、散歩などで、1日に一度は出かけましょう。近所の人と挨拶を交わすなど、社会とのつながりを持ちましょう。

●区地域保健福祉課
西川春輔さんの話
地域の健康づくり講座は、女性に比べ、男性参加者が少ない傾向があります。

区では65歳以上の男性を対象にしたフレイル予防講座「アクティブベ」

☎11月6日(金)、20日(金)、27日(金)、12月4日(金)午前10時から正午 全4回
☎あいのふ5階(舞鶴二丁目)☎区内に住む65歳以上の男性で、運動に支障がなく介護サービスを利用していない人☎20人(抽選)☎無料☎10月2日(金)までに電話かファクスで申し込みを。

☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690



飛鳥く平安時代、現在の舞鶴公園内に鴻臚館(筑紫館)が置かれていました。鴻臚館は唐(中国)など、外国からの使節や商人をもてなす迎賓館として、また日本の外交使節である遣唐使などの宿泊所として利用されました。



北館東門の完成予想図

福岡に鴻臚館が設置されましたが、遺構として確認され、国指定の史跡となっていますのは福岡だけです。

●出土品
鴻臚館跡からは、中国の青磁などのほか、イスラム陶器など、当時の国際交流の様子が分かるさまざまな品が出土しています。これらは鴻臚館跡展示館で見ることができます。



青緑色の釉薬(ゆうやく)が美しいイスラム陶器

9月21日(月・祝)～30日(水)
秋の交通安全県民運動

夕暮れ時から夜にかけては交通事故が多く発生しています。車両は早めのライト点灯、歩行者は反射材用品を身に付けるなど、各車両の交通ルールを遵守し、みんなで交通事故を防止しましょう。☎区総務課 ☎718-1056 ☎714-2141

セアカゴケグモに注意を

セアカゴケグモは、日当たりの良い場所や暖かい場所を好み、ブロックの隙間やフェンスの下、エアコンの室外機の下、プランターの縁など、雨が当たりにくい場所に生息しています。

卵のうを見つけたら、ビニール袋に入れて殺虫剤を吹きかけ、袋の口を縛って処分してください。駆除することで、翌年以降の増加を抑制することができます。

また、セアカゴケグモの成虫を見つけた時は、決して素手で触らず、市販の殺虫剤をかけるか、靴で踏みつぶすなどして駆除してください。

万一かまれた場合には、かまれた部分を水でよく洗い流し、速やかに医療機関を受診してください。

駆除の方法やかまれた場合の対処法についての詳細は、市ホームページ（「福岡市 セアカゴケグモ」で検索）で確認を。



スマホはこちらから



図区生活環境課 ☎718-1092 ☎718-1079

精神保健家族講座

家族や支援者が、心の病気について学ぶ講座です。▷当事者や家族の話▷地域活動支援

センターについて▷家族交流会—をテーマに、当事者が講話します。

期10月2日(金)午後2時～3時30分所あいいれふ7階第2研修室（舞鶴二丁目）図心の病に悩む人の家族や支援者定先着30人料無料申9月15日(火)から前日までに市保健所精神保健・難病対策課（☎711-4377 ☎791-7354）へ電話かファクスで申し込みを。

10月12日(月・祝)は、スポーツの日
気軽に運動を楽しもう

●中央体育館

①卓球コーナー

小体育室を開放し、自由に卓球を楽しめるコーナーを設けます。

図幼児から小学生とその保護者

②スポーツパーク

体育館内を種目ごとに区切り、さまざまなスポーツを体験できるイベントを開催します。初心者でも安心して参加でき、楽しく体を動かすことができます。図どなたでも参加可

【共通事項】

期10月12日(月・祝)、①午前9時～午後3時 ②午前10時～午後2時、定なし料無料申不要

図中央体育館 ☎741-0301 ☎741-0617

●中央市民プール

屋内プールを無料で開放します。どなたでも気軽に利用できます。

期10月12日(月・祝)、午前9時～午後9時図オムツが完全に取れた3歳以上料無料申不要

図中央市民プール ☎712-8090 ☎712-8298

ぬくもりの窓口

区は、福祉の総合相談窓口「ぬくもりの窓口」を区役所2階に設置しています。▷障がいのあ

る子どもと2人暮らしで、自分は病気がちで働けず、今後の生活が不安▷生活が困窮しているが、持病があり働けない—など、さまざまな福祉に関する悩み事を相談できます。

相談員がじっくり話を聴いて寄り添い、必要な支援につながるようお手伝いしますので、事前の予約をお勧めします。詳細は、区ホームページ（「中央区 ぬくもりの窓口」で検索）で確認を。

図区支援調整課 ☎718-1147 ☎771-4955 ☎shienchousei.CWO@city.fukuoka.lg.jp

天神でもマイナンバーカードの
受け取りができます

アクロス福岡3階（天神一丁目）の臨時交付センターでは、マイナンバーカードの受け取り（完全予約制）、電子証明書の更新や暗証番号の再設定（予約優先制）などの手続きができます。インターネットでは、24時間いつでも予約を受け付けています。

詳細は、市ホームページ（「福岡市マイナンバーカード臨時交付センター」で検索）でご確認ください。

【開所時間】水・木・金曜日＝正午～午後8時、土・日曜日＝午前9時30分～午後5時30分（月・火・祝日は休み）

図市マイナンバーカード予約コールセンター ☎722-0650

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 ☎761-7340 ☎734-1690

③区健康課 母子保健係 ☎761-7338 ☎734-1690 ④市保健所 精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ☎791-7354

※料金の記載のないものは無料。※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)。

※場所の記載がないものは、あいいれふ(舞鶴二丁目5-1)で実施。

内容		実施日		受=受付時間 図=実施時間	予約	対象・料金・その他	図 問
		9月	10月				
健(検)診	よかドック(特定健診)			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	図40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円図よかドック受診券と、マイナ保険証もしくは資格確認書	① ※託児は②
	胃がん(胃透視)					図40～69歳図1,000円	
	乳がん		7(水) 23(金) 28(水)			図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	
	子宮頸(けい)がん					図20歳以上料400円 ※受診は2年度に1回	
	大腸がん					図40歳以上料500円	
	結核・肺がん					図料40～64歳500円、65歳以上無料 ※令和8年度から喀痰(かたん)細胞診検査は廃止	
	胃がんリスク検査 (血液検査)					図今年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円	
相談	骨粗しょう症検査					図40歳以上料500円	② ③ ④
	栄養相談	25(金)	6(火) 22(木)	受(1)10:00～ (2)11:00～ (3)13:00～	要	管理栄養士による食事バランスや離乳食などの個別相談	
	離乳食教室	28(月)	26(月)	図13:30～14:45	要	離乳食開始の目安、進め方を中心とした講話等 図生後3～8カ月頃の乳児の保護者(乳児の同伴可)	
	母子(赤ちゃん)何でも相談	28(月)	26(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。10月26日(月)はミニ講座「栄養のお話」があります。 図妊婦、2歳未満の子どもとその保護者	
	マタニティスクール	25(金)	16(金) 23(金) 30(金)	図13:30～15:30	要	妊娠、出産、育児についての講話と沐浴などの実技指導 図妊婦とその家族	
	心の健康相談	-	1(木)	図14:00～16:00	要	精神科医による相談	
		17(木)	16(金)	図10:00～12:00			

母子巡回健康相談

保健師や助産師などによる乳幼児の身体測定や育児相談を実施します。図妊産婦、乳幼児とその保護者図不要図母子健康手帳

公民館	実施日	受付時間
草ヶ江	9/17(木)	10:00～10:30
笹丘	9/25(金)	
平尾	10/1(木)	13:30～14:00
赤坂	10/7(水)	
小笹	10/13(火)	10:00～10:30

図区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690

献血

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

場所	実施日	受付時間
笹うどん駐車場 (小笹三丁目)	10/7(水)	10:00～12:00 13:00～15:30
南当仁公民館	10/7(水)	10:00～13:00 14:00～15:00
高宮小学校	10/8(木)	10:00～12:30 13:30～16:00
新鮮食品館 薬院バリュー前 (薬院四丁目)	10/8(木)	10:00～13:00 14:00～16:00
中央区役所 (交通局前)	10/20(火)	10:00～13:00 14:00～16:00
ふくふくプラザ	10/22(木) 10/23(金)	9:30～12:30 13:30～15:30

図区健康課 企画管理係 ☎761-7318 ☎734-1690