



中央区

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



長浜鮮魚市場長浜三丁目、
昨年の市民感謝デー。
次回10月10日(土)開催



中央区HP



Instagram



エックス

人口 216,531人(-58) 男98,109人 / 女118,422人
世帯数 136,706世帯(-65) 令和8年9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

みんなの(?)に答えます Vol.15 「知っておきたい在宅避難の備え」

Q.地震発生後も自宅で生活をするために、どのような備えが必要ですか？

A.建物に被害がなければ、自宅で生活をする在宅避難も選択肢の一つです。避難所では、プライバシーや生活スペースの確保が難しい場合もあります。

最低でも3日分の飲料水や非常食、常備薬、携帯充電器などを備蓄し、家具の転倒対策やガラスの飛散防止、玄関までの避難経路の確保など、住まいの安全対策を見直して、いざという時に備えましょう。



☎区総務課 ☎718-1056 ☎714-2141

スマホで体験! はじめての生成AI講座

生成AIの基本的な仕組みや活用方法、利用時の注意点について、参加者同士で交流しながら学ぶ初心者向け講座です。

☎11月30日(月)午後1時30分～3時(午後1時開場) ☎あいいふ8階視聴覚室(舞鶴二丁目) ☎スマートフォンなどを持参できる人 ※Wi-Fi環境はありません ☎36人(抽選) ☎無料 ☎10月22日(木)までに下コードまたは電話で申し込むか、ファクスかはがき(〒810-8622 住所不要 区生涯学習推進課宛)に講座名、参加者の氏名と住所、連絡先を明記し、問い合わせ先へ。

☎区生涯学習推進課 ☎718-1066 ☎714-2141



スマホはこちらから

子どもと親の絆CARE(ケア)プログラム

参加者同士で子育ての悩みを共有しながら、親子の関係づくりや、子どもへの効果的な伝え方を学ぶプログラムです。



☎11月6日(金)、20日(金)、12月3日(木)、来年3月12日(金)の午前10時～正午、全4回 ☎中央児童会館あいくる7階多目的ルーム(今泉一丁目) ☎市内に住む2歳～18歳の子どもを持つ保護者 ☎抽選で15人程度 ☎無料 ☎要予約。生後3カ月以上(先着10人程度)。 ☎10月16日(金)までに電話または区ホームページ(「中央区 子どもと親の絆CAREプログラム」で検索)から申し込むか、ファクスにプログラム名、参加者の氏名と連絡先、託児希望の有無(希望の場合は、子の年齢)を明記し、問い合わせ先へ。



スマホはこちらから

☎区子育て支援課 ☎718-1106 ☎771-4955

災害時の避難生活は、心身への負担が大きくなります。体力を維持しておくことは、避難行動や避難生活を支える力になります。災害時の体調悪化を防ぐために、適度な運動やバランスの良い食事を心掛け、日頃から健康状態を把握しておくことも大切です。また、地域で行われる

健康と防災と一緒に学べる健康フェア
10月21日(水)の午前10時から午後1時まで、あいいふ(舞鶴二丁目)で健康フェアを開催します。
●健康状態をチェック
▽骨密度▽血管健康度▽肌の健康度▽お口の健康度▽体組成測定(筋肉量・体脂肪量)で、現在の健康状態を知ることができます。体組成測定は先着60人の予約制です。10月5日(月)午前10時以降に下コードまたは電話で

防災ミニ講座×防災食の試食

◆「福岡市で想定される災害と備え」をテーマに、現役消防士が話します。
①10:15～②11:15～③12:15～
講座参加者には、粗品をプレゼント。

◆耐熱性ポリ袋を使って調理した、防災食を試食(先着150人)できます。
※中央区食生活改善推進員が調理。

【ポリ袋調理の特徴】

- ▷節水できる
- ▷洗い物が少ない
- ▷温かい食事が作れる
- ▷衛生的に調理できる



イベントなどに参加し、人との交流の機会を持ちましょう。いざという時の支え合いや助け合いにつながります。
健康づくりは大切な防災対策
災害への備えというと、飲料水や非常食、常備薬などの備蓄や防災グッズを思い浮かべますが、実は日頃の健康管理や体力づくりも大切な備えの一つです。
災害時の避難生活は、心身への負担が大きくなります。体力を維持しておくことは、避難行動や避難生活を支える力になります。災害時の体調悪化を防ぐために、適度な運動やバランスの良い食事を心掛け、日頃から健康状態を把握しておくことも大切です。また、地域で行われる

申し込みを。
●楽しみながら学ぼう
脳トレやクイズを通して、防災に役立つ知識を学びます。
また、健康に関するパネル展示、自宅でもできるストレッチや筋力トレーニングなどを学ぶ実
☎区健康課 ☎761・7340 ☎734・1690
詳細は区ホームページ(福岡市中央区健康フェア)で検索
☎スマホはこちらから
☎下コードから確認してください。



市健康づくりイメージキャラクター
よかろーもん

実践講座を行います。
健康フェアに参加し、健康と防災について考えてみませんか。
詳細は区ホームページ(福岡市中央区健康フェア)で検索
☎スマホはこちらから
☎下コードから確認してください。

フラワーウィーク 花に囲まれた憩いの空間を創出します

10月18日(日)～24日(土)に中央区役所前を地域や企業、学生と協力し、色とりどりの花で華やかに装飾します。



区役所前の花装飾昨年

●寄せ植え講座の参加者を募集します

季節の花を使った花かご作りを行います。完成した作品は持ち帰ることができます。

☎10月17日(土)午前9時30分～、11時～、各1時間程度 ☎中央区役所1階(大名二丁目) ☎無料 ☎10月1日(木)午前10時以降に電話で申し込むか、メール(☎kikaku.CWO@city.fukuoka.lg.jp)に参加者氏名、電話番号、希望時間を明記し、問い合わせ先へ。

☎区企画振興課 ☎718-1015 ☎714-2141

アラフォーママ子育てサロン

40歳前後で第1子を出産した母親同士で交流し、悩みを共有しませんか。

☎11月20日(金)午前10時30分～正午(開

催時間中は出入り自由) ☎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40歳前後で第1子を出産した母親とおおむね3歳までの子ども ☎無料 ☎10月16日(金)～11月13日(金)に電話または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

安心子育て応援セミナー

赤ちゃんの成長や関わり方について学び、育児の不安を解消しましょう。

☎11月13日(金)午後1時30分～3時(受け付けは1時から) ☎あいいふ5階保健指導室(舞鶴二丁目) ☎区内に住む第1子の乳児(令和8年7月～9月生まれ)とその保護者1人 ☎先着16組程度 ☎無料 ☎10月13日(火)～11月6日(金)に電話または右コードから申し込みを。



スマホはこちらから

☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690

福浜公園で健康講座

西日本短期大学の学生たちと一緒に運動しませんか。☎10月9日(金)午前9時～10時 ☎福浜公園(福浜二丁目) ☎区内に住む人 ☎無料 ☎不要 ☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☎734-1690