



# 中央区

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



コサギ(舞鶴公園管理事務所より提供)



フェイスブック



インスタグラム



X(旧ツイッター)

人口 212,255人(-68) 男95,927人 / 女116,328人  
世帯数 134,363世帯(+41) 令和5年11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

## 年末年始の窓口案内

年末年始の主な窓口業務等は下表の通りです。

業務内容	年末最終日	年始開始日
区役所・保健福祉センター	28日(木)	4日(木)
埋火葬許可の受け付け ☎市民課 ☎718-1023 ☒733-4840	無休 (9:00~12:00、 13:00~17:00)	
戸籍の届け出(出生・婚姻など) ☎市民課 ☎718-1023 ☒733-4840	無休	
緊急を要する生活保護の相談 ☎保護課 ☎718-1115 ☒771-4955	29日(金)	4日(木)
天神証明サービスコーナー(市役所1階情報プラザ内) ☎733-5222 ☒733-5224	30日(土)	4日(木)
中央体育館 ☎741-0301 ☒741-0617	27日(水)	5日(金)
中央市民プール ☎712-8090 ☒712-8298	27日(水)	5日(金)
中央市民センター ☎714-5521 ☒714-5502	27日(水)	4日(木)

## 年末年始のごみ出し日等の変更

12月31日(日)~1月3日(水)はごみの収集を行いません。詳しくは、市ホームページ(「年末年始 ごみ出し」で検索)をご確認ください。

### ●燃えるごみ

通常のごみ出し日	出せない日	振替日
月・木曜日	1月1日(月・祝)	なし ※次回1月4日(木)
火・金曜日	1月2日(火)	なし ※次回1月5日(金)
日・水曜日	12月31日(日) → 1月3日(水)	12月30日(土) → ※次回1月7日(日)

### ●燃えないごみ、空き瓶・ペットボトル

通常のごみ出し日	出せない日	振替日
1回目の月曜日	1月1日(月・祝)	→ 12月22日(金)
1回目の火曜日	1月2日(火)	→ 12月29日(金)
1回目の水曜日	1月3日(水)	→ 1月5日(金)

### ●粗大ごみ

12月29日(金)~1月3日(水)は受け付け・収集を行いません。年内の収集を希望する場合は、早めに粗大ごみ受付センター(☎731-1153)に電話するか、市ホームページ(「粗大ごみ」で検索)、市公式LINEなどで申し込みを。

### ●し尿くみ取り

1月1日(月・祝)~1月4日(木)は休み。年内の臨時くみ取りは12月28日(木)までにふくおか環境財団(☎752-7860)へ。

### ●資源物回収ボックス(中央体育館前)

12月29日(金)~1月3日(水)は持ち込みができません。※回収ボックスの前に置いたままにしないでください。

☎718-1091 ☒718-1079



安心子育て応援セミナーは、区内に住む生後1カ月~3カ月の第1子とその保護者が対象です。体重測定等を行いながら、子育てで感じている不安や心配な事について、保

また、保護者同士で情報交換をしたり、育児の悩みを共有したりする仲間づくりの場としての役割も担っています。

11月6日の同セミナーには、7組の親子が参加しました。上写真は、最初に赤ちゃんが泣く理由について学びました。

保育士が親子遊びを紹介すると、保護者は赤ちゃんの表情を見ながら、歌に合わせて赤ちゃんの手足を動かす、親子の触れ合いの時間を過ごしました。

最後に参加者同士で交流しました。助産師なども輪に加わり「抱っこをしない」と寝てくれない「日中はどんなことをして遊ばせているか」など、日頃の子育てで感じていることを和気あいあいと話しました。

参加者からは「家にもりがちだったけれど、勇気を出して参加してよかった。同じ月齢の赤ちゃんを育てるママに気持ちを感じてもらえたことがうれしかった」

### 1月の安心子育て応援セミナー

☎1月15日(月)午後1時半~3時(受け付けは1時から) ☒あいろん6階作業療法室 ☒区内に住む第1子の乳児(令和5年10月~12月生まれ)とその保護者 ☒先着16組程度 ☒無料 ☒1月10日(水)までに電話か右コードから申し込みを。☎☒718-1111 ☒734-1690



### 中央体育館 冬のスポーツ教室

1月以降の各種スポーツ教室を紹介します。初心者でも参加できます。

#### ①トレーニングボール付きエクササイズ教室

トレーニングボールを使用した運動を行います。☎1月26日~3月8日の毎週金曜日(2月23日を除く)、全6回。午後3時半~4時半 ☒18歳以上(高校生を除く) ☒抽選10人 ☒5,300円(ボール代含む)

#### ②げんきっずスクール

走る・跳ぶ・投げるなどの基礎的な動きを中心に、遊びを通して学びます。☎1月20日~3月2日の毎週土曜日(2月17日を除く)、全6回。午後3時半~4時半 ☒小学1~2年生 ☒抽選10人 ☒3,000円

#### ③ヨガ

ヨガを基礎から学び楽しく体を動かします。☎1月17日~3月6日の毎週水曜日、全8回。午前9時半~10時半 ☒18歳以上(高校生を除く) ☒抽選15人 ☒5,600円

#### 【①~③共通】

☎☒中央体育館 ☎741-0301 ☒741-0617 ☒はがき(〒810-0042 赤坂二丁目5-5)かファクス、ホームページ(「福岡市立中央体育館」で検索)で教室名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて、同体育館へ12月15日(金)~28日(木)までに申し込みを。当選者のみ通知。

運動ができる服装で、室内用の運動靴、タオル、水分補給用の飲み物などをお持ちください。



台所ごみは水切りして出しましょう

生ごみは「ギュッ」と絞って水分を減らしてから出しましょう。ごみ減量はもちろん、悪臭の防止になります。☎718-1091 ☒718-1079

**中央市民プール** 〒810-0061西公園14-30 ☎712-8090 ☎712-8298

**夜のピラティス教室**

ピラティスの基本的な動作を習得し、体を動かすことの心地良さを体験します。  
期 来年1月16日～3月5日の火曜日、全8回、午後7時15分～8時半 対 18歳以上 定 10人 料 6,800円

**プールで遊ぼう♪幼児水慣れ教室**

水中運動の楽しさを体験します。  
期 来年1月21日～2月18日の日曜日、全5回、午前9時45分～10時45分 対 オムツが完全に外れた3～5歳 定 8人 料 5,400円

**もうすぐ1年生♪水泳体験教室**

水泳の基本的な技術等を習得します。  
期 来年1月21日～2月18日の日曜日、全5回、午前11時～正午 対 来年4月に小学校に入学する5～6歳 定 8人 料 5,400円

**冬の小学生水泳教室(2部制)**

クロールの基本動作の習得だけでなく、苦手意識の克服や体づくりを目的とします。  
期 来年1月21日～3月10日の日曜日、全8回、①午前9時半～11時②午前11時～午後0時半 対 ①小学1～4年生②小学4～6年生 定 各12人 料 各6,600円

**【共通事項】**

申 往復はがきに教室名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号、「冬の小学生水泳教室」は希望する時間帯を書いて、12月15日(金)～27日(水)必着で同プールへ。応募多数の場合は抽選。

**お正月子どもお楽しみ会**

シニアボランティア団体による「手作り人形劇」や「楽しい折紙工作」「巨大すごろく」「不思議な手品とお手玉」のほか、中央図書館スタッフによる「おはなし会」も行います。  
期 来年1月13日(土)午前10時～正午、午前11時～午後1時の2回に分けて開催。※各回同じ内容 所 中央市民センター2階(赤坂二丁目) 対 幼児～小学3年生(未就学児は保護者同伴) 定 各回先着30人 料 無料 申 問 12月15日(金)午前9時から電話、来所、ファクスで同センター(☎714-5521 ☎714-5502)へ。ファクスにはイベント名、参加希望時間、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、住所を書いて申し込みを。

**加湿器は適切にお手入れしましょう**

加湿器のお手入れを怠ると、給水タンク内などでカビや細菌が発生し「レジオネラ症」という感染症の原因になることもあるため注意が必要です。

**【お手入れのポイント】**

▷タンクの水は継ぎ足さず、毎日新しい水と交換する。

▷水タンク内を定期的に洗浄する。水が溜まる箇所(水タンクの受け部、ミストの発生部など)も要注意。

▷使用後はタンクの水を抜き、清掃後、乾燥させて保管する。



問 区衛生課 ☎761-7351 ☎761-8280

**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を行います。公民館で申請すると後日自宅に届くので便利です(要予約)。



マイナちゃん

また、カードを持っている人には、健康保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートも行います。気軽に相談ください(予約不要)。

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)を確認を。区内に住む人(お住ま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申請出張サポートコールセンター(毎日午前9時～午後6時) ※年末年始を除く ☎600-2402 ☎06-7664-9531

開催日	時間	開催公民館	予約受付期間
12/21(木)	10:00～12:00	箕子	12/6～12/15
12/23(土)	14:00～16:00	舞鶴	12/8～12/17
1/11(木)	10:00～12:00	箕子	12/19～1/4
1/11(木)	14:00～16:00	福浜	12/19～1/4
1/17(水)	10:00～12:00	高宮	12/26～1/11
1/17(水)	14:00～16:00	草ヶ江	12/26～1/11
1/30(火)	10:00～12:00	南当仁	1/14～1/24
1/30(火)	14:00～16:00	春吉	1/14～1/24

**保健  
だより**

**【問い合わせ・申し込み先】**

①集団検診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ②健康・感染症対策係 ☎761-7340 ③母子保健係 ☎761-7338  
④精神保健福祉係 ☎761-7339 ⑤エイズダイヤル ☎712-8391 ☎0120-931-869、②～⑤共通734-1690  
※市県民税非課税世帯や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  
※場所の記載のないものは中央区保健福祉センター(中央保健所・舞鶴二丁目あいれふ内)で実施。

内容	実施日			受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	問	
	12月	1月	2月					
健(検)診 よかドック(特定健診) 胃がん(胃透視) 乳がん 子宮頸(けい)がん 大腸がん 肺がん・結核検診 骨粗しょう症検査				受8:30～10:30 予約は健(検)診日の土・日曜・祝祭日を 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 保 険 証、よかドック受診券 対 40歳以上 料 600円 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 対 20歳以上 料 400円 ※受診は2年度に1回 対 40歳以上 料 500円 対 40歳～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 対 40歳以上 料 500円	①	
	B・C型肝炎ウイルス検査	19(火)	16(火)	20(火)	受9:00～11:00	要	対 20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	②
	栄養相談	22(金)	12(金) 26(金)	9(金) 22(木)	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	③
	離乳食教室	25(月)	22(月)	26(月)	受13:30～15:00	要	対 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。※12月分は予約受付中、1月分は1月4日(木)、2月分は2月1日(木)予約開始	④
	母子(赤ちゃん)何でも相談	25(月)	22(月)	26(月)	受13:30～15:00	要	助産師等による妊娠、出産、育児などの相談、体重測定	⑤
マタニティー スクール	15(金) 22(金)	-	2(金) 9(金) 16(金)	受13:30～15:30	-	対 妊婦とその家族。妊娠、出産、育児についての講義と実技	⑥	
心の健康相談	-	4(木) 21(木)	1(木) 18(木) 15(木)	受14:00～16:00 受10:00～12:00	要	精神科医による相談	⑦	
エイズ即日検査	19(火)	9(火) 16(火)	6(火) 20(火)	受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。	⑧	
	-	14(日)	11(日)	受14:00～15:00	-	先着50人。匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後	⑨	

**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	実施日	受付時間
春吉	1/17(水)	13:30～14:00
小笹	1/18(木)	13:30～14:00
笹丘	1/19(金)	13:30～14:00
赤坂	1/31(水)	13:30～14:00
平尾	2/2(金)	13:30～14:00
草ヶ江	2/5(月)	13:30～14:00

問 地域保健福祉係 ☎718-1111 ☎734-1690



市健康づくり  
イメージキャラクター  
よかるーもん