



中央区

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



4月22日に生まれたニホンザルの赤ちゃん(福岡市動物園提供)



フェイスブック



インスタグラム



ツイッター

人口 211,848人(+684) 男95,623人 / 女116,225人
世帯数 133,879世帯(+727) 令和5年5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

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」とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識とバランスのよい食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。健康を保つためには、いろいろな栄養素をバランスよく取ることが重要です。ご飯やパンなどの「主食」、魚や肉などを使った「主菜」、野菜や海藻などを使った「副菜」を組み合わせ、適量を摂取しましょう。

食べる力を身に付けることは生きる力にもつながります。生涯にわたって心も体も健康で生き生きとした生活を送るために、自分や家族の「食」について考えてみませんか。

●食育を実践してみよう

- ・一日を元気に過ごすために朝ごはんを食べる
- ・食塩を取りすぎない(1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満)
- ・栄養バランスを考えて食べる
- ・消化を良くするためによくかむ
- ・食材を無駄なく使う
- ・郷土料理を取り入れる



市食育推進マスコットキャラクター「いくちゃん」

☎718-1056 📠734-1690

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

①親子無料観戦招待

北海道コンサドーレ札幌戦に抽選で300人を招待します。📅7月8日(土)午後7時キックオフ📍区内に住む小・中・高校生とその保護者※1家族最大4人まで

②親子サッカー教室

①の試合前にアビスパ福岡の選手やコーチによるサッカー教室を開催。終了後は北海道コンサドーレ札幌戦を観戦できます。📅7月8日(土)午後3時📍区内に住む小学1・2年生と保護者の2人1組📍抽選25組📍運動靴

【①②共通事項】

📍ベスト電器スタジアム(博多区東平尾公園二丁目) 📄無料📄専用申込フォームから申し込みを。当選者のみ6月末までにメールで通知します。



スマホはこちらから

☎718-1055 📠714-2141

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16日(金)までに区保険年金課(☎718-1124 📠725-2117)へ連絡を。令和4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。

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。委任者および代理人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)も併せてお持ちください。☎718-1049 📠714-4231

災害への備えはできていますか

大雨や台風などによる近年、大雨による災害が全国各地で発生しています。日頃から避難行動などについて考え、災害に備えましょう。



●ハザードマップで災害リスクを知る

災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。ハザードマップなどを活用して、まずは身近に起こり得る災害リスクについて確認しましょう。危険箇所や避難場所などの情報を一つにまとめた「市総合ハザードマップ」を、市ホームページ(福岡市総合ハザードマップ)で検索)で確認できます。紙版のハザードマップは、区総務課や市役所1階の情報プラザで配布



スマホはこちらから

●自分に合った避難行動を考える

市では、災害に備え自分と家族が取るべき行動を事前に決めておくために「マイ・タイムライン」の作成を推奨しています。危険が迫ったときに取るべき行動は、自分のいる場所や家族構成、健康状態によって異なります。避難する場合は、▽屋内の上層階に移動する▽安全な場所に住む親戚や知人の家に避難する▽市が開設する避難所へ行く▽など、普段からどう行動するかを決めてお

●備蓄品や非常持ち出し品を確認

水や食料、カセットコンロ、衛生用品、常備薬、乳児用ミルク、紙おむつなど、各家庭で避難生活に必要な物を事前に準備しておきましょう。

また、災害発生直後は水道や電気などのライフラインが停止する場合があります。簡易トイレやモバイルバッテリーなどを備蓄し、いざというときにすぐに持ち出せるように準備しておくことが安心です。市ホームページ(福岡市 備蓄)で検索)に、備蓄品や非常持ち出し品の例を掲載しています。スマホはこちらから



スマホはこちらから

問い合わせ先

区総務課 ☎718-1056 📠734-1690



最低でも3日分の水や食料を備えておきましょう

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、その症状や接するときの心構えなどを学びます。📅7月5日(水)午後1時半～3時📍あいれふ10階講堂📍市内に住むか通勤している人📍先着50人📄無料📅6月1日(木)午前9時～28日(水)午後5時までに電話かファクス、ホームページで申し込みを。☎718-1110 📠734-1690



スマホはこちらから

中央区買い物支援ガイドブックを配布

「中央区買い物支援ガイドブック」には、買い物に困っている高齢者や障がいのある人のために、食料品や日用品などを配達する約40店舗の情報が掲載されています。

中央区社協事務所(区役所1階)で配布するほか、ホームページ(「福岡市買い物等支援推進事業」で検索)からもダウンロードできます。☎737-6280 📠737-6285



福岡ファミリー・サポート・センター提供・両方会員養成講習会

同センターは地域で子育てを助け合う会員制の組織です。育児の援助をする「提供会員」と、育児の援助・依頼をする「両方会員」になるための講習会を開きます。特に平尾、当仁、舞鶴校区の提供・両方会員を募集しています。📅7月12日(水)、21日(金)、25日(火)の午前10時～午後3時(12日は午後2時半まで)全3回📍ふくふくプラザ(荒戸三丁目)📍市内に住み、心身とも健康で、自宅で安全に子どもを預かることができる人。📍先着35人📄無料📄6カ月～就学前(無料。7月5日(水)までに要申し込み。先着7人)📄同センター ☎736-1116 📠713-0778

西日本短期大学の学生による運動教室

福浜公園内の健康パークステーションで、健康遊具の使い方などが学べる講座を毎月第2金曜日に実施しています。📅6月9日(金)、7月14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📄区地域保健福祉課 ☎718-1111 📠734-1690