



博多

博多区役所

〒812-8512
博多区博多駅前二丁目8-1

代表電話
☎441-2131

博多区HP

区政情報や
手続き案内

博多区

検索

博多の魅力HP

歴史や
観光情報

博多の魅力

検索

校区・地区HP

区内各校区・
地区の情報

しっとく博多区

検索

区の人口 266,793人（前月比340人増）（男 127,560人 女 139,233人）世帯数 171,228世帯（前月比288世帯増）（令和8年8月1日現在推計）

開 = 日時、開催日、期間 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 F = ファクス 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 託 = 託児 申 = 申し込み 持 = 持参 電 = メール ホーム = ホームページ

10月16日(金) 健康づくり月間イベント開催！

はじめようかんじようたのしもう

はかた

ではじめる健康生活

10月は健康づくり月間です。10月16日(金)に博多区役所5階でイベントを開催します。健康について楽しく学んでみませんか。

「睡眠」に関する講演会

九州大学大学院医学研究院の
小原知之准教授＝写真＝が「睡眠について正しく学ぼう～睡眠と心身の健康～」をテーマに話します。



開午前11時～午後0時30分 定先着50人 料無料 申要

健康づくりブースで健康チェック！

▷歯科医師によるお口の健康チェック▷骨密度や足指力などの測定コーナー▷1日の野菜摂取の目標量を体験する野菜計量体験など、健康づくりに役立つブースを出展します。

開午前10時30分～午後0時30分 ※ブースにより時間が異なります 料無料 申不要

ヘルスメイトの健康ランチ

地域で食生活改善のボランティア活動を行っているヘルスメイトが身体に優しいバランスランチを提供します。※持ち帰り不可。

開①午前11時30分
②午後0時30分 定①
②合わせて先着50人 料500円 申要



昨年のランチ

動いてスッカリ！リフレッシュ講座

健康運動指導士の安部志津代氏による運動講座です。

●香りでリラックス

アロマの香りを楽しみながら、リラックスしてストレッチを行います。

開午前10時45分～11時15分 定先着15人 料無料 申要

●親子ふれあい体操

親子で元気に体を動かします。

開午前11時30分～正午 対生後6カ月～1歳頃の子と保護者 定先着10組 料無料 申要



健康づくりブース以外のイベントは、事前に申し込みが必要です。

申9月1日(火)午前10時以降に区ホームページ（「博多区 健康生活」で検索）から申し込むか、電話またはファクスで問い合わせ先へ。

問区健康づくり推進協議会（区健康課内）☎419-1091
F441-0057



スマホはこちらから

ひとり親家庭等医療証・重度障がい者医療証の更新のお知らせ

●ひとり親家庭等医療証

現在ひとり親家庭等医療証の交付を受けている人で、10月以降も引き続き対象となる可能性がある人は、申請書の提出をお願いします。審査の上、該当する人に新しい医療証を送付します。

●重度障がい者医療証

現在重度障がい者医療証の交付を受け、10月以降も引き続き対象となる人は申請不要です。新しい医療証を9月末に送付します。

また、交付を受けていない人で、次の手帳を持っている場合は、該当となる可能性がありますので、お問い合わせください。

①身体障害者手帳1級・2級②療育手帳重度（A）判定③精神障害者保健福祉手帳1級 問区保険年金課 ☎419-1118 F441-0075

きんしゃい♪フレイル予防教室

運動の実技を通して、フレイルの基礎知識と予防のポイントなどを学びます。

開10月14日(水)、21日(水)、28日(水)、11月4日(水)いずれも午前10時～正午 所博多区役所

5階集団指導室 問区地域保健福祉課 ☎419-1100 F402-1169 対介護保険サービスを利用していない区内在住の65歳以上の人 ※申込時に簡単な問診があります。 定抽選15人 申9月24日(木)午後5時までに右記コードから申し込むか、問い合わせ先へ。



スマホはこちらから

博多体育館 おなかスッカリ！ピラティス教室

運動が苦手な人でも無理なく参加できる、ピラティス教室です。初回無料体験も実施しています。

詳細は、下記コードから確認するか、問い合わせを。

開毎週金曜日午前11時30分～午後0時30分 所博多体育館（山王一丁目）☎481-0301 F481-0302 対18歳以上（高校生不可） 定先着25人 申同体育館窓口へ。※初回無料体験のみ電話申込可。



スマホはこちらから

楽しく学ぶ 健康講座

「糖尿病・フットケアについて」をテーマに、済生会福岡総合病院の医師と看護師が健康講座を行います。詳細は、ホームページ（「博多市民センター」で検索）で確認するか、問い合わせ先へ。

開10月14日(水)午後2時～3時30分 所博多市民センター（山王一丁目）☎472-5991 F472-5952 定先着50人 料無料 申9月1日(火)から来所か電話で同センターへ。

博多区人権講座

●「できないこと」より「できること」に目を向けて～障がい者が豊かな人生を送るために～

▷講師：社会福祉法人JOY（ジョイ）明日への息吹理事長 緒方克也氏＝右写真



開9月25日(金)午後2時～3時30分

●差別はどこから生まれるのか～からだことばの視点から～

▷講師：九州大学名誉教授、福岡県人権研究所顧問 新谷恭明氏＝右写真



開10月15日(木)午後2時～3時30分 所博多市民センター ☎472-5991 F472-5952 定各回100人 料無料 申不要

認知症サポーター養成講座 ユマニチュード®講座

認知症の人を地域で見守るために、認知症を正しく理解し、安心を与える接し方について学びます。



スマホはこちらから

開▷基礎編＝9月24日(木)▷ステップアップ編＝10月29日(木) 両日午後2時～4時（原則両日とも参加） 所区役所5階集団指導室 問区地域保健福祉課 ☎419-1099 F402-1169 対福岡市民（博多区在住または通勤する人を優先） 定先着30人 料無料 申9月1日(火)午前10時から上記コードから申し込むか、電話またはファクスで問い合わせ先へ。 持筆記用具

郵便局におけるマイナンバーカード 関連手続きの開始について

●対象となる手続き

電子証明書の発行・更新、暗証番号の初期化・再設定、券面記載事項（氏名や住所等）の変更

●開始時期と取り扱い郵便局(博多区)

▷9/1(火)から＝博多月隈郵便局、博多南郵便局

▷12/1(火)から＝板付郵便局、福岡小林郵便局、福岡雑餉隈郵便局

●手続きを行うには予約が必要です

問福岡市マイナンバーカード予約コールセンター ☎722-0650