



中央区

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



3月に長野市より来園したアフリカタテガミヤマアラシ(福岡市動物園提供)



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 213,805人(+1,268) 男96,499人 / 女117,306人
世帯数 136,240世帯(+1,141) 令和6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 ☒ = 休館日 ☑ = 開館時間

6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。健康な体は正しい食生活で作られます。普段の食事の栄養バランスを見直し、正しい食生活を心掛けましょう。

●朝食で元気な一日をスタート

しっかり朝ごはんを食べて体力をつけ、生活リズムを整えて、十分な睡眠を取ることで、免疫力を維持しましょう。

●「主食・主菜・副菜」がそろった食事を

1日3回、栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。ご飯・パン・麺などの「主食」、魚・肉・卵・大豆製品などの「主菜」、野菜・海藻などの「副菜」をそろえると栄養バランスが整います。

☎区健康課 ☎761-7340 ☒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

7月7日(日)午後7時キックオフのアビスパ福岡対京都サンガ戦に抽選で400人の親子を招待します。対象は、区内に住む小・中・高校生とその保護者です。※1家族4人まで。

さらに親子無料観戦参加者の中から希望者の親子25組を抽選で、親子サッカー教室に招待します。アビスパ福岡の選手やコーチから指導を受けた後、アビスパ福岡の試合を観戦します。対象は、小学1・2年生と保護者(2人1組)です。

☎ベスト電器スタジアム(博多区東平尾二丁目) ☒無料 ☑6月15日(土)までに下コードから申し込みを。※当選者のみ6月21日(金)までにメールで連絡します。

☎アビスパ福岡運営部 ☎674-3020 ☒674-3022



スマホはこちらから

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14日(金)までに区保険年金課(☎718-1124 ☒725-2117)へ連絡を。令和5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。

安心子育て応援セミナー

赤ちゃんの成長や赤ちゃんとの関わり方を学びます。

☎7月5日(金)午前10時30分～正午(受け付けは午前10時から) ☒あいいいふ5階保健指導室(舞鶴二丁目) ☒区内に住む第1子の乳児(3月～5月生まれ)とその保護者1人 ☒先着16組程度 ☒無料 ☑6月10日(月)～28日(金)までに電話または右コードから申し込んでください。

☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☒734-1690



スマホはこちらから

危険箇所や避難場所などを一つにまとめた「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)に掲載しています。中央区版(紙版)は、区総務課や市役所1階の情報プラザで配布しています。



●防災情報入手
迅速な避難のためには、最新の気象情報や避難情報入手が不可欠です。☒t.fukuoka-city@so-net.toに空メールを送信し、市の防災メールに登録しましょう。また、災害時の避難行動を支援する市の防災アプリ「ツナガル+」に登録しておくことさらに安心です。詳しい機能や登録方法などは、市ホームページ(「福岡市 ツナガル+」で検索)でご確認ください。

●自分に合った避難行動を考える
市では、災害に備え自己

マイ・タイムラインは市ホームページ(「福岡市マイ・タイムライン」)で検索できます。

☎区総務課 ☎718-1056 ☒714-2141

アラフォーママ子育てサロン
40歳前後で第1子を出産したママ同士で交流し、悩みを共有しませんか。☎7月10日(水)午前10時～正午 ☒中央児童会館あいくる7階集会室(今泉一丁目) ☒区内に住み、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 ☑6月3日(月)～7月3日(水)に電話または右コードから申し込んでください。☎区地域保健福祉課 ☎718-1111 ☒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
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店舗の情報を「中央区買い物支援ガイドブック」に掲載しています。

区役所1階の中央区社協事務所で配布するほか、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。☎中央区社協事務所 ☎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。子育ての援助をする「提供会員」と子育ての援助と依頼をする「両方会員」になるための講習会を開催します。

☎7月12日(金)、29日(月)、30日(火)の午前10時～午後3時(12日は午後2時30分まで)、全3回 ☒ふくふくプラザ(荒戸三丁目) ☒市内に住み、心身ともに健康で、自宅で安全に子どもを預かることができ、3回とも参加できる人。☒先着40人 ☒無料 ☑6カ月～就学前(無料：先着7人) ☑6月3日(月)～7月5日(金)までに同センター(☎736-1116 ☒713-0778)へ申し込みを。

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

夏のおはなし会(特別版)

絵本や紙芝居、パネルシアターなど夏の特別版で行います。☎7月6日(土)午後2時30分～3時30分 ☒中央市民センター2階音楽室(赤坂二丁目) ☒幼児～小学生と保護者 ☒無料 ☒先着20組 ☒当日受け付け ☒中央図書館 ☎751-9534 ☒751-9535