



中央区

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



ミャンマーから来園したア
ジアゾウ(福岡市動物園)



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 214,459人(+24) 男96,977人 / 女117,482人
世帯数 136,617世帯(+1) 令和6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

持ってて安心! 「緊急時連絡カード」

緊急連絡先やかかりつけ医などを記入する「緊急時連絡カード」=写真=を持っていると、外出先での事故や急病の際などに救急隊や警察などから家族等に連絡することができます。



カードは区社協事務所窓口で配布するほか、希望者には郵送も行っています。☎区社協事務所 ☎737-6280 ☒737-6285

秋祭りに出かけよう

各校区・地区の秋祭りが開催されます。
※天候等により中止になることがあります。

校区(地区)	日時	場所	問い合わせ(公民館)
小笹	10/12(土) 正午	小笹小学校	531-9428
春吉	10/13(日) 午前10時	春吉小学校	761-2528
赤坂	10/13(日) 午後4時	赤坂小学校	751-4691
草ヶ江	10/19(土) 午前11時	草ヶ江小学校	741-7998
箕子	10/26(土) 午後4時	すのこ芝生広場	712-2268
福浜	11/2(土) 正午	福浜小学校	761-8060

運動きっかけ教室

①運動を始めるきっかけづくり

「これならできそう超簡単運動」

☎10月17日(木)午前10時~11時30分

②継続できる簡単な運動

「私も続けられそう! 運動習慣」

☎10月31日(木)午前10時~11時30分

☎いずれもあいれふ7階第2研修室(舞鶴二丁目) ☎区内に住む運動習慣のない60歳前後で両日参加できる人 ☎先着20人 ☎無料

☎☎10月1日(火)から電話かファクス、メール(kenko.CWO@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、電話番号を書いて、区健康課(☎761-7340 ☒734-1690)へ。基礎疾患などがある人は主治医と相談してください。

中央市民センター 文化祭

センター利用サークルの音楽や芸術などの発表会を行います。

☎10月27日(日)午後1時~4時30分 ☎同センター3階ホール(赤坂二丁目) ☎無料 ☎不要

※1階ロビーでは10月末までサークルの手工芸や写真、書などを展示しています。

☎同センター ☎714-5521 ☒714-5502

中央市民センター休館のお知らせ

改修工事のため、来年10月1日(火)から令和9年夏ごろ(予定)まで休館します。

☎同センター ☎714-5521 ☒714-5502・市民局生涯学習課 ☎711-4655 ☒733-5768

プラスチックをリサイクルしよう

中央体育館(赤坂二丁目)の資源物回収ボックスでプラスチック製品(ハンガー等)を回収しています。詳しくはホームページ(「福岡市 プラスチック製品回収」で検索)で確認を。☎区生活環境課 ☎718-1092 ☒718-1079

自分らしく生きるために

「私が決める!」任意後見制度

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がい等により判断能力が十分でない人を後見人等が支える法的な制度です。すでに判断能力が低下した人のための「法定後見制度」と、将来認知症などになった時に備える「任意後見制度」の二つの制度があります。今回は、備えのための任意後見制度を紹介します。

自分で決めることができる任意後見制度

▽将来、お金の管理ができなくなったらどうしよう▽施設に入ることになった時に施設選びや契約を手伝ってほしい▽年金などの書類が届いた際に代わりに手続きを行っ

てほしいーなどの不安に備えたい場合には任意後見制度が有効です。この制度では「誰に、どんなことを頼みたいか」をあらかじめ自分で決めておくことができます。

【支援の流れ】

①本人が選んだ後見人(信頼できる親族、友人、専門職など)と公正証書で契約を結び、将来支援してほしいことや任意後見人への報酬額を決めておきます。

市成年後見推進センターにご相談ください

市成年後見推進センター(荒戸三丁目市民福祉プラザ3階)では、市民の皆さんからの成年後見に関する相談に無料で応じています。また、いきいきセンターふくおかや病院などの支援機関と協力して、制度の利用促進に取り組んでいます。

※任意後見監督人とは、任意後見人が適切に業務を行っているかどうかを監督する人のことで、家庭裁判所が弁護士等の専門職から選任します。

③任意後見人は、公正証書で定めた契約内容に基づいて、預貯金や不動産などの財産管理、福祉サービスの契約や必要な手続きを本人に代わって行います。



利用者からは「安心して老後を過ごせる」「悩み事が一つ減った」などの声が聞かれました。同センターでは、この

中央市民プールのイベント

からだスッキリ!ピラティス教室

ピラティスの基本的な動作を習得します。
☎11月8日~12月27日の金曜日、午前10時~11時15分、全8回 ☎18歳以上 ☎抽選で10人 ☎6,800円

☎☎往復はがき(〒810-0061 西公園14-30)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、10月1日(火)~14日(月・祝)必着で同プール(☎712-8090 ☒712-8298)へ申し込んでください。

中央体育館のイベント

オンラインピラティス

Zoom(ズーム)を使用したオンライン講座です。自宅でもピラティスを学べます。

☎11月8日~12月27日の金曜日、午前9時30分~10時30分、全8回 ☎18歳以上 ☎抽選で15人 ☎5,600円

☎10月1日(火)~15日(火)にホームページ(「福岡市立中央体育館」で検索)から申し込みを。☎同体育館 ☎741-0301 ☒741-0617



西日本短期大学の学生による運動教室

福浜公園内にある健康パークステーションで、健康スポーツコミュニケーション学科の学生が月に1回、運動教室を実施します。

簡単な準備運動の後に、毎月さまざまなスポーツが楽しめるほか、健康遊具の使い方も指導します。

☎10月11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

行政に関するお困りごとはありませんか

9月1日~10月31日は行政相談月間です。総務大臣が委嘱した行政相談委員が福祉や年金、道路の管理など、役所の仕事に関する意見や要望について無料で相談に応じます。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。詳しくは、ホームページ(「九州管区行政評価局 行政相談の受付窓口」で検索)でご確認ください。☎毎月第2水曜日午前10時~正午 ☎箕子公民館2階学習室(大手門三丁目) ☎不要 ☎総務省九州管区行政評価局 ☎431-7082 ☒431-8317