



# 中央区

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



6月30日(月)まで動物園写真コンテストの作品を募集中。詳細は市動物園ホームページ



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 215,168人(+496) 男97,220人 / 女117,948人  
世帯数 137,780世帯(+673) 令和7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

## 災害への備えはできていますか

近年、梅雨の時期になると毎年のように全国各地で大雨による洪水や土砂災害などの被害が発生しています。

中央区は東を那珂川、西を樋井川に挟まれており、西公園や舞鶴公園、南公園、鴻巣山などの丘陵地も多くあります。大雨が長時間にわたり降り続くと、川の氾濫による洪水や斜面からの土砂が流れ出る土砂災害などの恐れがあるため、事前に災害に備えましょう。



また、右のイラストは浸水時の水の深さと建物などの関係が分かるよう説明した図です。

### ●洪水に備えて

市は今年3月に福岡市洪水ハザードマップを見直しました。マップでは、想定される最大規模の降雨により洪水になった場合に浸水する場所と深さ

### ●土砂災害に備えて

崖崩れや土石流などの土砂災害が想定される区域は、校区ごとに策定した土砂災害ハザードマップに示しています。避難場所や避難経路などを確

認しておきましょう。

洪水ハザードマップと土砂災害ハザードマップなどは、市ホームページ(福岡市総合ハザードマップ)で検索)で確認を。



### ●住まいに合わせた避難計画を

浸水対象エリアや土砂災害特別警戒区域内に自宅がある場合は、原則として自宅外に避難する立ち退き避難が必要です。なお、マンションの高層階等にお住まいで、浸水が想定される場合は在宅避難も考えましょう。安全な親戚や知人宅、ホテルなどへの避難も有効です。

☎718・1056  
☎714・2141  
☒714・2141

## Q&A よくある質問

Q.介護保険のサービスを受けたい。介護認定の受け方を教えてください。

A.介護認定を受けるには、市要介護認定事務センター(☎711-6030 ☒711-6524)にご相談ください。

介護認定の申請をすると調査員が自宅などを訪問し、認定調査を行います。併せて、主治医の意見書の結果を基に審査を行い、要介護度が決まります。

その後、ケアマネジャーと契約し、本人の希望や体の状態(要介護度)に応じて介護サービスを利用することができます。

☎区福祉・介護保険課 ☎718-1102 ☒771-4955

## 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。健康な体は正しい食生活でつくれます。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るなど食育の実践に取り組みましょう。

### ●朝食で元気な1日をスタート

朝食をしっかり取ることで体内時計のスイッチが入り、体内リズムと生活リズムが整います。きちんと朝ごはんを食べて体力をつけ、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、ご飯やパン、麺などの「主食」、魚や肉、卵、大豆製品などの「主菜」、野菜や海藻などの「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

## 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30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



## 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、毎月いろいろなスポーツを楽しめます。また、健康遊具の使い方指導もあります。☎6月13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

## イベント司会&アナウンス養成基礎講座

イベントの司会やアナウンスなどに必要な知識と技術を身に付け、地域のさまざまなイベントでボランティア活動をする人材を育成する養成講座です。



☎7月3日(木)、12日(土)いずれも午後2時~4時30分 ※両日ともに同じ内容です。☒中央市民センター2階(赤坂二丁目) ☑両日ともに先着35人 ☒無料 ☔☎6月1日(日)午前9時から来館または電話かファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、同センター(☎714-5521 ☒714-5502)に申し込んでください。

## 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について学び、育児の不安を解消しましょう。



☎7月4日(金)午前10時30分~正午(受け付けは10時から) ☒あいでふ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9日(月)~27日(金)に電話かファクス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

## 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8日(火)、16日(水)、17日(木)午前10時~午後3時(17日は午後2時30分まで)、全3回 ☒ふくふくプラザ6階601研修室(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る人 ☒先着40人 ☒無料 ☓6カ月~就学前(無料:先着7人) ☔☎6月2日(月)から電話かファクスで同センター(☎736-1116 ☒713-0778)に申し込んでください。

## アラフォーママ子育てサロン

40歳前後で第1子を出産した母親同士で交流し、悩みを共有しませんか。

☎7月11日(金)午前10時30分~正午(開催時間中は出入り自由) ☒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13日(金)~7月4日(金)に電話かファクス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

## ラブアース・クリーンアップ 2025に参加しませんか

6月8日(日)午前10時から福浜海岸で清掃活動を行います。☑飲み物、帽子、タオル、軍手。詳しくは市ホームページ(「福岡市 ラブアース」で検索)でご確認ください。☎区生活環境課 ☎718-1091 ☒718-1079