



中央区

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



舞鶴公園のハス(昨年)



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 215,289人(+121) 男97,314人 / 女117,975人
世帯数 137,886世帯(+106) 令和7年6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

Q&A

よくある質問



Q.国民健康保険料の納付が困難なので相談したい。

A. 災害、失業、倒産、その他事情により保険料の納付が困難になった時は、申請により保険料の減免を受けられる場合があります。納期限までの納付が困難な場合は、下記担当までご相談ください。

☎区保険年金課 ☎718-1125 ☎725-2117

7月20日(日)は
参議院議員通常選挙の投票日

投票できる場所を投票所入場整理券(はがき)でご確認ください。投票所入場整理券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば、本人確認後に投票ができます。投票できる場所が不明な場合は、下記までお問い合わせください。

☎区選挙管理委員会事務局 ☎718-1007 ☎714-2141



明るい選挙キャラクター
「選挙のめいすいくん」ファミリー

●中央体育館の利用制限について
同体育館は選挙の開票所になるため、利用時間を下表の通り変更します。

	7/20(日)	7/21(月・祝)
競技場	終日利用不可	午後3時まで利用不可
その他	午後5時以降利用不可	通常どおり利用できます

☎中央体育館 ☎741-0301 ☎741-0617

「養育里親」を募集しています

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもたちを家庭で預かり、養育を担うのが「養育里親」です。

子どもの心身の成長には、たとえ数日でも、特定の養育者と温かい家庭で生活することが大切です。養育の期間は数日から数年と子どもの状況によって異なります。

特別な資格は必要ありません。なお、子どもの養育に必要な生活費や手当は支給されます。

詳細は、ホームページ(「福岡市里親支援センター」で検索)でご確認ください。

問い合わせは、福岡市里親支援センターブルームウェル(☎406-6351 ☎406-6352)へ。



写真はイメージ



熱中症とは、室温や気温が高い環境で、体温の調節機能が働かなくなることで生じる体の不調です。重症化すると命に関わる場合もあります。

例年、7月に熱中症による救急搬送者が急増します。そのうち約半数が室内で発生しているため、室内だから大丈夫といった油断は禁物です。

特に、体温調節機能が未発達の子どものや



熱中症に気を付けて夏を過ぎよう

体内の水分が不足しがちな高齢者、高血糖によって脱水症状が起きやすい糖尿病などの持病がある人は注意が必要です。

正しい知識を身に付け、予防と早めの対処で暑い夏を乗り越えましょう。

熱中症の事例と予防法

発症例を参考に予防法を紹介します。

ケース①

Aさん(80代)は、食欲が落ち、体のだるさを感じていた。室内にいて暑さを感じておらずエアコンは使用しなかったが、症状が悪化し動けなくなった。

〔予防〕
年齢を重ねると感覚機

ケース②

Bさん(20代)は起床後、身支度中にめまいを感じ、その後意識を失った。

〔予防〕
寝ている間は症状を自覚しにくい。知らないうちに熱中症が進行する場合もあります。寝る前の水分補給に加え、就寝中の室温管理も行いま

飲酒をする際にも注意

ビールなどのアルコールには強い利尿作用があり、脱水のリスクが高まります。夜に飲酒をされる場合は寝る前に麦茶や水を飲み、水分補給を心掛けましょう。

また、室温が高くなくても湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり熱中症のリスクが高まります。湿度にも気を配りましょう。

夏を元気に過ごすために

「体がだるい」「足がつる」などの症状は、熱中症でも見られます。日頃から体調の変化に気を付け、異変を感じたら涼しい場所で首や脇などを冷やし、水分・塩分を補給しましょう。また、自力で水分摂取ができない場合は医療機関を受診する必要があります。声を掛けても意識がない場合は、直ちに救急車を要請してください。

☎761-7340
☎734-1690

福岡県救急医療情報センター(年中無休・24時間対応)に電話すると、救急車を呼ぶべきかどうかや、最寄りの医療機関について案内します。

救急車? 病院? 迷ったら



第13回 西公園

●波奈の港

西公園の展望広場から見下ろすことができる、かもめ広場付近は、鴻臚館にやってくる外交使節や商人、遣唐使などが出入りする入り江でした。

江戸時代には、「波奈の港」と呼ばれ、藩の要港として利用されました。福岡藩の船団はこの



國臣作とされているこより文字(福岡市博物館蔵)



港から長崎へ出航し、鎖国時代に唯一開かれていた長崎港の警備に当たりました。

●平野二郎國臣

公園内にある光雲神社に向かう参道脇には、福岡藩藩士・平野國臣の銅像が設置されています。

國臣は文人、歌人、国学者であり、倒幕論を唱えた人物としても知られています。

文久2(1862)年、倒幕運動をとがめられ投獄されますが、獄中でも和歌を詠みました。筆が与えられなかったため、こより(紙を細長く切つてねじり、ひも状にしたもの)で文字の形をつくり、紙に貼り付けました。

☎718-1013
☎714-2141

☎区企画振興課

7月31日(木)は固定資産税・都市計画税第2期の納期限です

金融機関やコンビニ、納付書に印字された「eL-QR」や「eL番号」を利用したスマホ決済、クレジットカードでも納付できます。便利な口座振替もご利用ください。☎区納税課 ☎718-1028 ☎714-4231

中央市民センター 夏のファミリー映画会

毎年夏恒例の映画上映会です。家族や仲間の絆がテーマのアニメーション映画「ベイマックス」を上映します。(日本語吹き替え、日本語字幕付き)

期 8月23日(土)①午前10時～11時50分(午前9時30分開場) ②午後2時～3時50分(午後1時30分開場) 所 中央市民センター3階ホール(赤坂二丁目) 定 各回先着300人 ※未就学児は保護者同伴 料 無料 申 不要 問 同センター ☎714-5521 ファ714-5502

後期高齢者医療制度
新しい資格確認書を郵送します

8月から使用する後期高齢者医療資格確認書(紫色)を7月下旬に郵送します。手続きは不要です。有効期限は来年の7月末までです。

関 区保険年金課 ☎718-1124 ファ725-2117

舞鶴公園 樹名板づくり体験

緑のコーディネーターと一緒に木を観察し、名前を調べます。名札をつくり=写真=公園内の木に付けます。

期 8月17日(日)午前9時30分～11時、午前11時30分～午後1時 所 同公園(城内) ☎781-2153 ファ715-7590 関 小学生(保護者同伴) 定 各回10組(保護者を含む1組4人まで) 料 無料 申 件名を「樹名板づくり体験」としたメール(✉mp@midorimachi.jp)に参加者全員の氏名、学年(年齢)、住所、電話番号、希望時間を書いて7月15日(火)～28日(月)に申し込みを。



国民年金保険料の免除申請

国民年金保険料の納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度があります(本人、世帯主、配偶者の所得制限あり)。

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」は、日本年金機構ホームページ(「国民年金保険料免除」で検索)からダウンロードすることができます。失業に伴い申請を行う場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票の写しを添付してください。

日本年金機構へ郵送で申請できます。住民登録地の区役所で申請される場合は、本人確認書類を持参してください。

関 区保険年金課 ☎718-1126 ファ725-2117

スズメバチに注意しましょう

スズメバチは初夏から秋にかけて活動が活発になり、巣を守るため攻撃性が高くなります。

庭木の剪定(せんてい)や草刈り、山歩きなどの野外活動を行うときは、黒っぽい服装や香水などの使用を避けましょう。ハチが飛来しても慌てず、ゆっくりとその場を離れてください。敷地内に巣を見つけたら、専門業者(有料)に駆除を依頼してください。※市では民有地内にあるハチの巣等の駆除は行っていません。

関 区生活環境課 ☎718-1092 ファ718-1079



精神保健家族講座

家族や支援者が、心の病気について学ぶ講座です。「統合失調症と躁うつ病」をテーマに、

精神科医師が講演します。

期 8月22日(金)午後2時～3時30分 所 あいれふ7階第2研修室(舞鶴二丁目) 関 心の病気に悩む人の家族や支援者 定 先着30人 料 無料 申 関 7月15日(火)から前日までに市保健所精神保健・難病対策課(☎711-4377 ファ791-7354)へ電話かファクスで申し込みを。

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影を行います(要予約)。公民館で申請すると、カードを後日郵送で受け取ることができます。

また、すでにカードを持っている人には、マイナ保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートも行います(予約不要)。

詳細は、市ホームページ(「福岡市 マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)を確認を。

期 所 下表の通り 関 区内に住む人 料 無料 申 下表の受付終了日までに市ホームページから予約するか、電話で問い合わせ先へ。



公民館	日時	予約締切日
福浜	8/26(火) 14:00～16:00	8/20(水)
簀子	8/27(水) 10:00～12:00	8/21(木)
南当仁	8/27(水) 14:00～16:00	8/21(木)
平尾	8/28(木) 14:00～16:00	8/24(日)
警固	8/29(金) 14:00～16:00	8/25(月)

関 市マイナンバーカード総合コールセンター(毎日午前9時～午後6時) ☎600-2402 ファ06-7664-9531

保 健
だより

【問い合わせ・申し込み先】

① 集団健診・よかドック総合窓口 ☎0120-985-902 ファ0120-931-869 ② 区健康課 健康づくり係 ☎761-7340 ファ734-1690 ③ 区健康課 母子保健係 ☎761-7338 ファ734-1690 ④ 市保健所 精神保健・難病対策課 ☎711-4377 ファ791-7354

※市県民税非課税世帯や満70歳以上の人は、健(検)診の料金が免除(証明書必要)。※料金の記載のないものは無料。

※場所の記載がないものは、あいれふ(舞鶴2丁目5-1)で実施。

内容		実施日		受 = 受付時間 実 = 実施時間	予 約	対象・料金・その他	関 問
		7月	8月				
健 (検) 診	よかドック(特定健診)	-	20(水)	関 8:30～10:30 予約は健(検)診日の土・日曜・祝休日を 除く10日前まで。 予約受付時間は平日 9:00～17:00 QRコード スマホは こちらから	要	関 40～74歳の市国民健康保険被保険者 料 500円 関 保険証(資格確認書、マイナ保険証も可)、よかドック受診券	①
	胃がん(胃透視)					関 40歳以上 料 600円	
	乳がん					関 40歳以上 料 40歳代1,300円、50歳以上1,000円 ※受診は2年度に1回	
	子宮頸(けい)がん					関 20歳以上 料 400円 ※受診は2年度に1回	
	大腸がん					関 40歳以上 料 500円	
	結核・肺がん					関 料 40～64歳500円、65歳以上無料 ※喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で喀痰(かくたん)細胞診検査を希望する人は別途700円	
	胃がんリスク検査(血液検査)					関 今年度中に35歳または40歳になる人 料 1,000円	
検 査 ・ 相 談	骨粗しょう症検査					関 40歳以上 料 500円	
	栄養相談	23(水)	6(火) 21(木)	関 ①10:00～ ②11:00～ ③13:00～	要	管理栄養士による食事バランスや離乳食などの個別相談	②
	離乳食教室	28(月)	25(月)	関 13:30～15:00	要	離乳食開始の目安、初期の進め方を中心とした講話等。 関 生後3～8か月頃の乳児の保護者(乳児の同伴可)	
	母子(赤ちゃん)何でも相談	28(月)	25(月)	関 13:30～15:00	-	助産師等による妊娠、出産、育児などの相談、体重測定。8月25日(月)はミニ講座「歯のお話」があります。	③
	マタニティスクール	18(金) 25(金)	8(金) 22(金)	関 13:30～15:30	要	妊娠、出産、育児についての講話と沐浴などの実技指導 関 妊婦とその家族	
心 の 健 康 相 談		-	7(木)	関 14:00～16:00	要	精神科医による相談	④
		17(木)	21(木)	関 10:00～12:00			

母子巡回健康相談

保健師や助産師などによる乳幼児の身体測定や育児相談を実施します。関 妊産婦、乳幼児とその保護者 関 母子健康手帳 申 不要

公民館	実施日	受付時間
警固	7/15(火)	13:30～14:00
平尾	7/24(木)	
小笹	7/28(月)	
笹丘	8/4(月)	

関 区地域保健福祉課
☎718-1111 ファ734-1690

よかドックを受けましょう

「よかドック」は市の国民健康保険に加入する40～74歳を対象にした生活習慣病予防のための健診です。血液や尿、心電図などの検査が500円で受けられます。詳しくは、市ホームページ(「けんしんナビ 福岡市」で検索)を確認してください。

関 集団健診・よかドック総合窓口
☎0120-985-902 ファ0120-931-869

