



中央区

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



平尾山荘(草庵)



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 215,229人(+38) 男97,324人 / 女117,905人
世帯数 137,867世帯(-19) 令和7年8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.段ボールはどこで回収していますか。

A.段ボール、新聞、雑誌みは、各地域に設置された紙リサイクルボックスや中央体育館の資源物回収ボックスなどで回収しています。

校区ごとの回収場所は、市ホームページ(「福岡市 資源物回収場所早わかりマップ」で検索)で確認を。

☎区生活環境課 ☎718-1092 ☎718-1079

アラフォーママ子育てサロン in 西日本短期大学

親子でピラティスを行います。

☎10月24日(金)午前10時40分～正午(10時20分から受け付け)

☎西日本短期大学福浜

キャンパス3号館2階体育館(福

浜一丁目)※大学の駐車場は使え

ません。☎区内に住む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☎先着30組程

度☎9月16日(火)～10月17日(金)に電話か

上コードから申し込みを。☎区地域保健福祉課

☎718-1111 ☎734-1690



スマホはこちらから

中央区健康フェア

「～見直そう！健康習慣 のぼそう！健康寿命～」をテーマに、10月1日(水)午前10時～午後1時、あいれふ(舞鶴二丁目)で健康フェアを開催します。

健康チェックコーナーや運動ミニ講座、食育ミニ講座のほか、クイズラリー(先着100人に粗品あり)、障がい者施設で作った菓子や雑貨などを販売するバザー、健康に役立つ情報の展示を行います。

詳しくは、区ホームページ(「中央区 健康フェア」で検索)で確認を。

●健康チェックコーナー、運動ミニ講座

体組成(筋肉量・体脂肪)や骨密度、体内糖化度などを測定できます。※体組成チェックのみ、9月17日(水)午前9時から、右コードまたは電話で要予約(先着60人)

また、家でできる筋トレ等を紹介する運動ミニ講座も行います。

●食育ミニ講座(健康弁当付き)

区食生活改善推進員協議会が調理した健康弁当を食べながら、レシピや食育について学びます。衛生上、弁当の持ち帰りはできません。

☎先着30人(9月17日(水)午前9時から、右コードまたは電話で要予約)☎500円(現金のみ)

☎区健康課 ☎761-7340 ☎734-1690



スマホはこちらから



スマホはこちらから



青色の看板と黄色ののぼりが目印です

市は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう、各区に高齢者の総合相談窓口「いきいきセンターふくおか(地域包括支援センター)」を設置しています。区内には5カ所あり、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーの資格を持つ専門スタッフが、健康や福祉、介護などに関する相談に応じます。

また、高齢者虐待に関する啓発を行い、早期発見や防止に努めます。「買い物に困っている人が多い」など地域の課題に対して、民生委員らの地域団体と連携し、支援方法を考えます。

相談から支援につながるためには、相談を受け、その人の身体や生活の状況に応じて利用可能な制度・サービスを提案したり、家族へ介護方法や認知症の人への対応方法などを助言したりします。

安心して暮らせるようにするために、詐欺被害を防ぐため、地域の集まりや自宅訪問時に注意喚起を行います。また、高齢者虐待に関する啓発を行い、早期発見や防止に努めます。「買い物に困っている人が多い」など地域の課題に対して、民生委員らの地域団体と連携し、支援方法を考えます。

【中央区内のいきいきセンターふくおか】

名称	所在地	問い合わせ	小学校区
中央第1	地行1-7-19 速水ビル1階	☎762-8511 ☎762-8692	当仁、福浜、南当仁
中央第2	舞鶴2-1-25 サン・エクセル1階	☎734-8011 ☎734-8012	舞鶴
中央第3	白金1-3-25 アイディ白金1階	☎406-2525 ☎406-3654	赤坂、警固、高宮、春吉
中央第4	笹丘1-11-13 笹丘平和ビル103号	☎739-7410 ☎739-7411	草ヶ江、笹丘、鳥飼(城南区を除く)
中央第5	薬院4-1-27 薬院大通センタービル吉番館305号	☎791-1179 ☎791-1874	小笹、平尾

【受付時間】午前9時～午後5時【休み】日曜・祝休日、年末年始 ※土曜日は電話またはセンターでの相談対応のみ

いきいきセンターふくおか 気軽に相談ください

電話または来所で相談に応じています。来所が難しい場合は、必要に応じて自宅訪問も可能です(平日のみ)。

運動教室や地域のサークルを紹介したり、要支援認定者に対して要介護状態にならないための介護予防ケアプランを作成したりして、健康づくりや介護予防の取り組みを行います。

☎718-1110
☎734-1690

☎718-1110
☎734-1690



平尾山荘(平尾五丁目)は、幕末の福岡藩士・野村貞賢と歌人として活躍した野村望東尼が、俗世から離れて穏やかに過ごすところとした場所です。

●「雨待の滝」

夫婦は、和歌を詠んだり、桜や梅を植えるなど



の庭作りをしたりして山荘での日々を楽しんでいた。

庭には小さな滝を作り、草庵の近くの池から水を引きますが、水量が足りず思うように水が流れ落ちなかったことから、この滝を「雨待の滝」と呼んでいました。

望東尼の山荘時代の和歌を収めている『向陵集』には、「雨待の滝」について詠んだ和歌があります。「水はまだ流れいでねど君とわが心たぎつせ岩づたひする」(水はまだ流れ出していないけれども、あなたと私の心の中では、すでに勢いのよい流れが岩を伝う様子が思い浮かんでいきますよね) この歌からは、完成した滝をイメージして、水が流れるのを待ちわびて



「雨待の滝」の名残りの井戸

現在の草庵は明治42(1909)年に復元されたもので、「雨待の滝」があった場所には、今では井戸が残されています。草庵、資料を展示している管理棟は午前9時から午後5時まで見学できます(最終入場は午後4時30分)。 ※12月29日～1月3日を除く

☎718-1013
☎714-2141

☎718-1013
☎714-2141

9月21日(日)～30日(火) 秋の交通安全県民運動

「歩行者の交通事故防止」、「ながら運転の根絶」、「夕暮れ時の早めのライト点灯」、「自転車等の交通ルールの遵守とヘルメットの着用促進」、「飲酒運転の撲滅」をテーマに交通安全啓発運動を行います。☎区総務課 ☎718-1056 ☎714-2141

シニアのための運動教室

加齢などで心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態である「フレイル」の予防について、講話と運動実技で学びます（体力測定あり）。



期10月23日、11月13日、27日、12月11日の木曜日、午前10時～正午、全4回所あいれふ5階（舞鶴二丁目）区内に住む65歳以上で介護保険サービスを利用していない人抽選で15人無料申9月26日(金)午後5時までに電話で申し込みを。簡単な問診を行います。運動を行うため、問診結果によっては参加できない場合があります。※今年度の同教室に参加した人は申し込み不可。

区地域保健福祉課 718-1111 734-1690

双子ファミリー子育て交流会

多胎児の保護者同士で交流し、育児の悩み事などを話しませんか。

期10月8日(水)午前10時30分～正午（午前10時から受け付け）きょうだい児も参加できます所中央児童会館あいくる7階集会室（今泉一丁目）※専用駐車場はありません区内に住むおおむね1歳6カ月未満の多胎児の子どもとその保護者先着10組程度料 0円 9月16日(火)～10月1日(水)に電話か右コードから申し込みを。

区地域保健福祉課 718-1111 734-1690



きょうだい児も参加できます



スマホはこちらから

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などを行います。詳細は、市ホームページ（「福岡市 マイナンバー マイナちゃんカード申請出張サポート」で検索）を確認を。



期所下表の通り区内に住む人無料申下表の予約締切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	10/3(金) 14:00～16:00	9/29(月)
高宮	10/9(木) 10:00～12:00	10/5(日)
平尾	10/9(木) 14:00～16:00	10/5(日)
簗子	10/15(水) 10:00～12:00	10/8(水)
南当仁	10/29(水) 14:00～16:00	10/23(木)

区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 06-7664-9531

中央市民プール

●Let'sアクアエクササイズ♪

音楽に合わせて水中で体を動かします。



期10月21日～11月25日の毎週火曜日、午後1時30分～3時、全6回区65歳以上（要本人確認書類）抽選で12人料4,400円申往復はがきに教室名、参加者の住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を書いて、9月15日(月・祝)～29日(月)必着で同プール（〒810-0061西公園14-30 712-8090 712-8298）に申し込んでください。

セアカゴケグモ に注意を

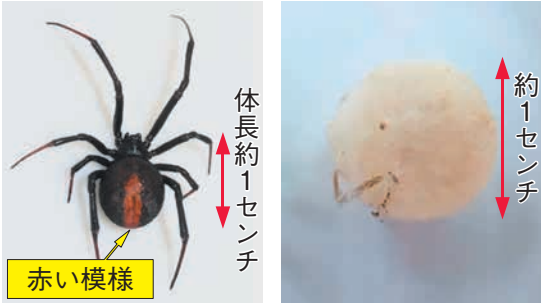
日当たりの良い場所や暖かい場所を好む毒グモで、ブロックの隙間やフェンスの下、エアコンの室外機の下、プランターの縁など、雨が当たりにくい場所に生息しています。

夏の間に成長し卵を産むため、卵のうを駆除することで、翌年以降の増加を抑制することができます。卵のうを見つけたら、ビニール袋に入れて殺虫剤を吹きかけ、袋の口を縛って処分してください。

また、セアカゴケグモの成虫を見つけた時は、決して素手では触らず、市販の殺虫剤をかけるか、靴で踏みつぶすなどして駆除してください。

万一かまれた場合には、かまれた部分を水でよく洗い流し、速やかに医療機関を受診してください。

駆除の方法やかまれた場合についての詳細は、市ホームページ（「福岡市 セアカゴケグモ」で検索）を確認を。



区生活環境課 718-1092 718-1079

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 0120-931-869 ②区健康課 健康づくり係 761-7340 734-1690

③区健康課 母子保健係 761-7338 734-1690 ④市保健所 精神保健・難病対策課 711-4377 791-7354

※料金の記載のないものは無料。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)。

※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	区 図
		9月	10月				
健 (検) 診	よかドック(特定健診)			受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  スマホは こちらから	要	区40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円保保険証(資格確認書、マイナ保険証も可)、よかドック受診券 区40歳以上料600円 区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 区20歳以上料400円 ※受診は2年度に1回 区40歳以上料500円 区料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(かたん)細胞診検査を希望する人は別途700円 区今年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円 区40歳以上料500円	①
	胃がん(胃透視)						
	乳がん						
	子宮頸(けい)がん						
	大腸がん						
	結核・肺がん						
	胃がんリスク検査 (血液検査)						
骨粗しょう症検査		※10/8(水)は託児あり、託児予約は②					
検 査 ・ 相 談	栄養相談	25(木)	8(水) 23(木)	受(1) 10:00～ (2) 11:00～ (3) 13:00～	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	22(月)	27(月)	受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。 生後3～8カ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	22(月)	27(月)	受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 10月27日(月)は育児のミニ講座「栄養のお話」があります	③
	マタニティスクール	19(金) 26(金)	10(金) 17(金) 24(金)	受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 妊婦とその家族。	
	心の健康相談	-	2(水) 18(木)	受14:00～16:00 受10:00～12:00	要	精神科医による相談	

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。妊産婦、乳幼児とその保護者母子健康手帳不要

場所	実施日	受付時間
南当仁公民館	9/17(水)	13:30～14:00
平尾公民館	9/25(木)	
赤坂公民館	10/2(木)	10:00～10:30
高宮公民館	10/6(月)	
舞鶴公民館	10/8(水)	13:30～14:00
小笹公民館	10/14(火)	

区地域保健福祉課
718-1111 734-1690

献血

男女とも体重50kg以上▷男性=満17～69歳▷女性=満18～69歳不要

場所	実施日	受付時間
新鮮食品館 薬院バリュー前 (薬院四丁目)	9/25(木)	10:00～13:00 14:00～16:00
笹うどん (小笹三丁目)	10/1(水)	10:00～12:00 13:00～15:30
南当仁公民館	10/8(水)	10:00～13:00 14:00～15:00
高宮小学校	10/8(水)	10:00～12:00 13:30～16:00
中央区役所 (交通局前)	10/21(火)	10:00～13:00 14:00～16:00

区健康課 企画管理係
761-7318 734-1690