



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



舞鶴公園のアジサイ(昨年)



中央区HP



インスタグラム



エックス

人口 215,389人(+573) 男97,433人 / 女117,956人
世帯数 138,479世帯(+711) 令和8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

Q&A ハザードマップの入手方法

Q.ハザードマップはどこで確認できる？
A.市ホームページ（「福岡市総合ハザードマップ」で検索）で、複数の災害リスクを重ね合わせて表示できる「総合ハザードマップ」を配信しています。また、紙版の洪水・高潮・内水ハザードマップなどは、中央区役所1階情報コーナー・3階総務課や市役所1階情報プラザなどで配布しています。※内水ハザードマップは区役所のみ。

☎区総務課 ☎718-1056 ☒714-2141

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10日(金)午前10時30分～正午（受け付けは午前10時から）☒あいれふ5階保健指導室（舞鶴二丁目）☒区内に住む第1子の乳児（令和8年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15日(月)～7月3日(金)に電話または右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

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られます。できることから実践しましょう。



市食育推進キャラクター「いくちゃん」

●「主食・主菜・副菜」がそろった食事を1日3回心掛けよう

主食（ご飯・パン・麺）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）、副菜（野菜・海藻）をそろえると栄養バランスが整います。

●野菜の摂取量を増やそう

野菜には、体の調子を整えてくれるビタミンやカリウム、生活習慣病予防に効果的な食物繊維などが豊富に含まれています。加熱するなど食べやすく工夫し、1日350gを目標に、毎食野菜を食べることを心掛けましょう。

●食に関するお悩みを相談（予約制）

赤ちゃんから高齢者までライフステージ別の食生活などについて、栄養士がアドバイスします。日程などの詳細は、区ホームページ（「中央区個別栄養相談」で検索）で確認を。
☎区健康課 ☎761-7340 ☒734-1690

新しい国民健康保険資格確認書等を郵送します

令和8年8月以降も引き続き国民健康保険に加入する世帯へ、新しい国民健康保険資格確認書等を7月下旬に普通郵便で郵送します。簡易書留での郵送を希望する人は、6月12日(金)までに区保険年金課（☎718-1124 ☒

【情報の名称(大雨と土砂災害の例)】

警戒レベル	大雨	土砂災害
5相当	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
4相当	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
3相当	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
2	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
1	早期注意情報	

国土交通省と気象庁は、5月29日(金)から新たな防災気象情報の運用を開始します。大雨、土砂災害等に関する警報・注意報等の情報に「レベル」を組み合わせるなど、危険度や取るべき行動が一目で分かるようになりました。こうした変更により、避難行動が取りやすくなります。

変更点などの詳細は、気象庁ホームページ（新たな防災気象情報」で検索）でご確認ください。
●警戒レベル1 災害への心構えを。
●警戒レベル2 避難場所やルート、避難のタイミングなどを再確認。
●警戒レベル3 避難に時間を要する高齢者な

●警戒レベル5 すでに安全な避難ができず、命が危険な状況。建物の2階以上や崖から離れた部屋に移動するなど、命を守るための最善の行動を取る。
●警戒レベル4 危険な場所から全員避難。
●警戒レベル3 当では避難が困難になる恐れがあるため、警戒レベル4までに避難を完了する。

●警戒レベル5 すでに安全が確保できる場合には、自宅にとどまるほか、親戚や知人宅、ホテルなどへの避難も選択肢の一つです。
市からの最新情報は、市ホームページ（福岡市防災情報」で検索）などで確認できます。
☎区総務課 ☎718-1056 ☒714-2141

もしもの時に備えて 避難の目安を知っておこう

迅速な避難のために

最新の気象情報や避難情報の入手が不可欠です。市の防災アプリ「ツナガル+（プラス）」では、近くの避難所の位置や設備一覧が地図で表示され、避難所へのルートも確認できます。



アイフォーンはこちらから



アンドロイドはこちらから

725-2117) へお知らせください。 ※令和7年度以前から、簡易書留で郵送されている場合は連絡不要です。

桜を守るための寄付に協力を

花見スポットとして知られる舞鶴公園の桜を将来に残そうと寄付を募っています。集まった資金は、桜の植樹や保護育成などに充てられます。また、寄付額に応じて銘板を設置するなどの特典があります。

☎6月30日(火)までに、電話または右コードで、市みどり活用課（☎711-4367 ☒733-5590）へ申し込みを。 ※目標額に達した場合は、早めに申し込みを締め切ることがあります。

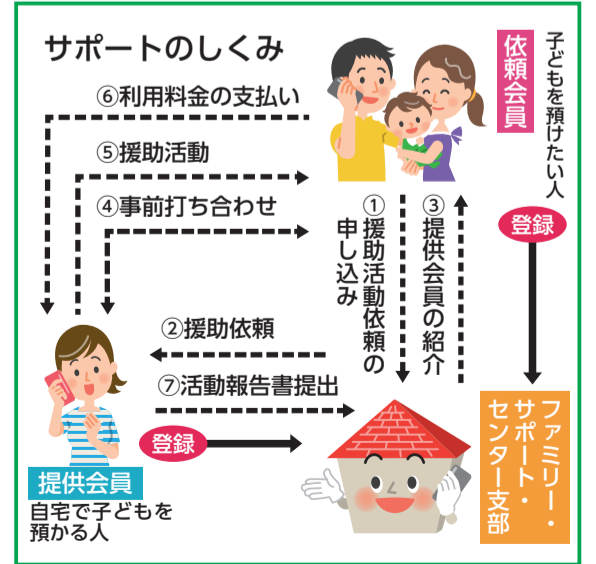


スマホはこちらから

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

福岡ファミリー・サポート・センターは、地域で子育てを助け合う会員組織です。子育ての援助を行う提供会員と、援助・依頼を行う両方会員になるための講習会を開催します。
☎17月14日(火)午前10時～午後2時30分、

②7月22日(水)午前10時～午後3時、③7月24日(金)午前10時～午後3時、全3回☒ふくプラザ6階601研修室（荒戸三丁目）☒市内在住で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、①～③の3日間とも参加できる人。年齢、性別、資格は不問です。☒先着40人☒無料☒あり（先着7人、無料、6カ月～就学前、要予約）☎☎6月1日(月)から電話かファクスで同センター（☎736-1116 ☒713-0778）へ申し込んでください。



福浜公園で運動教室

西日本短期大学の学生らと一緒に運動しませんか。☎6月12日(金)午前9時～10時(毎月第2金曜日開催)☒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