



中央区

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



区役所玄関前広場の花壇



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 214,339人(+28) 男96,964人 / 女117,375人
世帯数 136,511世帯(-7) 令和7年1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

「健康寿命をのばそう」アワード 平尾校区自治連合会が受賞



平尾校区自治連合会の小山毅会長(左)、同校区社会福祉協議会の尾上加代子副会長(右)

平尾校区自治連合会は「第13回健康寿命をのばそうアワード」において、厚生労働省老健局長優良賞を受賞しました。

この賞は、生活習慣病や介護の予防において優れた取り組みを行っている団体を国が表彰しているものです。住民が中心となって活動し、健康づくりや仲間づくりに役立てられていることが高く評価されました。

平尾校区では、住民同士がつながりを持ちながら、住み慣れた地域でいつまでも健康で生き生きと暮らすことができるよう、身近な公園を活用してラジオ体操に取り組んでいます。

●古小島公園(薬院伊)

毎月第1月曜日の午前9時から「いっもんだウォーキング会」が体操

目 ●薬院公園(薬院三丁)

毎月第3月曜日の午前9時から50人以上の参加者が集まり「さわやかラジオ体操」をしています。

同校区自治連合会の小山毅会長(72)は「住民が集まり交流できる場所をつくろうと、民生委員や校区社会福祉協議会、町内会長を中心に取り組んでいます。この活動を地域で大切にし、長く続けていきたいです」と話しました。

区は、地域の主体的な健康づくり活動を支援しています。

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690

☎ 718・1111
☎ 734・1690



さわやかラジオ体操(薬院公園)

西日本短期大学の学生と運動しよう



バランスを鍛える運動

福浜公園内の健康パークステーションでは、毎月第2金曜日に運動講座が行われています。講師は西日本短期大学教授の星子と夫氏と同大学健康コミュニケーション学科の学生です。公園内の健康遊具を使ったり、さまざまなスポーツを取り入れたりして体を動かします。12月は22人が参加し、準備運動を行った後、グラウンドゴルフを楽しみました。講師を務めた同大学の永江ゆうかさん(20)は「日常生活で必

要な体幹や足の筋力などを鍛える要素を取り入れて運動しています。地域交流の場になればうれい

です」と話しました。

参加した河田光子さん(88)は「学生と楽しく運動しています。運動講座での交流をきっかけに、大学の学園祭にも行きました。毎月の講座を楽しみにしています」と話しました。

☎ 3月14日(金)午前9時

10時 福浜公園(福浜二丁目) 区内に住む人

料無料 不要 区地域保健福祉課 ☎ 718・1111

☎ 734・1690

☎ 718・1111

☎ 734・1690

☎ 718・1111

☎ 734・1690

☎ 718・1111

☎ 734・1690

☎ 718・1111

☎ 734・1690

☎ 718・1111

☎ 734・1690



「グラウンドゴルフが好き」と河田さん

「ファストレーン」で快適な引っ越し手続きを

引っ越し手続きは、オンラインでの事前予約が便利です。予約した人は専用窓口「ファストレーン」が利用できます。引っ越しに伴う住所変更や国民健康保険の手続きなどが1つの窓口で済ませられ、区役所での待ち時間を短縮し、スムーズに手続きすることができます。詳細は区ホームページ(「ファストレーン」で検索)を確認を。



また、電子証明書が有効なマイナンバーカードを持っている人は、スマートフォン等で市外への転出の届け出が可能です。オンラインで手続きすると、転出元の区役所窓口に行く手間を省くことができます。詳細は市ホームページ(「転出届」で検索)を確認を。

☎ 718-1020 ☎ 733-4840

子育て情報を紹介しています

区は妊娠から出産後までの手続きや利用できるサービス、子育てに関する情報や相談窓口などを区ホームページ(「中央区子育て応援ページ」で検索)で紹介しています。詳しくは右コードから確認を。☎ 718-1106 ☎ 771-4955



スマホはこちらから

統計調査員を募集します

統計調査に従事する調査員を募集します。調査対象地域の世帯や事業所などを訪問し、調査依頼や調査票の配布・回収などを行います。報酬額は調査内容や件数により異なります(各調査につき3~5万円程度)。従事期間は2カ月程度。詳しくは右コードから確認を。☎ 20歳以上 ☎ 区総務課 ☎ 718-1006 ☎ 714-2141

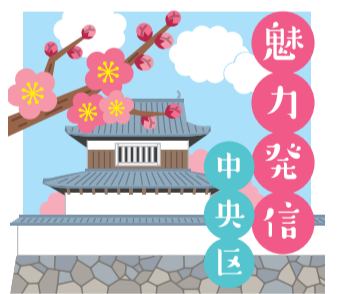


スマホはこちらから



貝原益軒像(福岡市博物館所蔵)

黒田長政を初代藩主とする福岡藩の時代は260年余りに及び、その間に多くの優れた学者を輩出しています。「養生訓」で知られる貝原益軒もその一人です。養生の術を学んでよくわが身をたもつべし。是人生第一の大事なり。など、現代にも通用する健康についての教えを残しています。益軒は、寛永7(1630)年に福岡藩士・貝原寛斎の五男として城内で生まれました。幼い頃から読書好きで儒学を学び、長崎では医学を学びます。



魅力発信 中央区

明暦2(1656)年、3代藩主の光之に仕え、その命により京都で朱子学を学ぶと、後に歴史学や地理学、医学、本草学など、さまざまな分野で才能を発揮し、名声を高めていきました。



金龍寺にある益軒の銅像

また、旅好きだった益軒は多くの紀行文を残しています。夫人と連れ立って旅行する姿は当時としては珍しく、愛妻家だったことが分かります。益軒は老年になっても健康維持に努め、84歳で

☎ 718・1013
☎ 714・2141

**窓口での待ち時間を短縮できる
便利なサービスをご利用ください**

3月、4月は区役所の窓口が混雑します。

●区役所以外でも証明書が取得できます

①天神証明サービスコーナー（市役所1階）

取得できる証明書	時間
住民票の写し 印鑑登録証明書など	毎日午前9時～ 午後8時
戸籍関係や税の証明書	平日午前9時～ 午後5時15分

同コーナー ☎733-5222 ☎733-5224

②マルチコピー機が設置されたコンビニなど

取得できる証明書	時間
住民票の写し 印鑑登録証明書 個人市県民税の所得証明書と納税証明書	毎日午前6時30分～ 午後11時
戸籍関係の証明書	平日午前9時～ 午後5時

手続きには暗証番号を登録したマイナンバーカードが必要です。

●転出の手続きは郵送またはオンラインで

転出する（転出した）区の市民課または出張所に必要書類を郵送またはオンライン（マイナンバーカード利用）で提出することで、窓口に行かなくても手続きが可能です。詳細は市ホームページ（「福岡市 転出届」で検索）をご覧ください。

区市民課 ☎718-1020 ☎733-4840

「中央区探検隊」の隊員を募集します

中央区の見どころや史跡などの写真を提供してくれる人を募集します。区に提供された写真は、区のインスタグラムなどに掲載します。関カメラやスマートフォンを所有し、区内で写真を撮影して、月1回以上送受信できる18歳以上の人（高校生を除く）。

※中央区以外の区や市外に住んでいる人も応募できます。定選考で10人程度申メール(☎chuo-kt@city.fukuoka.lg.jp)に住所、氏名(ふりがな)、ペンネーム、生年月日、年齢、電話番号、応募動機を記入のうえ、自分で撮影した写真(2～4点程度)とその説明文を添付して2月28日(金)までに送付してください。詳細は区ホームページ(「中央区探検隊 隊員募集」で検索)でご確認を。区企画振興課 ☎718-1013 ☎714-2141

家族介護者のつどい

介護の悩み事などを一人で抱え込んでいませんか。介護者同士で話して、不安を解消しましょう。

期3月6日(木)午後1時30分～3時所春吉公民館(春吉一丁目)関区内に住む家族介護者定先着10人程度料無料申電話かファクス、メール(☎chuouku@fukuoka-shakyo.or.jp)に氏名(ふりがな)、住所、電話番号、誰を介護しているかを書いて、2月15日(土)～28日(金)に中央区社協事務所(☎737-6280 ☎737-6285)へ申し込むか右コードから申し込みを。



在宅医療に関する市民公開講座

「訪問看護ができること～自分らしく生きる～」をテーマにした講座です。

期3月17日(月)午後2時～3時30分所舞鶴庁舎2階研修室(舞鶴一丁目)関市内に住む人定先着120人料無料申電話かファクスに参加を希望する代表者の氏名(ふりがな)、参加人数、電話番号、車椅子席の希望の有無を書いて、市医師会医療介護推進課(☎852-1527 ☎852-1510)へ申し込むか右コードから申し込みを。



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写真撮影(無料)を行います。公民館で申請すると後日自宅にカードが郵送で届くので便利です(要予約)。

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

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を実施します。お気軽にご相談ください(予約不要)。関区内に住む人料無料申市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 ☎06-7664-9531

公民館	開催日	開催時間	予約受付締切
警固	3/29(土)	10:00～12:00	3/25(火)
平尾	3/29(土)	14:00～16:00	3/25(火)

【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
- ⑤ 市保健所 感染症対策課 ☎791-7081 ☎406-5075

※市県民税非課税世帯や満70歳以上の方は、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。
※中央区保健福祉センター(舞鶴二丁目あいれふ内)で実施。

**保健
だより**

内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	予約	対象・料金・その他	問
	2月	3月				
健 検 診	よかドック(特定健診)				関40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円持保険証、よかドック受診券	①
	がん検診	25(火)	3(月)	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	関40歳以上料600円 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 関20歳以上料400円 ※受診は2年度に1回 関40歳以上料500円 関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 関40歳以上料500円	
	胃がん(胃透視)					
	乳がん					
	子宮頸(けい)がん 大腸がん 肺がん・結核検診					
骨粗しょう症検査						
栄養相談	21(金)	7(金) 21(金)	受①10:00～ ②11:00～ ③13:00～	要	管理栄養士による食事のバランスや離乳食などの個別相談	②
離乳食教室	17(月)	24(月)	受13:30～15:00	要	関生後4～6カ月頃の乳児の保護者。離乳食開始の目安、初期の進め方を中心とした講話等。乳児の同伴可。※2月分は予約受付中、3月分は3月3日(月)予約開始	
母子(赤ちゃん)何でも相談	17(月)	24(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	③
マタニティスクール	21(金) 28(金)	14(金) 21(金) 28(金)	受13:30～15:30	—	関妊婦とその家族。妊娠、出産、育児についての講話と実技	
心の健康相談	—	6(木)	受14:00～16:00	要	精神科医による相談	④
	20(木)	—	受10:00～12:00			
B型・C型肝炎ウィルス検査	18(火)	18(火)	受9:00～11:00	—	関市内に住む20歳以上で過去に検査を受けたことがない人	⑤
エイズ即日検査	18(火)	4(火) 18(火)	受9:00～10:30	—	匿名検査。結果説明は採血からおおむね1時間後 ※変更や中止はホームページでお知らせします	

母子巡回健康相談

乳幼児の身体測定、育児相談。予約不要

公民館	開催日	受付時間
平尾	3/14(金)	13:30～14:00
高宮	3/17(月)	13:30～14:00
笹丘	3/18(火)	13:30～14:00
草ヶ江	3/24(月)	13:30～14:00

区地域保健福祉課 地域保健福祉係
☎718-1111 ☎734-1690

けんしんナビ

健(検)診等の日程の確認や予約は市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で。



市健康づくり
イメージキャラクター
よかるーもん