


博多

区役所代表電話 ☎ 441-2131

博多区役所

〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3


博多区HP



区政情報や手続き案内

博多区 検索

博多の魅力HP



歴史や観光情報

博多の魅力 検索

区の人口 252,991人 (前月比 208人減) (男 121,992人 女 131,069人) 世帯数 155,147世帯 (前月比 68世帯減) (令和3年9月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 ☎=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 電=メール 頁=ホームページ

「10月は健康づくり月間」です ウォーキングを楽しもう！



ぼちゃろーもん(左)とよかろーもん(右)

外出の機会が減って、運動不足やストレスを感じる人が多くなっています。新しい生活様式に合わせて運動を行い、体も心も元気に過ごしましょう。※市ホームページ(「福岡市 ウォーキング」で検索)でウォーキングに関する情報を掲載しています。



スマホはこちらから

◆ウォーキングの効果

ウォーキングをすると心肺機能や筋力、全身の持久力が向上するだけでなく、脂肪の燃焼や血圧の安定など生活習慣病の予防にもつながります。他にも、ストレスが解消したり、快適な睡眠が取れるようになるなど、リフレッシュ効果が得られます。

◆ウォーキングのポイント

- 歩く前後には、ストレッチを行う。ストレッチは息を止めずに行い、気持ちの良い範囲で体を伸ばす
- 自分にあったペースで歩く
- 運動前にも水分補給をする
- 少人数で行い、他の人との距離を保つ

博多のまちを歩いてみよう

区役所等で配布している「博多まち歩きマップ」の中から2つのコースを紹介します。



スマホはこちらから

【御供所周辺コース】

寺社町のウェルカムゲート「博多千年門」をはじめ、うどんやそばの発祥の地「承天寺」、日本最大の木造座像「福岡大仏」がある「東長寺」=上写真=など、歴史ある寺社を巡ることができます。



【博多駅周辺コース】

お茶体験ができる「楽水園」=下写真=や、住吉大神を祭る「住吉神社」、博多の総鎮守「櫛田神社」、伝統工芸品の絵付け体験ができる「博多町家」ふるさと館など、博多の文化に触れることができます。



10月1日からホームページ公開 「ウォーキングせんねもん」

区ホームページ(「ウォーキングせんねもん」で検索)では、「せんねもん」がウォーキングコースや準備体操の仕方などを動画で紹介しています。



博多の魅力発信会議公認キャラクター「せんねもん」

はかた健康川柳コンテスト

「健康づくり」についての川柳を募集します。応募者の中から抽選で20人に1,000円分のクオカード、優秀作品賞の3人には賞品を差し上げます。詳しくは、区ホームページ(「はかた健康川柳」で検索)に掲載しています。

☎はがきの裏面に応募事項、川柳、作品に関するコメントを書いて10月31日(消印有効)までに区健康課内「はかた健康川柳コンテスト」担当へ(〒812-8514住所不要)。1人3作品まで応募可(1枚のはがきにつき1作品)。作品はオリジナルで未発表のものに限る。

問▷健康づくり、ウォーキングせんねもん、川柳に関すること=区健康課 ☎419-1091
☎441-0057▷まち歩きコースに関すること=区企画振興課 ☎419-1012 ☎434-0053

年に1度はよかドックで健康チェック

「よかドック」は市国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象にした生活習慣病予防のための健診です。血液・心電図検査など1万円程度の健康診断を500円で受診できます。

よかドックご案内センター(☎711-4826 ☎733-5756)では受診できる医療機関を案内します(予約は直接医療機関へ)。

詳しくは、ホームページ(「けんしんナビ」で検索)をご覧ください。

問区保険年金課 ☎419-1117 ☎441-0075

国民健康保険料の納付は 口座振替が便利です

金融機関に行く手間が省け、納め忘れもなく便利です。納付書を利用して納めている人は、この機会に口座振替をご利用ください。

問区保険年金課 ☎419-1118 ☎441-0075

みんなで学ぼう！SDGs プラスチックごみを知る！

実験を通してプラスチックの種類や性質を知り、環境汚染について学びませんか。

期10月23日(土)午後2時~3時 所博多市民センター5階 実習室(山王一丁目) 問博多図書館 ☎472-5996 ☎472-5999 小学生以上 定先着16人 料無料 日10月1日(金)午前10時半以降に電話か同館カウンターで申し込み。

博多警察署からのお知らせ

例年、博多区でも秋の夕暮れ時から歩行者や自転車が巻き込まれる交通事故が増加しています。中には、死傷者が出る悲惨な事故も発生しています。



ふっけい君

交通事故から身を守るため、夜間に外出するときは白色等の明るい服や反射材を身に付け、道路を横断するときは必ず車が来ていないことを確認しましょう。また、大人が子どもたちのお手本となるよう交通ルールを守りましょう。

問博多警察署 ☎412-0110

区役所に行かずに公民館で 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の撮影、マイナポイント申し込みのサポート(カードを持っている人のみ)を行います。



マイナちゃん

公民館で申請すると、カードは後日、自宅で受け取ることができ、便利です。

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)にも掲載しています。

期所下表の通り 料無料 区内に住む人(お住いの校区以外でも申し込み可)

【予約・問い合わせ先】市マイナンバーカード申請予約センター ☎050-3538-2830 ☎050-3538-3158 (午前9時~午後6時)

公民館	日時	予約受付期間
板付北	10/5(火)	9/21~9/30
席田	10/6(水)	9/22~10/1
月隈	10/8(金) 9:30~16:30	9/24~10/5
東月隈	10/13(水)	9/29~10/8
三筑	10/14(木)	9/30~10/11
春住	10/20(水) 13:30~16:30	10/6~10/15
千代	10/21(木)	10/7~10/18
東光	10/22(金) 9:30~16:30	10/8~10/19
東住吉	10/26(火) 13:30~16:30	10/12~10/21
美野島	10/27(水) 9:30~16:30	10/13~10/22
冷泉	11/2(火) 13:30~16:30	10/19~10/28
弥生	11/4(木) 9:30~12:30	10/21~10/29
那珂南	11/10(水)	10/27~11/5
板付	11/19(金) 13:30~16:30	11/5~11/16
吉塚	11/26(金)	11/12~11/22
那珂	11/30(火) 9:30~16:30	11/16~11/25
東吉塚	12/1(水)	11/17~11/26

イベントの実施について

新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベント等は中止や変更になる場合があります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。※掲載している情報は9月15日時点のものです。