

〒810-8620は市役所専用の郵便番号です。市役所の住所を書かなくても郵便物が届きます。



「噛む活FUKUOKA」始めます

おいしく食べよう！楽しくしゃべろう！

食事を楽しみながらよく噛んで、心と体の健康につなげてもらおうと、市は「噛む活FUKUOKA」をスタートします。

近年は軟らかい食品を好む傾向があり、噛む回数が少なくなっているといわれています。

市は、イベント・講演会などを通じて、市民の皆さんに「噛むこと」の大切さを伝えます。※本紙13面に関連記事。

よく噛んで食べると、いいことがたくさん

しっかりと噛んで咀嚼すると、私たちの心と体に良い効果があります。また、噛むことは、将来要介護状態になるのを防ぐためにも重要です。毎日よく噛んで、健康寿命を延ばしましょう。

●口の機能維持 口の元の筋肉を鍛え、「話す」「食べる」ための機能を守ります。

●胃腸を整える 唾液や胃液など消化液の分泌が促され、消化が良くなり胃腸の調子が整います。

●肥満防止 脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●脳の活性化 咀嚼することによって多くの刺激が届きます。血の巡りも良くなり、脳が活性化してリラックス効果や集中力アップ、ストレス軽減などにつながります。

●虫歯や歯周病の予防 唾液が増えることで、口内を清潔に保ちます。

噛む活FUKUOKA キックオフイベント

11月1日(土)午前10時～午後4時に、岩田屋正面玄関側きらめき広場・西側玄関側広場、福岡三越ライオン広場(いずれも中央区天神二丁目)の3カ所で、キックオフイベントを開催します。

来場者に「噛む活ガム」と噛む効果を伝える啓発カードを配布するほか、ステッカーなどのオリジナルグッズがもらえるスタンプラリーを実施します。

また、市内の飲食店や学生が開発した、噛み応えのある食材を使った「ヨクカムフード」の出品のほか、咀嚼力の測定なども行います。

きらめき広場会場では、司会の中上真亜子さんとファッションモデルやタレントとして活躍する「ねお」さんによるトークショーのほか、福岡のローカルヒーロー・ドゲンジャーズのショーと撮影会などのステージイベントが行われます。



10種類の啓発カードをランダムに配布

噛む活ガム



中上真亜子さん
ドゲンジャーズのヤマシロン(右)とピンチヨウファイヤー © DGN6
ユーチューブの登録者数100万人超えのインフルエンサー「ねお」さん

イベントの詳細は、下記コードから特設サイトで確認を。



■問い合わせ先／口腔保健支援センター ☎711・4396
☎733・5535

歯科医院で咀嚼力チェックができます

11月25日(火)から市内の歯科医院で、噛むと色が変わるガムを使用した咀嚼力評価を行います(無料・要予約)。咀嚼力向上のためのアドバイスが個別に受けられ、「噛む活ガム」と歯科医院限定の啓発カードももらえます。※治療等を受ける場合は別途費用が必要です。

実施歯科医院など詳細は、ホームページ(福岡市歯科医師会)で検索)を確認するか、福岡市歯科医師会(☎781・6321 ☎781・6512)へ。



福岡市農林水産まつり 開催

おいしく「ふくおか」まるかじり！

期11月8日(土)午前9時～午後1時 所鮮魚市場会館(中央区長浜三丁目)およびその周辺 入場無料 不要

市内の生産者や販売事業者の皆さんが、新鮮な野菜や果物、精肉・鶏卵、米、花、干物・乾物、乳製品などを販売します。

飲食コーナーでは、「唐泊恵比須かき」の焼きガキ、アジフライ、揚げかまぼこ、かしわ飯などが味わえます。また、市内産の新鮮な農水産物を使った加工品「ふくおかさん家のうまかもん」の販売や、有機野菜を使ったピザの試食会、野菜等が当たるピザ大会なども行われます。豊



多くの来場者でにぎわう会場(昨年)。会場内の各エリアを巡ると野菜や水産加工品が抽選でもらえる、クイズラリーも実施

かな自然に育まれた、福岡の海の幸・山の幸をご堪能ください。市場会館棟2階には、子どもたちが木工体験をしたり、市内産の木材で作られた積み木などで遊んだりできる「森のプレイルーム」を設置します。

詳細は、市ホームページ(福岡市農林水産まつり)で検索)をご確認ください。

■問い合わせ先／農林水産局 総務課 ☎711・4803 ☎733・5583 ※開催当日は市場課(☎711・6402)へ。



毎年好評の「唐泊恵比須かき」の焼きガキ

11月8日(土)同時開催 長浜鮮魚市場市民感謝デー

普段は登録業者しか出入りできない長浜鮮魚市場を、午前9時から正午まで一般開放します。魚介類や冷凍・干物加工品等が購入できるほか、仲卸売場棟では「お魚さばき方体験」などのイベントも行われます。※魚介類等の販売は午前11時まで。



仲卸売場棟で行われる本マグロの解体ショー(即売もあり)

詳細はホームページ(「長浜鮮魚市場市民感謝デー」で検索)で確認するか、福岡魚食普及推進協議会(☎711-6414 ☎711-6099)へ。

11月の全国・西日本宝くじ発売

発売開始日/1等賞金=▷12日/1,500万円(前後賞含む)、100万円▷21日/10億円、5,000万円(どちらも前後賞含む)▷26日/100万円 総務資金課 ☎711-4196 ☎733-5586 宝くじコールセンター ☎011-330-0777



「100FES」を

開催します

11/8 (土)



バンド演奏などで盛り上がった昨年のステージ

市は、誰もが心身共に健康で、自分らしく活躍できる社会を目指す取り組み「福岡100」の一環として、11月8日(土)午前11時〜午後7時に、福岡大名ガーデン

ンシティ・パーク(中央区大名二丁目)で、「100FES」を開催します。入場は無料です。70歳を過ぎたクリエイターなどが多数出展し、アートギャラリーでステンドグラスや彫刻作品、盆栽等を展示・販売します。



ユーモアと温かみのあるトークで、幅広い世代に人気の関根さん

また、ステージでは、お笑いタレントの関根勤さん(72)によるトークショーのほか、バンド演奏やマジック、ダンス等のパフォーマンスが行われます。ラーメンやうどん、鳥皮など、福岡の食を楽しめる飲食コーナー

■問い合わせ先/福岡100 推進課 ☎711・4543 ☎733・5587



令和7年度「福岡検定」実施

子ども区分を新設



「福岡検定」キャラクター オッペケケ

市の魅力をより広く、より深く知り、「福岡通」になつてもらうと、市は「福岡検定」を実施しています。市内に住むか、通学・通園する小学生以下の子どもが無料で受験できる「子ども区分」を今年から新設しました。

級113600円※市内に住むか市内の学校に通学する学生は無料 11月1日(土)〜来年1月19日(月)にホームページ(「福岡検定」で検索)から申し込みを。

合格者の特典

初級、中級・上級の合格者には、「認定証」や「福岡検定合格バッジ」が贈られます。また、観光施設等で、利用料の割引や免除等が受けられるほか、博多人形師が制作した「博多はじき」も進呈されます。子ども区分の合格者には文房具が贈られます。

要項は、情報プラザ(市役所1階)、各区役所情報コーナー、福岡商工会議所(博多区博多駅前二丁目)、市観光案内所(天神・博多駅)で配布します。詳細は、ホームページで確認を。

開催概要・申込方法

期来年1月25日(日)初級11時〜11時、中級・上級11時〜午後1時、子ども区分11時〜午後9時30分

■問い合わせ先/「福岡検定」実行委員会(観光産業課内) ☎711・4353 ☎733・5901



福岡マラソン 開催

人をつなぐ。まちをつなぐ。未来へつなぐ。



笑顔でスタートするランナーたち

11月9日(日)に福岡マラソンが開催されます(雨天決行)。車いす競技は午前8時10分に、フルマラソンとファンランは8時20分に、天神交差点(中央区)をスタートします。5.2キロを走る車いす競技とファンランは百道浜(早良区)まで、フルマラソンは糸島市まで、過去最多の約1万5千人のランナーがゴールを目指します。

ファイニッシュ会場の志摩中央公園(糸島市)では、フルマラソンの表彰式や、大会サポーターのアイドルグループ・LinkQらによるステージイベントが行われるほか、地元食材を使った料理が楽しめます。※ファイニッシュ会場を発着する無料シャトルバスもあります。

立ち入り制限について 当日午前6時から8時45分まで、スタートエリア(市役所、天神中央公園周辺、警固公園周辺)は、ランナーと大会関係者以外の立ち入りおよび自転車を含む車両の出入りが制限されます。※天神地下街は通常通り通行可能。

会場への自家用車での送迎は周辺道路の渋滞の原因になります。大会当日は、公共交通機関をご利用ください。大会の詳細は、ホームページ(「福岡マラソン2025」で検索)で確認を。

■問い合わせ先/福岡マラソン 総合コールセンター ☎711・4422 ☎733・5595

アビスパ福岡ホーム最終戦 市民応援デー観戦招待

11月30日(日)午後2時からベスト電器スタジアム(博多区東平尾公園二丁目)で行われる、アビスパ福岡のホーム最終戦(対ガンバ大阪)に市民3,000人を招待します。



安藤智哉選手 ©avispa fukuoka

市内に住む高校生以下と保護者(高校生のみも可) ホームページ(「アビスパ福岡観戦招待」で検索)の申込フォームで11月9日(日)までに申し込みを(1通4人まで)。当選者にのみ、11月14日(金)までにメールでお知らせします。問い合わせは、アビスパ福岡(☎674-3020 ☎674-3022)へ。



スマホはこちらから

大相撲九州場所 開幕

11月9日(日)から23日(日・祝)までの15日間、福岡国際センター(博多区築港本町)で大相撲九州場所が開催されます。



九州場所のポスター

期間中は、会場正面の前庭で、観戦チケットがなくても楽しめる催しが行われます。「キッチンカーエリア」では、設置されたモニターで、力士たちの熱戦を見ながら、九州のグルメが味わえます。また、力士たちが会場入りする姿も間近に見ることができ、九州場所ならではの雰囲気を楽しめます。このほか、「九州観光と物産展」も行われます。※内容は変更になる場合あり。問い合わせは、大相撲九州場所福岡先発事務所(☎291-9311 ☎272-0911)へ。

福岡中央自動車駐車場(警固公園地下)の廃止について

同駐車場(中央区天神二丁目)は、令和8年3月31日(火)23時をもって営業を終了します。駐車している全ての車両は上記日時までに駐車してください。福岡中央自動車駐車場事務所 ☎761-4693 ☎761-4698

公立夜間中学の新入生を募集

不登校だった人も対象



福岡きぼう中学校の校章

公立夜間中学「福岡きぼう中学校」は、不登校などにより義務教育を十分に受けられなかった人や、さまざまな理由で中学校を卒業していない人などを対象に授業を行っています。

●新入生を募集

校と同じ9教科を学びます。既定の課程を修了すると、中学校の卒業資格を得ることができ、授業料や教科書代は不要です。経済的に困っている人には、就学援助制度があります。

●学校説明会

入学を検討している人やその家族等を対象に、12月7日(日)午後2時から同校で学校説明会を行います(オンラインでも参加可)。終了後に個別相談も受け付けます。10月31日(金)～12月1日(月)に電話かメールで申し込みを。問い合わせ先/福岡きぼう中学校 ☎400・0751(平日午後2時～9時30分) ☎400・0752



スマホはこちらから



10代～90代のさまざまな年齢の生徒が学んでいます

同校は市教育センター(早良区百道三丁目)4階にあり、平日の夜間(午後5時50分～9時15分)に授業が行われ、昼間の中学校(10代～90代のさまざまな年齢の生徒が学んでいます)と同じ9教科を学びます。既定の課程を修了すると、中学校の卒業資格を得ることができ、授業料や教科書代は不要です。経済的に困っている人には、就学援助制度があります。

来年4月入学の生徒を募集します。対象は、福岡市に住居登録をしている平成23(2011)年4月1日までに生まれた人で、中学校を卒業していない、または卒業したが不登校などで授業を十分に受けられなかった人です。入学希望者は、12月7日(日)～来月1月30日(金)に電話かメール(☎kibou.jh@city.fukuoka.lg.jp)で同校に申し込みを。



11月9日～15日は 秋の火災予防運動週間

山火事や、リチウムイオン電池の発火による火災が全国で発生しています。次のことに気を付けて火災を防ぎましょう。

●山火事⇒空気が乾燥している時や風が強い日は外で火を使わない▷火を使う時は消火の準備をし、使った後は完全に消火する

●リチウムイオン電池の発火による火災⇒本体に強い衝撃を与えない▷高温になる場所に放置しない▷捨てる時は、公共施設に設置された資源物回収ボックス等に持ち込む



白煙が噴出するリチウムイオン電池

※リチウムイオン電池は燃えないごみとして出すことはできません。

【感震ブレーカーの設置検討を】

地震が起きた後に、電気が原因で発生する「通電火災」を防ぐために、地震の揺れを感知して電気を自動的に止める「感震ブレーカー」の設置をご検討ください。

コンセントに差し込むだけの簡易なタイプのもので、ホームセンターや家電量販店で販売されています。



■問い合わせ先/消防局予防課 ☎725-6611

☎791-2699

ユニバーサルデザインを 探しにまちへ出よう



ユニバーサルデザイン(UD)とは、年齢や国籍、性の違い、障がいの有無に関わらず、全ての人々が自由・快適に利用し、行動できるよう、あらゆる場面で配慮を行っていることとする考え方です。



ユニバーサルデザインの一例・幅の広い改札機(市地下鉄)

市は、ユニバーサルデザインの理念に基づき、誰もが思いやりを持ち、全ての人に優しいまち「ユニバーサル都市・福岡」の実現に向けてさまざまな取り組みを進めています。

●ワークショップ「みんなで作ろうUDのまち」を開催

11月29日(土)午前10時に市役所に集合し、UDの専門家と一緒に、街の中にあるUDを探しに出掛けます。

その後は、快適で暮らしやすい理想のまちをレゴ®ブロックで作ります。解散は午後1時ごろ。定員は20人で、小学生以下は保護者同伴です。抽選後、全員にメールで結果をお知らせします。11月19日(水)までに右記コードからお申し込みください。



■問い合わせ先/ユニバーサル都市・福岡運営事務局(ラブエフエム内) ☎734-5462(平日午前9時～午後5時) ☎734-1982

アニメ・マンガ好きの人のために 「アニメ・マンガフクオカ」開催

市内のアニメ・漫画企業や専門学校を集めたイベント「アニメ・マンガフクオカ」を初開催します。

11月22日(土)午前10時～午後5時 所 アクロス福岡(中央区天神一丁目)地下2階 イベントホール 無料 ※入退場自由

●ステージイベント

午後0時30分から市内アニメスタジオで作画を担当するアニメーターの合同トークイベント、午後2時からアニメ「メカウデ」を制作するTRiFFスタジオによるトークイベントを開催します。

また、午後4時から「地獄先生ぬ〜べ〜」で鶴野鳴介役、「鬼滅の刃」で黒死牟役などを担当し



置鮎龍太郎氏

た声優の置鮎龍太郎氏が登壇し、トークショーを行います。

●原画展示会

市内のアニメスタジオ5社の作品を展示します。キャラクターの表情から背景の細部に至るまで、映像とは違う原画の魅力を感じてください。

●合同企業説明会

アニメや漫画の制作等を行う企業9社がブースを出展し、就活生の「知りたい」に答えます。

さらに、一部の企業ブースでは、自身の作品を持ち込むと作品添削や講評も受けられます。

このほか、小学生～高校生を対象に「お仕事体験」キャラクターモーション体験」などさまざまなワークショップも実施します。プロが使うマーカーを使って自由に描ける「おえかきコーナー」もあります。

一部イベントは事前申し込みが必要です。詳細はホームページ(アニメ・マンガフクオカ2025)「アニメ・マンガフクオカ2025」で検索してください。



スマホはこちらから

■問い合わせ先/アニメ・マンガフクオカ2025事務局 ☎080・7497・6167 ☎animetu.kuoka2025@samnetwo.co.jp

11月15日(土)～26日(水) 福岡高速 終日工事 千鳥橋JCT・東浜入口 通行止め

11月15日(土)から26日(水)までの12日間、道路補修工事のため、千鳥橋JCT(香椎方面から太宰府方面)と東浜入口(太宰府・天神方面)が終日通行止めになります=地図参照。

工事期間中は周辺道路の混雑が予想されますので、お出かけの際は公共交通機関での移動をご検討ください。

通行止めの情報や乗り継ぎサービスについては、ホームページ(「福岡高速リフレッシュ」で検索)で確認するか、下記専用ダイヤルにお問い合わせください。



スマホは
こちらから

■問い合わせ先/福岡高速リフレッシュ工事専用ダイヤル ☎012 0-281-045(通話料無料)



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 に注意しましょう

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行します。感染を防ぐには、ウイルスを体内に侵入させないこと、また周囲に感染を広げないことが重要です。

日頃から十分に栄養や睡眠を取るなど体調管理に努め、次の基本的な感染対策を行い、感染を予防しましょう。



手洗い

せっけんを使い、帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗いましょう。



換気

定期的な換気をしましょう。換気設備や台所・洗面所の換気扇の活用により、室温を保ったまま換気を行うことができます。



咳エチケット
マスクの着用を含む

周囲に人がいる場所でくしゃみや咳が出るときは、咳エチケットを心掛けましょう。

予防接種

予防接種には、重症化を防ぐ効果があります。次の対象者に

来々年3月末まで接種費用の一部助成を行っています。

【対象者】65歳以上の人や60歳以上65歳未満で特定の障がいのある人。このうち、市県民税非課税世帯の人等は、費用の全額が助成されますので、接種の際は「介護保険の決定通知書」の写しなどをご持参ください。

◇ ◇ ◇

感染症や予防接種等の情報は、市保健所ホームページ(福岡市 保健所)で検索(「福岡市 保健所」で検索)してください。

■問い合わせ先/健康危機管理課 ☎401-1769 406-5075

市営住宅

定期募集
抽選方式

入居者募集

■問い合わせ・申込先/
市住宅供給公社募集課(〒812-0025博多区店屋町4-1)
☎271-2561 ㊚272-5030 ㊚www.nicety.or.jp

募集案内書と申込書を、11月5日(水)から市住宅供給公社募集課、情報プラザ(市役所1階)、各区役所情報コーナー、入部・西部出張所、なみきスクエア(東区千早四丁目)で配布します。

インターネットからの申し込みが便利です。郵送の場合は、申込書を11月14日(金)までに市住宅供給公社募集課へ郵送してください(消印有効)。

●抽選=12月4日(木)午前10時から早良市民センター(早良区百道二丁目)で行います。

●主な申し込み資格=▷申込者本人が市内に住んでいるか、勤務している▷過去に市営住宅を不正に使用したことがない▷申込者は成年者である▷2人以上で申し込む場合は、同居する親族(婚約者、内縁関係、LGBTなど性的少数者当事者のパートナーを含む)がいる▷単身で申し込む場合は、60歳以上、特定の障害者手帳を所持しているなど要件に該当する▷同居しようとする親族の収入を含め、収入基準に合う一など

※市営住宅の名義人や持ち家がある人の申し込みは原則できません(入居手続きまでに持ち家を処分する人を除く)。

●家賃額=世帯全員の収入額に応じた収入基準によって、7段階の家賃となります。

●優遇措置=高齢者、心身障がい者、子育て(乳幼児)、ひとり親、犯罪・DV被害者の世帯は、抽選の際に優遇措置があります。それぞれ一定の条件を満たす必要があります(別枠募集を除く)。

●注意事項=事前に、エレベーターの有無や周辺環境などを確認してからお申し込みください。仮当選した後に入居を辞退した場合は、それまでの申し込み回数は0となり、次回の申し込みは1回目からとなります。詳しくは募集案内書で確認を。

◆新年度に向けて募集戸数を拡大

- 大型商業施設に近接する千代六丁目西住宅で、一般世帯向け16戸、子育て(中学生以下)・若年夫婦世帯向け20戸募集
- 新築の車椅子使用者向け住戸を、壱岐住宅4戸、下山門住宅7戸募集

詳細は募集案内書またはホームページ(「福岡市住宅供給公社」で検索)で確認を。

■単身で入居するための住宅
どちらの区分も年齢などの要件があります。

区分	募集住宅
高齢単身者・身体障がい単身者世帯	【東】蒲田、城浜、筥松第2※1、八田第2、原田四丁目【博多】板付、千代パピオン、諸岡【中央】福浜【南】塩原借上※1、弥永【城南】長尾三丁目、中浜町【早良】内野第1旭ヶ丘、野芥【西】壱岐、下山門
単身者世帯	【東】大岳、西戸崎、城浜【博多】月隈東、吉塚一丁目※1【中央】福浜※1【早良】田村【西】下山門、城の原、野方西、姪浜北

■2人以上で入居するための住宅

区	募集住宅
東	大岳、香椎浜一街区、香椎浜三街区、香椎浜八街区、蒲田、西戸崎、塩浜、下原※2、城浜、高須磨、高美ヶ丘、千早北、唐原、八田第1、八田第2、原田、馬出東、松崎※2、丸尾、若宮、和白丘
博多	板付、板付南、上呉服町※2、山王、千代一丁目、千代パピオン※2、千代六丁目西、月隈東、那珂第1、西春町、東浜、諸岡※2、吉塚一丁目、吉塚西
中央	地行※2、天神五丁目、福浜
南	上警固、上高宮、野多目一丁目、松原、屋形原※2、屋形原南、弥永、老司
城南	梅林第1、梅林第2、片江、中浜町、別府※2、南片江※2
早良	有田、有田旭町、内野第1旭ヶ丘、内野第2旭ヶ丘※2、小田部、次郎丸、田村、野芥※2、原
西	壱岐、石丸、今宿※1、今宿青木、下山門、拾六町、城の原、野方西、福重、姪浜北

※1 前入居者が室内で死亡した住宅
※2 3人以上でのみ申し込みが可能な住宅

■車椅子使用者がいる世帯のための住宅
2人以上でも単身でも可。

区分	募集住宅
車椅子使用者世帯	【西】壱岐、下山門