中央区

区のマーク

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

舞鶴公園の紅葉（昨年）

フェイスブック　インスタグラム　エックス

人口　214,981人（−222）　男97,267人 / 女117,714人
世帯数　137,681世帯（−160）　令和７年10月１日現在推計(前月比)

期＝日時、期間 所＝場所 対＝対象 定＝定員 料＝料金、費用 申＝申し込み 問＝問い合わせ ☎＝電話 F＝ファクス ✉＝メール 託＝託児 持＝持参 受＝受付時間 休＝休館日 開＝開館時間

同年代のママと交流しませんか？ アラフォーママ子育てサロン

区は、同年代の母親同士が交流し、子育ての悩みなどを話せる仲間づくりの場として、「アラフォーママ子育てサロン」を開催しています。対象は、40歳前後に第１子を出産した母親と、０歳からおおむね３歳までの子どもです。

９月に中央児童会館あいくる（今泉一丁目）で開催されたサロンには、25組の親子が参加しました。

親子でダンスをしました

●子育てママが集う交流の場

ボランティアスタッフの皆さんや、自ら子育てを行いながらサロンの受け付けなどを手伝う「ママボランティア」の協力の下、開催されました。

参加者同士での交流のほか、ボランティアスタッフ「ふくおか子育てマイスターあゆみ」と「笑顔応援隊」と一緒に手遊びやダンスをしたり、人形劇を見たりして楽しみました。

●悩みを共有できる場が好評です

サロン終了後、参加者からは、「普段、同年代のママと会う機会が少ないので、話をしたくて参加しました」「ボランティアさんがたくさんいて安心しました」「同年代で、同じ年齢くらいの子どもがいるママたちが集まるので、今悩んでいることを共有できるのはうれしいです」といった声が聞かれました。

◇　◇　◇

次回は、来年１月15日㈭にあいくるで開催します。

詳細は、左コードまたは区ホームページ（「中央区　子育て情報」で検索）でご確認ください。

スマホはこちらから

問区地域保健福祉課　☎718・1111　F734・1690

自転車の交通違反に反則金が科せられます

昨年、区内で発生した交通事故は871件で、そのうち203件が自転車によるものでした。

中央警察署交通第一課の工藤佳之課長の話

工藤佳之課長

来年４月から、自転車等の軽車両の運転者（16歳以上）が反則行為を行った場合、交通反則通告制度が適用されます。

違反行為に対して「交通反則告知書」が交付され、▽ながら運転には１万２千円▽歩道通行・逆走には６千円▽一時不停止には５千円―など、違反内容に応じた反則金が科せられます。

また、違反を繰り返す運転者には、「自転車運転者講習」の受講が義務化されます。３年以内に２回以上の違反等で、受講の対象になります。

道路交通法で、自転車は軽車両に位置付けられています。「自転車も車両である」という意識を持ち、交通ルールを守って安全な運転を心がけましょう。

福岡県警察
シンボル・マスコット
「ふっけい君」

問中央区交通安全推進協議会事務局（区総務課内）　☎718・1056　F714・2141

Q&A　よくある質問

Q.住民票の写しなどの証明書は区役所以外でも取得できますか。

A.証明書はコンビニエンスストアや市内３カ所の証明サービスコーナー、郵便局などでも取得できます。

取得可能な証明書や料金などの詳細は、市ホームページ（「福岡市　証明書取得」で検索）でご確認ください。

①コンビニエンスストア

暗証番号を登録しているマイナンバーカードを持っている人は、毎日午前６時30分～午後11時（戸籍は平日午前９時～午後５時）にマルチコピー機を使って証明書を取得できます。

②証明サービスコーナー

天神（市役所１階情報プラザ内）、博多（市地下鉄お客様サービスセンター横）、千早（東区なみきスクエア１階）で、毎日午前９時～午後８時（福岡市内の戸籍・税務証明は平日午前９時～午後５時15分）に取得できます。

③市内34カ所の郵便局

区内は、小笹と福浜の２カ所で、平日午前９時～午後５時（郵便局の営業時間に限る）に取得できます。※代理人による請求は不可

問区市民課 ☎718-1020 F733-4840

ひとりで悩まないで あなたの心の声を聴かせてください

11月25日㈫～12月１日㈪は「犯罪被害者週間」です。

福岡県警察では、犯罪被害者等の心のケアを行う相談窓口「心のリリーフ・ライン」を開設し、女性の臨床心理士が対応しています。匿名での相談も可能です。

犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

問☎632-7830　月～金曜日（祝日・年末年始を除く）、午前９時～午後５時45分

第17回　永蔵と紙役所・炭役所

現在の大手門三丁目のすのこ芝生広場付近に、かつて福岡藩の経済を支えた三つの施設がありました。

●永蔵

「永蔵（ながくら）」は、江戸時代に藩が年貢米を保管するために建てた大規模な倉庫群です。藩内から年貢として納められた約15万俵の米が収納され、藩の食糧管理や財政に欠かせない施設でした。

港から船で出荷する時期には、倉庫に入り切れないほどの大量の米が運ばれました。

江戸時代は現在の那の津通り辺りが海岸線でした

納められた米は、永蔵奉行らによって、品質、乾燥状態、俵の作り方、計量などを厳格に管理され、規定に合わない場合は、村全体の年貢米が差し戻されることもありました。

その後、明治維新により年貢米ではなく金銭で税を納める制度が導入されました。これにより、米を管理することがなくなり、永蔵は一時的に獄舎として使われました。

●紙役所・炭役所

福岡藩では、年貢の増収が難しくなると、紙や石炭、蝋（ろう）などの特産品を藩の専売品として扱い、藩の財政を支えました。

紙役所は、紙の製造や販売を監督し、品質管理や価格の調整、流通ルートの統制などを行い、藩の収入源の一つとしての役割を果たしていました。

炭役所は、石炭の取引や流通・販売、品質管理を行うために作られた施設です。石炭は主に製塩の燃料として使われていましたが、加工して悪臭を抑えたものは「石炭（いしずみ）」と呼ばれ、家庭用の燃料としても売られていました。

問区企画振興課　☎718・1013　F714・2141

11月15日は遺言の日（いいいごんのひ）自筆証書遺言書保管制度を知っていますか？

法務局では、ご自身で書かれた遺言書を保管する制度があります。遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有効な手段です。問福岡法務局供託課 ☎721-9186

期＝日時、期間　所＝場所　対＝対象　定＝定員　料＝料金、費用　申＝申し込み　問＝問い合わせ　☎＝電話　F＝ファクス　✉＝メール　持＝持参　受＝受付時間　休＝休館日　託＝託児

ぬくもりの窓口

区は、福祉の総合相談窓口「ぬくもりの窓口」を区役所２階に設置しています。▷障がいのある子どもと２人暮らし。自分は病気がちで働けず、今後の生活が不安▷生活が困窮しているが、持病があり働けない―など、さまざまな福祉に関する悩み事を相談できます。

相談員が詳しく話を聞いて寄り添い、関係機関や支援につながるサービスが利用できるようお手伝いします。じっくり話をお聴きしますので、事前の予約をお勧めします。

詳しくは区ホームページ（「中央区　ぬくもりの窓口」で検索）で確認を。

問区支援調整課 ☎718-1147 F771-4955
✉shienchosei.CWO@city.fukuoka.lg.jp

インフルエンザを予防しましょう

毎年、秋から冬にかけて、インフルエンザが流行します。38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などを伴い、高齢者や免疫力が低下している人は、肺炎になるなど重症化することがあります。

インフルエンザをはじめとしたウイルスは、冬の乾燥した空気で感染拡大しやすく、注意が必要です。感染対策には、手洗い、小まめな換気、マスクの着用などの咳（せき）エチケットが効果的です。また、睡眠と栄養を十分に取り、部屋の湿度を50～60％に保ちましょう。

インフルエンザの予防接種には重症化予防などの効果が認められています。高齢者には、予防接種費用の一部を助成する制度があります。詳しくは、市ホームページ（「福岡市インフルエンザ予防接種」で検索）でご確認ください。

問区健康課 ☎761-7340 F734-1690

加湿器は適切に管理しましょう

加湿器の手入れを怠ると、給水タンク内などでカビや細菌が繁殖し「レジオネラ症」という感染症の原因になることがあります。感染すると発熱や肺炎などの症状が現れる場合があります。次の事に気を付け、適切に手入れをしましょう。

▷給水タンクの水はつぎ足さず、毎日新しい水と交換する▷給水タンク内や水がたまりやすい場所（タンクの受け部やミストの発生部など）を定期的に洗浄する▷長期使用しない場合は給水タンクの水を抜いて清掃し、乾燥させて保管する

問中央衛生課 ☎761-7351 F761-8280

転出手続きは便利なオンラインや郵送で

転出届の手続きは、区役所に来庁しなくても、オンラインや郵送で完了します。

●オンラインの場合

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。

●郵送の場合

住民登録のある区の市民課に必要書類を郵送してください。詳細は市ホームページ（「福岡市　転出届」で検索）で確認を。

スマホはこちらから

問区市民課 ☎718-1020 F733-4840

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

マイナちゃん

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の写真撮影を行います（要予約）。

また、すでにマイナンバーカードを持っている人を対象に、マイナ保険証の利用申し込みや公金受取口座の登録のサポートも行います（予約不要）。詳細は、市ホームページ（「福岡市　マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）で確認を。

期所下表の通り料無料対区内に住む人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
小笹	12/7㈰	14:00～16:00	12/3㈬
警固	12/9㈫	10:00～12:00	12/3㈬
南当仁	12/9㈫	14:00～16:00	12/3㈬
簀子	12/17㈬	10:00～12:00	12/11㈭
舞鶴	12/17㈬	14:00～16:00	12/11㈭
大名	12/22㈪	10:00～12:00	12/16㈫
高宮	12/22㈪	14:00～16:00	12/16㈫
平尾	12/25㈭	10:00～12:00	12/19㈮

問市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 F06-7664-9531

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 F0120-931-869　②区健康課　健康づくり係 ☎761-7340 F734-1690
③区健康課　母子保健係 ☎761-7338 F734-1690　④市保健所 精神保健・難病対策課 ☎711-4377 F791-7354
※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（舞鶴二丁目5-1）で実施。

内容		実施日 11月	実施日 12月	受＝受付時間 実＝実施時間	予約	対象・料金・その他	申問
健（検）診	よかドック（特定健診）	－	10㈬ 22㈪	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	対40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円持マイナ保険証もしくは資格確認書、よかドック受診券	①
	がん検診 胃がん（胃透視）					対40歳以上 料600円	
	がん検診 乳がん					対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	
	がん検診 子宮頸（けい）がん					対20歳以上 料400円 ※受診は２年度に１回	
	がん検診 大腸がん					対40歳以上 料500円	
	がん検診 結核・肺がん					対 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（かくたん）細胞診検査を希望する人は別途700円	
	胃がんリスク検査（血液検査）					対今年度中に35歳または40歳になる人 料1,000円	
	骨粗しょう症検査					対40歳以上 料500円	
検査・相談	栄養相談	18㈫	12㈮ 24㈬	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	17㈪	22㈪	実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。 対生後３～８カ月頃の乳児の保護者（乳児の同伴可）	②
	母子（赤ちゃん）何でも相談	17㈪	22㈪	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。12月22日㈪は午後１時50分ごろからミニ講座「育児のお話」を行います。	③
	マタニティスクール	21㈮ 28㈮	5㈮ 12㈮ 19㈮	実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 対妊婦とその家族	③
	心の健康相談	－ 20㈭	4㈭ 18㈭	実14:00～16:00 実10:00～12:00	要	精神科医による相談	④

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。対妊産婦、乳幼児とその保護者申不要持母子健康手帳

公民館	実施日	受付時間
笹丘	11/18㈫	13:30～14:00
当仁	12/5㈮	
福浜	12/8㈪	10:00～10:30
小笹	12/11㈭	13:30～14:00
南当仁	12/17㈬	
草ヶ江	12/23㈫	10:00～10:30

問区地域保健福祉課 ☎718-1111 F734-1690

ミニ講座「育児のお話」

区があいれふ５階（舞鶴二丁目）で毎月実施している「母子（赤ちゃん）何でも相談」では、２カ月に１度ミニ講座を開催しています。12月22日㈪は「育児のお話」で、午後１時50分ごろから保健師が赤ちゃんの成長や月齢に応じた関わり方について話します。

申不要料無料

問区健康課 ☎761-7338 F734-1690