



ひがし



「宮崎宮放生会(9月12日〜18日)」で販売されるガラス細工「ちゃんぼん」

区役所代表電話 ☎631-2131

ホームページ [福岡市東区](#)

東区データ
人口 318,255人(+487)
 男 154,616人 / 女 163,639人
世帯数 153,281世帯(+398)
 令和元年8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 ☎=ファクス ☎=メール ☎=ホームページ ☎=託児 ☎=持参 ☎=受付時間

3日分以上の備蓄をしましょう

9月1日～7日「備蓄促進ウィーク」

市は、「防災の日」の9月1日からの1週間を「備蓄促進ウィーク」と定めています。万一来に備え、各家庭で飲料水や食料などを3日分以上備蓄しましょう。

高齢者や障がい者、乳幼児など特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ、粉ミルク、アレルギー対応食品、普段から服用している薬なども備えておきましょう。

●生活物資

衣類、トイレトーパー、救急セットなど。

●飲料水

1人1日3リットル。

●食料

保存食の他、缶詰やスナック類など加熱の必要がないものが便利です。

●その他

懐中電灯や乾電池、充電式ラジオ、ビニール袋など。

☎区総務課 ☎645-1007 ☎645-1127



ウェイトコントロール教室

体重をコントロールするための食事や運動のこつを学びます。☎10月1日(火)、15日(火)、12月17日(火)午後1時半～3時半。全3回☎所保健福祉センター(保健所) ☎65歳未満で▷メタボリックシンドロームまたは予備軍▷BMI25以上▷境界型糖尿病のいずれかに該当する人、または関心がある人 ☎抽選25人 ☎無料 ☎9月20日(金)までに、電話で問い合わせ先へ。☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295



講演会「健康寿命を延ばそう～フレイルってなあに～」

健康寿命を延ばすためのポイントについての講演(講師:九州大学教授熊谷秋三氏)と、介護予防に役立つ体操を行う団体「よかトレ実践ステーション」などの紹介をします。☎10月2日(水)午後1時半～3時半☎所なみきスクエア(千早四丁目) ☎先着300人(定員を超えた場合のみ電話連絡) ☎無料 ☎9月2日(月)午前9時以降に、電話かファクスで「10月2日講演会参加」と氏名・電話番号を問い合わせ先へ。☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295



東区人権を考えるつどい「ペコロスの母に会いに行く」

認知症の母を介護した経験を基に描いた8コマ漫画で有名なフリーライター岡野雄一氏の講演会です。認知症への理解を深め、認知症の人と向き合い過ごすためのこつを学びます。☎9月25日(水)午後2時～4時☎所なみきスクエア(千早四丁目) ☎650人 ☎無料 ☎不要 ☎希望者は問い合わせ先へ。☎区生涯学習推進課 ☎645-1144 ☎645-1042



「ペコロスの母に会いに行く」より



「楽友会」は、立花山・三日月山の登山道の保全などの活動を区と連携して行うボランティア団体

■仲間を募集中
 楽友会では、会員を随

に山登りを楽しんでもらえればうれしい」と話していました。

5097)へ。

山・三日月山保全ボランティア「楽友会」事務局(区企画振興課内) ☎645-1037 ☎651-5097

登りやすく、山頂からの展望も良い立花山・三日月山は、手頃な登山コースとして区民に親しまれています。

現在、会員は20人。毎月、第1土曜日と第4金曜日の午前10時から午後3時まで、「できることを」を合言葉に無理なく楽しく活動を続けています。

時募集しています。会員の皆さんの入会のきっかけは「山歩きの趣味と健康づくりを兼ねて」「退職後、友達づくりや地域貢献をしたかった」などさまざまです。まずは見学にお越しください。

「できることを」

「楽友会」は、立花山・三日月山の登山道の保全などの活動を区と連携して行うボランティア団体

立花山・三日月山の登山道を安全に「楽友会」が保全活動

マップとリーフレット配付中

立花山・三日月山の登山マップと自生する草花などを紹介したリーフレットを区企画振興課やなみきスクエア(千早四丁目)で配布しています。



地域で支える子育て講座

地域全体で子育て支援を行う重要性やその方法について考えます。☎下表の通り ※希望回のみ受講も可☎所なみきスクエア(千早四丁目) ☎抽選30人 ☎無料 ☎8人まで(満1歳～就学前) ☎ファクスかメール、はがきで、住所・氏名・電話番号・受講希望回、託児希望者は子どもの名前・年齢・託児希望回を記載して問い合わせ先へ。10月7日(月)午後5時必着。☎区生涯学習推進課(〒812-8653住所不要) ☎645-1144 ☎645-1042 ☎h-gakushu@city.fukuoka.lg.jp



回	日程	内容(講師)
①	10月27日(日) 午前10時～正午	子どもの人権を守るために地域でできること(NPO法人にじろCAP 重永侑紀氏)
②	11月2日(土) 午前10時～正午	児童虐待防止のために地域でできること(市子ども総合相談センター 職員)
③	11月17日(日) 午後2時～4時	子どものための地域ネットワークのつくり方(NPO法人ドネルモ 迫田貴子氏)

「東区いきいきまちづくり提案事業」採択事業 子連れでピラティス&食育講座

子どもと一緒に参加できる、ピラティスと食育の講座です。調味料の手作り体験もあります。☎9月27日(金)午前10時～正午☎所まちスポ福岡東(下原四丁目) ☎先着15組 ☎1,000円 ☎要予約 ☎9月1日(日)以降に、下記のコードから申し込んでください。講座は10月以降も毎月実施予定です。詳しくは問い合わせ先へ。☎「ごはんとからだ」 ☎577-4432 ☎050-3730-8645 ☎gohantokarada@gmail.com



体育館・プールの教室

■東体育館(〒813-0003香住ヶ丘一丁目12-2) ☎672-0301 ☎672-0302

●エアロビクス&ヨガ教室

☎10月29日～12月17日の火曜日午後1時15分～2時45分。全8回 ☎40歳以上 ☎抽選20人 ☎3,700円



■東市民プール(〒813-0043名島二丁目42-1) ☎662-6111 ☎662-6112

●貯筋運動&エクササイズ

☎10月1日～11月26日の火曜日(10/22を除く)午後2時～3時。全8回 ☎40歳以上 ☎抽選8人 ☎3,900円

■共通事項

☎往復はがきに、教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記載して各施設へ。9月15日(日)必着。