



ひがし



区役所代表電話 ☎631-2131

東区データ

人口 339,697人(+1,309)
男164,809人 / 女174,888人

世帯数 173,309世帯(+1,278)
令和7年5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

6月は食育月間

市食育推進キャラクター
いくちゃん



毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です。東区の食育の活動や地元の新鮮な食材について知り、食を通じた健康づくりに取り組みましょう。

●ヘルスマイトの活動を知ろう

「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」とは、食を通じた健康づくりを進めるボランティアです。区では約220人が活動し、イベントで「健康ランチ」を提供したり、料理講習や研修などの学習会を行ったりしています。また、区ホームページ(「東区ヘルスマイト」で検索)では、ヘルスマイトの活動やお薦めレシピなどを紹介しています。



スマホはこちらから

●栄養士による個別栄養相談(予約制)

子どもの食事や、健康づくりのための食生活についてアドバイスします。日程などの詳細は区ホームページ(「東区個別栄養相談」で検索)でご確認ください。



スマホはこちらから

📍区健康課 ☎645-1078 📠651-3844

●地元の野菜を食べよう

東区では、玉ネギやサツマイモ、ネギ、イチゴ、トマト、甘夏など、たくさんの食材が生産されています。

JR和白駅・西鉄和白駅近くにある「愛菜(あいさい)市場(和白三丁目)」では、地元産の新鮮な食材を販売しています。📅午前9時30分～午後6時(祝日・盆・正月を除く)

ヘルスマイトの健康レシピ スパニッシュオムレツ

- 材料(1人分)
ジャガイモ30g、玉ネギ30g、ニンジン20g、卵1個、牛乳大さじ1杯、塩0.5g、こしょう少々、パセリ1g、ピザ用チーズ10g、サラダ油5g
- 作り方
- 1 ジャガイモ・ニンジンを千切りに、玉ネギを薄切りにする。
 - 2 パセリをみじん切りにして水にさらす。
 - 3 卵を溶いて、牛乳・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
 - 4 フライパンでサラダ油を熱し、①を炒める。
 - 5 ④に③の卵液を流し入れ、ピザ用チーズとパセリを満遍なく乗せる。ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
 - 6 全体に火が通ったら完成。フライ返しで切り分け、器に盛る。



ゴロゴロ具材が特徴です

7/21 アビスパ福岡 親子無料観戦・サッカー教室ご招待

アビスパ福岡のホームゲーム(対 京都サンガ戦)に招待します。📅7月21日(月・祝)午後6時キックオフ📍ベスト電器スタジアム(博多区東平尾公園二丁目)



アビーくん

👤区内に住む高校生以下の子どもとその保護者(1家族4人まで)📄抽選400人📄無料📄6月22日(日)までにホームページ(「アビスパ福岡 観戦招待」で検索)の申込フォームから(1家族1回まで)。7月3日(木)までに当選者にのみメールで通知📄アビスパ福岡 ☎674-3020 📠674-3022



スマホはこちらから

試合観戦の前に、選手やコーチによる親子サッカー教室を開催します。参加希望者は、上記の親子無料観戦の申込時に、フォームに入力してください。👤区内在住の小学1・2年生と保護者(2人1組)📄抽選25組

東体育館 リニューアルイベント

▷真・あそび忍ジャーになろう

📅6月29日(日)午前10時～午後2時📍東体育館競技場(香住ヶ丘一丁目)👤小学生以下(保護者同伴)📄無料📄不要📍市レクリエーション協会事務局 ☎707-6617

▷スポーツ体験教室

📅6月29日(日)①股関節機能改善エクササイズ=午前10時～11時②ピラティス教室=午後1時～2時③ボクシングエクササイズ=午後3時～4時👤18歳以上📄各先着25人📄各500円📍東体育館 ☎672-0301

大雨への対策を

梅雨の時期を迎える前に、大雨による災害への対策を準備しましょう。

◆ハザードマップ

市ホームページ(「福岡市 ハザードマップ」で検索)で、自宅周辺の災害リスクや避難場所を確認しましょう。

◆最新の気象情報や避難情報の入手方法

▷テレビのデータ放送(dボタン)▷NHKなどのラジオ放送▷市防災メール(☎t-fukuoka-city@sg-p.jpに空メールを送り登録)▷市LINE(ライン)公式アカウント(要登録)

◆避難情報の意味

| | |
|--------|----------------|
| 緊急安全確保 | 命の危機・直ちに安全確保 |
| 避難指示 | 危険な場所から全員避難 |
| 高齢者等避難 | 危険な場所から高齢者等は避難 |

◆非常用持出品

水や食料などを準備しましょう。
📍区総務課 ☎645-1038 📠645-1127

よかドックで健康チェック!

よかドックは、40～74歳の市国民健康保険加入者を対象とする特定健診です。1万円程度の検査内容(身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査など)が500円で受診できます。

予約は市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)、または集団健診・よかドック総合窓口(☎0120-985-902)で受け付けます。



スマホはこちらから

📍区保険年金課 ☎645-1101 📠631-6463

公民館でマイナンバーカード申請

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請(要予約)やマイナ保険証の申し込み等(予約不要)をサポートします。

| 開催日 | 時間 | 公民館 | 予約締切日 |
|---------|-------------|-----|---------|
| 6/13(金) | 10:00～12:00 | 八田 | 6/9(月) |
| | 14:00～16:00 | 若宮 | |
| 6/14(土) | 10:00～12:00 | 和白 | 6/10(火) |
| | 14:00～16:00 | 香住丘 | |
| 6/23(月) | 10:00～12:00 | 松島 | 6/17(火) |
| | 14:00～16:00 | 名島 | |

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。

📍市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 📠06-7664-9531

パパママスクール

子育てを楽しむアイデアや、子育て中の気づきなどを、育児中のパパママ同士で楽しく学び合います。子連れで参加できます。

📅8月3日(日)午前10時～正午📍なみきスクエア(千早四丁目)👤0～3歳までの乳幼児の保護者📄先着20人📄1,000円📄6月3日以降にメール(☎namikisquareclub@gmail.com)、電話、申込フォーム(「なみきスクエア パパママスクール」で検索)のいずれかで、①氏名(ふりがな)②電話番号③住所④子どもの月齢を問い合わせ先へ📍なみきスクエアクラブ事務局 ☎090-7458-3470

危ない! 乗り入れブロック

歩道と車道の段差や敷地と道路の段差を解消するために乗り入れブロックや鉄板を道路に設置することは、法令で禁止



乗り入れブロック

されています。事故が発生した場合、損害賠償責任に問われることがあります。

車庫への出入りなどで歩道の段差解消(切り下げ)が必要な場合は、区と相談の上、自分で工事を行うことができます。

📍区維持管理課 ☎645-1056 📠632-8999