



博多

区のマーク

博多区役所

〒812-8512
博多区博多駅前二丁目8-1

代表電話
☎441-2131

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

校区・地区HP

区内各校区・
地区の情報

しっとく博多区

検索

区の人口 264,817人 (前月比1,740人増) (男 127,640人 女 137,177人) 世帯数 169,742世帯 (前月比1,746世帯増) (令和7年5月1日現在推計)

📅 =日時、開催日、期間 📍 =場所 🗨 =問い合わせ ☎ =電話 📠 =ファクス 👤 =対象 🧑 =定員 💰 =料金、費用 🏠 =託児 📄 =申し込み 🗳 =持参 ✉ =メール 🌐 =ホームページ

毎年6月は食育月間です ～毎日の食事で骨粗しょう症予防を～

健康な体をつくるために、主食・主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

低栄養になると、骨折による寝たきりの原因の一つである、骨粗しょう症のリスクが高まります。

いろいろな食品を食べて、骨の形成に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質などの栄養素を取りましょう。

●骨に必要な栄養素が取る食品



乳製品 大豆製品 海藻 小魚 卵
☎区健康課 419-1091 📠441-0057

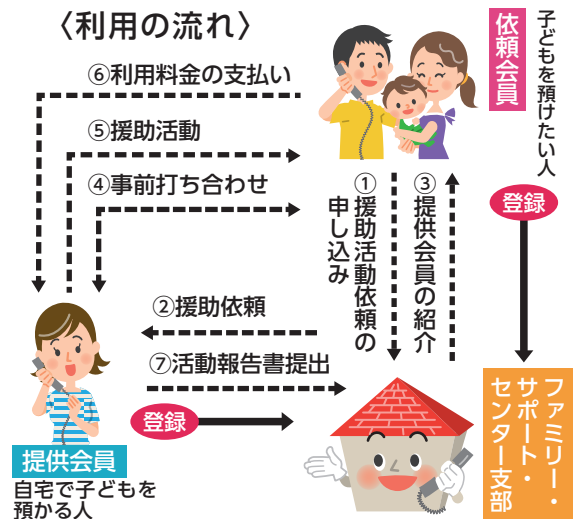
福岡ファミリー・サポート・センターの 講習会のお知らせ

「福岡ファミリー・サポート・センター」は、地域の中で育児を助け合う会員制の組織で、現在区内で約490人が登録しています。

自宅で子どもを預かる「提供会員」になるための講習会を7月、9月、11月、来年1月に開催します。子どもを預けたい「依頼会員」になるための講習会は随時開催しています。

詳細はお問い合わせください。

☎福岡ファミリー・サポート・センター博多支部 474-0218 📠436-3652



ラブアース・クリーンアップ2025に 参加しませんか

「ラブアース・クリーンアップ」は、市民・企業・行政が協力して、公園や河川などを一斉に清掃する地域環境美化活動です。6月に博多駅前での清掃活動を行う清掃活動については、無料でごみ袋を配布し、区が収集を行います。

詳細はお問い合わせください。

☎区生活環境課 419-1068 📠441-5603

いざという時のために 高めよう地域の防災力

災害時に命を守り、被害の拡大を防ぐためには、住民同士の助け合いが欠かせません。

区内では22の校区・地区で自主防災組織が結成され、災害に備えて、避難訓練や食料・必需品の備蓄管理などを行っています。

大浜地区の自主防災会
長片岡良二さんに話を聞きました

●地道な自主防災会の活動

福岡県西方沖地震の翌年に会長に就任し、今年で19年目になります。自主防災会の主な活動は、防災訓練です。楽しく参加できるように、どんな企画にするか毎年頭を悩ませています。クイズ大会を行った年もあります。昨年は氣象予報士の手嶋準一さんが講演を行いました。

また、安全に避難できるルートなどをまとめた防災マップを作成し、公園やコンビニエンスストアなど5カ所に設置しています。



「防災マップは数年おきに更新しています」と話す片岡会長



専門学校生からAEDの取り扱いや心臓マッサージについて教わります

●防災訓練で生まれる地域のつながり

自主防災会の役員だけでなくできる取り組みは限られています。地域全体で防災意識を高めることが大切です。

防災訓練は、地域のさまざまな団体の協力で成り立っています。心臓マッサージの訓練は、地元の専門学校生が毎年指導に当たっています。

こうした活動を粘り強く続けていくことで、地域の中でコミュニケーションが生まれ、防災・減災につながっていくのではないかと感じています。

◇ 災害時には、日頃から

地域のつながりが大切になります。

まずは、できることから地域活動を始めてみましょう。

市は、各地域の自治会・町内会、自治協議会の活動などを紹介する地域コミュニティサイト「ふくコミ」で検索を開発しています。お住まいの場所の自治会・町内会等を検索できるほか、加入希望者には、地域への取り次ぎもを行います。

☎区総務課 419-1044
☎452-6735
▽自治会・町内会についてII区地域支援課 419-1048
4・0053

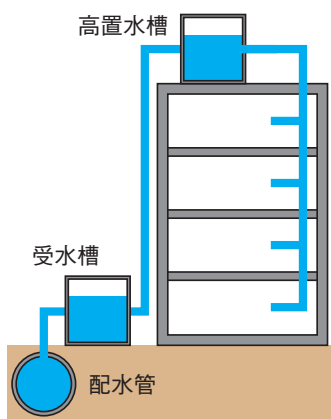
【問い合わせ先】
▽区の防災についてII区総務課 419-1044
☎452-6735
▽自治会・町内会についてII区地域支援課 419-1048
4・0053

スマホはこちらから

水質検査キットを配付します

水道水には細菌などの繁殖を抑える目的で塩素が含まれています。ビルや集合住宅の多くは、水道水をいったん貯水槽にためてから各部屋に給水しているため、気温や貯水槽の管理状況などの影響で塩素が消失してしまうことがあります。

博多衛生課の窓口では、塩素の有無が色の变化で簡単に確認できる「水質検査キット」を無料で配付しています（1世帯1セットまで）。



で)。飲んでいる水の状態が気になる際は、お試しください。

☎博多衛生課 419-1125 📠434-0007

体のゆがみ・歩行姿勢測定会

センサーカメラで体の状態を可視化し、ゆがみを判定します。トレーナーが、個人の筋肉の特性に合った運動指導を行います。

📅 6月18日(水)午前10時～午後6時（1人当たり20分）
📍 博多体育館（山王一丁目）☎481-0301 📠481-0302
🕒 先着20人 料2,000円 申 6月1日(日)正午以降に同体育館窓口へ。電話でも受け付けます。詳細はホームページ（「博多体育館」で検索）で確認するか、同体育館まで問い合わせを。👗 動きやすい服装（スカート不可）

