



海の中海浜公園に咲くルピナス。5月上旬までが見頃です。

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 319,879人(+120)
 男 155,480人 / 女 164,399人
世帯数 154,291世帯(+39)
 令和2年3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

外国人にもやさしい区役所へ

東区には1万人以上の外国人が暮らしています。外国人にも暮らしやすいまちづくりを進めるため、区役所で新たな取り組みを始めました。

「東区外国人のための生活ガイド」の配布

病気や子育て、災害時に役立つ情報や、納税、ごみ出しなど外国人が日本で生活する上で必要な情報をまとめた生活ガイドを、英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語の5カ国語で作成しました=右写真。区役所で転入者に配布する他、区ホームページ(「外国人のための生活ガイド」で検索)にも掲載しています。



スマホはこちらから



区役所内の外国語案内のリニューアル

区役所正面玄関の庁舎案内用のデジタルサイネージ=中写真=と庁舎内のフロア案内板を日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語の6カ国語表示にしました。



また、窓口の課名を書いたつり下げ看板に、ふりがなを付けました。

外国語対応サービスの充実

テレビ電話を使った多言語通訳サービス(英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語他)を区市民相談室に導入し、外国語による相談対応を充実させました。



テレビ電話通訳機

また、18カ国語対応の外国人専用電話(☎753-6113)を設置し、外国人が通訳センターを介して区役所職員と話することができるようになりました。

これに伴い、区市民相談室で月曜日(英語)と木曜日(中国語)に実施していた外国人相談は終了しました。

生活ガイダンス

転入手続きの待ち時間を利用して、外国人へ相談窓口や基本的な生活ルール等について動画を使ってガイダンスを行っています。

☎区総務課 ☎645-1007 📠645-1127

食を通じた健康づくりのボランティア

「ヘルスマイト」が地域で活躍



よか塩梅(塩加減)の料理を作りました

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、食を通じて健康づくりを進めるボランティアです。現在、区内で290人が活動し

ています。区が行う講習会で学んだことを地域に持ち帰り、料理教室などで食育のための活動をしたり、区の健康イベントに協力したりしています。2月14日は区保健福祉センターで開かれた「よか塩梅の健康ランチ会」にヘルスマイト35人が参加し、料理の腕を振るいました=右写真。三苫校区で17年間ヘル

スマイトをしている東区食生活改善推進員協議会の下川京子会長は「家族や自分の健康に役立つ知識が身に付き、活動を通じて地域の皆さんにも喜ばれるのでやりがいがあります」と話していました。

「ヘルスマイト養成教室」の受講者を募集

あなたもヘルスマイトになりませんか。栄養に関する基礎知識や調理の基本などを学びます。期

望者は、4月16日(木)午後1時以降に電話かファクスで、教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を区健康課(☎645-1078 📠51-3844)へ。

日程	開始	終了
5月19日(火)		12:00
5月26日(火)	9:50	12:30
6月2日(火)	10:30	12:00
6月11日(木)		13:30
6月16日(火)		12:00
6月23日(火)	9:50	12:30
7月2日(木)		12:00
7月7日(火)		
7月14日(火)	10:30	
7月22日(水)	9:50	

転入のシーズン

ごみ出しルールの確認を

4月は転入が多いシーズンです。新たに市に転入した人だけでなく、以前から住んでいる人も、改めてごみ出しのルールを確認してみませんか。

家庭ごみは3分別

市の家庭ごみは、台所ごみやプラスチックなどの「燃えるごみ」、空き缶やガラスなどの「燃えないごみ」「空きびん・ペットボトル」の3分別です。それぞれ、指定の袋(有料)に入れてください。

決められた日の夜に家の前に持ち出しを

燃えるごみは週2回、燃えないごみと空きびん・ペットボトルは月1回、地域ごとに決められた曜日の夜に家の前や集合住宅のごみ置き場に出してください。

ごみ出し日をメールやLINEでお知らせ

分別方法やごみ出し日が分からないときは、転入時に配布する「家庭ごみルールブック」やホームページ「福岡市ごみと資源の分け方・出し方情報サイト」で確認できます。また、事前に登録すれば、メール(福岡市ごみ出し日メール)で検

粗大ごみは受付センターに申し込みを

指定袋に入らない大きな家具や電化製品などの粗大ごみは、有料で引き取ります。粗大ごみ受付センター(☎731-1153 📠731-1195)に電話で申し込むか、市ホームページやLINEからも受け付けています(福岡市粗大ごみの出し方で検索)。



福岡市 LINE公式アカウント

東区一人一花レター「香椎東小花ボランティア」vol.9

市は、多くの人の目に留まる場所で花を育てている団体(個人)の花壇を「一人一花パートナー花壇」として登録し、一人一花運動を盛り上げています。

花壇を登録している団体の一つ、香椎東小学校の保護者で組織する「香椎東小花ボランティア」は、毎年、入学・卒業に合わせて、小学校の花壇に花で文字を描いてメッセージを送っています。代表の樂山有美さんは「今年は新型コロナウイルス感染症対策のため卒業式の規模が縮小されました。少しでも明るく卒業生を送り出し新入生を迎えたいと思い、心を込めて作りました」と話していました。



新1年生にも読めるように、ひらがなで「おめでとう」

☎区企画振興課 (☎645-1014 📠651-5097)



「転入者キット」に入っている「家庭ごみルールブック」

ごみ出しルールに関する問い合わせは、区生活環境課(☎645-1061 📠632-8999)へ。



子育てビギナーズ教室

初めて赤ちゃんを育てるママ・パパが対象の教室です。ミニ講話や参加者同士の交流を通して、子育てについて学びます。☎5月18日(月)午後1時半～3時 ☎なみきスクエア(千早四丁目) ☎区内に住む今年2～3月生まれの第1子とその保護者 ☎先着25組 ☎無料 ☎4月15日(水)午前9時以降に、電話かファクスで、住所・氏名・電話番号・子どもの氏名(ふりがな)・生年月日を問い合わせ先へ。☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295



親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた！(BP)」

育児の喜びや迷いなどを話し合い、子育てに必要なことを学びながら仲間をつくるプログラムです。☎6月8日～29日の毎週月曜日午前10時～正午。全4回 ☎香椎子どもプラザ(香椎駅前二丁目) ☎区内に住む、今年1～3月生まれの第1子とその母親 ☎抽選15組 ☎無料 ☎5月15日(金)午後5時までに電話かメールで、住所・氏名・電話番号・子どもの氏名(ふりがな)・生年月日を問い合わせ先へ。☎区子育て支援課 ☎645-1082 ☎631-1511 ☎kosodate.HIWO@city.fukuoka.lg.jp

運動からはじめる認知症予防教室

脳トレ体操など、頭と体を動かして認知症を予防する教室です。☎5月22日～6月26日の毎週金曜日午後1時半～3時半。全6回 ☎舞松原公民館(水谷一丁目) ☎65歳以上で、全回参加でき軽い運動ができる人(介護保険サービスを利用している人は除く) ☎抽選20人 ☎無料 ☎4月24日(金)午後5時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

環境活動を支援します

川や海岸、山などで環境活動を自主的に行う団体を支援します。☎対象=地域団体、NPO法人、市民団体など。*市から補助金の交付を受けている団体は対象外。☎活動=自然観察会、環境美化活動など ☎支援内容=ハンディー拡声器・双眼鏡・顕微鏡・火ばさみの貸し出しや、軍手・ごみ袋の提供、区役所などでのチラシ配布や区ホームページでの広報など ☎区生活環境課 ☎645-1024 ☎632-8999 ☎seikatsu.kankyo.HIWO@city.fukuoka.lg.jp



多々良川での清掃

東市民プール・東体育館の教室

■東市民プール(〒813-0043名島二丁目42-1) ☎662-6111 ☎662-6112
●幼児ステップアップ教室
水慣れと泳ぎの基本を学びます。☎5月16日～7月4日の土曜日午前9時45分～11時。全8回 ☎おむつが取れた3～6歳の未就学児とその保護者 ☎抽選8組 ☎7,000円
●小学生水泳教室
☎5月17日～7月5日の日曜日①午前9時半～11時②午前11時～午後0時半。全8回 ☎クロールで25m泳げない小学生 ☎抽選各30人 ☎各5,800円
■東体育館(〒813-0003香住ヶ丘一丁目12-2) ☎672-0301 ☎672-0302
●ZUMBA(ズンバ)教室
☎5月27日～7月15日の水曜日午後7時15分～8時15分。全8回 ☎18歳以上 ☎抽選20人 ☎6,000円
■共通事項
☎往復はがきに、教室名(①か②も)・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を書いて各施設へ。東市民プールは4月29日(水・祝)、東体育館は4月30日(木)必着。



保健だより

①健康づくり係 ☎645-1078 ②精神保健福祉係 ☎645-1079 ③母子保健係 ☎645-1077 ④医薬務係 ☎645-1081
①～④ ☎651-3844 ※新型コロナウイルス感染症対策のため検査等が中止になる場合は、市ホームページ等に掲載します。
※場所の記載がない場合は、区保健福祉センター(保健所・箱崎二丁目54-27)で実施。料金の記載がないものは無料。
※健(検)診は、満70歳以上と市民税非課税世帯の人などは料金が免除されます(証明書が必要)。

太枠内の予約は、健(検)診日より土・日曜・祝休日を除く10日前までに、予約センター(☎0120-985-902 ☎0120-931-869 ☎平日9:00～17:00)へ。今年度からよかドック受診には健康保険証と受診券が必要です。★印の日に無料託児付健診(事前予約制)を実施します。託児は9:00に開始しますので、健診受付時間を9:00以降で予約してください。健診を予約後に区健康課(☎645-1078 ☎651-3844)へ託児の申し込みを。☎生後6カ月～未就学児

内容	予約	実施日		受付時間	対象者・料金・場所等	☎
		5月	6月			
よかドック(特定健診)					☎40～74歳の市国民健康保険被保険者 ☎500円 ☎健康保険証と受診券 ※令和2年度中(来年3月31日まで)に40歳または50歳になる人は無料。	
がん検診	要	14(木)★、27(水)	5(金)、19(金)★、 29(月)	8:30～10:30	☎40歳以上 ☎600円	①
					☎40歳以上 ☎500円	
					2年度に1回受診可 ☎20歳以上 ☎400円	
					2年度に1回受診可 ☎40歳以上 ☎40歳代は1,300円、50歳以上は1,000円	
					☎40～64歳 ☎500円 ※喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で喀痰(かたん)細胞診検査希望者は別途700円。	
					☎65歳以上 ☎無料	
骨粗しょう症検査					☎35・40歳 ☎1,000円	
なみきスクエア健診	要	12(火)	19(金)	9:30～11:30	☎・☎・内容は、上記よかドック、がん検診と同じ ☎なみきスクエア	

内容	予約	実施日		実施時間	対象者・料金・場所等	☎
		4月	5月			
エイズ・クラミジア・梅毒検査	—	21(火)、28(火)	12(火)、19(火)、 26(火)	9:00～11:00	匿名で受けられます。検査結果は2週間後に本人に直接説明。	
B型・C型肝炎ウイルス検査	—	21(火)	19(火)	9:00～11:00	☎市内に住む20歳以上で過去に検査を受けたことがない人。検査結果は2週間後に本人に直接説明。	
個別栄養相談	要	15(水)、20(月)、 22(水)	13(水)、20(水)、 25(月)、27(水)	11:00～12:00	栄養士による食事のバランスチェックや離乳食・子どもの食生活などの相談。	①
離乳食教室	—	—	21(木)	13:30～15:00	☎4カ月健診後～おおむね生後8カ月の子どもとその保護者	
なみき離乳食教室	—	28(火)	15(金)	13:30～15:00	☎4カ月健診後～おおむね生後8カ月の子どもとその保護者	☎なみきスクエア
				11:00～12:00	☎おおむね生後9～18カ月の子どもとその保護者	
心の健康相談	要	—	12(火) 26(火)	10:00～11:30	精神科医による相談。1人30分程度。	②
				13:30～15:00		
マタニティスクール	—	中止	—	13:30～15:30	妊娠、出産、育児について学びます。☎母子健康手帳	
母子健康手帳交付&マタニティ講話	—	中止	—	☎9:30～11:00	妊娠届出書の受け付け後、母子健康手帳を交付し、使い方などを説明します。☎妊娠届出書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類(運転免許証等)	③
献血	—	▷5/15(金)筥松会館 9:30～12:30 13:30～15:30 ▷5/20(水)西戸崎公民館 10:00～13:00、海の中道海浜公園管理センター 14:30～16:00 ▷5/21(木)香椎東公民館 14:00～16:00				④

住民票の写し・印鑑登録証明書は区役所以外でも取れます 千早証明サービスコーナーでゴールデンウィーク中も住民票の写しなどが取得できます。マイナンバーカードがあれば、コンビニでも取得できます。☎区市民課 ☎645-1016 ☎632-0360