



# ひがし



ホームページ



フェイスブック



エックス

区役所代表電話 ☎631-2131

東区データ

人口 336,312人(+585)  
男163,248人 / 女173,064人  
世帯数 170,004世帯(+495)  
令和6年8月1日現在推計(前月比)

☎ = 日時、期間   ☎ = 場所   ④ = 対象   ④ = 定員   ④ = 料金、費用   ④ = 申し込み   ④ = 問い合わせ   ④ = ファクス   ④ = メール   ④ = ホームページ   ④ = 託児   ④ = 持参   ④ = 受付時間



## 生き生きとした毎日を

# 自分らしく健康になろう



心も体も健康で、自分らしく過ごせるよう、元気な今から行動し始めませんか。

### ● よかトレ実践ステーション

市は、介護予防につながる体操「よかトレ」を実践する団体をよかトレ実践ステーションとして認定し、活動を応援しています。



昨年の東区よかトレ実践ステーション交流会

お住まいの校区のよかトレ実践ステーションは、市ホームページ(「よかトレ」で検索)をご覧ください。☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 ④631-2295

### ● よかドック(特定健診)受診

市国民健康保険に加入する40~74歳の人を対象に、生活習慣病を早期発見、予防するための「よかドック」を実施しています。

よかドックでは、血液検査や心電図など、1万円程度の健診を500円で受診できます。予約方法などの詳細は、市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)でご確認を。

☎区保険年金課 ☎645-1101 ④631-6463

### ● アクティブシニアの健康づくり教室

「フレイル」予防のための有酸素運動や脳を活性化させる脳トレなどを行います。☎10月21日、28日、11月11日、18日の月曜日午前10時~正午(受け付けは9時30分から) ☎名島公民館☎介護保険サービスを利用していない、軽い運動が可能で全回出席できる65歳以上の人 ④抽選20人④無料④9月30日午後5時までに問い合わせ先へ☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 ④631-2295

### ● ねんりんクラブ加入

ねんりんクラブ(老人クラブ)は、高齢者の仲間づくり・健康づくりにつながる活動や、地域で奉仕活動を行う自治組織です。おおむね60歳以上の方が加入でき、グラウンドゴルフやカラオケなどのサークルがあります。加入などの詳細は、区ねんりんクラブ連合会事務局(☎645-1074 ④631-2191)へお問い合わせを。



### 「ユマニチュード®」講座

ユマニチュードとは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーションの技法です。基本的な技術について学べる講座を各公民館で実施します。詳細は、下記コードからご確認ください。☎市内在住または通勤・通学する人④先着30人④問い合わせ先へ電話または右コードから☎市ユマニチュード講座一斉実施事務局 ☎600-2786(平日午前9時~午後5時) ※区内全公民館、順次回ります。



日程	時間	場所
9/5(木)	10:00~11:00	香椎公民館
9/12(木)	10:00~11:00	千早公民館
9/13(金)	13:30~14:30	青葉公民館
9/18(水)	10:00~11:00	筈松公民館
10/1(火)	11:00~12:00	千早西公民館
10/8(火)	14:00~15:00	照葉北公民館
10/10(木)	10:00~11:00	香椎浜公民館
10/16(水)	13:00~14:00	西戸崎公民館
11/1(金)	14:00~15:00	奈多公民館
11/2(土)	13:30~14:30	名島公民館
11/13(水)	14:00~15:00	八田公民館
11/26(火)	10:30~11:30	東箱崎公民館

### 「東区芸術文化祭」が始まります!

東区芸術文化祭の開幕を華やかに彩るイベントを開催します。なみきスクエアで演奏指導を行っている「野和太鼓=写真」の皆さんが迫力ある演奏をお届けします。チケットなどの詳細は問い合わせ先へ。☎9月29日(日)午後2時~4時☎なみきスクエア(千早四丁目) ☎2,000円☎野和太鼓 ☎090-8760-1204



### オンデマンド交通「チョイソコふくおか」

美和台・和白東・三苦校区エリアで予約型運行サービス「オンデマンド交通社会実験」を実施しています。タクシー



乗り降りしやすい車両

車両=写真=で、利用者の自宅近くなどにある停留所から目的地近くの停留所まで、乗り合わせて運行します。運行時間は、平日午前8時~午後6時。④1乗車300円(障がい者、小学生は150円)。利用方法は、ホームページ(「チョイソコふくおか」で検索)、または右コードからご確認ください。☎予約方法などに関すること=専用コールセンター ☎050-201-87015  
☎記事に関すること=市交通計画課 ☎711-4393 ④733-5590



### あなたの企画が講座になります

区の特徴や魅力を生かした地域づくりや地域活動などに役立つ講座の企画を募集します。20~50人を対象に、1回2時間程度、11月~来年3月の間に2~3回なみきスクエアで行うことが条件です。講師謝礼などの費用は予算の範囲内で区が負担します。これまでに「人生後半の片付け方」や「SDGs講座」などを実施しました。☎区内に住むか通勤・通学している人または区内で活動している団体④所定の企画書様式(区役所、なみきスクエアにて配布、または区ホームページ(「市民企画講座」で検索)からダウンロード)を、ファクスかメール、問い合わせ先へ持参。1人1講座まで。9月27日午後5時必着。☎区生涯学習推進課 ☎645-1121 ④645-1042☎h-gakushu@city.fukuoka.lg.jp

### みんなでつくる住みよいまち

わたしたちの日々の暮らしは、自治会・町内会など地域住民でつくる自治組織によって支えられています。住みよいまちをつくるために、一人一人ができる範囲で地域の活動に参加しませんか。



地域ボランティアによる清掃活動

詳しくは、区ホームページ(「東区 ふくコミ」で検索)をご覧ください。☎区地域支援課 ☎645-1041 ④645-1042



スマホはこちらから

### 9/24まで! 東区魅力発掘アンケート

区内には歴史ある行事や文化的な資源、自然などの魅力があります。これらの魅力をよりよく発信するためにアンケートを実施します。回答した人の中から抽選で24人にプレゼントをお送りします。☎区企画振興課 ☎645-1014 ④651-5097



回答はこちらから

### コンビニ等で証明書が取得できます

利用者証明用電子証明書(数字4桁)を登録済みのマイナンバーカードを持っている人は、コンビニ等のマルチコピー機で証明書が取得できます。

マルチコピー機で取得すると窓口より50円安く、住民票の写しや印鑑登録証明書は毎日午前6時30分~午後11時、戸籍の証明は平日午前9時~午後5時に取得できます。☎区市民課 ☎645-1016 ④632-0360

### 「養育里親」募集しています

さまざまな事情で家族と暮らせない子どもたちを家庭で預かり、養育を担っているのが「養育里親」です。子どもの心身の成長には、たとえ数日であっても、特定の養育者と温かい家庭で生活することが大切です。資格は必要ありません。子どもに必要な生活費や手当は支給されます。

市の委託先であるNPO法人キアセット福岡オフィスに電話(☎406-6351)、もしくはホームページ(「キアセット福岡」で検索)で詳細をご確認ください。