



# ひがし



ホーム  
ページ



エクス  
ス



フェイス  
ブック



インスタ  
グラム

## 東区役所

〒812-8653 東区箱崎二丁目 54-1  
代表電話 ☎631-2131

東区データ

人口 343,804人(+1,624)  
男166,803人 / 女177,001人  
世帯数 177,369世帯(+1,704)  
令和8年5月1日現在推計(前月比)

開 = 日時、期間 所 = 場所 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 申 = 申し込み 問 = 問い合わせ ファ = ファクス メ = メール ホ = ホームページ 託 = 託児 持 = 持参 受 = 受付時間



## 大雨や台風に備えよう

近年、大雨による被害が全国各地で発生しています。災害が発生したときに適切に行動するためには、日頃の備えが大切です。災害リスクについて、事前に確認しておきましょう。☎区総務課 645-1038 ☎645-1127

### 総合ハザードマップで 災害のリスクを事前に確認

市ホームページ(「福岡市総合ハザードマップ」で検索)で、自宅や職場などの周辺地域に災害発生の危険性はないか、どこに避難すればよいかを確認することができます。



ハザードマップの画面(イメージ)



スマホは  
こちらから

### 市防災アプリに登録しよう 「ツナガル+」

「ツナガル+ (プラス)」は災害時に役立つ市の防災アプリです。避難所の開設状況、ペット同行の可否などが確認できます。避難所以外の場所に避難している人も、市に支援を求めることができます。



アンドロイド  
はこちらから



아이폰  
はこちらから

### 気象情報や警報など 防災情報を活用しよう

#### ◆テレビのデータ放送

番組視聴中にリモコンの「dボタン」を押すと、気象情報や防災情報が表示されます。災害時には避難情報や避難所の開設状況を確認することができます。



#### ◆市防災メール・市LINEアカウント

気象情報や警報、避難指示などがメールやLINE(ライン)で受け取れます。右コードから登録を。



防災メールは  
こちらから



LINEは  
こちらから

### 備蓄品は普段の買い物で

在宅避難をする場合に備え、食料品や生活必需品を普段から少し多めに購入し、ストックしておきましょう。使用した分を随時買い足すことで、常に必要な数量を確保できます。



### 警戒レベル4までに 必ず避難を

| 警戒レベル           | 避難情報等            |
|-----------------|------------------|
| 高               | 5 緊急安全確保         |
| ~警戒レベル4までに必ず避難~ |                  |
| 4               | 避難指示             |
| 3               | 高齢者等避難           |
| 2               | 氾濫・大雨・土砂災害・高潮注意報 |
| 低               | 1 早期注意情報         |

災害発生の恐れがあると市が判断した場合に、避難情報を発令します。高齢者や障がいのある人など、避難に時間がかかる人は、警戒レベル3「高齢者等避難」までに避難し、その他の人も警戒レベル4「避難指示」までに必ず避難を完了してください。

警戒レベル5「緊急安全確保」は、命に危険が迫っている状況です。避難が完了していない場合は、少しでも安全な場所へ移動してください。

#### ◆避難所に限らず安全な場所へ

避難所に行くことだけが避難ではありません。災害の危険のない親戚や知人宅、ホテルなどに避難することも選択肢の一つです。

## 6月は食育月間 野菜を食べよう

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、毎日の食生活を見直してみませんか。

### ●野菜で体をリセット

野菜には▷体内の余分な塩分を排出するカリウム▷血糖値の急上昇を抑える食物繊維▷血管の老化を防ぐ抗酸化ビタミンーなどが含まれています。体の調子を整え、便秘予防や高血圧などの生活習慣病予防にも役立ちます。野菜を意識して取り入れ、バランスのよい食事を目指しましょう。

### ●目標は1日350グラム

20歳以上の平均野菜摂取量は目標の1日350gを大きく下回っています。毎日の食事に野菜を「ちよい足し」して、できることから始めてみましょう。



野菜たっぷりの郷土料理「だぶ」

#### 【ちよい足し実践例】

- ・朝：ミニトマトをプラス
- ・昼：ランチは野菜多めのメニューを選ぶ
- ・夜：汁物を具だくさんにする

### ●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)を確認を。



スマホは  
こちらから

☎区健康課 645-1078 ☎651-3844

## 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(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。

実施医療機関の確認や予約は、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 ☎0120-931-869)へ。



スマホは  
こちらから

☎区保険年金課 645-1101 ☎631-6463

## 子育てを楽しく学ぶ パピママスクール

子育てを楽しむアイデアや、子育て中の気付きなどについて、育児中のパピママ同士で楽しく語り合います。子連れで参加できます。



☎6月7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 ☎メール(☎namikisquareclub@gmail.com)、電話、申込フォーム(「なみきスクエア パピママスクール」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

## 桜を守るための寄付にご協力を



花見スポットとして知られる箱崎公園の桜=写真=を将来に残すために、市民の皆さんからの寄付を募集

しています。集まった資金は、桜の植樹や保護育成などに充てられます。寄付額に応じて、銘板設置などの特典があります。

☎6月30日(火)までに、寄付募集ページ=右コード=または電話で問い合わせ先へ。☎市みどり活用課 ☎711-4367 ☎733-5590



スマホは  
こちらから

※目標額に達した場合、期限より前に締め切る可能性があります。

## 危ない! 乗り入れブロック

歩道と車道、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。



乗り入れブロック

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、自費で工事を行うことができます。

☎区維持管理課 ☎645-1056 ☎632-8999