



区のマーク

人口 225,262人(前月比339人増) 男 105,576人 女 119,686人

世帯数 107,926世帯(前月比456世帯増)(令和7年5月1日現在推計)

早良区役所
〒814-8501

代表電話 ☎841-2131
早良区百道二丁目1-1

入部出張所
〒811-1102

☎804-2011
早良区東入部二丁目14-8

早良区HP

区の魅力HP

インスタグラム



有田校区のあじさい通り

開 = 日時 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ㊟ = ファクス 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 持 = 持参 託 = 託児 申 = 申し込み 電 = メール 開 = 開館時間 休 = 休館日

さわらの秋 イベントをPRしませんか

区は、秋のイベントや自然豊かな場所など区の魅力をまとめ、「さわらの秋」と題し広くPRしており、今年で17年目を迎えます。9月～11月に市民の皆さんが区内で主催するイベントを特集パンフレット（20,000部発行）や区のホームページに無料で掲載できます。ぜひご利用ください。

問区企画課

☎833-4412 ㊟846-2864

区ホームページ（「さわらの秋」で検索）から申請フォームに入力するか、区役所で配布している申込書に記入して、メール（✉sawaranoaki@city.fukuoka.lg.jp）か郵送（〒814-8501住所不要）、ファクスで6月27日（金）（必着）までに同課へ。申込書は区ホームページからもダウンロードできます。



スマホは
こちらから

子育て交流サロン「ふわふわ」

ダウン症の子どもと保護者のための交流サロンです。

期6月13日（金）午前10時～正午
※出入り自由



所ももち福祉プラザ（百道浜一丁目）

問区地域保健福祉課

☎833-4363 ㊟833-4349

未就学児 無料 不要

特定計量器（はかり）の定期検査

取引・証明に使用する特定計量器は、2年に1回の定期検査が義務付けられています。定期検査を下記の通り実施します。※ひょう量が300Kgを超える場合は問い合わせを。

問福岡県計量協会

☎791-2331 ㊟791-2334

商店や事業所（農業、漁業も含む）で取引・証明に使用している「はかり・おもり」
料500～1,800円程度

検査日	検査場所	検査時間
6/10（火）	原公民館	10:30～15:00
6/11（水）		
6/12（木）		
6/16（月）	田村公民館	
6/17（火）	早良公民館	
6/18（水）	小田部公民館	
6/20（金）	内野公民館	

●生活習慣の見直しを
前日の夕食が遅いと、食欲が湧きません。また、夜型の生活で朝早く起き

朝食は、エネルギーや栄養素を補給するだけでなく、体温を上昇させ、脳や体を目覚めさせる効果があります。また、朝食を取らないと肥満や高血圧などのリスクを高めます。朝食を食べて1日を元気に始めましょう。

●朝食はなぜ大切？
朝食は、エネルギーや栄養素を補給するだけでなく、体温を上昇させ、脳や体を目覚めさせる効果があります。また、朝食を取らないと肥満や高血圧などのリスクを高めます。朝食を食べて1日を元気に始めましょう。

●手軽な食べ物から
朝食を食べる習慣がない人や食欲が湧かない人は、乳製品や果物、野菜ジュースなど、まずは何か口に入れることから始めてみましょう。魚の缶詰や納豆など、包丁やまな板が要らない食材を活用すると、朝食を用意する時間が短縮できます。

また、夕食を作る時に、翌朝の分も多めに作って冷蔵庫で保管しておく朝は電子レンジで温めてすぐに食べられます。無理なくできることから始め、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの取れた食事へと、朝食のステップアップをしていきましょう。

●食育レシピ集を配布しています
区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一



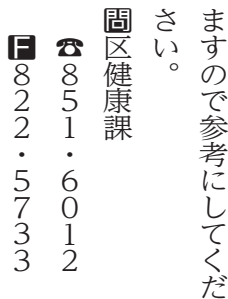
区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一



区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

区は、明るく元気な一

早良区人権を考えるつどい

過去に虐待を受けていた女性と、虐待が原因で声が出ない少年との交流を描いた「52ヘルツのクジラたち」=写真=を上映します。（日本語解説字幕付き）



期7月10日（木）

【昼の部】午後2時～4時25分

【夜の部】午後6時～8時20分

※どちらも30分前から開場。

所問早良市民センター

☎831-2321 ㊟831-2355

各回先着500人 無料 不要

早良体育館のスポーツ教室

スポーツ教室に一回ずつ参加できる「ワンデー」の参加者を募集します。ヨガやピラティスなどの大人を対象とした各種教室のほか、子ども向けのダンス教室も開催します。



詳細は同体育館へ問い合わせを。

所問早良体育館 ☎812-0301 ㊟812-6458

食中毒にご注意を

食中毒は、外食だけでなく家庭の調理でも発生する恐れがあります。次のことに注意しましょう。

【買い物の時は】

- ・消費期限や保存方法などを確認する
- ・肉や魚は、汁が漏れないように包む
- ・保冷剤や保冷バッグを使う

【調理の時は】

- ・小まめに手を洗う
- ・調理器具や食器はよく洗浄する
- ・食材は十分に加熱する

【食事の時は】

- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・常温で長時間放置しない
- ・温め直す時はしっかり加熱する

●手洗いチェッカーを貸し出します

手洗いがきちんとできているかどうかを特殊ライトで判定する「手洗いチェッカー」の貸し出しを無料で行っています。貸し出しについては下記へお問い合わせください。



問早良衛生課 ☎851-6609 ㊟822-5733