



http://www.city.fukuoka.lg.jp/higashi/

東区役所 〒812-8653 東区箱崎二丁目 54-1

☎ 区役所電話番号案内
☎ 631-2131

☎ 記事についてのお問い合わせは
企画課 ☎ 645-1012 ☎ 651-5097

☎=日時、開催日、期間 ☎=場所 ☎=問合せ ☎=ファクス ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=託児 ☎=申込み

東区健康フェスティバル ※公共交通機関をご利用ください

催し	時間	対象、定員など	場所
健康チェックコーナー 食育コーナー おくすり健康コーナー バザーコーナー メタボ予防コーナー	9:30~12:30	 ほかのコーナーも あります げんきサポーター ピンピン	区保健福祉センター(東保健所)
小児フッ素塗布コーナー	10:00~11:00	就学前の幼児100人。無料。 ※要予約	
元気印いきいき弁当	11:00~13:00	先着150食。300円。 9:30~食券販売	
オリジナルカレー	11:00~13:00	先着50食。350円。 10:00~食券販売	
講演会 「基礎から学ぼう、わかり やすいメタボ対策！」 寸劇「できること、続ける ことが介護予防」	14:00~16:00 予約不要。無料。	講師：原土井病院 古賀龍彦医師 出演：東区地域保健福祉課(東 第6地域包括支援センター)	
協賛事業所	協賛事業所でも催しが行われます(参加無料)。詳しくは各事業所にお問い合わせを。①「メタボ予防から介護予防へ！」わかりやすい講話、簡単実技など 会場：香椎原病院体力向上支援センター ☎662-1358 時間：10:00~11:30(受付9:30~)②「健康青葉21 メタボリックシンドローム予防」健康 チェック、体力測定など 会場：原土井病院 ☎691-3881		

☎ 区健康課(〒812-0053東区箱崎二丁目54-27 ☎645-1078)

※小児フッ素塗布コーナーは、往復はがき(1人1枚)に、コーナー名、住所、氏名(保護者と子ども)、年齢(子ども)、電話番号を書いて区健康課へ。8日(水)必着。応募多数の場合は抽選。



健康チェックコーナーで血圧も測定(昨年)

「メタボ予防コーナー」では特定健診の紹介や足型を測定してウォーキングシューズの選び方をアドバイスします。「ウォーキングマップ紹介コーナー」もあり、校区的にもコースの確認も

区は10月17日(金)に健康フェスティバルを区保健福祉センター(東保健所)で開催します。今年で25回目となる同イベントでは「メタボリックシンドローム(以下メタボ)を予防しよう」をテーマにさまざまな催しが行わ

東区健康フェスティバル開催
「メタボ予防」を学ぶ機会に

17日(金)

れます(左表参照)。メタボ予防の基礎を学ぼう
メタボ予防はまず自分の体を知ることから。「健康チェックコーナー」では身長・体重・体脂肪の測定や腹囲の正しい測り方を教えます。



バランスの取れた弁当(昨年)

お忘れなく。食事面では、「食育コーナー」で朝食メニューのレシピを紹介するほか、毎年人気の「元気印いきいき弁当」でご飯、野菜、肉類などバランスの取れた食事を実際に味わえます。献立の参考にしたいかがですか。午後の講演会は、原土井病院の古賀龍彦氏が医師の立場からメタボ対策の基礎をわかりやすく教えます。

平成20年度高齢者乗車券の交付は、10月から区役所別館2階で行います。印鑑とシルバー手帳(または健康保険証など)が必要です。詳しくは福祉・介護保険課(☎645-1071)へ。

参加募集
アレルギー講演会
小児科医の柴田瑠美子氏による「乳幼児アトピー性皮膚炎と食物アレルギー」についての講演です。☎27日(月)午後1時半~3時 ☎区保健福祉センター講堂 ☎100人 ☎電話かファクスで区健康課へ(☎645-1077 ☎651-3844)。

スポーツフェスタ 体育の日
体育館・プールを無料開放
13日(祝)午前9時~午後9時(2時間以内)。小中学生は午後6時以降の利用は保護者の同伴が必要です。体育館は運動のできる服装と室内用運動靴、プールは水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオルの用意を(ロッカー代30円が必要)。**所** 東区体育館(香住ヶ丘一丁目12-2 ☎672-0301)、コミセンわじろ(東区和白丘一丁目22-27 ☎608-8480)、東市民プール(名島二丁目42-1 ☎662-6111) **対** 和自地域交流センター(コミセンわじろ)は市内に住む人に限る。

東市民センター
〒813-0003東区香住ヶ丘一丁目12-1
☎661-1831 ☎661-1888
Eメール shimin-c.HIWO@city.fukuoka.lg.jp
「エコライフを楽しもう！」
環境について考える入門講座。☎10月15日~11月12日までの毎週水曜日、午前10時~正午。全5回。**対** 市内に住むか勤務する人 ☎40人 **料** 無料 ☎はがきかファクス、メールに氏名、年齢、住所、電話番号を書いて東市民センターへ。7日(火)必着。

東区社会福祉協議会 [ボランティア]
〒813-0054東区馬出五丁目40-11-3F
☎643-8922 ☎643-8923
家族介護者の集い(バスハイク)
日帰り交流バスハイクを実施します。☎30日(木)午前9時半~午後4時 ☎レイクサイドホテル久山(糟屋郡久山町) **対** 区在住で要介護・要支援の高齢者や障がい者を介護している家族介護者 ☎15人 **料** 3,000円 ☎電話かはがき、ファクスに住所、氏名、電話番号、年齢、誰を介護しているかをを書いて東区社会福祉協議会事務局へ。22日(水)必着。初参加者を優先。応募多数の場合は抽選。

住まいづくり講座・相談会 in 区役所
① 住まいづくり講座と② 相談会(=下表)を開催します(②は住まいの計画や既存図面を持参)。**期** 29日(水) ① 午後1時~1時45分 ② 午後2時~4時 **所** 東消防署訓練・研修室(千早四丁目15-1) **対** 市内に住む新築やリフォーム予定者 ☎ ① 20人 ② 下表参照 **料** 無料 ☎ 電話かファクス、メールに住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いて住宅政策課(☎711-4776 ☎733-5589 メール m-jutaku@city.fukuoka.lg.jp)へ。

1) プランやリフォーム	4人(1件60分)
2) 敷地や構造の安全性	2人(1件60分)
3) 耐震診断や耐震改修	4人(1件30分)

保健だより
区保健福祉センター
☎各課直通
※会場の記載がないものは区保健福祉センター(保健所)で実施。費用の記載がないものは無料。
☎651-3844
健康づくり係 ☎645-1078
特定健診
20日(月)午前9時~10時半。要予約。500円。40歳以上74歳以下の国民健康保険被保険者※対象者には受診券を郵送しています。
乳がん検診(マンモグラフィーと視触診併用)
20日(月)午前9時~10時半。40歳以上。40歳代1,300円、50歳以上1,000円。要予約(8日(水)午前9時から電話受付。先着順)。乳がんは2年度

に1回受診可。
校区がん検診、結核健診
▷7日(火)=香椎東公民館(胃・子宮がんと結核健診)▷8日(水)=勝馬公民館(胃・子宮がんと結核健診)▷10日(金)=筥松会館(胃・子宮がんと結核健診)。時間はいずれも午前9時~11時。胃がんは前日午後9時以降の飲食不可(少量の水は受診3時間前まで可)。子宮がんは2年度に1回受診可。

胃がん	35歳以上	600円
子宮がん	20歳以上	400円
結核健診	18歳以上	無料

結核健診
20日(月)午前9時~10時半受け付け。18歳以上。
ヘルスアップスクール(託児付き)
27日(月)午前9時~9時半受け付け=健康・体力診断、骨塩量測定。2,700

円。18~39歳。要予約。
健康づくり運動教室
24日(金)午後1時半~3時半。要予約。
離乳食教室
20日(月)午後1時半~3時。要予約。
栄養相談
24日(金)、31日(金)午後1時~3時半。要予約。
母子担当 ☎645-1077
マタニティスクール
6日(月)、20日(月)、27日(月)午後1時半~3時半。母子健康手帳持参。
精神保健福祉係 ☎645-1079
心の健康相談
14日(火)午前10時~正午。精神科医による相談。要予約。
アルコール相談
9日(木)午後1時半~3時半。要予約。

精神保健福祉講座「統合失調症の理解~家族の対応について~」
6日(月)午後1時半~3時半。
医薬務係 ☎645-1081
献血に協力を
▷7日(火)=奈多公民館、午前9時半~12時半。▷15日(水)=城浜フレンドショップ、午前10時半~正午、午後1時~3時半。▷16日(木)=青葉公民館、午前10時~正午、午後1時~3時▷17日(金)=八田公民館、午後2時~4時。
地域保健福祉課 ☎645-1088
母子巡回健康相談
▷7日(火)=千早西公民館▷8日(水)=和白東公民館▷9日(木)=馬出公民館▷10日(金)=香陵公民館▷10日(金)=城浜公民館。時間は午後1時半~2時(香陵公民館のみ午前9時半~10時)。