



ひがし



海の
中道
海浜
公園
でネ
モフ
イラ
の花
が4
月下
旬
ごろ
まで
見頃
です。
フラ
ワー
ビク
ニッ
ク開
催中。

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 316,302人(+207)
男 153,904人 / 女 162,398人
世帯数 150,907世帯(+172)
平成31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

子育てビギナーズ教室の参加募集

☎5月17日(金)午後1時半～3時 ☎区保健福祉センター(保健所) ☎区内に住む、平成31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(月)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

身近な子育て交流の場

子どもプラザ・子育て交流サロン

乳幼児と保護者が気軽に立ち寄れて、自由に過ごすことができる子どもプラザが区内に3カ所(三苫・東浜・香椎)あります。地域の公民館等でも、子育て交流サロンなどが定期的に開かれ、仲間づくりや子育ての情報交換ができますのでご利用ください。詳しくは区ホームページの「東区子育て情報ページ」でご確認ください。

なみきスクエアで毎月「ママカフェ」

なみきスクエア(千早四丁目)では、親子でゆっくり過ごせる「ママカフェ」を、4カ月健診に合わせて原則第2水曜日(今年の5月、8月、10月は第3水曜日)の午後1時～3時に開催。飲み物を用意してお待ちしています。

☎無料 ☎NPO法人子ども文化コミュニティ ☎552-1540 ☎561-9840



赤ちゃんとの「ふれあい遊び」



育児の話で会話がはずみます

子育てに必要な知識を学びながら、仲間づくり

親子の絆づくりにプログラム「赤ちゃんがきた!」(BP)

記事をご覧ください。記事の申し込み方法や問い合わせは、左上の

31・1511)へ。

講座の募集は今後本紙に掲載します。問い合わせは、子育て支援課(☎645・1082 ☎631・1511)へ。

「力を抜くことも大切だ」と思っていた」などの意見が聞かれました。

3月5日には20組の親子と保護者を対象にした講座です。ふれあい遊びの紹介やミニ子育て講座、参加者同士の交流などをを行います。

また、家が近い人同士でグループになり、育児でうれしかったことや困ったことなどを話し合

ました。参加者は「ネットで情報を得ることはできませんが、実際に育児をしている人と話をしたかった」と話していました。

「子育ては年6回開催します。次回の申し込み方法や問い合わせは、左上の記事をご覧ください。

子育てビギナーズ教室

生後3カ月までの第1子と保護者を対象にした講座です。ふれあい遊びの紹介やミニ子育て講座、参加者同士の交流などをを行います。

子が参加し、赤ちゃんの抱き方や泣きやまないときの対処法、乳幼児揺さぶられ症候群などの話を熱心に聞きました。

また、家が近い人同士でグループになり、育児でうれしかったことや困ったことなどを話し合

ました。参加者は「ネットで情報を得ることはできませんが、実際に育児をしている人と話をしたかった」と話していました。

育児を楽しんでいますか

初めての子育てを講座で応援



育児に悩みや不安はつきものです。区は初めて育児をする保護者のために講座を開催し、不安解消に役立つ知識や仲間づくりの場を提供するなど子育てを応援しています。

3月13日には「親になること」をテーマに4回

の親子が参加しました。参加者からは「自分の子どもだけでなく、他の赤ちゃんの成長を見るこ

とができる全4回の講座を行います。対象は生後2～5カ月の第1子と母親。参加者同士で育児について話し合いながら進めていきます。

「力を抜くことも大切だ」と思っていた」などの意見が聞かれました。

歴史

歩・歩・歩さんぽ

ボランティアのおすすめスポット
神功皇后ゆかりの名島神社

「歩・歩・歩さんぽ」
平山 勲(80)

名島神社は、博多湾を見渡せる高台にあります。神社の石碑には、4世紀ごろ神功皇后が朝鮮半島に遠征(三韓遠征)した際に、名島海岸から宗像の三女神に遠征の無事を祈り、無事帰還できた御礼に三女神の祠を建てたと

に、資材に使われたといわれ、現在は珍しい魚の石像が置かれています。

という神社の起源が書かれています。神社は当初、山頂(現在の名島城址公園)にありましたが、天正16(1588)年2月、豊臣秀吉の命により小早川隆景が名島城を築いた時に、社殿が海岸に移されました。名島城は慶長5(1600)年の関ヶ原の戦い後に藩主となった黒田長政の福岡城築城のため解体され、元禄9(1696)年に第4代藩主綱政が、名島神社を再び山(現在の場所)に戻し、浜には鳥居を建てました。現在の本殿は、文政13(1830)年第10代藩主斉清の時に再建され、平成23年に改修されました。

平成29～30年度の「おすすめスポット」をまとめた「東区歴史街道を往くVol.5」を発行しました。東区役所、なみきスクエア(千早四丁目)で配布中です。問い合わせは区企画振興課(☎645・1012 ☎651・5097)へ。



住民から寄進されたという珍しい魚の石像



東区一人一花レター「三苫友愛クラブ」vol.8

三苫四・五丁目の老人クラブ「三苫友愛クラブ」の皆さんは、三苫小学校の卒業生と新入生を色とりどりの花で祝おうと、毎年3月に校門横の花壇に花を植えています。

今年も、3月6日に8人が参加して、雨が降る中パンジーやナデシコなど120株を植えました。

花植えに参加した同クラブ会長の福永栄さん(85)は「この活動は30年以上続いています。お礼の手紙をもらうこともあり、子どもたちに喜んでもらっているようでうれしい」と話していました。



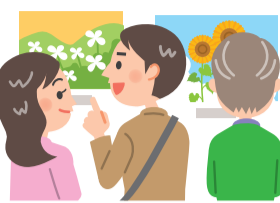
今年も卒業式・入学式に合うように植えました



なみき芸術文化祭「写真コンテスト」の作品を募集

6月1日(土)になみきスクエア(千早四丁目)で開催する「なみき芸術文化祭写真コンテスト」の作品を募集します。区内で撮影した「風景」と「花」の2部門で行い、各部門の最優秀賞・優秀賞には記念品を差し上げます。応募対象者は区内に住むか通勤・通学している人です。

応募方法など詳しくは、区ホームページ(「なみき芸術文化祭写真コンテスト」で検索)で確認してください。



☎645-1007 ☎645-1127

健康づくりのボランティア始めませんか
ヘルスマイト養成教室

食を通じた健康づくりを進めるボランティア「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」を養成する教室です(写真)。食生活の現状と問題点、栄養に関する基礎知識や調理の基本などを学びます。



☎右表の日程で、開始時間は午前9時40分です。全10回☎なみきスクエア(千早四丁目)☎区内に住み、居住校区でボランティア活動ができる人☎先着25人☎無料☎4月16日(火)午前10時以降に電話かファクスで、教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を問い合わせ先へ。☎区健康課 ☎645-1078 ☎651-3844

日程	終了
5月21日(火)	11:50
5月30日(木)	12:40
6月4日(火)	11:50
6月11日(火)	
6月20日(木)	
6月25日(火)	
7月2日(火)	12:40
7月9日(火)	
7月18日(木)	
7月30日(火)	12:00

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18日～7月6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☎6,800円

●小学生水泳教室 ☎5月19日～7月7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5,700円

■東体育館(〒813-0003香住ヶ丘一丁目12-2) ☎672-0301 ☎672-0302

●ZUMBA(ズンバ:ダンス) ☎5月27日～7月29日の月曜日(第3月曜日は除く)午後7時15分～8時45分。全8回☎18歳以上☎抽選20人☎5,800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。4月30日(火・休)必着。

運動からはじめる認知症予防教室

脳トレ体操やストレッチなどを行い、認知症を予防する教室です。☎5月15日～6月19日の毎週水曜日午後1時半～3時半。全6回☎なみきスクエア(千早四丁目)☎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(水)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に、用具の貸し出しや広報などの支援を行います。



多々良川の清掃活動

▷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になりません。▷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。詳しくは区生活環境課(☎645-1024 ☎632-8999☎seikatsukankyo.HIWO@city.fukuoka.lg.jp)へ。

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母子担当 ☎645-1077 ④医薬務係 ☎645-1081 ①～④ ☎651-3844

※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、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)。

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	—	16(火)、23(火)	7(火)、14(火)、21(火)、28(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	—	16(火)	21(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	17(水)、22(月)	8(水)、15(水)、22(水)、27(月)	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	—	—	14(火)	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	—	23(火)	28(火)	13:30～15:00 11:00～12:00	☎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 ☎おおむね生後9～18カ月の子どもとその保護者	☎なみきスクエア
心の健康相談	要	— 23(火)	14(火) 28(火)	10:00～11:30 13:30～15:00	精神科医による相談。1人30分程度。	②
マタニティスクール	—	15(月)、22(月)	13(月)、20(月)、27(月)	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	—	15(月)、22(月)	13(月)、20(月)、27(月)	☎9:30～11:00	妊娠届出書の受け付け後、母子健康手帳を交付。母子健康手帳の使い方などを説明します。所要時間1時間程度。☎マイナンバーが分かるもの	③
献血	—	▷5/15(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			▷5/23(水)香椎東公民館14:00～16:00	④

太枠内の予約は、健(検)診日より土日祝日などを除く10日前までに、予約センター(☎平日9:00～17:00 ☎0120-985-902 ☎0120-931-869)へ。★印の日に無料託児付健診(事前予約制)を実施します。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)	要	★15(水)、24(金)	7(金)、21(金)	8:30～10:30	☎40～74歳の市国民健康保険被保険者 ☎500円 ☎健康保険証 ※平成31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	★15(水)、24(金)	7(金)、21(金)	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	要	★15(水)、24(金)	7(金)、21(金)	8:30～10:30	☎40歳以上 ☎500円	

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

ゴールデンウィーク中も、住民票の写しなどは千早証明サービスコーナーで取れます。マイナンバー(個人番号)カードがあれば、コンビニでも取れます。☎区市民課 ☎645-1016 ☎632-0360