



宮崎宮花庭園の冬ボタン。2月下旬まで楽しめます。

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** 319,513人(+25)  
 男 155,316人 / 女 164,197人  
**世帯数** 154,044 世帯(-29)  
 令和2年1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

## 医療・介護・福祉の専門職が連携 事業所ネットワークの活動を紹介

区は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療・介護・生活支援・介護予防・住まいの5分野のサービスの一体的に提供される仕組み「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。その一環で、地域の専門職でつくる「事業所ネットワーク」と地域の連携を支援しています。

区内では、医療機関、介護保険事業所、福祉施設等がネットワークをつくり、地域の健康づくりなどにボランティアで協力しています。

現在、区内には14の事業所ネットワークがあり、今回はそのうち二つの取り組みを紹介します。



なみき つながりネットワーク

「なみきつながりネットワーク」は平成29年7月に発足しました。千早・千早西・香陵校区内の12事業所が参加し、地域の高齢者サロンやイベントで出前講座や健康相談などを実施しています。



歯科医師による講座。噛む力の測定なども行われました

昨年の12月5日は千早

ケアホーム花うさぎ千早の酒井貴史さんは「活動を通じて講座の依頼をいただく機会も増えました。今後、地域の高齢者の健康づくりや居場所づくりの力になれば」と話しました。



「グーバー体操」で脳の活性化を目指します

北団地集会所で、老人クラブ「好友会」の会員等を対象に、歯科医師による口腔ケアの講座や理学療法士による健康体操指導を行いました。

受講者は「地域には足が不自由なお年寄りもいます。身近な場所で、気軽に専門家の話が聞けるので助かります」と笑顔でした。

同ネットワークの発起人で、



香椎・香住丘 さくらネットワーク

「香椎・香住丘さくらネットワーク」は平成30年4月に発足しました。香椎・香住丘校区内の26事業所が活動しています。香住丘校区の地域カフェで健康相談に応じる他、出前講座なども行っています。

12月19日は老人福祉センター東香園で出前講座を開催しました。リハビリスタッフが機器を使って参加者の筋肉や脂肪の量を測定した後、結果に基づいたアドバイスや体操の紹介を行いました。

同ネットワークの世話人で香住ヶ丘ケアプラセン



測定結果はその場で手渡し



マイクで解説しながら体操を指導

ターの吉住恵美さんは「事業所同士が連携することで、より地域の役に立つことができます。これから活動を通じて地域の皆さんとの信頼関係を築いていきたい」と話しました。

※見出し上のイラストは各ネットワークのイメージキャラクターです。

事業所ネットワークに関する問い合わせは区域保健福祉課(☎6645・1083 📠6631・2295)へ。

### 多文化共生講座 ～やさしい日本語を使ってみよう～

外国人にも分かりやすい表現で情報を伝える「やさしい日本語」について学びます。外国人を交えたグループワークも行います。講師は、福岡大学准教授伊藤亜希子氏と西日本新聞編集局福岡慎一氏。📅3月8日(日)午前10時～午後0時30分📍なみきスクエア(千早四丁目)👤抽選30人📄無料📄2月28日(金)午後5時までに、電話かファクス、メールで住所・氏名・年齢・電話番号を問い合わせ先へ。📍区生涯学習推進課 ☎645-1144 📠645-1042📧h-gakushu@city.fukuoka.lg.jp

### バイク・軽自動車の届け出を

バイク・軽自動車の所有者が転居したときや車両を廃車・譲渡したとき、また盗難に遭ったときは、その都度下記の窓口への届け出が必要です。バイク・軽自動車の軽自動車税は、毎年4月1日の所有者に課税されます。自動車税とは異なり、月割り課税制度はありません。4月1日(水)までに届け出をお願いします。3月下旬は窓口が混み合いますので、早めにお手続きください。📍区課税課 ☎645-1021 📠632-4970

車種	届け出場所
原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自転車	区課税課 ☎645-1021
軽自動車・125cc超のバイク	軽自動車協会 ☎641-0431



本堂(奥)と菩提樹(手前)



寺の入り口にある観音堂



栄西は、禅宗の一つである臨済宗を起し、建久6(1195)年、聖福寺(博多区御供所町)を開山したことで知られています。また、宋より持ち帰ったお茶の種を背振山麓に植え、各地に広め、お茶を飲む習慣を全国に伝えたといわれています。その栄西は、日宋貿易などを通じて平氏と強いつながりがあり、建久3(1192)年、その平氏とゆかりがあった香椎宮の境内地に日本最初の禅寺である「報恩寺(香椎三丁目)」を建立しました。また、同時期中国天台山から持ち帰った菩提樹をこの地に植樹しました。この菩提樹は後に奈良の東大寺に株分けされ、さらに日本各地に分植されたといわれています。しかしながら、天正14(1586)年の島津軍と大友軍の立花山での戦いにより、報恩寺は焼失してしまいました。その後、報恩寺は昭和時代に再建されました。菩提樹も東大寺から移植され、苔むす静かなたたずまいの中に今も芳しい香りを漂わせています。

### 歴史 歩・歩・歩 さんぽ

ボランティアのおすすめスポット  
 栄西と報恩寺

「歩・歩・歩・会」  
 門 靖夫(80)



**「健康だよりボード」を設置しています**

区は、公民館や笹松会館、なみきスクエア、区役所の区内29カ所に「健康だよりボード（写真）」を設置し、健康寿命を延ばすための情報を掲示しています。1・2月は「認知症予防」をテーマに、効果的な運動や食事などを紹介しています。また、認知症予防のポイントをまとめたチラシも併せて設置していますので、健康づくりにご活用ください。



健康だよりボードの情報は区ホームページ（「健康だよりボード」で検索）にも掲載しています。＊健康だよりボードを設置していない若宮・千早西校区は公民館の掲示板で、勝馬校区は町内回覧で「健康だより」を発信しています。区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295

**東区公式フェイスブック「東区まるっと情報」**

区公式フェイスブックページ「東区まるっと情報」では、区内のイベントなど旬の情報を発信しています。下のコードからアクセスし、ページに「いいね」すると、自動でお知らせを受け取ることができて便利です。区企画振興課 ☎645-1012 ☎651-5097



**無農薬の完熟橙で作るマーマレードとアフタヌーンティー講座**

緑のコーディネーターからマーマレードづくりを学んだ後、お茶を楽しみます。  
 期 2月27日(木)午後2時～4時 所 なみきスクエア（千早四丁目） 定 先着16人 料 2,000円 申 2月15日(土)午前9時以降に電話か来所で問い合わせ先へ。 区東図書館（なみきスクエア内） ☎674-3982 ☎674-3973



**東体育館 初心者弓道体験教室**

期 3月20日(金・祝) 午前10時～午後4時 所 18歳以上 定 抽選20人 料 3,000円 申 往復はがきに、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて問い合わせ先へ。2月29日(土)必着。 区東体育館（〒813-0003香住ヶ丘一丁目12-2） ☎672-0301 ☎672-0302



**空港周辺住宅の防音工事費用の助成**

福岡空港周辺の航空機騒音指定区域内で、昭和57年3月30日以前に建てられた家屋の防音工事に一定額を助成します。 期 2月17日(月)から市空港対策課（市役所北別館1階）、区市民相談室で配布する申込書を、4月1日(水)以降に郵送か持参で問い合わせ先へ。5月8日(金)必着。 区空港周辺整備機構（〒812-0013博多区博多駅東二丁目17-5 アークビル9階） ☎472-4594 ☎472-4597

**市民の皆さんが企画した講座への参加者募集**

区は、地域の魅力づくりや課題の解決を目的とした市民の皆さんによる取り組みを、「東区いきいきまちづくり提案事業」として支援しています。現在、下記の2つの取り組みで参加者を募集しています。

**●BRANCH（フランキ）ワークタウン**

企業が会場内に設置したブースで、育児などで仕事から離れている人が、仕事の体験をするイベントです。

定員や料金、申し込み方法など詳しくはホームページ（「まちスポ福岡東」で検索）でご確認ください。 期 2月29日(土)、3月1日(日) 午前11時～午後3時 所 区まちスポ福岡東（下原四丁目） ☎719-0290 ☎719-0291

**●料理でつながる!!**

**家族はONE TEAM（ワンチーム）講座**

父と子の料理教室や夫婦の時間の使い方に関する講座など、家族の絆を深めるイベントです。



定員や料金、申し込み方法など詳しくはホームページ（「ニコマミー」で検索）でご確認ください。 期 3月8日(日) 午前10時半～午後2時15分 所 なみきスクエア（千早四丁目） 区市民活動団体nicoMammy（ニコマミー） ☎090-1347-8100（午前10時～午後4時）

**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母子保健係 ☎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	区
		2月	3月			
エイズ・クラミジア・梅毒検査	—	18(火)、25(火)	3(火)、10(火)、17(火)、24(火)、31(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します	
B型・C型肝炎ウイルス検査	—	18(火)	17(火)	9:00～11:00	区内に住民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(月)、19(水)、21(金)	4(水)、11(水)、16(月)、18(水)	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	—	—	6(金)	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 所 なみきスクエア	—	18(火)	17(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	
心の健康相談	要	—	10(火) 24(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
こころの病で悩んでいる家族のための講座	—	—	4(水)	13:30～15:00	家族交流会を行います	
マタニティスクール	—	17(月)	2(月)、9(月)、16(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	—	17(月)	2(月)、9(月)、16(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し、使い方などを説明します 妊娠届出書、マイナンバーが分かるものと本人確認書類（運転免許証等）	③
献血	—	▷3/3(火)イオンモール香椎浜		10:00～12:00、13:00～16:00		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。

内容	予約	実施日		受付時間	対象者・料金・場所等	区
		2月	3月			
よかドック(特定健診)	要		4(水)	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(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 胃がん 大腸がん 子宮頸(けい)がん 乳がん 肺がん 結核・肺がん 胃がんリスク検査	要	予約受付終了		8:30～10:30	40歳以上 600円 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 65歳以上 無料 痰(かくたん)細胞診検査希望者は別途700円 35・40歳 1,000円	①
骨粗しょう症検査	要		4(水)	8:30～10:30	40歳以上 500円	

**困りごとは区市民相談室へ** 市政や日常生活に関することについて無料で相談に応じています。 期 月～金曜日(祝日・年末年始は除く) 午前9時～午後5時 区市民相談室 ☎645-1011 ☎651-5097