



ひがし



海の中道海浜公園では、ヒガンバナが見頃を迎えています(写真は昨年)。

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 318,255人(+487)
 男 154,616人 / 女 163,639人
世帯数 153,281世帯(+398)
 令和元年8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

10月18日(金)開催 東区健康フェスティバル



「健康寿命をのばしてみんないい笑顔～今から始めよう健康づくり～」をテーマに開催します。健康寿命を延ばすヒントがたくさんあります。入場は無料です。☎10月18日(金)午前9時半～午後0時半☑区保健福祉センター(保健所) ※来場の際は公共交通機関をご利用ください。

体験・展示コーナー

健康チェック、血管年齢測定、よかトレ体験、口臭測定、おくすりコーナーなどがあります。

口臭測定のみ事前申し込みが必要。☎同日午前10時～11時半☑抽選50人☒無料☚往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を書いて問い合わせ先へ。10月9日(水)消印有効。



健康づくりや介護予防に役立つ体験を行います(昨年)

販売コーナー

「元気印いきいき弁当」や手作り焼き菓子、雑貨を販売します。※弁当は同日午前9時半から1食400円で食券を販売(先着120食)。



毎年好評の弁当(昨年)

詳しくは、区ホームページ(「東区健康フェスティバル」で検索)に掲載しています。☑区健康課(〒812-8653住所不要) ☎645-1078 ☒651-3844



販売コーナー(昨年)

関連イベント【無料】

○香椎原病院 健康でいこう!

健康についての講話や運動などを行います。☎10月2日(水)午後1時半～3時☑香椎原病院(香椎三丁目) ☎662-1333 ☒662-1330

○コミセンわじろ シニアトリアスロン

福岡和白病院による体力測定会など。☎10月14日(月・祝)午前9時半～午後2時☑コミセンわじろ(和白丘一丁目) ☎608-8480 ☒608-8485

○原土井病院 健康青葉21 健康チェック

医師の講演や健康チェック、体力測定、血管年齢測定などを行います。☎10月25日(金)午後1時～3時半☑原土井病院(青葉六丁目) ☎691-3881 ☒691-1059

○福岡輝栄会病院 明日のための健康チェック

医師の講演や血糖値の測定、栄養相談、ロコモ体操などを行います。☎10月29日(火)午後2時～4時☑福岡輝栄会病院(千早四丁目) ☎681-3115 ☒681-3972

いきいきとした未来へ 地域で取り組む健康づくり

三苦



みとま健康フェスタ

三苦校区では、地域での健康づくりを推進するため、毎年「みとま健康フェスタ」を開催し、校区ぐるみで健康づくりに力を入れています。



血管年齢をチェックし、健康状態を確認



1日に食べる野菜の重さを量ります

健康フェスタコーナーでは、校区内にあるさくら薬局の協力で、体重や体脂肪、筋肉量が一度に分かるインボディ測定や、血管年齢測定などを

無料で行いました。また、ヘルスマイト食育コーナーでは、1日に食べている野菜の重さを量り、摂取量の目安である350gに達しているかを調べました。

地域交流の場にも

健康測定や運動を終えた参加者は、ヘルスマイトが作った料理を味わいながら交流を深めました。

参加者の女性は「健康に気を付けようと思いついて、今年初めて参加しました。体操も楽しく、家でも実践したいです」と笑顔



料理を味わいながら笑顔でおしゃべり

三苦校区衛生連合会の岩重二郎会長(76)は「住民の関心も高く、参加者が年々増えています。今後もフェスタをもっと盛り上げ、地域の健康づくりの役に立てばうれしいです」と話していました。

【問い合わせ先】
 区地域保健福祉課
 ☎645・1087
 ☒631・2295

歴史

歩・歩・歩
さんぽ

ボランティアのおすすめスポット
 お観音様広場と龜塔碑

小早川隆景が名島城に居城した天正15(1587)年頃、神宮寺という大きな寺が名島城の内濠にありました。神宮寺は小早川隆景や黒田の藩主から寄付を受けていましたが、明治維新となり神仏分離令が出されると、衰退し廃寺となっていました。

神宮寺が建立されていた場所は、現在、お観音様広場と呼ばれ、その一角に龜塔碑(※)があります。龜塔碑はお観音様広場が荒廃することを案じた地域住

民によって、昭和4(1929)年に建てられました。碑文には、神宮寺が廃寺となるまでの沿革が記されています。終戦後削り取られましたが、現在は、碑文とその現代訳が記された看板があります。お観音様広場には龜塔碑のほか、神宮寺歴代の高僧を葬る墳墓などがあり、名島の歴史をしのぶ場所となっています。



龜塔碑



お観音様広場

※龜塔とは、断崖や大岩を彫って作られた仏像を納める厨子のことで、後に供養塔や墓碑などに用いられた。

「歩・歩・歩」
 眞田 幸人(65)



ねんりんクラブ（老人クラブ）に加入しませんか

ねんりんクラブとは、高齢者の仲間づくり・健康づくりにつながる活動や地域での奉仕活動を行う自主組織です。おおむね60歳以上の人が加入できます。グラウンド・ゴルフやカラオケなどのサークルがあり、楽しみながら交流もできます。加入については、地域のねんりんクラブか東区ねんりんクラブ連合会事務局（☎645-1074 ☎631-2191）へ問い合わせを。



JR香椎線で夜間走行試験を実施

列車に新たな運転制御機能を追加するため、下表の通り夜間走行試験を行います。期間中はご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

区間	期間	時間
西戸崎駅～雁ノ巣駅	10月中旬～11月下旬のうち20日程度	最終列車後から翌日午前5時頃まで
西戸崎駅～香椎駅	12月初旬～2月中旬のうち25日程度	

☎九州旅客鉄道鉄道事業本部安全創造部
☎050-3786-5154（お客さま相談センター）
✉00063000.jrk.09@jrkyushu.co.jp

住民票の写し等証明書は区役所以外でも取得できます

●千早証明サービスコーナー

住民票の写し・印鑑証明書は、平日だけでなく土日祝日も午前9時から午後8時まで受け付けます。戸籍・税証明は平日午後5時15分まで取得できます。☎千早証明サービスコーナー（なみきスクエア1階）☎674-3983 ☎674-3974

●市内34カ所の郵便局

区内では、福岡東・和白・志賀島・西戸崎・香椎御幸・福岡唐原・福岡八田・福岡流通センター内・福岡青葉・福岡高美台の10カ所で、平日午前9時から午後5時まで証明書が取得できます。＊代理人による申請は不可。

●持参するもの

申請には、窓口に来る人の本人確認書類（運転免許証など）、代理の場合は委任状が必要です。詳しくは問い合わせ先へ。☎区市民課 ☎645-1016 ☎632-0360

体育館・市民プールの教室

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

●朝からスッキリ！ボディメンテナンスⅡ

リラックスをテーマに体操やストレッチを行います。☎11月6日～12月25日の水曜日午前9時半～10時半。全8回☎18歳以上☎抽選30人☎3,200円

■東市民プール（〒813-0043名島二丁目42-1）☎662-6111 ☎662-6112

●キッズ体操スクール（①年中②年長）

☎10月23日～来年3月11日の水曜日（1月1日は除く）①午後3時～4時②午後4時15分～5時15分。全20回☎①4～5歳②5～6歳の未就学児☎各抽選10人☎各9,500円



●共通事項 ☎往復はがきに、教室名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて各施設へ。9月30日(月)必着。

第11回「わじろで第九を歌おう！」合唱団員募集

来年3月8日(日)に福岡工業大学F I Tホール（和白東三丁目）で開催される、福岡工業大学吹奏楽団とのジョイントコンサートに出演する市民合唱団員を募集します。☎中学生

以上☎一般13,000円、学生2,000円☎9月30日(月)までに電話で問い合わせ先へ。☎「わじろで第九を歌おう！」実行委員会 ☎070-5814-4009 ☎608-0760

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	☎	
		9月	10月				
エイズ・クラミジア・梅毒検査	—	17(火)、24(火)	1(火)、8(火)、15(火)、29(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	—	17(火)	15(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	18(水)、24(火)	9(水)、16(水)、28(月)、30(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	—	—	11(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	—	26(木)	29(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		
☎なみきスクエア	—	—	—	11:00～12:00	☎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	—	8(火)	10:00～11:30	精神科医による相談。1人30分程度。	②	
		24(火)	29(火)	13:30～15:00			
こころの病で悩んでいる家族のための講座	—	—	16(水)	13:30～15:00	<テーマ>統合失調症の理解①～症状と治療について～ <講師>市精神保健福祉センター 医師		
マタニティスクール	—	24(火)	7(月)、21(月)、28(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	—	24(火)	7(月)、21(月)、28(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	—	▷9/25(水)城浜中央公園 10:00～12:00、13:00～16:00 ▷9/25(水)千早西公民館 14:00～16:00 ▷9/25(水)松島公民館 10:00～13:00、14:00～15:00 ▷9/26(木)JR千早駅 10:00～12:00、13:00～16:00 ▷9/28(土)雁の巣病院駐車場 10:00～12:00、奈多公民館 14:00～16:00 ▷10/4(金)香住ヶ丘公民館 9:30～12:00 ▷10/4(金)東箱崎公民館 14:00～16:00 ▷10/8(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。★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	☎
		10月	11月			
よかドック（特定健診）	要	10(木)、24(木)	★13(水)、22(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	10(木)、24(木)	★13(水)、22(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	
☎35・40歳 ☎1,000円						
骨粗しょう症検査	要	10(木)、24(木)	★13(水)、22(金)	8:30～10:30	☎40歳以上 ☎500円	
校区がん検診	要	▷11/9 (土)中町集会所・本町集会所(志賀島校区) ☎9:00～11:00 よかドック、胃がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん、結核・肺がん検診。料金や対象は上記がん検診と同じ。				

リサイクルにご協力ください

新聞紙やダンボールなど、資源物の回収場所（東区内）を掲載した「東区リサイクル情報」を区生活環境課やなみきスクエア（千早四丁目）で配布しています。☎区生活環境課 ☎645-1024 ☎632-8999