



# ひがし



区役所代表電話 ☎ 6 3 1 - 2 1 3 1

東区データ

人口 332,669人(+426)  
男 161,538人 / 女 171,131人

世帯数 166,286世帯(+310)  
令和5年11月1日現在推計(前月比)

開 = 日時、期間 所 = 場所 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 申 = 申し込み 問 = 問い合わせ ファ = ファクス メ = メール ホ = ホームページ 託 = 託児 持 = 持参 受 = 受付時間

## 冬の安全安心特集 ～健康で穏やかな年末年始を～

年末年始は、感染症の流行やヒートショックによる事故、酒の飲み過ぎなどにより救急搬送が増加します。体調管理に十分注意しましょう。

### インフルエンザの予防

この冬、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されています。以下のことに注意し、感染を予防しましょう。

- ・手洗いをする
- ・休養・栄養を取る
- ・適度な湿度を保つ
- ・咳(せき)エチケットに配慮する
- ・人ごみへの外出を控える

#### ■ 咳エチケット

▷咳、くしゃみをする際はティッシュなどで口と鼻を押さえる▷使用後のティッシュはすぐにゴミ箱へ▷症状のある人はマスクを着用する



☎区健康課 ☎645-1078

#### ■ 新型コロナワクチン接種

地域のクリニックで接種できます。接種券の番号で予約が必要です。詳しくはホームページ(「福岡市コロナワクチン」で検索)で確認するか、市新型コロナワクチン接種コールセンター(☎260-8405)へ。

### ヒートショックに注意

12月には、浴室や脱衣室で転倒、失神する人の救急搬送が増えます。入浴時のヒートショックに注意しましょう。

- ・入浴前に浴室や脱衣室を暖める
- ・お湯は41度以下、漬かるのは10分程度
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後、飲酒後すぐの入浴は控える
- ・家族に一声掛けてから入浴する

#### ■ ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が大きく変動することが原因で起こる体の不調のことです。脳卒中や心筋梗塞、浴槽内で溺れることなどに繋がり、最悪の場合、命に関わります。高齢者や持病のある人は、特に注意が必要です。



☎市消防局救急課 ☎725-6574

### 酒との正しい付き合い方

飲酒の機会が増える年末年始は、酒の飲み過ぎに注意しましょう。翌朝運転する場合は飲酒を控えてください。

- ・1日の適量はビール1杯(500ml)
- ・週2日は酒を飲まない休肝日にする
- ・飲酒後の運動や入浴には注意する
- ・飲酒の前後に薬を服用しない
- ・飲酒運転は絶対にしない

#### ■ アルコールの分解には時間がかかります

ビール1杯(500ml)を飲むとアルコールの分解に4時間(女性は5時間)かかります。仮眠を取っても、飲酒運転になります。

#### ■ 飲酒運転を見かけたら

次のような車を見かけたら110番に通報してください。▷停止線のかなり手前で停車する▷信号が青になっても発進しない▷ふらついて走行する▷急発進・急加速を繰り返す▷曲がる時に不自然に大回りする▷雨が降っているのに窓を開けて走行する



☎区総務課 ☎645-1038

## 東区芸術文化祭

東区芸術文化祭は12月末まで開催中。詳細については区ホームページ(「東区芸術文化祭」で検索)を確認を。



12月	
12(水)~14(木) 19(水)~21(木)	ひかりの夜獣 スリッパノサウルス 所 九州産業大学1号館 ☎isami@ip.kyusan-u.ac.jp
16(土)~17(日)	創作絵師クリエイド初個展「START」(スタート) 所 200円所 福岡大学湯(箱崎三丁目) ☎daigakuyu.dgy07@gmail.com
17(日)	クリスマスおはなし会 所 なみきスクエア東区図書館 ☎674-3982
17(日)	和楽団ジャパンマーベラス特別公演 所 なみきスクエア 有料 ☎japanmarvelous@yahoo.co.jp
18(月)	碓井貴美子ピアノリサイタル 所 なみきスクエア 所 2,000円所 九州作曲家協会 ☎kyusyucomposersassociation@gmail.com
27(水)	福大付属若葉高校ダンス部定期公演 所 なみきスクエア 有料 所 771-1981

### 衆院小選挙区の区割りの一部変更

一部の投票区(多々良第一、多々良第二、八田、青葉第一、青葉第二)が福岡県第1区から福岡県第4区に変わります。対象地域の詳細は市選挙管理委員会ホームページ(「福岡市選挙」で検索)でご確認ください。☎区選挙管理委員会事務局 ☎645-1009 ☎645-1127



### アクティブシニアの健康づくり教室

▷加齢や病気によって心身の機能が低下する「フレイル」予防の基礎知識、予防効果のある有酸素運動▷フレイル予防のための栄養、お口の健康講話▷脳を活性化させる脳トレ、ストレッチ、レクリエーションなど、頭と身体を一緒に動かす教室です。

☎1月18日(木)、25日(木)、2月1日(木)、8日(木)、15日(木)午後1時半~3時半(1時受付) 所 香住丘公民館(香住ヶ丘1丁目) 所 65歳以上の介護保険サービスを利用していない人で、軽い運動が可能な全回出席できる人 所 25名(申し込み多数の場合は抽選) 所 無料 所 12月15日(金)までに区地域保健福祉課に電話(受付午前9時~午後5時) 所 区地域保健福祉課 ☎645-1088



### 加湿器の手入れは定期的に

加湿器の手入れを怠ると、タンク内で繁殖した細菌やカビが水蒸気と一緒にまき散らされ、肺炎などを引き起こすことがあります。次のポイントに注意しましょう。

▷タンクの水は継ぎ足さず、毎日交換する▷タンク内部やフィルター等を定期的に洗浄する▷使用しない時はタンクの水を抜き、内部を洗浄・乾燥してから保管する 所 区衛生課 ☎645-1112 ☎645-1114

### チューリップくらぶクリスマス会

発達が気になる子と親のサロン「チューリップくらぶ」のクリスマス会を開催します。クラリネットの演奏を楽しみながら、参加者同士で交流しませんか。保護者だけの参加やきょうだい児を連れての参加も可能です。



☎12月19日(火)午前10時半~午後0時半 所 東障がい者フレンドホーム(松島3丁目15-2) 所 先着5組 所 無料 所 12月4日(月)午前9時以降に問い合わせ先へ 所 区地域保健福祉課 ☎645-1088

### 暖房器具の使い方に注意

寒さが増すこれからの時期は、暖房器具を使用する機会が多くなります。火災は、ちょっとした不注意や火の不始末によって起こります。暖房器具は正しく取り扱いましょう。特にストーブの使用には、▷ストーブの上で洗濯物を乾かさない▷石油ストーブに給油する際は、必ず火を消してから行う▷スプレー缶や燃えやすい物を近くに置かない▷寝る時は必ず火を消す一等の注意が必要です。



所 東消防署予防課 ☎683-0119 ☎683-1129