



# ひがし



①市営千早駅前駐車場は8月1日(月)にオープン ②戸籍と税に関する証明の発行は平日午後5時15分までです ③高齢者乗車券の常設の交付窓口はありません

区役所代表電話 ☎ 631-2131

ホームページ 福岡市東区 検索

東区データ

人口 309,056人(+391)  
男 150,242人 / 女 158,814人  
世帯数 143,364世帯(+277)  
平成28年6月1日現在推計(前月比)

## 特定健診(よかドック)を受診しましょう

飲酒や喫煙、バランスの悪い食事など生活習慣の乱れで発症した高血圧症、糖尿病などの生活習慣病は、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気の原因となります。

市では、生活習慣病の早期発見、生活習慣の改善や、病気の予防を目的とし、40歳以上の福岡市国民健康保険加入者を対象に「特定健診・特定保健指導(よかドック)」を実施しています。

### ◆検査内容◆

身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図検査など。

※糖尿病、腎臓病、脂質異常症、動脈硬化、肝機能・腎機能障害、痛風、貧血などの発見の手掛かりになります。

### ◆本人負担額◆

1万円程度の検査内容を500円で受診できます。さらに、平成28年度中(来年3月31日まで)に40歳または50歳になる人、満70~74歳の人、市民税非課税世帯(要証明書)の人は無料です。

### ◆生活習慣の改善に向けた支援◆

健診結果に応じて、医師、保健師や管理栄養士などによる生活習慣の改善に向けた支援(保健指導)を受けることができます。

【問い合わせ先】区保険年金課 ☎ 645-1105 ☒ 631-6463



市健康づくりイメージキャラクター よかろーもん

## マイナンバーカード(個人番号カード) 交付遅延のお詫び

マイナンバーカードの交付が遅れており、申し訳ありません。順次手続きし、ご案内を進めています。はがきが届いたら、申請者本人が区市民課へ下記の書類をご持参ください。

15歳未満の申請者は、本人とその保護者(法定代理人)が同行して、手続きを行ってください。

### ◆手続きに必要なもの◆

- ・交付通知書(はがき) ・通知カード
- ・住民基本台帳カード(持っている場合)
- ・交付通知書に記載の本人確認書類(運転免許証など)

### ◆窓口受付時間◆

平日の午前8時45分~午後5時15分。ただし8月末までの火曜日、木曜日は午後8時まで受け付けます。交付に時間がかかる場合があります。

※土日祝日は交付できません。

【問い合わせ先】区市民課 ☎ 645-1016 ☒ 632-0360

## 熱中症に注意しましょう

7~8月は熱中症の発生率が高くなります。適切に対処しましょう。

### ◆熱中症予防のポイント◆

- ・小まめに水分、塩分補給
- ・外出時は帽子、日傘を使用する
- ・室内ではエアコンや扇風機を上手に活用する

### ◆熱中症にかかってしまったら◆

- ・涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、体を冷やす
- ・水分と塩分を補給する

※意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

【問い合わせ先】区健康課 ☎ 645-1078 ☒ 651-3844



市環境シンボルキャラクター エコッパ



地域住民が見守る中、応急担架を製作し、先生を持ち上げる児童

## 地域で災害に備えるために 市民防災訓練が実施されました

6月15日、市民総合防災訓練が香椎下原小学校で実施されました。この訓練は、防災に対する意識や技術の向上、地域住民や防災関係機関の連携強化を図る目的で行っています。

香椎下原校区自治協議

会をはじめ、東警察署、東消防署の他に香椎下原小学校の児童も加わり、約1300人が参加。震度6強、マグニチュード7.2の地震が発生したという想定で実施しました。

### 地域住民が指導

訓練は、地域住民の避難訓練から始まりました。初めて高齢者などの要援護者の家庭を訪問し、安否確認も行いました。がれきからの救出や応急担架製作など、地域の防災委員が実演を交えながら地域住民と子どもたちに指導。食生活改善推

### 防災情報マップ

区総務課では、防災情報のパンフレットを配布しています。



### ①浸水ハザード・防災マップ

災害に対する日頃から備えや避難場所、大雨時に浸水が想定される範囲、防災情報の入手方法などを掲載。

### ②揺れやすさマップ

地震、耐震の情報や警戒固断層帯南東部で地震が起こったときの揺れ具合を地図上に表示。

パンフレットは、ホームページの「防災・危機管理」に掲載。  
【問い合わせ先】区総務課 ☎ 645-1007 ☒ 631-2131

## 歴史

歩・歩・歩  
さんぽ

ボランティアのおすすめスポット

### 馬出の史跡 芭蕉の「枯野塚」

東区歴史ガイドボランティア連络会「歩・歩・歩・会」の山辺信男さん(77)に馬出の枯野塚について伺いました。

馬出二丁目、NTT西日本・馬出ビルの裏通りの路地奥に芭蕉塚の一つである枯野塚があります。芭蕉塚は、俳聖松尾芭蕉を敬慕する門人たちにより建立されており、現在、全国に192基があります。

元禄7(1694)年10月、芭蕉は、大阪南御堂で逝去。死の四日前に弟子の呑舟に書き取らせた「旅に病んで夢は枯野をかけるめぐる」が辞世の句とされています。元禄

12(1699)年、芭蕉の高弟・向井去来は、故郷長崎から京都に帰る途中の博多で、蕉門下の箱崎の僧、松月庵晴川と出会いました。その時、去来は、晴川に芭蕉の辞世の短冊を送る約束をし、後日、京都から送りました。

晴川は、この好意に深く感謝し、博多に行脚来遊していた同じ芭蕉の高弟・志太野坡に「芭蕉翁之墓」の碑銘の書を依頼し、元禄13(1700)年に枯野塚を建立しました。この枯野塚の左に並んで「晴川菴主之墓」があ



「芭蕉翁之墓」と刻まれています

り、正徳3(1713)年と没年の銘が記されています。  
明治26(1893)年10月、芭蕉200回忌に際し、句が刻まれた新しい枯野塚(句碑)が建立されました。枯野塚は、昭和31年7月に福岡県文化財(史跡)に指定されています。



子育て教室  
～効果的なしつけ～

子どもとの関係に悩んでいる人などを対象とした、コミュニケーションのとり方や、良好な親子関係づくりを学ぶ教室です。【日時】



下表の各日程とも午前10時～正午。水曜日。全7回【場所】下表参照【対象】全7回参加でき、区内に住む3歳～小学3年生の子どもを持つ保護者【定員】各日程とも抽選7人【料金】無料【託児】B日程のみ要相談【申し込み】8月5日(金)午後5時まで(はがきの場合は必着)に電話かはがき、ファクス、メールで、日程(AかB)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・子の氏名・年齢を問い合わせ先へ。【問い合わせ先】区子育て支援課(〒812-8653住所不要) ☎645-1082 ☎631-1511 ✉kosodate.HIWO@city.fukuoka.lg.jp

日程	場所
A 8/31、9/14、28、10/12、26、11/9、12/7	東市民センター(千早四丁目)
B 9/7、21、10/5、19、11/2、16、12/14	市立香椎保育所(香椎駅前二丁目)

※区ホームページ「東区子育て情報ページ」に子育てに関する相談窓口、教室・イベント、仲間づくり、食育、校区别子育て情報などを掲載しています。

お一人様のはつらつ元気塾  
～元気で長生き～

楽しく体を動かし、仲間づくりができる教室です。【日時】8月17日、24日、9月7日の水曜日。午後1時半～3時半。全3回【場所】区保健福祉センター(保健所)【対象】区内で一人暮らしの65歳以上の人(要支援・要介護認定者は除く)【定員】抽選20人【料金】無料【申し込み】7月15日(金)～29日(金)までの平日午前9時～午後5時に電話で問い合わせ先へ。【問い合わせ先】区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295

東市民プールからのお知らせ

◆スッキリ ヲヨガ教室◆

ヨガの基本的な技術を学びます。【日時】8月24日～10月12日の毎週水曜日。午前10時～11時。全8回【対象】18歳以上【定員】抽選10人【料金】5,100円【申し込み】往復はがきに、教室名・参加者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を書いて、問い合わせ先へ。7月31日(日)必着。

◆思い出絵日記募集◆

ロビーで配布する用紙に、夏休みの思い出を書くイベントです。【日時】7月21日(木)～9月28日(水)午前9時～午後9時【料金】無料【問い合わせ先】東市民プール(〒813-0043名島二丁目42-1) ☎662-6111 ☎662-6112

テレビで東区の情報発信中!  
「まるっと東区」番組案内



7月の放送内容  
「なみきスクエアオープニングイベント」  
J:COM 11ch 区ホームページからも視聴可  
毎日 計3回放送(毎回4分30秒)  
①午前8時～ ②午後3時～(土日は午後2時)  
③午後9時55分～

傾聴ボランティア養成講座

施設や地域などで話し相手のボランティアとして活動する人を養成する講座です。【日時】下表の午後1時半～3時半(③は未定)。全4回【場所】下表参照【対象】区内に住むおおむね50歳以上で講座修了後にボランティア活動ができる人【定員】抽選20人【料金】無料【申し込み】8月22日(月)午後5時半まで(はがきの場合は必着)に、電話かはがき、ファクス、メールで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を問い合わせ先へ。【問い合わせ先】区社会福祉協議会(〒812-0054馬出五丁目40-11) ☎643-8922 ☎643-8923 ✉higashiku@fukuoka-shakyo.or.jp

回	日程	内容	場所
①	9/16(金)	傾聴とは何か	東市民センター(千早四丁目)
②	9/30(金)	傾聴の基本を学ぶ	東市民センター(千早四丁目)
③	10/1(土)～14(金)	施設での傾聴実習	各福祉施設
④	10/17(月)	ボランティアグループ活動紹介	東市民センター(千早四丁目)

保健  
だより

問=問い合わせ  
甲=申し込み  
受=受付時間

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 ⑤地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295  
※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	実施日			実施時間	予約	対象者・料金・場所等	問 甲
	7月	8月	9月				
風しん抗体検査	19(火)	2(火)、16(火)	8月15日号でお知らせします	9:00～11:00	-	【対象】妊娠を希望する女性(妊婦は除く)。妊娠を希望する女性または妊婦と同居している配偶者。※いずれも18歳以上で、抗体検査歴、予防接種歴、既往歴のある人を除く。検査結果は2週間後に本人に直接説明。	①
エイズ・クラミジア抗体検査	19(火)、26(火)	2(火)、9(火)、16(火)、23(火)、30(火)		9:00～11:00	-	匿名で受けられます。検査結果は1～2週間後に本人に直接説明。	
B型・C型肝炎ウイルス検査	19(火)	16(火)		9:00～11:00	-	【対象】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。	
心の健康相談	26(火)	9(火)、23(火)		10:00～12:00 13:30～15:30	要	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		1(月)		13:30～15:30	-	<テーマ>薬のはなし<講師>調剤薬局 薬剤師	
個別栄養相談	27(水)	3(水)、10(水)、31(水)		10:00～12:00	要	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	25(月)	22(月)		13:30～15:00	要	【対象】生後5～7カ月の子どもとその保護者。離乳食を始めてからの参加をお勧めします。	
マタニティスクール	25(月)	22(月)		13:30～15:30	-	妊娠、出産、育児について学びます。【持参】母子健康手帳	③
母子巡回健康相談	予約不要 受 13:30～14:00			▷7/15(金)和白東公民館 ▷7/21(木)和白公民館 ▷7/27(水)三苦公民館 ▷8/4(木)青葉公民館 ▷8/9(火)八田公民館			⑤
献血	▷8/23(火)東箱崎公民館 受 13:30～16:00						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(☎9:00～17:00 ☎0120-985-902 ☎0120-931-869)へ。

内容	実施日			受付時間	予約	対象者・料金・場所等	問
	7月	8月	9月				
よかドック(特定健診)		8(月)	1(木)、12(月)、29(木)	8:30～10:30	要	【対象】40～74歳の福岡市国民健康保険被保険者【料金】500円【持参】健康保険証	①
がん検診	予約受付終了	8(月)	1(木)、12(月)、29(木)	8:30～10:30	要	【対象】35歳以上【料金】600円	
						【対象】40歳以上【料金】500円	
						2年度に1回受診可【対象】20歳以上【料金】400円	
胃がん 大腸がん 子宮頸(けい)がん	8(月)	1(木)、12(月)、29(木)	8:30～10:30	要	2年度に1回受診可【対象】40歳以上【料金】40歳代は1,300円、50歳以上は1,000円		
					【対象】40歳～64歳【料金】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		
肺がん						【対象】65歳以上【料金】無料	
結核・肺がん							
骨粗しょう症検査		8(月)	1(木)、12(月)、29(木)	8:30～10:30	要	【対象】40歳以上【料金】500円	
校区がん検診	胃がん、子宮頸がん、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。▷8/25(木)若宮公民館 受 9:30～11:00						