



ひがし



海の中道フラワービーク
ニック2018開催中。
写真のネモフィラは4月
中旬下旬が見頃です。

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 314,487人(+38)
男 153,097人 / 女 161,390人
世帯数 148,747世帯(+30)
平成30年3月1日現在推計(前月比)

☎=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 メール ホームページ 託=託児 持=持参 受=受付時間

運動からはじめる認知症予防講座

脳トレ体操や有酸素運動など、頭と体を動かして認知症を予防する教室です。☎5月11日(金)、18日(金)、24日(木)、31日(木)、6月8日(金)、15日(金)の午後1時半～3時半。全6回所なみきスクエア(千早四丁目) 対全回参加でき、65歳以上で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) 定抽選20人料無料申4月16日(月)午前9時から26日(木)午後5時までに電話で問い合わせ先へ。問区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295

子育てビギナーズ教室

初めて赤ちゃんを育てるママ・パパが対象の教室です。ミニ講話や参加者同士の交流を通して、子育てについて学びます。☎5月17日(木)午後1時半～3時 所区保健福祉センター(保健所) 対区在住で、平成30年2～3月生まれの第1子とその保護者定先着25組料無料申4月16日(月)午前9時から電話かファクスで、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。問区地域保健福祉課 ☎645-1088 ☎631-2295



親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!(BP)」

育児の喜びや困りごと、迷いなどを話し合い、子育てに必要な知識を学び、仲間づくりをするベビープログラム(BP)です。☎6月6日～27日の水曜日午前10時～正午。全4回所三苦子どもプラザ(三苦五丁目) 対区在住で、平成30年1～3月生まれの第1子とその母親定抽選15組料無料申5月10日(木)午後5時までに電話かメールで、住所・氏名・電話番号、子どもの氏名(ふりがな)・性別・生年月日を問い合わせ先へ。問区子育て支援課 ☎645-1082 ☎631-1511 ✉kosodate.HIWO@city.fukuoka.lg.jp



東図書館のスノードーム教室

空き瓶に人形などを詰め、逆さに返すと中で雪のようにキラキラ舞い降りてくるスノードーム(左写真)を作ります。☎5月4日(金) 午後2時～4時所東図書館(千早四丁目) 対3歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定抽選16人料800円申4月21日(土)までに東図書館カウンターへ。問東図書館 ☎674-3982 ☎674-3973



「よかトレ実践ステーション」を支援します 仲間と健康づくり始めませんか

いつまでも元気で過ごすためには、日頃から体を動かすことが大切です。市は、高齢者が主体的に健康づくり・介護予防に取り組む団体を「よかトレ実践ステーション」として認定し、活動を支援しています。「よかトレ」とは、足元体操、ラジオ体操などが勧められる健康体操のことです。

◆東箱崎校区「足元元気かい?」

東箱崎校区の健康づくりの会「足元元気かい?」が今年2月に発足しました。同会は、よかトレ実践ステーションとして、毎月第1・3木曜日に特別養護老人ホームいきい



ゆったりとストレッチで体をほぐしていきます

に休憩を取りながら、飲んだり水分補給をするなど、皆さんゆったりと自分のペースで体を動かしていました。参加者は「今の元気が続くようがんばっています」「一人暮らしなので、ここに来るとみんなと会えるのが楽しい」「簡単な体操は、家でも行っています」などと話しました。

同会の梅村幸平会長(67)は、「公民館の健康教室が終了した際、健康づくり活動を継続できないかと保健所に相談して、会を発足させました。無理をしないで継続することが大切だと思いつつ、今後も仲間と楽しみたい」と話しました。

◆団体結成の相談

ステーションに認定された21校区の31団体(3月20日現在)が、区内で活動しています。区は、団体の結成などの相談に応じ、活動を支援します。

◆認定条件

認定条件は、①地域の人が自由に参加できる②月2回以上の活動で毎回よかトレを実践③65歳以上の市民が5人以上で、その割合が概ね6割以上などです。



動画を見ながら体操ができます

【問い合わせ先】

区地域保健福祉課
☎645・1088
☎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 名島妙見島の面影

「歩・歩・歩・会」
西郷 玲子(56)

名島海岸帆柱石の沖には、以前「名島妙見島」という小島が浮かんでいました。島の規模は東西約100m、南北約50m、標高10数mで、ふたごぶの小さな峰があり、干潮になれば200m程の距離を歩いて渡れました。かつて島は、名島神社の社領で「妙見神社」がありました。すぐれた視力の意味がある「妙見」は、北極星を神格化した「妙見菩薩」ともいい、妙見神社に祭つてあります。「宗湛日記」には、天正16(1589)年、小早川隆景が名島城を築城した際に博多の豪商、神屋宗湛や嶋井宗室らが築城を祝つて島で茶会を開いたと記されています。また、「太閤さま軍記のうち」には文禄元年(1592)年、豊臣秀吉が朝鮮出兵のため名護屋城(唐津市)へ向かう際、名島城に滞在し島で茶会を催したとあり、その時に使用したとされる井戸の跡が名島二丁目に現存しています。島は民間所有となり、



妙見島を望む(昭和30年頃)



現在の姿



**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。



活動の風景

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(火曜日)で、開始は全て午前9時40分からで終了は右表の通り。全10回所

日程	終了
5月22日	12:30
6月5日	11:50
6月12日	
6月26日	
7月3日	
7月10日	
7月17日	12:40
7月24日	
7月31日	
8月7日	12:00

なみきスクエア(千早四丁目) 区在住で、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17日(火)午前10時から電話かファクスで、教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を問い合わせ先へ。区健康課 ☎645-1078 ☎651-3844

<地域でのボランティア活動の例>

- ・生活習慣病予防や低栄養予防の料理、郷土料理、年齢など対象別の料理をテーマとした料理教室の開催
- ・高齢者への配食など

環境活動を支援します

区は、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っています。▶対象=区内の川や海岸、山などで自主的な環境活動を行う地域住民、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。支援内容は、活動内容に応じて個別に検討します。問い合わせ先にご相談ください。区生活環境課 ☎645-1024 ☎632-8999 ☎seikatsukan.kyo.HIWO@city.fukuoka.lg.jp

海の中道芸術花火 2018 に無料招待

「海の中道芸術花火」に無料で招待します。5月19日(土)午後7時45分開始 海の中道海浜公園(西戸崎) 抽選50組100人 伊イベント名(花火大会招待)、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を書いて、返信用封筒(82円切手を貼った長3封筒)を同封し郵送で問い合わせ先へ。4月30日(月・休)必着。海の中道芸術花火2018開催委員会(〒812-0038博多区祇園町8-13ザカンパニー10号) ☎710-7061 ☎510-7021

東市民プール・東体育館のお知らせ

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

●小学生水泳教室 5月13日～7月1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25人 各5,500円

●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19日～7月7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歳の未就学児と保護者 抽選8組 6,800円

●水中運動会 水中で綱引きや宝探しなどをします。5月5日(土・祝)の午後2時～4時。身長125cm以上の小学生 先着20人 無料 4月16日(月)午前9時から電話受け付け。

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

●夜のピラティス 5月28日～7月30日(6月18日、7月16日は除く)の月曜日午後7時半～9時。全8回 18歳以上 抽選25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。プールは4月27日(金)、体育館は4月30日(月・休)必着。

**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 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。今年度から離乳食教室の実施場所がなみきスクエアに変更。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
		4月	5月			
風しん抗体検査	—	17(火)	1(火)、15(火)	9:00～11:00	妊婦を希望する女性(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。	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	—	17(火)、24(火)	1(火)、8(火)、15(火)、22(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。 梅毒検査のみ610円	①
B型・C型肝炎ウイルス検査	—	17(火)	15(火)	9:00～11:00	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)、23(月)	9(水)、23(水)、28(月)	10:00～12:00	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。	
離乳食教室	—	24(火)	29(火)	13:30～15:00 11:00～12:00	4カ月健診後～8カ月頃の子どもとその保護者 9カ月頃～18カ月頃の子どもとその保護者	所 なみきスクエア(千早四丁目)
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)	22(火)	13:30～15:00		
マタニティスクール	—	23(月)	7(月)、14(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&プレママ教室	—	16(月)、23(月)	7(月)、14(月)、21(月)、28(月)	☎9:30～10:00	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	—	▷5/16(水)西戸崎公民館10:00～13:00 ▷5/16(水)海の中道海浜公園管理センター14:30～16:00				④
母子巡回健康相談	—	☎13:30～14:00 ▷4/16(月)城浜公民館 ▷4/17(火)照葉公民館 ▷4/18(水)松島公民館 ▷4/25(水)三苦公民館 ▷5/9(水)千早公民館				⑤

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。健診を予約後に区健康課(☎645-1078 ☎651-3844)へ託児(生後6カ月～未就学児)の申し込みを。

内容	予約	実施日		受付時間	対象者・料金・場所等	区
		5月	6月			
よかドック(特定健診)	要	★10(木)、24(木)	7(木)、21(木)	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30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)	7(木)、21(木)	8:30～10:30	35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	10(木)、24(木)	7(木)、21(木)	8:30～10:30	40歳以上 500円	
校区がん検診	要	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。 ☎9:00～11:00 ▷6/11(月)和白東公民館				

千早証明サービスコーナーで土日祝日も夜8時まで証明書が取れます

なみきスクエア1階の千早証明サービスコーナーで、土日祝日も午後8時まで住民票の写しや印鑑証明を発行します。 ※税証明や戸籍証明は平日の午前9時～午後5時15分。 千早証明サービスコーナー ☎674-3983 ☎674-3974