



ひがし



香椎下原公民館のグリーンウォールがコンテストで最優秀賞を受賞しました。

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 315,526人(+181)
男 153,434人 / 女 162,092人
世帯数 150,275世帯(+148)
平成30年8月1日現在推計(前月比)

期=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 F=ファクス 電=メール ホーム=ホームページ 託=託児 持=持参 受=受付時間

3日以上以上の備蓄をしましょう 9月1日～7日「備蓄促進ウィーク」

市は、「防災の日」の9月1日から1週間を「備蓄促進ウィーク」と定めています。万に備え、各家庭で飲料水や食料などを3日以上備蓄しましょう。

高齢者や障がい者、乳幼児など特に配慮が必要な人がいる場合は、紙おむつ、アレルギー対応食品、普段から服用している薬、粉ミルクなども備えておきましょう。



- 生活物資 衣類、トイレトーパー、救急セットなど。
- 飲料水 1人1日3リットル。
- 食料 日常的に食べる食品の他、缶詰やスナック類など加熱の必要がないものが便利です。
- その他 懐中電灯や乾電池、充電式ラジオ、ビニール袋など。

問区総務課 ☎645-1007 F645-1127

正しい歩き方を身につけよう 「ウォーキング講座」

膝や腰に負担の少ない姿勢や歩く速度など、正しいウォーキングの方法について学びます。期10月2日(火)午前10時～11時半 所区保健福祉センター(保健所) 対区内に住む18歳以上(高血圧、心臓疾患などの持病のある人は除く) 定先着40人 料無料 申9月5日(水)午前10時以降に、電話かファクスで住所・氏名・年齢・電話番号を問い合わせ先へ。 問区健康課 ☎645-1078 F651-3844

なみきスクエアで健康チェック

よかドック(特定健診)とがん検診を行います。期11月2日(金)午前9時半～正午 所なみきスクエア(千早四丁目) 対料下表の通り 申健(検)診日から10日前(土日祝日などを除く)までに電話で予約センター(☎0120-985-902 午前9時～午後5時)へ。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、よかドックが無料。70歳以上と市民税非課税世帯の人などは料金免除(証明書が必要)。



健(検)診名	対象	料金
①よかドック(特定健診)	40～74歳の市国民健康保険被保険者	500円
②胃がん	40歳以上	600円
③大腸がん	40歳以上	500円
④子宮頸(けい)がん	20歳以上の女性	400円
⑤乳がん	40～49歳の女性	1,300円
	50歳以上の女性	1,000円
⑥肺がん	40～64歳	500円
⑦結核・肺がん	65歳以上	無料

※④⑤は2年度に1回受診可。⑥⑦は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円必要。

問区健康課 ☎645-1078 F651-3844

東区健康づくり講演会 「認知症はこわくない」

九州大学大学院医学研究院の小原知之講師が、認知症の予防と重症化を防ぐための方法について講演します。認知症予防のための運動やチェロ&ピアノ演奏もあります。期10月17日(水)午後1時半～3時半 所なみきスクエア(千早四丁目) 定先着300人 料無料 申9月3日(月)午前9時以降に、電話かファクスで、10月17日講演会希望の旨と氏名(ふりがな)・電話番号を問い合わせ先へ。 問地域保健福祉課 ☎645-1088 F631-2295



体育館・プールの教室

■東体育館(〒813-0003香住ヶ丘一丁目12-2) ☎672-0301 F672-0302

●朝からスッキリ!! ボディメンテナンスⅡ

期11月7日～12月26日の水曜日午前9時半～10時半。全8回 対18歳以上 定抽選20人 料3,200円



■東市民プール(〒813-0043名島二丁目42-1) ☎662-6111 F662-6112

●貯筋運動&エクササイズ

期10月2日～11月20日の火曜日午後2時～3時。全8回 対40歳以上 定抽選8人 料3,900円



●ボクシングエクササイズ

期10月15日～12月3日の月曜日午後7時～8時。全8回 対18歳以上 定抽選10人 料5,200円

■共通事項

申往復はがきに、教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を書いて各施設へ。9月14日(金)必着。

市民の皆さんが企画した講座に参加しませんか

区は、地域の魅力づくりや課題解決などに向けた市民の皆さんによる取り組みを募集し、「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。今回は、今年度提案された取り組みのうち、参加者を募集している2つの講座を紹介します。

●ダンボールコンポスト講座

生ごみを家庭で堆肥化できるダンボールコンポスト=写真=の使い方の講座です。参加者にはコンポストセットを配布します。期9月26日(水)午前10時～正午 所なみきスクエア(千早四丁目) 定先着20人 料200円 申9月1日(土)～18日(火)に、電話かファクス、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NPO法人循環生活研究所 ☎



405-5217 F405-5951 電kimura@junnamaken.com

●夫婦×時間=ハッピーライフ～二人で見つける「毎日を楽しむ」時間の使い方～

家事や育児に費やす時間を見直し、夫婦が自分のために使える時間を増やす方法を話し合うワークショップです。期10月13日(土)、20日(土)午前10時～11時半。全2回 所コミセンわじろ(和白丘一丁目) 対子育て中で共働きの夫婦 定抽選10組 料2,000円 申0歳～小学3年生20人 申9月1日(土)～30日(日)に、電話かメールで住所・氏名(ふりがな)・電話番号、託児希望者は人数と年齢を問い合わせ先へ。 問市民活動団体nicoMammy(ニコママミー) ☎090-1347-8100(平日午前10時～午後3時) 電info.nicomammy@gmail.com



東区一人一花レター vol.3

区役所前花壇で、花の苗の植え替えを行いました。7月25日は馬出・菅松・箱崎校区の子ども会の皆さんと、7月29日は東区子ども会の子どもリーダー・ジュニアリーダーの皆さんと、区職員が協力してトレニアや百日草など約300本の苗を植えました。▷区の一入一花運動の情報を区ホームページ(「東区一人一花」で検索)に掲載しています。



7月25日(日)作業後に区長と一緒に



子どもたちが7月29日(木)熱心に苗を植える

東区人権を考えるついで 一人芝居「15才 学校Ⅳ」

「子どもの学び館」代表取締役の福永宅司氏による一人芝居を上演します。学校にも家にも居場所のない少年が、旅を通して成長していく姿を描いた物語です。期9月18日(火)午後2時～4時 所なみきスクエア(千早四丁目) 定650人 料無料 申不要 託1歳～未就学児8人。託児希望者は問い合わせ先へ。 問生涯学習推進課 ☎645-1144 F645-1042