



ひがし



ナデシコ(写真)、ヒマワリ、コスモスの三つが区の花です。

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	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)

☎=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19日(金)開催 東区健康フェスティバル

「みんなで学ぼう!ロコモ予防で健康づくり」をテーマに開催します。入場は無料です。内容は、区ホームページ(「東区健康フェスティバル」で検索)にも掲載しています。☎10月19日(金)午前9時半~午後0時半☎区保健福祉センター(保健所) ※公共交通機関をご利用ください。



体操で筋力低下を防ぎます(ロコモ予防)

◆体験・展示コーナー

ロコモ予防体操、ミニ体力測定会、健康チェックコーナー、フッ素洗口、口臭測定などがあります。

口臭測定のみ事前申し込みが必要。☎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5日(金)消印有効。

◆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300円で食券を販売(先着120食)。



毎年人気の弁当(昨年)

◆同時開催「親子体操」

☎①午前10時から②午前11時からの各40分間☎首が据わった生後5~10カ月の子どもとその保護者☎各回抽選10組☎無料☎往復はがきに、教室名(①か②)・住所・参加者の氏名・子どもの生年月日・電話番号を書いて問い合わせ先へ。10月1日(月)消印有効。



☎区健康課(〒812-8653住所不要) ☎645-1078 ☎651-3844

◆関連イベント【無料】

○コミセンわじろ シニアトライアスロン

体力測定会などを行います。☎10月8日(月・祝)午前9時半~正午☎☎コミセンわじろ(和白丘一丁目) ☎608-8480 ☎608-8485

○香椎原病院の健康でいこう!

健康測定や講話、ロコモ予防の運動を行います。☎10月20日(土)午前9時半~正午☎☎香椎原病院(香椎三丁目) ☎662-1333 ☎662-1330

○千早病院 ロコモ健康セミナー

医師の講話やロコモ体操指導などを行います。☎10月24日(水)午後2時~3時半☎☎千早病院(千早二丁目) ☎661-2211 ☎0120-661-656

○原土井病院 健康青葉21

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26日(金)午後1時~3時半☎☎原土井病院(青葉六丁目) ☎691-3881 ☎691-1059



公民館手作りの「しもばる健康づくりポイント手帳」

地域全体で応援 ポイント手帳で健康づくり

香椎下原

しもばる健康づくり ポイント手帳

香椎下原公民館では、健康づくりのための講座に参加したり、健診を受診したりすることでポイントがたまる「しもばる健康づくりポイント手帳」を65歳以上の希望者に配布しています。ためたポ

ポイント対象講座の 健康づくり教室

ポイントがもらえる講座は、毎月3回開催されています。8月22日の健康づくり教室には、35人が参加。この教室に参加

イントで、病院や商店など「しもばる健康づくりサポーター企業」から特典が受けられます。同手帳は、昨年度から配布され、今年度は88人が利用しています。手帳には、地域の簡単なマップや行政機関等の電話番号なども掲載されています。

「参加することで知り合え、声掛けあうことが増えた」と笑顔でした。香椎下原公民館の長泰壽館長(68)は「高齢者の皆さんが健康で充実した日々を過ごし、地域行事などへ参加する機会を増やしたいと思い実施して

すると「ポイントもらえます。血圧測定から始まり、香椎原病院の健康運動指導士の指導で、手足を動かしたり、ストレッチをしたりして、楽しく汗を流しました。参加者は「ポイントがもらえるのでやりがいがあり、特典が自分へのご褒美になる」「自宅でもスクワットをするなど健康への意識が変わった」「参加することで知り合え、声掛けあうことが増えた」と笑顔でした。



元気と笑顔いっぱい教室

【問い合わせ先】
区地域支援課
☎645-1041
☎645-1042

います。事業をきっかけに公民館の利用者が増え、健診の受診率も上がりました。今後も、地域の皆さんの声を聞きながら、地域全体で健康づくりを進めていきたいと話していました。

歴史

歩・歩・歩
さんぼ

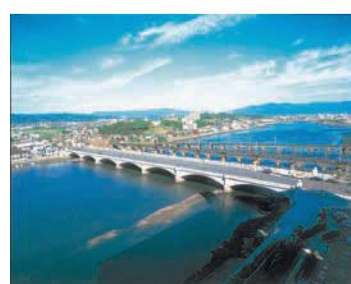
ボランティアのすすめスポット 国の登録有形文化財名島橋

多々良川の河口付近に架かる名島橋が、今年5月に国の登録有形文化財に登録されました。七つのアーチが連なる長大な外観と親柱頂部の半球など古典的装飾を施した優美なデザインが、国土の歴史的景観に寄与していると評価されています。初代の名島橋は、文禄元(1592)年、名島城主小早川隆景により架けられました。現在の橋は3代目で、全長204.1m、全幅24mの鉄筋コンクリート製です。後藤龍雄氏

の設計で、昭和8(1933)年に完成しました。しかし、白く目立つ外観ゆえに、戦時中は爆撃の標的になる恐れがあるため、コーラルで黒く塗られ、照明灯も取り外されました。やがて人々の生活が安定するとコーラルは剥がされ、白い姿を取り戻しました。平成6年に「還暦」を迎えた名島橋は、昭和8年の完成当時の姿に改修されました。地域のシンボルとして美しい姿を保存しようとして、現在も地域のボランティアによって



特徴である優美なデザイン



名島橋の全景

清掃活動が行われています。

「歩・歩・歩・会」
池間 夏子(31)



千早証明サービスコーナーをご利用ください

なみきスクエア(千早四丁目)内の千早証明サービスコーナーで、土日祝日を含む午前9時から午後8時まで、市内の住民票の写し・印鑑登録証明書が取得できます。平日午前9時から午後5時15分までは、本籍地が市内の戸籍や税に関する証明書も取れます。

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。☎千早証明サービスコーナー ☎674-3983 ☎674-3974

住宅・土地統計調査にご協力をお願いします

住生活に関する基本的な調査(10月1日時点)を、全国の中から無作為に抽出された世帯を対象に実施します。調査の結果は、耐震や防災を中心とした都市計画の策定や、空き家対策などに利用します。調査員証を持った統計調査員が書類を配布します。

☎区総務課 ☎645-1008 ☎645-1127



調査員証見本

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、楽しみながら交流できます。加入については、お近く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 ☎631-5025)へ問い合わせを。



10月8日(月・祝) 体育の日 東体育館の無料教室

- 動物まねっこ体操とエビカニ体操
☎午後1時半～2時20分 ☎未就学児とその保護者 ☎先着15組
 - 運動あそび、レクリエーション
☎午後2時半～3時20分 ☎小学生 ☎先着15人
 - ストレッチとトレーニングで「良い姿勢作り」
☎午後3時半～4時半 ☎18歳以上 ☎先着20人
- ★共通事項
☎9月15日(土)午前9時以降に電話で問い合わせ先へ。☎東体育館(香住ヶ丘一丁目) ☎672-0301 ☎672-0302

東市民プールの教室

- 今から始める!大人のスイミング教室
☎10月20日～12月22日の土曜日(11月3日、24日は除く)午前10時～正午。全8回 ☎クロールで25分泳げない18歳以上 ☎抽選12人 ☎4,900円
- キッズ体操スクール(①年中②年長)
跳び箱や鉄棒を使う教室です。☎10月24日～来年3月13日の水曜日(1月2日は除く) ①午後3時15分～4時15分 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(①か②も)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・性別・電話番号を書いて問い合わせ先へ。9月28日(金)必着。☎東市民プール(〒813-0043 名島二丁目42-1) ☎662-6111 ☎662-6112

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。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			
風しん抗体検査	—	18(火)	2(火)、16(火)	9:00～11:00	☎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2～3週間後に本人に直接説明。	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	—	18(火)、25(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2週間後に本人に直接説明。☎梅毒検査のみ610円	
B型・C型肝炎ウイルス検査	—	18(火)	16(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。	①
個別栄養相談	要	18(火)	10(水)、24(水)、29(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	—	27(木)	30(火)	13:30～15:00 11:00～12:00	☎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 ☎おおむね生後9～18カ月の子どもとその保護者	☎なみきスクエア
心の健康相談	要	—	9(火) 25(火)	10:00～11:30 13:30～15:00	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	—	—	10(水)	13:30～15:30	<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精神科医師	②
マタニティスクール	—	18(火)	1(月)、15(月)、29(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	—	—	1(月)、15(月) 22(月)、29(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	—	▷9/26(水)松島公民館10:00～13:00、14:00～15:00 ▷9/27(木)JR千早駅10:00～12:00、13:00～15:30 ▷9/29(土)雁の巣病院駐車場10:00～12:00 ▷9/29(土)奈多公民館14:00～16:00 ▷10/5(金)香住ヶ丘公民館10:00～12:00 ▷10/5(金)東箱崎公民館14:00～16:00 ▷10/14(日)三苦公民館10:00～12:00、13:00～15:00 ▷10/16(火)イオンモール香椎浜10:00～12:00、13:00～15:00				④
母子巡回健康相談	—	時間の記載のないものは ☎13:30～14:00 ▷9/25(火)八田公民館 ▷9/26(水)多々良公民館 ▷9/27(木)香椎公民館 ▷10/2(火)馬出公民館 ▷10/3(水)若宮公民館 ▷10/4(木)舞松原公民館 ▷10/5(金)美和台公民館(☎9:30～10:00) ▷10/5(金)利和東公民館 ▷10/9(火)香陵公民館 ▷10/10(水)東箱崎公民館 ▷10/11(木)香椎浜公民館				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(水)、★25(木)	7(水)、22(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(水)、★25(木)	7(水)、22(木)	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(かくたん)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(水)、★25(木)	7(水)、22(木)	8:30～10:30	☎40歳以上 ☎500円	

毎月1～7日は「健診受診推進週間」です

よかドック(特定健診)やがん検診などを受診し、病気の早期発見・早期治療や生活習慣の改善に役立てましょう。詳しくは保健だより(上記)をご参照ください。☎区健康課 ☎645-1078 ☎651-3844