



こちら 東区 Higashi です

1月号
平成29年

編集 東区役所
〒862-8555 東区東本町16番30号 ☎096-367-9111 (代表)

・総務企画課	☎096-367-9121	・保護課	☎096-367-9129
・まちづくり推進課	☎096-367-9122	・保健子ども課	☎096-367-9134
・区民課	☎096-367-9124	・東農業振興課	☎096-367-9137
・福祉課	☎096-367-9127	・東税務課	☎096-367-9138

託麻総合出張所 ☎096-380-3111 秋津出張所 ☎096-368-2205
東部出張所 ☎096-367-1411

東区の人口 (人口) 188,724人 (世帯) 78,146世帯 (面積) 50.19km²(国土地理院公表値)
(平成28年11月1日現在推計人口) ※今月は平成27年国勢調査確定値を基に推計したため、前月比は掲載していません。

「東区健康まちづくりシンポジウム」を開催します

無料

熊本地震を振り返りながら、地域の個性や特性を活かした健康まちづくりを進めるために、シンポジウムを開催します。

皆さんのお越しをお待ちしています。

日時 1月22日(日) 午後2時～4時半
場所 市総合体育館・青年会館ホール
内容

(第1部) 基調講演

演題「東区の復興は、まず健康づくりから」
講師：藤内 修二さん(大分県福祉保健部 参事監兼健康づくり支援課長)
ブレイクタイム：東区健康まちづくり推進員による“健康くまもと21体操”

(第2部) シンポジウム

コーディネーター：水野 直樹さん
(地域づくりアドバイザー)

シンポジスト：

- ①松尾 辰藏さん(東町校区自治協議会長)
- ②西原 明優さん(若葉校区子育て支援ネットワーク代表)
- ③豊田 徳明さん(東区健康を区民とつくるボランティア医師・歯科医師の会代表)

対象 東区に住むか通勤・通学する方
定員 200人(先着順)
申込み 1月5日～13日までに電話(☎096-334-1500)かホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ
(東区役所保健子ども課)

認知症サポーター養成講座

無料

認知症になっても安心して暮らしていける地域を目指して、「認知症サポーター養成講座」を開催します。認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を支える応援者(サポーター)になりませんか。

日時 2月14日(火) 午後2時～3時半
(受付：午後1時半～)
場所 秋津公民館A会議室
定員 45人(先着順)
申込み 1月16日から電話(☎096-334-1500)かホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ

詳しくは、ささえりあ桜木・秋津(☎096-360-5550)へ。
(東区役所福祉課)

秋津朝ごはんの集い

無料

公民館に集まって朝ごはんを食べながら、皆さんが住みたいまちや、まちづくりについてお話しませんか。子育てや趣味についてなど気軽に話しましょう！おかゆを公民館で用意しますので、自分が食べるおかずを持ってきてください。

日時 1月14日(土) 午前9時半～11時半
場所 秋津公民館和茶室
対象 どなたでも
持参物 自分が食べるおかず、マイ箸、手ふきタオルなど
申込み 当日直接会場へ
(秋津公民館 ☎096-365-5750)



もうすぐパパママ教室

無料

日時 2月17日(金) 午後1時半～3時半
場所 東区役所3階すこやかホール
内容 パパがママに!?妊婦体験、妊娠期の生活についての講義・実技、おしゃべりタイム、育児情報の紹介
対象 東区に住む平成29年5月以降に出産予定の初産婦とその夫など
定員 25組(先着順)
持参物 親子(母子)健康手帳
申込み 1月16日から電話で東区役所保健子ども課へ

減塩食実践講座

無料

塩分のとりすぎは、高血圧やCKD(慢性腎臓病)などの生活習慣病につながるといわれています。減塩は健康維持のために必要不可欠です。塩分を減らしてもおいしく調理する工夫などを、実習を通してお伝えします。

日時 2月9日(木) 午前9時半～午後1時
場所 東区役所3階会議室、調理実習室
内容 医師・管理栄養士の講話、みそ汁の塩分測定、調理実習
対象 東区に住む40歳から69歳の方
定員 25人(先着順)
持参物 エプロン、三角巾、筆記用具、ご家庭のみそ汁(汁のみ50cc程度)
申込み 1月17日から電話で東区役所保健子ども課へ

認知症家族の会

「やすらぎとまりぎ」

介護の悩みを打ち明けたり、ほかの人と話すことで気持ちが安らぐ場所を目指しています。本音で話せる仲間を見つけましょう。

日時 1月12日(木)、20日(金)、25日(水)
午後1時半～3時半
場所 グループホームほほ笑み
(東区戸島西5丁目5-26)
費用 100円
申込み 電話でささえりあ託麻(☎096-380-7078)へ
(東区役所福祉課)

ピカピカカミカミ教室

無料

日時 1月18日(水) 午前10時～11時半
場所 東区役所3階すこやかホール
内容 幼児食とお口の話、手作りおやつを試食、歯みがき実習など
対象 東区に住む平成27年8月1日～28年1月17日生まれの幼児と保護者
定員 30組(先着順)
持参物 親子(母子)健康手帳、仕上げみがき用歯ブラシ
申込み 1月5日から電話で東区役所保健子ども課へ

育児教室

～赤ちゃんのすこやかな成長のために～

無料

日時 1月26日(木) 午後1時半～3時40分
場所 東区役所3階すこやかホール
内容 離乳食の進め方、赤ちゃんの歯についてなど
対象 東区に住む平成28年8月～9月生まれの乳児(原則として第1子)と保護者
定員 30組(先着順)
持参物 親子(母子)健康手帳、バスタオル
申込み 1月6日から電話で東区役所保健子ども課へ

専門医による心の健康相談

無料

「何日も眠れずつらい」、「食欲がなく気持ちが落ち込み何もしたくない」、「受診させてくても本人に病気の認識がない」など、心の病気でお悩みの方、気軽にご相談ください。

日時 2月10日(金) 午後2時～4時
場所 東区役所3階保健子ども課相談室
内容 専門医による個別相談
対象 心の病気の方や家族など
定員 2組(先着順) ※予約制
申込み 1月20日から電話で東区役所保健子ども課へ



東区ニュース

第2回長嶺校区認知症徘徊模擬訓練を行いました

11月20日、熊本東部青果市場で認知症徘徊模擬訓練を行いました。訓練では、参加者が声かけ役と徘徊役に分かれ、声かけ役が「何かお困りですか?」、「大丈夫ですか?」などと徘徊役にやさしく話しかけたり、徘徊者が道に迷ったときは目的地まで付き添って行きました。また、訓練後に意見交換を行い、参加者の感想などを発表していただきました。

近年、認知症の方の徘徊が増えているため、地域での見守りが今後ますます必要になります。今後も東区役所では地域の皆さんと協力しながら、認知症の方が安心して暮らすことができるまちづくりを目指していきます。



●参加者の感想

- ・親切丁寧に対応してくれた。(徘徊役)
- ・声をかけてくれてうれしい。(徘徊役)
- ・困った人をサポートできてよかった。(声かけ役)

●アドバイザーの感想と意見

- ・徘徊者の情報をきちんと引き出していた。
- ・上記の心得がきちんとできていた。
- ・対応に苦慮したときは交番へ連絡を。

(東区役所福祉課)

認知症の人への対応の心得

- ☆驚かせない
- ☆急がせない
- ☆自尊心を傷つけない