



# こちら 東区です Higashi

4月号  
平成29年

**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
- ・区民課 ☎096-367-9124
- ・福祉課 ☎096-367-9127
- ・託麻まちづくりセンター ☎096-380-8119
- ・秋津まちづくりセンター ☎096-368-2200
- ・東部まちづくりセンター ☎096-367-1949
- ・保護課 ☎096-367-9129
- ・保健子ども課 ☎096-367-9134
- ・東農業振興課 ☎096-367-9137
- ・東税務課 ☎096-367-9138

東区の人口 (平成29年2月1日現在推計人口) **人口** 188,523人(-30) **世帯** 78,037世帯(+3) **面積** 50.19km<sup>2</sup>(国土地理院公表値)

## 食生活改善推進員養成講座受講生募集！ すこやかくまもと栄養セミナー **無料**

東区では多くの食生活改善推進員(ヘルスメイト)が健康づくりの案内役として、ボランティア活動を行っています。



今年も食生活改善推進員養成講座「すこやかくまもと栄養セミナー」を開催します。

あなたも健康づくりのための知識や技術を身につけてみませんか。

**期 間** 5月～来年1月まで(計6回)

**場 所** 東区役所3階健康センター

**内 容** 栄養・運動・休養など健康づくりに関する講話や調理実習など

**対 象** 東区に住む18歳以上の方で、セミナーに毎回参加でき、修了後に「食生活改善推進員」として地域で健康づくり活動ができる方

**定 員** 20人(先着順)

**申込み** 4月5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」



**日 時** 4月13日(木)、21日(金)、26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** 4月5日から電話でささえりあ託麻(☎096-380-7078)へ

(東区役所福祉課)

## 専門医による心の健康相談 **無料**

**日 時** 5月12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** 4月20日から電話で東区役所保健子ども課へ

## やまなみマタニティ広場 **無料** くもうすぐ出産を迎えるみなさまへ>

出産前後に気をつけたいことや、赤ちゃんのお世話のやり方について、具体的に学びましょう。

**日 時** 4月12日(水) 午前10時半～正午

**場 所** 認定こども園やまなみ(東区戸島西2丁目3-50)

**内 容** 赤ちゃん抱っこ体験、オムツ交換、沐浴体験、おしゃべりタイム、育児情報の紹介、本の読み聞かせなど

**対 象** 東区に住む初産婦と夫など

※ママだけ、パパだけの参加も大歓迎。

**定 員** 10組(先着順)

**持参物** 親子(母子)健康手帳

**申込み** 4月5日から電話で東区役所保健子ども課へ



## 東区ニュース

### 健康づくりのためのボランティアに新しい仲間が加わりました

本市では地域で健康づくり活動を進めていただくボランティアを養成しています。今回、新しい仲間が加わった東区管内の8020推進員、食生活改善推進員の活動を紹介します。

#### 【8020(はちまるにいまる)推進員】

校区で歯と口の健康づくりの活動を行う市民ボランティアです。保育園・幼稚園の歯みがき教室で園児へ歯ブラシの当て方の声かけや、校区の子育てサークルで紙芝居などを使ったむし歯予防の話、高齢者へ口腔機能低下を予防する舌体操や唾液腺マッサージの方法を伝えたりしています。今回、新たに6人が仲間入りしました。



#### 【食生活改善推進員(ヘルスメイト)】

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動する、食を通じた健康づくりのボランティアです。各校区での調理実習を通じた健康的な食生活の普及や、高校での郷土料理の伝達、子育てサークルや高齢者サロンでの試食の提供など幅広く活動を行っています。今回、新たに12人が仲間入りしました。



(東区役所保健子ども課)

### 地域包括ケアシステムのワークショップを行いました

2月24日、山ノ内校区で地域包括ケアシステムに関する研修会を行いました。

子どもや障がいがある方、子育て世代、高齢者などすべての市民が住み慣れた地域で自分らしく生活していくためには、医療・介護など地域で支え合うネットワークづくりが必要です。

そこで、医療経済研究機構の服部 真治さんを講師に「地域包括ケアシステム～私たちができること～」をテーマにした基調講演を行い、その後に住民座談会を行いました。参加者からは「もっと子どもたちとの交流を」、「気軽に寄り合える場所があったらいいな」など多くの意見が出されました。東区は、今後も住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせるまちを目指します。



(東区役所福祉課)

### 合同防災訓練を行いました

2月25日、震度6強の直下型地震が発生したという想定で泉ヶ丘校区自治協議会と東区役所などによる合同防災訓練を行いました。

訓練に参加した方は、自宅から指定避難所(泉ヶ丘小学校)まで避難した後に、地震体験車による揺れの体験などさまざまな体験学習を通して地震への備えや対応方法などを学びました。

また、避難所へ殺到する人々やさまざまな出来事にどう対応すれば良いかを考える避難所運営ゲームに各町内単位で取り組み、皆さん真剣に取り組んでいました。

これからも東区では、地域の皆さんと協力しながらさまざまな訓練を通じて地域防災力の強化を図ります。



(地震体験)



(避難所運営ゲーム)

(東区役所総務企画課)

### 東区役所 窓口混雑予想

4月は、引越しに伴う住所変更の届出などにより窓口が大変混雑します。

また、秋津・東部のサービスコーナーでは住所変更などの手続きができないため、例年以上の混雑が予想されます。 ※混雑状況により2時間以上お待たせする場合があります。

	窓 口	主な手続き
福祉課	1階 特設会場(受付:3月30日～)	福祉タクシー利用券・燃料費助成券申請
	12番窓口	介護認定申請受付
区民課	21番窓口	住民票などの発行
	22番窓口	住所変更・印鑑登録マイナンバーカード関連戸籍届出(出生・婚姻など)
	23番窓口	国民健康保険加入・喪失国民年金の届出

3月27日～4月14日までの混雑予想(★の数が多いほど混雑します)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3月26 閉庁日	27 ★★★	28 ★★	29 ★★	30 ★★	31 ★★★	4月1 閉庁日
2※ ★★★	3 ★★★	4 ★★★	5 ★★★	6 ★★★	7 ★★★	8 閉庁日
9 閉庁日	10 ★★★	11 ★★	12 ★★	13 ★★	14 ★★	15 閉庁日

※4月2日(日)は「住民異動に伴う手続き」のみ取扱います。  
(託麻総合出張所・各サービスコーナーは開設しません。)