

参加しませんか

西区ウォーキング大会

西区のウォーキングマップを使って、海岸線が美しく、自然や歴史に恵まれた今宿周辺を歩いてみませんか。体力に合わせた2つのコースがあります。動きやすい服装と飲み物、タオル持参で参加を。

- ①歴史ロマンコース(約4.5km): 今宿・玄洋の歴史案内を聞きながら、長垂海岸～今山を歩きます。
- ②健脚コース(約7.2km): 七寺川～長垂海岸を歩きます。



期6月5日(金)午前10時～午後0時半(雨天の場合は12日(金)に延期) 所(集合)今宿出張所前今宿住宅2棟公園 料無料 申電話で5月29日(金)までに区地域保健福祉課(☎895-7080 F881-5874)へ。

メタボリックシンドローム 予防セミナー

講話や運動実技を通してメタボリックシンドロームについて学んでみませんか。動きやすい服装と飲み物持参で参加してください。

期6月24日(水)午前9時30分～午後2時30分 所今宿出張所 対区内に住む人 定30人 料400円(昼食代) 申電話で6月17日(水)までに区地域保健福祉課(☎895-7080 F881-5874)へ。先着順。

高齢者囲碁・将棋大会

囲碁・将棋大会の参加者を募集します。

期6月28日(日)午前9時～ 所老人福祉センター「福寿園」(今宿青木1043-31) 対区内に住む60歳以上の人 定囲碁50人、将棋30人 料無料 申はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、囲碁か将棋の区分、段・級を書いて、6月1日(日)(当日消印有効)までに西区老人クラブ連合会(〒819-8501住所不要、区福祉・介護保険課内 ☎895-7107 F881-5874)へ。応募多数の場合は抽選。

ボランティア講座

ボランティア活動に関する講話を通して、ボランティアへの基本的な理解を深めます。

期6月8日(月)午後2時～4時 所西市民センター 対区内に住むボランティア活動に関心がある人 定50人 料無料 申住所、氏名、電話番号を書いて、はがき、ファクス、メール、または電話で6月1日(日)(必着)までに西区社会福祉協議会(〒819-0005内浜一丁目7-1北山興産ビル1階 ☎895-3110 F895-3109 メールnishi\_ku@fukuoka-vc.or.jp)へ。応募多数の場合は抽選。

中高年のための バランスボールエクササイズ

バランスボールの基本的な使用法を学びながら、健康づくりと仲間づくりをします。

期6月19日～8月7日の毎週金曜日午後1時～2時または午後2時～3時。計8回 所西体育館 対市内に住むか勤務する40歳以上の人 定各15人 料3,500円 申往復はがきに教室名、希望時間(午後1時か午後2時)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、5月31日(日)(必着)までに同体育館(〒819-0041拾六町一丁目13-35 ☎882-5144 F882-5244)へ。応募多数の場合は抽選。

総務省の行政相談

気軽に相談を

国の行政全般についての相談や要望は、総務大臣の委嘱を受けた西区担当の行政相談委員3人がお受けします。

氏名	電話
大谷 善博	806-1371(周船寺公民館)
執行 佳子	812-0686(杵岐南公民館)
余公 秀夫	881-0384(姪浜公民館)

☎総務省九州管区行政評価局行政相談課(☎431-7082 F431-8317)

西区の宝 TAKARA

第1話 元寇防塁

区内の史跡などを案内するボランティア「西区歴史よかとこ案内人」の皆さんが、西区の宝をシリーズで紹介していきます。

1274年蒙古の襲来を受けた鎌倉幕府は、再度の来襲に備え、博多湾の海岸線(今津から香椎までの約20き)に、のちに元寇防塁と呼ばれる石築地を築きました。築造は九州の9か国に区



域が割り当てられ、農民を働き手に特殊な工法を採用してわずか半年で造ったといわれています。急造のため、風雨や海水の浸食で破壊される所も多く、約67年もの間、補修工事が続けられました。長い年月の間に崩れ、埋没していましたが、大正時代に今津長浜付近の砂堤が発掘されて今の姿を現しました。区内では今津と生の松原の2か所が国史跡に指

定されています。

【交通】今津は昭和バス「緑町」から徒歩10分。生の松原はJR下山門駅から徒歩10分。

保健福祉センターだより 6月分

会場の記載のないものは区保健福祉センター(保健所)で実施。

教室・相談

健康づくり運動教室

講話と実技「二の腕をひきしめる運動」。運動ができる服装と靴で参加してください。

期30日(火)午後1時半～3時半。予約不要 料無料 問健康づくり係(☎895-7073 F891-9894)

マタニティスクール

夫婦、父親のみの参加も可。母子手帳の持参を。

期1日～22日の毎週月曜日。午後1時半～3時半。予約不要 料無料 問健康づくり係(☎895-7073 F891-9894)



離乳食教室

離乳食の講話や試食。乳児も同伴可。

期15日(月)午後1時半～3時半。予約不要 料無料 問健康づくり係(☎895-7073 F891-9894)

栄養相談

管理栄養士による相談。

期4日(木)、9日(火)、11日(木)午後1時～3時。要予約 料無料 申健康づくり係(☎895-7073 F891-9894)

心の健康相談

精神科医による相談。

期18日(木)午後1時半～3時、23日(火)午前9時半～11時。要予約 料無料 申精神保健福祉係(☎895-7074 F891-9894)

母子巡回健康相談

妊産婦と乳幼児。母子手帳の持参を。

期15日(月)=北崎公民館、玄洋公民館。16日(火)=下山門公民館。17日(水)=杵岐公民館。24日(水)=金武公民館。25日(木)=内浜公民館。午後1時半～2時(北崎公民館は午前9時45分～10時半)。予約不要 料無料 問地域保健福祉課(☎895-7080 F881-5874)

校区献血

校区以外の人でも献血可。

期10日(水)午前9時半～11時半=石丸公民館。10日(水)午後1時半～4時=マックスバリュ周船寺西店駐車場。18日(木)午前10時～正午、午後1時～3時=西陵公民館 料無料 問医薬務係(☎895-7072 F891-9894)

健診・検査

申・問健康づくり係 ☎895-7073 F891-9894

種類	対象年齢	費用	予約	実施日	当日受付時間	備考	
がん検診	胃がん	35歳以上	600円	要	11日(木)・18日(木)	9:00～10:30	
	子宮がん	20歳以上	400円	要	11日(木)・18日(木)	9:00～10:30	2年度に1回受診可
	乳がん	40歳以上	40歳代1,300円 50歳以上1,000円	要	11日(木)・18日(木)	9:00～10:30	2年度に1回受診可
	大腸がん	40歳以上	500円	要	11日(木)・18日(木)	9:00～10:30	
結核健診	18歳以上	無料	—	4日(木)・11日(木)・18日(木)	9:00～10:30		
校区がん検診(胃・子宮)・結核健診	対象年齢と費用は上記のがん検診(胃・子宮)・結核健診と同じ		—	1日(月)=下山門公民館 2日(火)=今宿公民館	9:00～11:00	子宮がん検診は2年度に1回受診可	
ヘルスアップスクール	18歳～39歳	2,700円	要	4日(木) (結果説明会16日(火))	9:00～9:30	血液検査と体力測定など。託児あり	
エイズ・クラジミア抗体検査		無料	—	毎週月曜日	9:00～11:00	匿名で検査可	
B型・C型肝炎ウイルス検査	20歳以上	無料	—	15日(月)	9:00～11:00	過去に受診したことがない人	