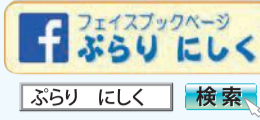




旬の情報を発信中



西区役所 区役所代表電話 TEL 881-2131 FAX 882-2137 西部出張所 TEL 806-0004 FAX 806-6811

区の花



人口・世帯数 人口 212,106人 (前月比452人増)男101,610人 女110,496人 世帯数 93,350世帯 (前月比395世帯増) ※平成30年10月1日現在推計

開=日時、開催日、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 電=電話 ファ=ファクス メール=メール 受=受付時間 持=持参

西祭(SaiSai) ~西区みんなで作る文化祭~ 10月~12月を中心に、区内全域でさまざまな文化行事が開催されています。これからの主な催しは下記の通りです。そのほか、区役所や公民館等で配布しているリーフレットか区ホームページをご覧ください。

西区男女共同参画フェスティバル2018 【1部】西区男女共同参画推進奨励賞表彰 【2部】朗読劇「備えあれば憂いは…」

ひさやま元気予報体験会 健康診断結果により10年後に糖尿病や心血管病になる確率などを予想します。

室見川水系一斉清掃 室見川など、室見川水系の一斉清掃を流域の各地域で行います。

おめで鯛(たい)まつり 「もっと知ろう海と川」をテーマに、県水産海洋技術センターでイベントが開催されます。

11月12日~25日は「女性に対する暴力をなくす運動週間」 配偶者や恋人などからの暴力で悩んでいませんか。

よかドックで健康チェック 市国民健康保険(市国保)の「よかドック」は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するための健康診査です。

参加しませんか

都市公園保全美化功労者表彰 市は、都市公園の保全・美化活動に貢献し顕著な功績のあった団体や個人を毎年表彰しています。



皆さん「元岡礫耕トマト」は上写真IIをご存知ですか。元岡で生産されるうち、約9割が土の代わりに火山礫(軽石)で栽培されたトマトです。火山礫は土に比べ水切れが良く、程よい保水性もあるため、新鮮な水や肥料を効率的に与えることができます。



冬のおはなし会

期12月15日(土) 所 西図書館(西市民センター内) ☎884-3874 ☐884-3895 料無料 申不要

1. 小学生からの冬のおはなし会

期 午後2時～2時40分 対 小学生

2. どようおはなし会

期 午後3時～3時30分 対 3歳以上と保護者



きらきら広場

西部療育センターの遊び場を開放し、スタッフが親子遊びの紹介や紙芝居・絵本の読み聞かせを行います。



期12月14日(金) 午後2時半～3時半(受付時間:午後2時20分～2時45分) 所 西部療育センター(内浜一丁目) 対 区内に住む未就園児と保護者 料無料 問同センター ☎883-7161 ☐883-7163 ※駐車場は利用できません

文化講座 ～美術館を知ろう～

市美術館の副館長が、美術館の楽しみ方や所蔵するコレクション、リニューアルについて話します。

期12月14日(金) 午後1時半～3時 所 さいとぴあ 定先着30人 料無料 申 西図書館(☎807-8802 ☐807-8884)へ電話するか窓口へ。11月15日(木)から受け付け。

西体育館の教室

所 西体育館 ☎882-5144 ☐882-5244

1. げんきっず広場(冬)

遊びなどを通して運動神経を刺激します。期 来年1月16日～3月6日の水曜日。全8回。午後4時～5時 対 4～6歳の未就学児(年少を除く) 定 抽選で20人 料 3,900円

2. キッズ運動能力アップスクール

足が速くなる動作などを学びます。期 来年1月16日～3月6日の水曜日。全8回。午後5時～6時 対 小学1、2年生 定 抽選で20人 料 3,900円

3. 脂肪燃焼☆エアロビクス

音楽に合わせて体を動かします。期 来年1月18日～3月8日の金曜日。全8回。午前11時～午後0時半 対 18歳以上 定 抽選で25人 料 4,400円

4. 痩せる身体づくり教室

筋トレや有酸素運動を行い、効果的な栄養の取り方について学びます。期 来年1月18日～3月8日の金曜日。全8回。午後7時半～8時半 対 18歳以上 定 抽選で20人 料 3,500円

《申し込み方法》

往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、2は学年を書いて、12月15日(土)必着で同体育館(〒819-0041 拾六町一丁目13-35)へ。

参加しませんか

参加しませんか

寒い季節は ノロウイルスにご注意を

●ノロウイルスとは

主に冬季に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、わずかな量が体内に入るだけで感染します。

●どうやって感染するの

ノロウイルスに汚染された二枚貝(カキやアサリなど)を加熱が不十分な状態で食べた場合の他、感染した人の吐しゃ物やふん便などを介しても感染します。

●感染するとどうなるの

潜伏期間は1～2日で、症状は嘔吐(おうと)、下痢、腹痛、発熱です。症状が無くなっても1週間～1カ月程度は、ふん便にウイルスが含まれます。

●予防のポイントをチェック

- 食材は、85℃以上で90秒間以上、中心部までしっかり加熱する。
- まな板や包丁などの調理器具は、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。
- 手洗いを徹底する。調理の前やトイレ後、吐しゃ物の処理後は特に念入りに。
- 体調が悪いときは調理をしない。
- 便器やドアノブなど手が触れる箇所は、定期的に塩素系漂白剤で消毒する。



【問い合わせ先】

区衛生課 ☎895-7095 ☐891-9894

保健福祉センターだより

※場所の記載がないものは保健福祉センター(保健所)で実施します。料金の記載がないものは無料。

申 ①健康づくり係 ☎895-7073 ②母子保健係 ☎895-7055 ③精神保健福祉係 ☎895-7074
④地域保健福祉課 ☎895-7080 ☐891-9894 (①～④共通)

内容	実施日		受=受付時間 実=実施時間	予約	対象・料金・その他	申	
	11月	12月					
エイズ・クラミジア抗体検査	毎週月曜日(祝休日を除く)		受9:00～11:00	—	匿名検査(心配な出来事から3カ月たって受けてください)		
梅毒検査	毎週月曜日(祝休日を除く)		受9:00～11:00	—	匿名で検査可 料610円		
風しん抗体検査	19(月)	3(月)、17(月)	受9:00～11:00	—	対 18歳以上の市民で、⑦妊娠を希望する女性⑧妊娠を希望する女性と同居している配偶者⑨妊婦と同居している配偶者(抗体検査、接種を受けた人、既往の人を除く) 定 各回先着70人 料 運転免許証、健康保険証などの住所、氏名、年齢が確認できる証明書	①	
B型・C型肝炎ウイルス検査	19(月)	17(月)	受9:00～11:00	—	対 20歳以上で過去に受診したことがない人		
栄養相談	27(火)	6(木)、21(金)	実13:00～16:00	要	乳幼児や高齢者、肥満、高血圧、脂質異常症の人の食事などの相談		
離乳食教室	所 西保健所	26(月)	17(月)	実13:30～15:00	—	離乳食の進め方やメニューの紹介。試食あり。乳児も同伴可	
	所 さいとぴあ	16(金)	—	実13:50～15:00			
マタニティスクール	19(月)、26(月)	3(月)、10(月)、17(月)	受13:00～13:30	—	妊娠・出産・育児について学ぶ教室 対 妊婦とその家族 料 母子健康手帳	②	
心の健康相談	—	12(水)	実9:30～11:30	要	精神科医が相談に応じます 定 各回3人。必ず電話で予約を	③	
	15(木)	20(木)	実13:00～15:00				
精神保健家族講座	28(水)	19(水)	実13:30～15:30	要	11月テーマ「区障がい者基幹相談支援センターについて」 12月テーマ「くすりの話」		
母子巡回健康相談	出産や育児の相談 期 所 11/19(月)=福重公民館▷11/20(火)=愛宕公民館▷11/21(水)=西陵公民館▷11/22(木)=姪北公民館▷11/26(月)=愛宕浜公民館、姪浜公民館▷11/27(火)=壱岐公民館▷12/4(火)=北崎公民館、玄洋公民館▷12/5(水)=元岡公民館▷12/6(木)=下山門公民館▷12/12(水)=壱岐南公民館 定 13:30～14:00。愛宕浜公民館は9:45～10:30、北崎公民館は9:45～10:15。予約不要。料 無料 料 母子健康手帳						④

下記の健診予約は、集団健診予約センター(☎0120-985-902 ☐0120-931-869※いずれもフリーコール)で受け付けます。受付時間は平日(12/29～1/3を除く)の午前9時から午後5時までで、予約の締め切りは健診日の10日前(土日祝日、12/29～1/3を除く)です。

内容	実施日		受=受付時間	予約	対象・料金・その他	
	12月	1月				
よかドック(特定健診)	5(水)、18(火)	11(金)、22(火)	受8:30～10:30	要	対 40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円	
骨粗しょう症検査	5(水)、18(火)	11(金)、22(火)	受8:30～10:30	要	対 40歳以上 料500円	
がん検診	5(水)、18(火)	11(金)、22(火)	受8:30～10:30	要	胃がん	対 40歳以上 料600円
					子宮頸(けい)がん	2年度に1回受診可 対 20歳以上 料400円
					乳がん	2年度に1回受診可 対 40歳以上 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円
					大腸がん	対 40歳以上 料500円
					肺がん	対 40～64歳 料500円
結核・肺がん	対 65歳以上 料無料					
さいとぴあ健診	14(金)	19(土)	受9:30～11:00	要	検診項目と料金は上記よかドック、がん検診と同じ	