



西区役所 区役所電話番号案内 TEL 881-2131
〒819-8501 西区内浜一丁目4-1
今宿出張所 TEL 806-0004 FAX 806-6811
〒819-0166 西区横浜一丁目2-1

区ホームページ http://www.city.fukuoka.lg.jp/nishi/

区の花 春 ポピー 夏 ハマヒルガオ 秋 リコリス 冬 クリスマスローズ
人口・世帯数 人口 185,848人 男88,820人 女97,028人
世帯数 74,329世帯(平成20年12月1日現在推計)

期=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員
料=料金、費用 申=申込み 問=問合せ F=ファクス

参加しませんか

新年子ども会交歓会

西区子ども会育成連合会は、1月18日(日)に区内の3会場で「新年子ども会交歓会」を開きます。みんな楽しく遊んで、友達をたくさんつくりましょう。



無料同連合会事務局・松田(☎・F)891-3967

Table with 3 columns: 会場・時間, 参加校区, 内容. Includes locations like 福重小学校 and 吉岐東小学校.

新春プール無料開放デー



1月12日(祝)は総合西市民プールを無料開放します。ただし、ロッカー代30円が必要です。

午前9時～午後9時までの2時間以内(小・中学生は午後6時以降保護者同伴)同プール(☎885-0124 F885-6016)

ワンポイントレッスン(ストレッチ)

ストレッチの講習やトレーニング指導を初心者レベルで行います。

期1月10日～3月28日(1月24日、2月7日、21日、3月14日を除く)の毎週土曜日午後2時～3時。計8回 所総合西市民プール 市内に住むか勤務する18歳以上 定15人 料毎回260円(施設使用料) 申当日開始15分前から受け付け。先着順。同プール(☎885-0124 F885-6016)

小学生水泳教室

水慣れや浮き身、呼吸法など、水泳の基礎から泳ぎ方までを学びます。

期1月31日～3月29日(2月7日、8日、15日、21日、3月1日、14日、15日、20日を除く)の毎週土・日曜日、祝日午前10時～正午。計12回 所総合西市民プール 市内に住むクローンを25歳未満の小学生 定30人 料7,500円 申往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、電話番号を書いて、1月15日(木)必着までに同プール(〒819-0046西の丘一丁目4-1 ☎885-0124 F885-6016)へ。応募多数の場合は抽選。



確定申告は福岡タワー

【所得税・消費税(個人事業者)・贈与税】

西福岡税務署は、次のとおり確定申告会場を設置します。

期1月15日(木)～3月31日(火)午前9時～午後4時

所福岡タワー(早良区百道浜二丁目3-26)

同税務署(☎843-6211)

※インターネットでも申告できます。詳しくはe-Taxホームページ(www.e-tax.nta.go.jp)をご覧ください。

区は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防するための自主的な取り組みを応援する「ウエストリーグ」を、昨年6月から半年間開催しました。英語で西や腹囲などの意味を持つウエストから名付けられたこの事業には108人の登録があり、各自の目標が達成できるよう生活改善に関する情報を提供してきました。登録者たちは、記録表を付けて管理栄養士や健康運動指導士などの助言を受けること



おなか回りが約20センチ減りました

「健診がきっかけでした」 健診を受けて血糖値が高いと言われた小塩真さん(60)は

本年度から始まった各健康保険が実施する特定健診(メタボ健診)を受診できる人

「健診で悪い結果が出たことをきっかけに、目標を達成しようと頑張りました。寝付きが良くなり、簡単に息切れしなくなるなど良いことづくめです」と、小塩さんはうれしそうに話していました。

近頃の実施医療機関で特定健診が受けられます

メタボリックシンドロームの基礎知識や運動方法、食生活の改善、休養の取り方について楽しく学ぶ「メタボリックシンドローム予防セミナー」を、1月23日(金)午前9時15分～午後2時、区保健福祉センター(保健所)で開催します。定員は先着30人、昼食代400円が必要です。気軽に参加してください。

保健福祉センターだより

会場の記載がないものは区保健福祉センター(保健所)で実施。費用の記載がないものは無料。

健康づくり係 ☎895-7073 F891-9894

- がん検診 要予約。定員あり。先着順。午前9時～10時半。
①胃がん検診 35歳以上。600円。15日(木)。
②乳がん検診 40歳代は1,300円、50歳以上は1,000円。2年度に1回受診可。15日(木)、22日(木)。
③子宮がん検診 20歳以上。400円。2年度に1回受診可。22日(木)。
④大腸がん検診 40歳以上。500円。15日(木)、22日(木)。
結核健診 18歳以上。15日(木)、22日(木)午前9時～10時半。
校区がん検診・結核健診 2月6日(金)＝西岡公民館(胃・子宮・大腸がん)と結核)。午前9時～10時半。

ウエストリーグで生活改善メタボ予防に取り組みました

ウエストリーグで生活改善メタボ予防に取り組みました

メタボリックシンドロームの怖さ



メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に血圧など2項目以上の異常がある状態のこと。動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞などを起こす危険性が高まります。

ウエストリーグに参加し、体重を70キにしようという目標を掲げました。禁煙を行い、生活の中にウォーキングを取り入れたら、食事でも腹八分目を心掛けるようにしたことで少しずつ体が軽くなり、体重計に乗ることが楽しくなりました。周囲の人や家族の応援を受けながら毎日続けた結果、6か月間で体重が10・6キ、腹囲が19・5

特定健診(メタボ健診) 500円(ワンコイン)で受けられます!

対象と費用は表のとおり。

Table with 3 columns: がん種別, 年齢, 費用. Includes 胃がん, 子宮がん, 大腸がん, 結核.

- ※子宮がんは2年度に1回受診可。
◆栄養相談 要予約。13日(火)、22日(木)、2月3日(火)午後1時～3時。
◆健康づくり運動教室 「体脂肪を減らしましょう」。29日(木)午後1時半～3時半。
◆マタニティスクール 2月2日～23日の毎週月曜日。午後1時半～3時半。母子手帳をお持ちください。
◆離乳食教室 16日(金)＝今宿出張所。19日(月)＝西保健所。午後1時半～3時半。
◆エイズ・クラミジア抗体検査 毎週月曜日午前9時～11時。匿名。
◆エイズダイヤル エイズ相談専用電話(☎891-0391)。
◆B型・C型肝炎ウイルス検査

過去に同検査を受けたことがない20歳以上。19日(月)午前9時～11時。
◆風しん抗体検査 成人女性(妊婦を除く)。720円。19日(月)午前9時～11時。

医薬務係 ☎895-7072 F891-9894

校区の献血 2月6日(金)午前10時～午後1時と午後2時～3時半＝JA福岡市元岡支店。

精神保健福祉係 ☎895-7074 F891-9894

心の健康相談 精神科医による相談。要予約。15日(木)午後1時半～3時。27日(火)午前9時半～11時。

地域保健福祉課 ☎895-7080 F881-5874

母子巡回健康相談 妊産婦と乳幼児。27日(火)＝石丸公民館。28日(水)＝元岡公民館。29日(木)＝今宿公民館。30日(金)＝姪浜公民館、愛宕公民館。午後1時半～2時(愛宕公民館は午前9時45分～10時半)。母子手帳をお持ちください。