



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 186,165人 男88,961人 女97,204人
世帯数 74,473世帯 (平成21年2月1日現在推計)

バイク・軽自動車の届け出を忘れずに

～4月1日の所有者に課税されます～
バイク・軽自動車の所有者は、廃車、売却、引っ越し、名義変更をしたときや盗難に遭ったときなど、その都度下表の所へ届け出が必要です。

4月1日(水)までに届け出がなければ、軽自動車税が従来のまま課税されます(自動車税と異なり、月割り制度はありません)。

Table with 2 columns: 車種, 届出場所. Rows include 125cc以下のバイク・小型特殊自動車, 軽自動車(125ccを超え250cc以下のバイクを含む), 250ccを超えるバイク.

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 ファ=ファクス

アビスパの応援に行こう

アビスパ福岡対横浜FC戦に招待します。
期3月29日(日)午後1時キックオフ 所レベルファイブスタジアム 区区内に住むか通勤・通学する人(中学生以下は保護者か指導者の同伴が必要) 定500人 料無料
往復はがきに対戦チーム名、代表者の住所(在勤、在学の人は勤務地、学校名も記入)、氏名、電話番号と参加者全員の氏名、年齢(学年)を書いて、3月13日(金)(必着)までに区地域振興課(〒819-8501住所不要 ☎895-7033 ☎882-2137)へ。先着順。



春の中高年アクアビクス教室

水中での歩行やリズム体操などを初心者レベルで指導します。
期4月3日～7月10日の毎週金曜日午後3時～4時。計15回 所総合西市民プール 市内に住むか勤務する40歳以上の人 定24人 料4,500円 往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、3月14日(土)(必着)までに同プール(〒819-0046西の丘一丁目4-1 ☎885-0124 ☎885-6016)へ。応募多数の場合は抽選。

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4月4日～5月31日(4月12日、5月10日、16日、17日を除く)の毎週土・日曜日(予備日2日含む)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歳未満の小学新2～6年生 定30人 料7,500円 往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、4月からの学年、性別、電話番号を書いて、3月14日(土)(必着)までに同プール(〒819-0046西の丘一丁目4-1 ☎885-0124 ☎885-6016)へ。応募多数の場合は抽選。

初心者水泳教室

水泳の基本的な技術や知識を学び、健康づくりと仲間づくりを行います。
期4月6日～5月18日(5月4日を除く)の毎週月・金曜日午後1時～3時。計12回 所総合西市民プール 市内に住むか勤務する18歳以上でクローンを25歳未満の人 定24人 料6,400円 往復はがきに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、3月14日(土)(必着)までに同プール(〒819-0046西の丘一丁目4-1 ☎885-0124 ☎885-6016)へ。応募多数の場合は抽選。



体を動かしてリラックスする参加者たち

「健康に生活するためには、正しい知識を身に付け、必要以上に不安にならず、自分なりの対処法を習得したり、誰かに相談するなど、ストレスに強い生き方をしていきたいと思います」と大仁田さんはアドバイスしていました。
参加した三笠光代さん(66)は「前回のセミナーで習ったリフレクシュ運動を毎日実行してストレスを発散させ、ため込まないようにはしています」と語っていました。
同委員会会長の大瀬満壽枝さん(75)は「心の病気でうつ病になる人が多いと聞くので、身近なテーマで参考になるのでは」と話していました。

「このころのステップアップセミナー」が開かれ、地域の人が参加しました。
ストレス社会ともいわれる現代は、心の健康に関する取り組みが求められています。中でもうつ病は、15人に1人がかかるといわれている病気です。区は今後

「健康に生活するためには、正しい知識を身に付け、必要以上に不安にならず、自分なりの対処法を習得したり、誰かに相談するなど、ストレスに強い生き方をしていきたいと思います」と大仁田さんはアドバイスしていました。

ストレス予防と心の健康づくり

心も体もリラックスしよう

吉岐東

ピラティスレッスン

健康エクササイズピラティスの指導を初心者レベルで行います。
期4月10日～6月12日の毎週金曜日午後1時～2時または午後2時～3時。各計10回。所西体育館 市内に住むか勤務する18歳以上 定各15人 料4,300円 往復はがきに教室名、希望時間、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて3月15日(日)(必着)までに同体育館(〒819-0041拾六町一丁目13-35 ☎882-5144 ☎882-5244)へ。応募多数の場合は抽選。



まちかど文化ひろば

区役所ロビーや銀行などの施設では、市民の絵画や書などの創作活動の展示スペースとして「まちかど文化ひろば」を設置しています。個人やグループで気軽にご利用ください。



区地域振興課(☎895-7033 ☎882-2137)

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 ☎891-9894

- ◆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。12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。12日(木)、19日(木)。
③子宮がん検診 20歳以上。400円。2年度に1回受診可。19日(木)。
④大腸がん検診 40歳以上。500円。12日(木)、19日(木)。
◆結核健診 18歳以上。12日(木)、19日(木)午前9時～10時半。
◆特定(メタボ)健診 40歳以上74歳以下の国民健康保険の被保険者で受診券を持っている人。500円。要予約。12日(木)、19日(木)午前9時～

10時半。
◆ヘルスアップスクール 18歳～39歳。2,700円。全2回。要予約。託児付き。

Table with 3 columns: 日程, 時間, 内容. Rows include 3/26(木), 4/7(火) 9:00～12:00 健康診断結果説明

◆栄養相談 要予約。10日(火)、19日(木)午後1時～3時。

◆離乳食教室 13日(金)=今宿出張所。16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。16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。16日(月)午前9時～11時。

医薬務係 ☎895-7072 ☎891-9894

◆校区の献血 7日(土)午前9時～

11時半=JA福岡市今津支店。午後1時半～4時=シーサイド病院。

精神保健福祉係 ☎895-7074 ☎891-9894

◆心の健康相談 精神科医による相談。要予約。19日(木)午後1時半～3時。

地域保健福祉課 ☎895-7080 ☎881-5874

◆メタボリックシンドローム予防セミナー 講話や実技を通じて、基礎知識、運動方法、食生活の改善、休養の取り方について学びます。17日(火)午前9時15分～午後2時。30人。400円(昼食代)。

◆母子巡回健康相談 妊産婦と乳幼児。11日(水)=福重公民館。12日(木)=周船寺公民館。13日(金)=下山門公民館、姪浜公民館。午後1時半～2時(姪浜公民館は午前9時45分～10時半)。母子手帳をお持ちください。

