

子育て情報 イベントのお知らせ

子育てサロン「のびのび」

子どもたちの遊ぶ様子を見守りながら、気軽に子育てについての相談ができます。

期 9月9日(金)午前10時～11時半 所 区保健福祉センター(保健所)講堂 対 発達障がいがある就学前の子どもとその保護者 定 抽選で20人 料 無料 申 8月30日(火)までに電話で区地域保健福祉課(☎895-7080 ☏891-9894)へ。ホームページ(「西区のびのび」で検索)からも申し込み可。

ほやほやママの子育て教室

初めて母親になった人のための教室です。

期 9月26日(月)午前10時～11時半 所 区保健福祉センター(保健所)講堂 対 今年6～7月生まれの第1子とその母親 定 抽選で18組 料 無料 申 9月16日(金)までに電話で区地域保健福祉課(☎895-7080 ☏891-9894)へ。区ホームページ(「西区ほやほやママ」で検索)からも申し込み可。

きらきら広場

育児相談や家庭での遊びを紹介します。

期 9月9日(金)午後2時20分～3時、午後3時10～50分の各回40分 所 西部療育センター(内浜一丁目) 対 区内に住む0～2歳児とその保護者 定 先着で各回1組 料 無料 申 電話で同センター(☎883-7161 ☏883-7163)へ。8月15日(月)から受け付け。

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

期 所 下表の通り 申 問 下表の予約期間に市マイナンバーカード出張サポート受付センター(☎260-3590 ☏272-2312)へ。毎日午前9時～午後6時受け付け。カードを持つマイナちゃん



公民館	実施日	時間	予約期間
北崎	9/1(木)	9:30～12:30	8/15～8/29
今津	9/6(火)		8/18～9/1
玄界	9/7(水)	13:30～16:30	8/19～9/2
愛宕	9/13(火)	9:30～16:30	8/25～9/8
元岡	9/18(日)	13:30～16:30	9/1～9/15
今宿	9/22(木)		9/2～9/16
能古	9/28(水)	10:00～12:30	9/8～9/22
福重	9/29(木)	13:30～16:30	9/12～9/26
壱岐	9/30(金)	9:30～16:30	9/13～9/27

西体育館 西ササイズ

テーマに沿ってエクササイズやトレーニングを行います。

期 毎週金曜日①午後1～2時②午後2～3時、毎週火曜日③午前10～11時(休館日・祝日を除く) 所 西体育館 ☎882-5144 ☏882-5244 定 ①②各14人③20人 対 18歳以上 料 350円 申 開始10分前までに受付へ。申し込み多数の場合は抽選。



今宿野外活動センター 今宿の四季を楽しむ～第4回植物編～

期 9月8日(木)午前10時半～午後12時半 所 同センター ☎806-3114 ☏806-3115 定 先着で20人 料 500円 申 電話で同センターへ。8月15日(月)から受け付け。ホームページからも申し込み可。

西市民プール スポーツ教室

- レディーストレートニング** フロア
比較的体力のある人向けに運動量の多いトレーニングを行います。
期 10月5日～11月16日の水曜日午後7時45分～8時45分(10月26日を除く)。全6回 対 18歳以上 定 抽選で10人 料 3,600円
 - ダンスエアロ** フロア
軽快な音楽に合わせた、初心者でも楽しめるダンスエクササイズを行います。
期 10月17日～12月19日の月曜日午後1時半～2時半。全10回 対 18歳以上 定 抽選で15人 料 6千円
 - ズンバ(ZUMBA)®** フロア
ラテン音楽に合わせて運動量高めのダンスを行います。
期 10月17日～12月19日の月曜日午後3時～4時。全10回 対 18歳以上 定 抽選で15人 料 6千円
- <1・2・3共通>
申はがき(〒819-0046西の丘一丁目4-1)、ファクスに教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、8月15日から31日までに同プール(☎885-0124 ☏885-6016)へ。ホームページからも申し込み可。

保健だより

【問い合わせ・申し込み先】

- ① 集団健診予約センター ☎0120-985-902 ☏0120-931-869 (受付は平日9:00～17:00)
- ② 健康・感染症対策係 ☎895-7073 ③ 母子保健係 ☎895-7055 ④ 精神保健福祉係 ☎895-7074
- ⑤ 企画管理係 ☎895-7071 ⑥ 地域保健福祉課 ☎895-7080 ☏891-9894 (②～⑥共通)

※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所・内浜一丁目4-7)で実施。料金の記載のないものは無料。



健診の詳細や予約はこちらから

健(検)診等

内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	予約	対象・料金・その他(令和5年3月31日までに対象年齢になる人は誕生日前でも受診できます)	申 問
	9月	10月				
西体育館健診	—	6(木)	受9:30～12:00	要	下記のとおりドック、がん検診と同じ内容を西体育館(拾六町一丁目13-35)で実施。	申し込みは① 問い合わせは②
よかドック(特定健診)					対 40～74歳の市国民健康保険被保険者 料 500円 保 保険証、よかドック受診券	
骨粗しょう症検査					対 40歳以上 料 500円	
がん検診			受8:30～10:30		【胃がん】 対 40歳以上(70歳以上は委託の医療機関等で実施) 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 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で、喀痰(かたん)細胞診検査の希望者は別途700円。	

※健(検)診等は70歳以上と市県民税非課税世帯の人などは料金が免除されます(証明書が必要)。
※健(検)診等の予約は、実施日より土日祝日を除く10日前までに①、または「けんしんナビ」=右上コード=で予約を。

検査・相談等

内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	予約	対象・料金・その他	申 問
	8月	9月				
エイズ・クラミジア抗体検査				—	匿名検査(心配な出来事から3カ月たってから受診してください)。	②
梅毒検査	15(月)	12(月)	受9:00～11:00		匿名で検査可。	
B型・C型肝炎ウイルス検査					対 20歳以上で過去に受検したことがない市民	
栄養相談	22(月)	12(月) 26(月)	受13:00～ 受14:00～	要	管理栄養士・栄養士による食事のバランス、離乳食などの個別相談。	③
離乳食教室	29(月)	26(月)	受10:30～11:20 受13:30～14:20	要	離乳食の進め方の紹介。乳児の同伴可。試食はなし 対 生後4～6カ月頃の乳児の保護者	
マタニティ個別相談	22(月)	12(月) 26(月)	受①13:30～ 受②14:30～	要	対 妊婦とその家族 定 各回2組(30分程度) 料 母子健康手帳	④
心の健康相談	—	14(水) 21(水)	受9:30～11:30 受14:00～16:00	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	
精神保健家族講座	—	13(火)	受13:30～15:30	要	統合失調症の理解～家族の対応・訪問看護について～。	

校区献血 ※予約不要

場所	実施日	受付時間	申 問
金武公民館	9/9(金)	9:30～11:30	⑤
西福岡病院		13:30～16:00	

母子巡回健康相談 母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	申 問
周船寺公民館	9/6(火)	13:30～14:00	⑥
愛宕公民館	9/7(水)		
城原公民館	9/8(木)		
壱岐南公民館	9/9(金)		

