



西区役所 代表電話 ☎881-2131
〒819-8501 西区内浜一丁目4-1
西部出張所 ☎806-0004
〒819-0367 西区西都二丁目1-1



咲くコスモス
やよいの風公園の隣接地に

新型コロナワクチン接種

希望する人は、早めの接種をご検討ください。詳しくは市ホームページ(「福岡市ワクチン」で検索)で確認を。

人口 212,440人 (前月比177人減) 男100,832人 女111,608人
世帯数 98,257世帯 (前月比99世帯減) ※令和4年9月1日現在推計



☎=日時、開催日、期間 ☎=場所 ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=申し込み ☎=問い合わせ ☎=電話 ☎=ファクス ☎=メール ☎=受付時間 ☎=持参

秋こそ気軽に運動習慣 ～10月は「健康づくり月間」です～



残暑も和らぎ、体を動かしやすい季節がやってきました。運動によって代謝を高めるのに最も適しているのは9月～11月といわれます。秋に運動しておく、と代謝が上がり、冬の体重増加防止につながります。毎日の暮らしの中に運動を取り入れ、心も体もリフレッシュしませんか。

秋をさがしに歩いてみよう

代謝を上げるために効果的なのは、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動と、筋力トレーニングです。運動が苦手な人は、散歩やウォーキングから始めてみませんか。季節を感じながら歩くことで、心身ともにリフレッシュすることができます。散歩やウォーキングは歩く姿勢や呼吸を意識することで、より効果的な運動につながります。

1日の運動量の目安は「息が弾むくらいの活動を20～30分」です。日頃運動する時間がない人は、1日8,000歩を歩くことを目安とするとよいでしょう。スマホアプリや歩数計がない人は、普段よりも10分多く動くことを意識してください。さらに、途中3分間を早歩きに変えるのも効果的です。健康のための一歩を踏み出してみませんか。

区内では、室見川沿いや長垂海浜公園、今津運動公園や西部運動公園、コスモスが見頃を迎えるやよいの風公園＝上写真＝などを歩くのもお勧めです。また、市ホームページ(「福岡

「ウォーキングのポイント」



市 ウォーキング」で検索)にウォーキングに関する情報を掲載しています。



スマホはこちらから

スポーツ施設で体力づくり

スポーツ施設を利用して、筋力トレーニングをするのもお勧めです。

西体育館のトレーニング室は、先着順で1人2時間まで利用できます。初めての利用でも、常駐しているトレーナーに相談ができるので安心です＝写真。また、夏季(7月～8月)と冬季(11月～12月)の金曜日の午後7時半から8時半に「夜トレ」を開催しています。詳しくはお問い合わせください。



●ニュースポーツを楽しむ

9月10日に同体育館でニュースポーツの体験会「たの★スポチャレンジDay(デー)」が開催されました。ニュースポーツはルールが簡単で、体力や年齢に関係なく誰でも気軽に参加できます。参加者は「ラダーゲッター」や「モルック」などを笑顔で楽しみました＝写真。



西体育館と区企画振興課は、地域でニュースポーツを行う人に用具を無料で貸し出しています。詳細はお問い合わせください。

☎西体育館 ☎882-5144 ☎882-5244
☎区企画振興課 ☎895-7033 ☎885-0467

室内で気軽にトレーニング

腹筋や太もも、お尻周りを鍛える運動です。無理なく行いましょう。

◆腹筋トレーニング(腹前面)



- ①四つんばいになる
 - ②肘を前方につき腹に力を入れる
 - ③ゆっくり元に戻る
- ※10～20秒を1セットとして、2～3セット

膝を床から離す
お尻を上げすぎない

◆ワイドスクワット(ももの内側・お尻)



- ①足を肩幅より広めに開く
- ②膝がつま先より前に出ないように、ゆっくり腰を下ろす

※5～10回を1セットとして、2～3セット

区ホームページに体操動画を掲載しています。ぜひご利用ください。☎区地域保健福祉課 ☎895-7080 ☎891-9894



スマホはこちらから



西祭(Sai Sai) ～西区みんなで作る文化祭～

区は、11月～12月を中心に区内全域でさまざまな文化行事を開催します。11月に西市民センターで行う催しを紹介し



西区合唱連絡会の皆さん

◆西区舞踊振興会発表会「舞」

同振興会会員による日本舞踊です。
☎11月12日(土)午後1時開演 ☎1,000円

◆西区コーラスフェスティバル 響け 歌声! 2022

西区合唱連絡会によるコーラスです。
☎11月13日(日)午後1時半開演 ☎無料

※その他の催しについては、区役所や各公民館などで配布しているリーフレット＝右写真＝や区ホームページをご覧ください。



☎西祭実行委員会事務局(区企画振興課内) ☎895-7033 ☎885-0467



スマホはこちらから

西区まるごと博物館のイベント

1. 灘山登山と史跡巡り

10/24必着

灘山(なだやま)登山をして、徳門寺や東林寺、三所神社などの史跡を巡ります。☎11月5日(土)午前8時半～午後4時。雨天中止 ☎姪浜駅北口集合・解散 ☎抽選で20人 ※結果は10月26日(水)までに発送(当選者のみ) ☎500円



スマホはこちらから

2. 自然観察ウォーキングin今津

10/31必着

今津干潟の景観や野鳥を観察します。☎11月19日(土)午前8時10分～午後2時10分。少雨決行 ☎昭和バス九大学研都市駅前2番乗り場 ☎抽選で25人 ※結果は11月9日(水)までに発送(当選者のみ) ☎300円



スマホはこちらから

《1、2共通》☎市内に住む人 ☎☎☎区ホームページまたはメール(☎shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp)にイベント名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、同推進会事務局(区企画振興課内) ☎895-7032 ☎885-0467)へ。

Withコロナ時代の健康づくり

新しい生活様式に合わせた情報を区ホームページに掲載し、皆さんの健康づくりを応援しています。

コロナ禍の今だからこそ、健康について考えてみませんか。詳細は区ホームページ(「西区健康づくり応援」で検索)をご覧ください。



スマホはこちらから



西区公式Instagram写真展

区公式Instagram写真展に展示する西区の写真を募集中です。詳細はホームページ(「西区公式Instagram写真展」で検索)をご覧ください。☎区企画振興課 ☎895-7007 ☎885-0467

子育て教室

「自分をもっと好きになる自分育て・子育て」をテーマに、子どもと楽しく関わる方法を学びます。

開12月2日(金)午前10時～正午所西市民センター(内浜一丁目)第1会議室図3歳～小学校低学年の子の保護者定先着で15人料無料※託児あり(1歳～未就学児)。先着10人、要予約。申問電話で区子育て支援課(☎895-7098 F881-5874)へ。ホームページ(「西区子育て教室」で検索)からも申し込み可。10月17日(月)から受け付け。



スマホはこちらから

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。

開11月28日(月)午前10時～11時半所区保健福祉センター(保健所)講堂図今年8月～9月生まれの第1子とその母親定抽選で18組料無料申問11月18日(金)までに電話で区地域保健福祉課(☎895-7080 F891-9894)へ。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。



スマホはこちらから

きらきら広場

育児相談や家庭での遊びを紹介します。

開11月11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)図区内に住む0～2歳児と保護者定先着で各回1組料無料申問電話で同センター(☎883-7161 F883-7163)へ。10月17日(月)から受け付け。

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、気軽に相談ができます。

開11月11日(金)午前10時～11時半所区保健福祉センター(保健所)講堂図発達が気になるか、発達障がいのある就学前の子とその保護者定抽選で20人料無料申問11月1日(火)までに電話で区地域保健福祉課(☎895-7080 F891-9894)へ。ホームページ(「西区のびのび」で検索)からも申し込み可。



スマホはこちらから

西市民プール 講座・イベント

1. アクアヨガ

水中でヨガを行います。足腰に不安がある人も無理なく参加できます。

開12月9日～来年2月10日の金曜午後3～4時図50歳以上定抽選で10人料5,200円

2. 大人のチャレンジ水泳

クロールで25m泳ぐことを目標とする教室です。

開12月2日～来年2月17日の金曜午前9時半～10時半図18歳以上定抽選で12人料6,500円

<1・2共通>

所問総合西市民プール☎885-0124 F885-6016申郵送かファクスで同プール(〒819-0046西の丘1-4-1)へ。10月31日(月)まで受付。ホームページからも申し込み可。※12月30日と1月6日は開催なし



スマホはこちらから

西区シルバー芸能自慢大会

カラオケ、民謡、舞踊、フラダンスなどの出演者を募集します。

開12月20日(火)午後1時～4時半所西市民センター図区内に住む60歳以上定若干名(グループの場合は、1組6人以内)料1組千円(区老人クラブ連合会会員は無料)申問はがきに代表者および出演者全員の住所、氏名、電話番号、出演種目を書いて、11月4日(金)必着で区老人クラブ連合会(〒819-8501住所不要、☎895-7107 F881-5874)へ。応募多数の場合は抽選。



今宿野外活動センター 講座・イベント

1. 大人のリラックスヨガ

芝生広場で青空の下、ヨガを行います(雨天時は体育館で実施)。

開11月2日(水)午前10時半～正午定先着で15人

2. 今宿の四季をたのしむ～第7回植物編～

センター内の植物を、講師とともに観察します。

開11月10日(木)午前10時半～12時半定先着で20人

<1・2共通>

所問今宿野外活動センター☎806-3114 F806-3115料500円申電話で同センター(〒819-0163今宿上ノ原217-2)へ。10月15日(土)午前9時から受付。ホームページからも申し込み可。



スマホはこちらから

【問い合わせ・申し込み先】

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 F0120-931-869(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 F891-9894(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。

保健
だより

健(検)診等

内 容		実施日		図=受付時間	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
		11月	12月				
西体育館健診		—	2(金)	図9:30～12:00		下記のよかドック、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)						図40～74歳の市国民健康保険被保険者料500円図保険証、よかドック受診券	
骨粗しょう症検査						図40歳以上料500円	
がん検診	胃がん、子宮頸(けい)がん、乳がん、大腸がん	2(水) 15(火) 29(火)	1(木) 22(木)	図8:30～10:30	要	【胃がん】図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 図20歳以上料400円【乳がん】2年度に1回受診可 図40歳以上料40歳代1,300円、50歳以上1,000円【大腸がん】図40歳以上料500円	
	肺がん					図40～64歳料500円	
	結核・肺がん					図65歳以上	

※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」=右下コード=で予約を。

校区献血 ※予約不要

場所	実施日	受付時間	図
サニー福重店	10/19(水)	10:00～13:00 14:00～16:00	⑤

母子巡回健康相談 図母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	図
福重公民館	10/17(月)	9:45～10:30	⑥
西部出張所		13:30～14:15	
姪北公民館	10/20(木)	13:30～14:00	
内浜公民館	10/31(月)	9:45～10:30	
愛宕浜公民館	11/14(月)	9:45～10:30	
玄洋公民館	11/15(火)	13:30～14:00	
今宿公民館			



健診の詳細、予約はこちらから

検査・相談等

内 容		実施日		図=受付時間 図=実施時間	予約	対象・料金・その他	申問
		10月	11月				
エイズ・クラミジア抗体検査		17(月)	21(月)	図9:00～11:00	—	匿名検査(心配な出来事から3カ月たって受診してください)。	②
梅毒検査						匿名で検査可。	
B型・C型肝炎ウイルス検査						図20歳以上で過去に受検したことがない市民。	
栄養相談		17(月)	7(月) 21(月)	図13:00～ 図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	所西保健所	31(月)	28(月)	図10:30～11:20 図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 図生後4～6カ月頃の乳児の保護者。	
マタニティ個別相談		17(月)	7(月) 21(月)	図①13:30～ 図②14:30～	要	図妊婦とその家族定各回2組。30分程度図母子健康手帳	④
心の健康相談		—	9(水) 19(水)	図9:30～11:30 図15:00～16:30	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。	
精神保健家族講座		—	8(火)	図13:30～15:30	要	テーマ「成年後見制度～障がい者就労支援センターについて～」	