

区のマーク



NISHI



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

西区HP



モス広場(昨年のインスタグラム写真展作品から)

区役所にマルチコピー機を設置

マイナンバーカードを利用して証明書が取得できるマルチコピー機を西区役所1階に設置しました。申請書を書いたり、窓口に並ぶ必要がなく、手数料も来年3月31日までは10円で取得できます。是非ご利用ください。

人口 212,921人 (前月比23人増) 男101,005人 女111,916人
世帯数 99,657世帯 (前月比25世帯減) ※令和5年9月1日現在推計

開=日時、開催日、期間 所=場所 関=対象 定=定員 料=料金、費用 申=申し込み 問=問い合わせ ☎=電話 ☎=ファクス 電=メール 受=受付時間

～10月は健康づくり月間です～

公民館で健康づくりをしませんか

各校区では、住み慣れたまちでいつまでも元気に暮らせるよう、地域住民の健康づくりを支える活動が行われています。加齢とともに心身の活力が低下する「フレイル」を予防するための健康づくり教室や、ウォーキング等に取り組む地域の活動を紹介します。

吉岐東 校区の健康寿命を延ばすために

公民館と吉岐東中央公園でラジオ体操を行っています。高齢化が進み、高齢者が高齢者を見守るといった校区事情があり、



ポイントをためて抽選会に参加可能

自宅にこもりがちな人に運動を通して元気になってもらおうと始めました。当初10人程度だった参加者も、今では30人近くが参加しています。夏休みは子どもたちも参加してにぎわいました。

また、校区保健衛生事業推進委員会の主催で年に2回「フレイル予防教室」=右写真=を開催しています。



簡単なストレッチや筋力アップに効果的な体操のほか、身体を動かしながら簡単な脳トレゲームに挑戦するなど、和気あいあいとした雰囲気の中で運動を楽しんでいます。また、10月15日(日)には「健康フェスタ」、10月16日(月)には「健康ウォーキング講座」を開催します。

同会の中村会長は「校区の皆さんが健康に関心を持って参加しています。『学んだことを自宅で実践している』と声を掛けられることもあります。これからも楽しく続けていきたいです」と話します。

元岡 フレイル予防で健康づくり

公民館と校区衛生連合会の共催で、今年度「運動継続・健診受診でフレイル予防・健康づくり！」を目標



健康づくり教室

に、健康づくり教室を実施しています。運動編と食事編に分け、健康運動指導士や管理栄養士に指導を受けます。11月19日(日)には校区ウォーキング大会、来年2月18日(日)には歴史探訪健康ウォーキング(健脚コース)など、参加者のレベルや好みに合った運動を選べるような工夫もしています。



歩く前のストレッチ(昨年)

また、シニア向けのやさしいストレッチ・筋トレやゲーム等を行う「元岡ロコモ教室」を、校区のボランティアを中心に毎月2回開催し、参加者は楽しく運動しています。

ロコモ教室に参加している三好館長は「参加者同士交流しながら、楽しく身体を動かしています。一緒に健康寿命を延ばしていきましょう」と話します。

各公民館では、様々な健康教室を開催しています。各教室の詳細は公民館だよりでお知らせしています。

関区衛生連合会 ☎895-7071 ☎891-9894



皆さん、「今津人形芝居」=右写真=をご存知ですか。

170年以上の歴史がある人形浄瑠璃で、明治24年に今津の隣村・大原から人形・道具を譲り受けて始まり、昭和29年には県無形民俗文化財に指定されました。芝居を存続させようと昭和45年に「今津人形芝居少年部」が組織され、そこから青年層の人形遣いが育っていき、現在の「今津人形芝居保存会」へと発展しました。

現在は、年に一度の定期公演に向けて練習に励むほか、各地域から依頼を受けて公演を行うこともあります。

今津小学校では平成16年から、3年生の総合的な学習の時間を利用して「今津人形芝居」を練習しています。第26回定期公演では、子

どもたちも地域の一員として舞台上に上がります。



同会の宗久隆座長は「地域に根差した重要な伝統文化が、県無形民俗文化財として親しまれています。世代を超えて演じられる今津人形芝居を、ぜひ見に来てください」と話します。



難しいせりふも一生懸命暗記した今津小の子どもたち

◆第26回今津人形芝居定期公演◆
開10月29日(日)午後1時半開演所さいとぴあ大ホール 料無料関今津公民館 ☎806-2021 ☎807-2550

まると博物館のイベント

関西区まると博物館推進会事務局(区企画振興課内) ☎895-7032 ☎885-0467 電shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp

①蒙古山(もうこやま)登山と史跡巡り

蒙古山に登り、白木神社や二見ヶ浦などの史跡を巡ります。開11月7日(火)午前9時～午後4時所姪浜駅北口集合解散関市内に住む人



蒙古山から今津湾を臨む

定抽選で25人料500円(保険代)

関関区ホームページ(「西区蒙古山

登山」で検索)またはメールにイベ

ント名、住所、氏名(ふりがな)、年

齢、電話番号を書いて、10月25日

(水)必着で事務局へ。結果は当選者のみ11月1

日(水)までに郵送。

②自然観察ウォーキングin今津

今津干潟の景観や野鳥を観察しながら4km程のウォーキングを楽しみます。開11月23日(木・祝)午前8時～午後2時 ※小雨決行所昭和

バス九大学研都市駅前2番乗り場

集合関市内に住む人定抽選で20人

料300円(保険代) ※中学生以下

無料関区ホームページ(「西区自然

観察申込」で検索)またはメールに

イベント名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話

番号を書いて、11月9日(水)必着で事務局へ。

結果は当選者のみ11月16日(木)までに郵送。

公園で使う草刈り機等を貸し出します

公園の除草に使用する草刈り機や落ち葉吹き集め用の機材を、最長1週間貸し出します。初回の貸し出し時には職員が機材の使い方を説明します。

【貸し出し機材】

▷充電式草刈り機▷充電式ブロア(落ち葉等の吹き集め用)▷保安用品(三角コーン)等

関公園愛護会や自治会など5人以上で構成される地域のグループ(すでに草刈り機で公園を除草している公園愛護会は除く) 料無料関

専用の申請書を貸出日の1カ月前から区管理調整課窓口かファクスまたはメールで提出。

受け付けは先着順で、機材は区役所で受け取りと返却が必要です。関区管理調整課 ☎895-7048 ☎882-6135 電n-kouen@city.fukuoka.lg.jp

さいとぴあ

毎月第一日曜日に市内の福祉施設で作られた焼き菓子や縫製品などを販売します。

開11月5日(日)午前10時～正午 ※雨天中止 所関さいとぴあ(西都二丁目) ☎807-8900 ☎806-3115



西区市民総合防災訓練 in城原 11/18(土)10時～

地震に備えた住民参加型の訓練を実施します。校区外の方も是非ご参加ください。 所城原小学校グラウンド 料無料関不要関区防災・安全安心室 ☎895-7037 ☎882-2137

父親向け講座「西区パパニティ」

これから父親になる人のための講座です。子育てに役立つ夫婦のコミュニケーションについて学びます。夫婦での参加もお待ちしております。

期11月18日(土)午前10時～正午 所区保健福祉センター(保健所)講堂 区内に住む、妻(パートナー)が第一子を妊娠中の男性 定抽選で15人 料無料 申区ホームページ(「西区パパニティ」で検索)または右コードから11月5日(日)までに申し込み。

問区地域保健福祉課 ☎895-7080 F891-9894



スマホはこちらから

子育てサロン「のびのび」

遊んでいる子どもたちの様子を見守りながら、気軽に子育てなどの相談ができます。



期11月17日(金)午前10時～11時半 所区保健福祉センター(保健所)講堂 発達障がいのある、または発達が気になる就学前の子どもとその保護者 定抽選で7組 料無料 申電話で11月7日(火)までに申し込み。区ホームページ(「西区のびのび」で検索)からも申し込み可。問区地域保健福祉課(☎895-7080 F891-9894)へ。

きらきら広場

西部療育センター

育児相談や家庭での遊びを紹介します。期11月10日(金)午後2時20分～3時、午後3時10分～50分の各回40分 所西部療育センター(内浜一丁目) 区内に住む0歳～2歳児とその保護者 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16日(月)から受け付け。

フードドライブに持っていこう



家庭で使い切れない未開封の食品を、必要としている団体に寄付する活動、フードドライブに参加しませんか。

期所下記表の通り 未使用・未開封で、賞味期限が1カ月以上あり、常温保存が可能な食品表示があるもの【例】米、乾麺、レトルト食品、調味料、食用油、缶詰、菓子類、飲料など 問区生活環境課 ☎895-7054 F882-2137

場所	実施日	受付時間
吉崎公民館	10/28(土)・29(日)	午前10時～午後2時
西陵公民館	11/4(土)・5(日)	午前10時～正午
玄洋公民館	11/5(日)	午前10時～午後3時
吉崎南公民館	11/6(月)～8(水)	午前10時～午後4時

総合西市民プールの教室

1. ナイトフロアエクササイズⅡ **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12月6日～来年1月31日の水曜日午後7時30分～8時30分(年末年始、1月24日を除く)。全6回 定中学生以上 定抽選で18人 料3,600円

2. ダンスエアロⅡ **フロア**
軽快な音楽に合わせて、初心者でも楽しめるダンスエクササイズを行います。期12月7日～来年2月22日の木曜日午後6時半～7時半(年末年始を除く)。全10回 定中学生以上 定抽選で13人 料6千円

3. ズンバ(ZUMBA)®Ⅱ **フロア**
ラテン音楽に合わせて、運動量が多めのダンスを行います。期12月7日～来年2月22日の木曜日午後7時45分～8時45分(年末年始を除く)。全10回 定中学生以上 定抽選で13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、10月15日(日)から31日(火)までに同プール(☎885-0124 F885-6016)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・よかドック総合窓口 ☎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健康・感染症対策係 ☎895-7075 ④母子保健係 ☎895-7055 ⑤精神保健福祉係 ☎895-7074 ⑥企画管理係 ☎895-7071 ⑦地域保健福祉課 ☎895-7080 F891-9894(②～⑦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(検)診等

申 問	予約	内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	対象・料金・その他(令和6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)
			11月	12月		
問 合 せ は ①、 ② ま た は ③	申 込 み は ①、 ② ま た は ③	さいとぴあ健(検)診	10(金)	5(火)	受9:30～11:30	下記のよかドック、がん検診と同じ内容をさいとぴあ(西都2丁目1-1)で実施。
		よかドック(特定健診)				定40～74歳の市国民健康保険被保険者 料500円 定保険証、よかドック受診券
		骨粗しょう症検査				定40歳以上 料500円
		がん検診				【胃がん】 定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 定20歳以上 料400円 【乳がん】 2年度に1回受診可 定40歳以上 料40歳代1,300円、50歳以上1,000円 【大腸がん】 定40歳以上 料500円
		胃がん、子宮頸(けい)がん、乳がん、大腸がん	7(火) 16(木) 29(水)	6(水) 20(水)	受8:30～10:30	【胃がん】 定40～64歳 料500円 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。 【大腸がん】 定65歳以上
		肺がん				
		結核・肺がん				

※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、または市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で予約を。

検査・相談等

申 問	予約	内容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	対象・料金・その他	
			10月	11月			
②	不 要	エイズ・クラミジア抗体検査	16(月)	6(月) 20(月)	受9:00～11:00	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。	
		梅毒検査					匿名で検査可。
		B型・C型肝炎ウイルス検査		20(月)			定20歳以上で過去に受検したことがない市民
③	要	栄養相談	16(月) ①② 31(火) ②③④	6(月) ①② 20(月) ②③④	①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:00～13:50 ④14:00～14:50	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。	
	要	離乳食教室	23(月)	13(月)	定13:30～15:00	離乳食の進め方の紹介。定生後4～6カ月頃の乳児の保護者	
④	要	マタニティスクール	—	6(月) 20(月)	受13:00～13:15 定13:15～15:15	妊娠・出産・育児について学ぶ教室 定妊婦とその家族 定抽選で各10組。前月の25日までに、区ホームページまたは電話で申し込み。	
		心の健康相談	—	8(水) 18(水)	受9:30～11:30 定14:30～16:30	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。	
⑤	要	精神保健家族講座	19(木)	17(金)	定13:30～15:30	10月=統合失調症の理解「家族の対応・訪問看護について」 11月=「親なき後」の制度について(成年後見人)、障がい者の就労支援について	

校区献血

申 問	予約	場所	実施日	受付時間
⑥	不 要	サニー福重店	10/18(水)	10:00～13:00
				14:00～16:00

母子巡回健康相談

定母子健康手帳

申 問	予約	場所	実施日	受付時間
⑦	不 要	福重公民館	10/16(月)	9:45～10:30
		内浜公民館	10/16(月)	13:30～14:00
		さいとぴあ	10/17(火)	13:30～14:15
		金武公民館	10/19(木)	13:30～14:00
		周船寺公民館	10/20(金)	13:30～14:00
		姪浜公民館	10/31(火)	13:30～14:15
		愛宕浜公民館	11/13(月)	13:30～14:00
吉崎南公民館	11/14(火)	13:30～14:00		