

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



12月の初旬に区役所前花壇の植え替えをしました。



西区の冬の花 クリスマスローズ

にしくりんへ  
とにしくも



西区HP



Instagram



フェイスブック

人口 213,439人 (前月比18人増) 男101,189人 女112,250人  
世帯数 101,618世帯 (前月比41世帯増) ※令和7年1月1日現在推計

開=日時、開催日、期間 所=場所 対=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 ✉=メール 受=受付時間 持=持参



## 一人一花運動 花いっぱいのまちを目指して

市は、まちを花と緑でいっぱいにする一人一花運動を推進しています。西区に登録されているパートナー花壇は160以上で市内一を誇ります。今回は区のパートナー花壇の取り組みを紹介します。

### ❁ ひょうたん池の花 (泉二丁目5番)

地域住民の憩いの場となっている「ひょうたん池」を花で彩り、訪れた人たちに楽しんでもらおうと、地域のボランティアが池の周りにある花壇で花を育てています=写真。



年2回の植え替えと、毎週金曜日に水やり、手入れなどを行っています。昨年11月から12月にかけて、ビオラやパンジー、ストックなどの花苗を500株以上植え替えました。

### ❁ 老岐南公民館花壇 (戸切二丁目18-20)

公民館の職員一同で手入れをしています。



昨年5月、地下鉄橋本駅前広場のリニューアルに伴い、旧駅前にあったフラワーポット=写真=を譲り受けました。公民館前はさらに花でにぎやかになっています。

河野館長は「地域の人から苗を譲ってもらうこともあり、花を通して地域の皆さんとのつながりを感じています」と話します。

### ❁ バス通りの花壇 (西の丘三丁目)

自宅の石壁を覆うヒメタビ(つる性の植物)を見て、何か絵が描けるのではないかと、この家の住人がキャラクターや動物のシルエット=写真=を描くようになったそうです。



一日かけて、つるを切り、葉を整えて作品を作っています。近くを通り掛かったときに、ぜひご覧ください。

区企画振興課 ☎895-7007 ☎885-0467

### ❁ 「花の祭典」開催 ❁

市は、令和8年春の開催を目指す国際イベント「フクオカフラワーショー(FFS)」に先駆け、プレイベント「花の祭典」を今年3月23日(日)～27日(木)に市植物園(中央区小笹五丁目)で開催します。

花の祭典とFFSに向け、一人一花運動の輪を広げましょう。

区フクオカフラワーショープレイベント運営事務局 ☎712-6331 ✉ffs-pre2025@convention.co.jp



詳細はこちら

## ～医療・介護・福祉の専門職が連携～ 事業所ネットワークの活動

医療機関や介護事業所、福祉施設などがネットワークをつくり、地域の健康づくりなどに協力する取り組みが広がっています。区内にある九つの事業所ネットワークのうち、三つの取り組みを紹介します。



### ●金武校区よかネット

金武校区で約10の事業所等が参加し、校区の防災・減災活動への協力や健康講座への講師派遣などを行っています。昨年開催した健康講座「知ってトクするフレイル予防運動」=写真=では、運動実技などを行い、参加者からは「家でもやりたい」といった声が聞かれました。事務局の森脇健治さんは「安心して住み続けることができるまちづくりのお手伝いをしていきたい」と話します。



### ●老岐校区高齢者等の地域ケアを考える会

老岐校区で約20の事業所等が参加し活動しています。昨年、地域や公民館等と連携して、行方不明者捜索訓練=写真=を4年ぶりに再開しました。LINE(ライン)等を活用した見守りネットワークの



構築にも力を入れています。

代表の西島勝也さんは「誰もが安心して生活できる地域づくりの一翼を担うことを目標に活動していきたい」と話します。

### ●だんらんネットワーク西部

周船寺・元岡・西都・西都北校区にある事業所等が参加し活動しています。昨年開催された周船寺校区の認知症行方不明者捜索・声掛け訓練に、同ネットワークの事業所が参加し「認知症の特性と声掛け」について話しました=写真。「介護が必要になる前から、普段の生活や地域活動の中で気軽に声を掛けてもらえる関係を今後も築いていきたい」と代表の松田恭平さんは話します。



健康づくりに興味がある人やネットワーク活動に参加を希望する事業所は、下記までお問い合わせください。区地域保健福祉課 ☎895-7077 ☎891-9894

住民票や印鑑証明書などを郵便局で取得できます

区内では6郵便局(北崎、玄界島、元岡、周船寺、福岡老岐、福岡能古)が対象です。市内では、34の郵便局で取得できます(代理人請求は不可)。区市民課 ☎895-7010 ☎883-2940

## 西区まると博物館のイベント

### ■飯盛山・叶岳登山と史跡巡り

飯盛山・叶岳登山のほか、飯盛神社や叶嶽神社などの史跡を巡ります。集合場所からは公共交通機関で移動します。



飯盛神社中宮社

期3月21日(金)午前8時40分～午後3時30分 所 姪浜駅北口集合、野方台バス停解散 対 市内に住む人 定 抽選で20人 料 300円(保険代等) ※別途交通費が必要です。

区ホームページ(「西区登山イベント」で検索)かメールでイベント名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月10日(月)必着で事務局へ。結果は当選者のみ3月14日(金)までに郵送。



スマホはこちら

### ■自然観察ウォーキング in 室見川

春の室見川河畔を野鳥や草花を観察しながら約4.6kmを歩きます。



期3月22日(土)午前10時～午後3時

※小雨決行 所 集合・解散は地下鉄室見駅 対 市内に住む人(小学校3年生以下は保護者同伴)、4.6kmを自力で歩ける人 定 抽選で20人 料 300円(保険代等)

区ホームページ(「西区自然観察申込」で検索)かメールでイベント名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、3月10日(月)必着で事務局へ。結果は当選者のみ3月14日(金)までに郵送。



スマホはこちら

### <共通>

区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

✉shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp

## エンジョイ！ たき火をおこしてクッキング第4回

たき火や飲食を自由に楽しめます。



期3月16日(日)午前10時30分～午後

2時30分 所 今宿野外活動センター ☎806-3114 ☎806-3115 定 先着で100人 料 1人500円(3歳未満無料) 申 電話、ホームページ(「今宿野外活動センター」で検索)から申し込みを。2月15日(土)午前9時から受け付け。食料、飲料(アルコール不可)、軍手、食器類、ごみ袋

## 子育てサロン「のびのび」

遊んでいる子どもたちを見守りながら、保健師などに気軽に相談できます。

期 3月14日(金)午前10時～11時30分 所 区役所別館1階講堂 関 発達が気になる未就園の子どもとその保護者 定 抽選で7組 料 無料 申 区ホームページ(「西区のびのび」で検索)か電話で3月4日(火)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

## アニサキス食中毒を予防しよう

アニサキスは、主に魚介類(サバ、アジ、サンマ等)の内臓に寄生しています。長さ2～3cm、幅0.5～1mm程度で、白色のやや太い糸のような形状をしています。生きたまま体内に入ると、数時間～数十時間以内にみぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐(おうと)などの症状に見舞われることがあります。

購入した魚を自分でさばいて刺身で食べる場合は、速やかに内臓を取り除き、目視確認を徹底しましょう。生きたままのアニサキスを口にしないことが最も大切です。



市は、アニサキス食中毒に関する動画を配信しています(視聴は右コードから)。



問 西衛生課

☎895-7095 F891-9894

## 西体育館からのお知らせ

### かけっこ教室①②

楽しく体を動かしながら、走り方の基本を学びます。

期 4月2日(水)～30日(水)

①午後3時45分～4時

45分②午後4時50分～5時50分(全5回) 所

西体育館競技場 関 ①年中、年長②小学1～4年生 定 抽選で各20人 料 4,000円

### ビューティーピラティス①②

呼吸や体幹を意識して、体を内側から変えていきます。

期 4月4日(金)～25日(金)①午後7時～8時②

午後8時～9時(全4回) 所 西体育館武道室

関 18歳以上 定 抽選で各25人 料 3,000円

### <共通>

申 往復はがき(〒819-0041 拾六町1-13-35)に教室名(①または②のいずれかも記入)、参加者氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を書いて、3月15日(土)必着で同体育館へ。

問 西体育館 ☎882-5144 F882-5244



## マイナンバーカード申請サポート

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用の写真撮影を行います(予約必要)。公民館で申請すると、カードが郵送で自宅に届くので便利です。



マイナちゃん

また、すでにカードを持っている人には、健康保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートを行います(予約不要)。

期 所 下表の通り

| 開催日    | 時間          | 公民館 | 予約終了日   |
|--------|-------------|-----|---------|
| 3/2(日) | 10:00～12:00 | 玄洋  | 2/26(水) |
|        | 14:00～16:00 | 西都北 |         |
| 3/6(木) | 10:00～12:00 | 壱岐南 | 3/2(日)  |
|        | 14:00～16:00 | 金武  |         |

問 市マイナンバーカード総合コールセンター(毎日午前9時～午後6時)

☎600-2402 F06-7664-9531

対 区内に住む人 料 無料

申 市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)から申し込むか、同コールセンターで予約を。定員に達した時点で受け付けを終了します。

## 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 健康づくり係(健診・その他) ☎895-7073 ③ 母子保健係 ☎895-7055 ④ 企画管理係 ☎895-7071

⑤ 地域保健福祉課 ☎895-7080 F891-9894 (②～⑤共通) ⑥ 市保健所(感染症対策課) ☎791-7081 F406-5075

⑦ 市保健所(精神保健・難病対策課) ☎711-4377 F791-7354

※ 場所の記載のないものは区役所別館(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

| 問 | 約 | 内容          | 実施日             | 受付時間   | 対象・料金・その他(令和7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)  |
|---|---|-------------|-----------------|--|---|
|   |   |             | 3月              |  |   |
| 問 | 約 | さいとぴあ健(検)診  | 6(木)            | 9:30～11:30                                     | 下記のとよかドック、がん検診と同じ内容をさいとぴあ(西都二丁目1-1)で実施。   |
|   |   | よかドック(特定健診) | 4(火)            | 8:30～10:30                                     | 関 40～74歳の市国民健康保険被保険者 料 500円 関 保険証、よかドック受診券  |
|   |   | 骨粗しょう症検査    |                 |  | 関 40歳以上 料 500円  |
|   |   | がん検診        |                 |  | 【胃がん】 関 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 関 20歳以上 料 400円 【乳がん】 2年度に1回受診可 関 40歳以上 料 40歳代1,300円、50歳以上1,000円 【大腸がん】 関 40歳以上 料 500円 |
|   |   | 肺がん         | 関 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。 |   |
|   |   | 結核・肺がん      | 関 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

| 問 | 約  | 内容             | 実施日          |                             | 受=受付時間<br>施=実施時間   | 対象・料金・その他  |
|---|----|----------------|--------------|-----------------------------|--|--|
|   |    |                | 2月           | 3月                          |  |  |
| ② | 要  | 栄養相談           | 20(木)<br>②～④ | 10(月)<br>①②<br>19(水)<br>②～④ | 関 ① 10:00～10:50<br>関 ② 11:00～11:50<br>関 ③ 13:00～13:50<br>関 ④ 14:00～14:50 | 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          | -            | 25(火)                       | 関 13:30～15:00  | 離乳食の進め方の紹介。関 生後4～6カ月頃の乳児の保護者。  |
| ③ | 要  | マタニティスクール      | -            | 10(月)①<br>24(月)②            | 受 13:00～13:15<br>関 13:15～15:15   | ① 食生活、くらしの衛生、産後の生活<br>② 乳幼児のスキンケア、赤ちゃんのお世話(見学や体験) 関 妊婦とその家族 定 各抽選で10組。前月の20日までに、区ホームページまたは電話で申し込み。 |
| ⑥ | 不要 | エイズ・クラミジア・梅毒検査 | 17(月)        | 3(月)<br>17(月)               | 受 9:30～11:00   | 匿名での検査。結果は原則次の検査日。   |
|   |    | B型・C型肝炎ウイルス検査  |              | 17(月)                       |  | 関 市内に住む20歳以上で過去に検査を受けたことがない人。検査結果は後日。  |
| ⑦ | 要  | 心の健康相談         | 19(水)        | 12(水)                       | 関 9:30～11:30   | 精神科医が相談に応じます。  |
|   |    |                |              | 19(水)                       | 関 14:30～16:30  | 関 各回3人。必ず電話で予約を。   |

### 校区献血

| 問 | 約  | 場所                       | 実施日     | 実施時間                       |
|---|----|--------------------------|---------|----------------------------|
| ④ | 不要 | イオンマリナタウン店               | 3/8(土)  | 10:00～12:00<br>13:00～16:00 |
|   |    | 視力障害センター<br>シーサイド病院      | 3/10(月) | 9:30～11:30<br>13:30～16:00  |
|   |    | 献血ルームおっしょい博多<br>関 能古校区の人 | 3/13(木) | 能古島を9時発の船で出発(姪浜から会場はバス送迎)  |

### 母子巡回健康相談

関 母子健康手帳

| 問     | 約      | 場所    | 実施日     | 受付時間        |
|-------|--------|-------|---------|-------------|
| ⑤     | 不要     | さいとぴあ | 2/17(月) | 13:30～14:15 |
|       |        | 玄洋公民館 | 2/18(火) | 13:30～14:00 |
|       |        | 姪北公民館 | 2/19(水) |             |
|       |        | 元岡公民館 | 3/4(火)  |             |
|       |        | 今宿公民館 | 3/5(水)  |             |
|       |        | 西都公民館 | 3/6(木)  |             |
| 石丸公民館 | 3/7(金) |       |         |             |