



今宿上ノ原の彼岸花



【公式】インスタグラム @f_nishinstagram 【公式】フェイスブック ぷらりにしく



西区役所 代表電話 TEL 881-2131 〒819-8501 西区内浜一丁目4-1

西部出張所 代表電話 TEL 806-0004 〒819-0367 西区西都二丁目1-1

人口 212,259人 (前月比16人増) 男101,713人 女110,546人 世帯数 95,249世帯 (前月比30世帯増) ※令和2年8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=電話 ファ=ファクス メール=メール 受=受付時間 持=持参



イノシシにご注意ください

イノシシは、餌を求めて人里に出没し、農作物だけでなく人身被害をもたらすこともあります。

今年も、イノシシの目撃情報が数多く寄せられています。

イノシシは本来臆病でおとなしい動物ですが、興奮していたり、至近距離で出合った場合などは注意が必要です。

◆イノシシに出合わないために

ラジオや鈴で音を鳴らしたり、懐中電灯で辺りを照らしたりして、人の存在を知らせましょう。特に、夕方から早朝にかけては活発に活動するので、十分に注意しましょう。



◆イノシシに出合ったら

①近づかない

刺激を与えずに、そっと離れましょう。追い掛けたり、大声を出して刺激してはいけません。



また、イノシシの子の近くには親がいることが多いので、近づくのはやめましょう。

②イノシシから身を隠す

建物や車の中、塀の陰など安全な場所に身を隠しましょう。



◆イノシシが近づきにくい環境づくり

①餌になるものを放置しない

生ごみや収穫しない野菜・果実等は餌になるので、適切に処理しましょう。人に慣れ、頻繁に出没するようになるので、餌を与えるのは絶対にやめてください。



②草むらややぶを刈る

イノシシの隠れる場所を無くすことで、警戒して出没しにくくなります。



③家庭菜園や農地などは柵で囲う

隙間ができないように、柵でしっかりと囲い、侵入を防ぎましょう。柵は定期的に手入れしましょう。



区防災・安全安心室 ☎895-7037 882-2137

子ども食堂を通して地域の居場所づくりを

子ども食堂は、地域の子どもや保護者等を対象に地域団体やNPO法人等が、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する取り組みで、地域の交流の拠点にもなっています。

姪北公民館で平成28年8月から子ども食堂を開いている、NPO法人ゆい理事の高木美穂子さんに話を聞きました。

「これまでの経緯を教えてください」
高木：親子の居場所づくりを念頭に開設し、最初は1人だけだった参加者も、少しずつ口コミで広がっていききました。2年を経過したところから、公民館だよりに掲載され

「このほかの活動について教えてください」
高木：第3木曜日夕方の「夕やけひろば」で、スタッフが用意した食事を提供しています。スタッフの中には調理師資格を持っている人もいて、いりこからだし汁を取るなど調理法や食材にこだわった家庭料理を作っています。子どもから大人までおよそ50人が集まります。

「今後の抱負を」
高木：子育て中の親子がほっとできる場を提供する活動はとても重要です。コロナウイルス対策のため現在は休止していますが、地域の皆さんの居場所として継続していくように、再開後には、多くの皆さんの参加をお待ちしています。



調理の前はしっかり手を洗います



子どもから大人まで幅広く参加しています

「問い合わせ先」
西区社協事務局
☎895・3110
☎895・3109

「問い合わせ先」
区地域保健福祉課
☎895・7077
☎891・9894

医療・介護等事業所ネットワーク 第3回



認知症について詳しく学びます

よかドックを受けましょう

「よかドック」は、40～74歳の市国民健康保険加入者を対象にした生活習慣病予防のための健診です。1万円相当の検査(身体計測、血圧測定、尿・血液検査、心電図検査等)を500円で受けることができます。



結果に応じて、保健師、管理栄養士などから食事や効果的な運動の方法についてのアドバイスを無料で受けられます。年に1回は健康チェックを行いましょう。※4月1日より、よかドック受診の際に、保険証とよかドック受診券が必要となりました。

問区健康課 ☎895-7073 ☏891-9894

西区の低山に登りませんか

区は、絶景ポイントやモデルルート、公共交通機関を利用したアクセス情報などを分かりやすく紹介した四つの登山マップを作成しています。詳しくは、区ホームページ(「西区のみどころ、おでかけ情報パンフレット」で検索)をご覧ください。



灘山からの景色

問区企画振興課 ☎895-7006 ☏885-0467

今宿野外活動センターの催し

問今宿野外活動センター ☎806-3114 ☏806-3115

1.今宿の四季を楽しむ～植物編～

同センター内を散策しながら、植物を観察します。

期10月15日(木)午前10時半～午後0時半 定先着20人 料500円



2.キッズクライム～木登り体験～

ロープと安全器具を使った木登りの方法を学びます。

期10月17日(土)午前10時～午後3時半 定先着27人 料1,000円 ※18歳未満は保護者同伴



3.はじめてのアウトドア～虫取り編～

同センター内を散策しながら虫捕りに挑戦します。

期10月25日(日)午前10時半～午後2時半 定抽選で30人 料未就学児と保護者 料3歳以上700円



《申し込み方法》

1、2は電話、3は往復はがきに教室名、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて同センター(〒819-0163今宿上ノ原217-2)へ。ホームページ(「今宿野外活動センター」で検索)からも申し込みできます。1、2は9月19日(土)午前9時から受け付け。3は10月13日(火)必着。

オトナ女子の身体リセット講座 ～めざせ!姿勢美人～

姿勢やバランス改善のための、ストレッチや体幹トレーニングを行います。



期10月13日(火)午後1時半～3時 所区保健福祉センター(保健所)講堂 対区内に住む40歳～60歳の女性 定先着15人 料無料 問電話か、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて区地域保健福祉課(☎895-7080 ☏891-9894)へ。9月16日(水)午前9時半から受け付け。

自転車保険に加入しましょう

10月1日から、自転車利用者に自転車保険(自転車損害賠償保険等)への加入が義務付けられます。万が一の事故に備え、自転車保険に加入しましょう。



詳細は、市ホームページ(「福岡市 自転車保険」で検索)でご確認ください。

問市防犯・交通安全課 ☎711-4061 ☏711-4059

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座等が中止・延期になる場合があります。事前にご確認ください。

保健 だより

【問い合わせ・申込先】

- 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健康づくり係 ☎895-7073 ③母子保健係 ☎895-7055 ④精神保健福祉係 ☎895-7074 ⑤医薬務係 ☎895-7072 ☏891-9894 (②～⑤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)で実施します。 ※料金の記載のないものは無料。

健(検)診等

内容	実施日		受=受付時間	予約	対象・料金・その他(令和3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)	問	
	10月	11月					
さいとぴあ健診	12(月)	14(土)	受 9:30～11:30	要	下記のとおり、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。	申し込みは①、問い合わせは②	
よかドック(特定健診)	6(火) 29(木)	4(水) 19(木) 26(木)	受 8:30～10:30	要	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					胃がん、子宮頸(けい)がん、乳がん、大腸がん		【胃がん】対40歳以上 料600円 【子宮頸がん】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・日曜・祝日を除く10日前までに集団健診予約センター(①)へ。

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	問
	9月	10月				
エイズ・クラミジア抗体検査	14(月)	5(月) 19(月)	受 9:00～11:00	-	匿名検査(心配な出来事から3カ月たって受けてください)。	②
梅毒検査	14(月)	5(月) 19(月)	受 9:00～11:00	-	匿名で検査可。	
B型・C型肝炎ウイルス検査	14(月)	19(月)	受 9:00～11:00	-	対20歳以上で過去に受診したことがない人	
栄養相談	25(金)	8(木) 30(金)	受 13:00～16:00	要	乳幼児や高齢者、肥満、高血圧、脂質異常症の人の食事などの相談。	③
離乳食教室	所西保健所	28(月)	26(月)	受 10:30～11:20 受 13:30～14:20	要	
	所さいとぴあ	-	2(金)	受 13:50～15:00	要	
マタニティスクール	14(月) 28(月)	5(月) 19(月) 26(月)	受 13:00～13:30	要	妊娠・出産・育児について学ぶ教室 対妊婦とその家族 各回10組 母 子健康手帳	④
心の健康相談	-	14(水) 21(水)	受 9:30～11:30 受 13:30～15:30	要	精神科医が相談に応じます 各回3人。必ず電話で予約を	
精神保健家族講座	24(木)	-	受 13:30～15:30	要	テーマは「統合失調症の理解～くすりの話～」。	

校区献血 ※予約不要

場所	実施日	受付時間	問
下山門公民館	9/18(金)	9:30～12:00	⑤
姪浜駅南口	10/1(木)	10:00～13:00	
		14:00～16:00	
イオンマリナタウン店	10/10(土)	10:00～11:30 12:30～15:30	
カワムラ家具	10/16(金)	13:30～16:00	
サニー福重店	10/21(水)	10:00～13:00	
		14:00～16:00	

よかドック・各種がん検診等が ネットで予約できます

市が各区保健福祉センター等で実施している健診が、インターネットで予約できます。詳しくは、ホームページ(「けんしんナビ」で検索)でご確認ください。

※発熱など体調不良の場合は来場をご遠慮ください。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、健(検)診、検査・相談等が中止になる場合があります。