

区マーク



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



県無形民俗文化財「今津人形芝居」



【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



人口 212,030人 (前月比142人増) 男100,572人 女111,458人
世帯数 95,500世帯 (前月比144世帯増) ※令和3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

西部3Rステーションで実施中！ 使いきれない食品は「フードドライブ」へ

西部3Rステーションでは、限りある資源を大切に活用するための取り組みを推進しています。

「フードドライブ」とは、家庭で使いきれない未使用・未開封の食品の寄付を募り、福祉施設や子ども食堂など食品を必要とする団体に無償で提供するボランティア活動です。

同ステーションでは令和2年4月から常設でフードドライブを実施しており、多くの人からの寄付を受けています。昨年度中には990個の食品が集まりました。

■「もったいない」食品を「おすそわけ」しよう

食品を購入するときは、事前に家庭にある食料品を確認するなど、本当に必要な物かどうかを考え、買いすぎないことが大切です。それでも使いきれない場合はフードドライブに寄付をし、食に困っている人へ支援の輪を広げましょう。

集まった食品は、特定非営利活動法人フードバンク福岡を通じて、食品を必要とする団体に届けられます。

■寄付の方法

西部3Rステーション開館日の午前10時～午後4時に、寄付したい食品を持ち込んでください。事前連絡不要で1点からの寄付も可能です。

持ち込みできる食品

次の条件を全て満たすものが対象です。

- ①未使用・未開封であること
 - ②賞味期限まで1カ月以上あること
 - ③常温保存が可能であること
(例)米、パスタ・そうめんなどの乾麺、缶詰、レトルト・インスタント食品、ノリ、お菓子、飲料、調味料など
- ※賞味期限の記載がないもの、アルコール類(みりん、料理酒等を除く)は持ち込めません。



☎西部3Rステーション(西区今宿青木1043-2、グリーンパーク・西部内)
☎882-3190 ☎882-4580
休館日：毎週月曜日 ※祝日の場合は翌平日



筋力をつけて フレイル予防

「おいしくものが食べられなくなった」「疲れやすく何をしても面倒だ」「体重が以前よりも減ってきた」などと感じることはありませんか。このような傾向は「フレイル」かもしれません。フレイルとは、加齢に伴い心と体の動きが弱くなってきた状態のことをいいます。いわゆる虚弱状態で要介護の前段階ともいえます。

原因の一つは筋肉の衰えです。筋力の低下により外出が減り、周囲と関わり合う機会が減ると、徐々に活力が失われてしまいます。



フレイルは日頃からの予防が大切です。早めに気付いて行動をすることで健康な状態に戻る可能性があります。

【予防のポイント】

- ①適度な運動を行う
ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングなどを無理のない範囲で行いましょう。
- ②バランスの良い食事を取る
バランスの取れた食事を3食しっかり取りましょう。特に肉や魚、卵など筋肉のもとになるタンパク質を含む食品を取ることが大切です。
- ③積極的に社会参加する
趣味やボランティア活動などを通じて人と話すきっかけを作り、家に閉じこもらないようにしましょう。

新型コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、運動不足になりがちですが、今できることを行い、心と体の健康を保ちましょう。

☎地域保健福祉課
☎895-7080 ☎891-9894

西区まるごと博物館

～自然観察ウォーキングin今津～

今津地区の河口や干潟に生息する生物や植物を観察しながら歩きます。ゴールとなる県水産資料館では、生きたカブト



干潟に生息するクロツラヘラサギを観察したり自然環境について学びます。

☎11月6日(土)午前8時半～午後2時。小雨決行、バスダイヤの影響による時間変更あり ☎JR九大学研都市駅集合、県水産資料館解散 ☎抽選で30人(小学生以下は保護者同伴) ☎300円(保険代等) ※中学生以下無料、バス代別途必要。

☎☎はがき、ファクスまたはメールにイベント名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、10月25日(月)必着で西区まるごと博物館推進会事務局(〒819-8501住所不要、区企画振興課内 ☎895-7032 ☎885-0467 ☎shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp)へ。抽選結果は10月29日(金)までに発送します。

特定計量器(はかり)の定期検査

取引や証明に使用する特定計量器は、2年に1回の定期検査が義務付けられています。対象の計量器を使っている人は必ず受検してください。

☎☎下表の通り ☎☎商店や事業所(農業・漁業用を含む)で取引・証明用に使用される「はかり・重り」 ※大型特定計量器(能力1トﾝ以上)は出張検査も可 ☎500円～1,800円程度 ☎福岡県計量協会 ☎791-2331 ☎f_city_keiryu@aqu.aocn.ne.jp

日程	検査時間	検査場所
8日(月)	10:30～13:00	市漁協小呂島支所
9日(火)	10:00～14:00	玄界公民館
10日(水)		市漁協西浦支所
11日(木)		市農協西部流通センター
15日(月)	11:00～15:00	市農協今宿支店
16日(火)		市農協金武支店
18日(木)		市農協周船寺支店
19日(金)	12:00～15:00	市営渡船場能古待合所
22日(月)		壱岐東小学校
24日(水)	10:30～15:00	内浜小学校
25日(木)		姪浜小学校

一部行事等が中止・延期となる場合があります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。講座等に参加の際は、マスクの着用をお願いします。

市税 NEWS 市税に関する証明を代理人が請求する場合、委任状が必要です。

市税に関する証明を本人以外の方が請求する場合は、家族であっても委任状が必要です。また、請求には証明が必要な人と代理人を確認する書類(運転免許証など)をお持ちください。☎区課税課 ☎895-7013 ☎883-8565

パパ向け講座「西区パパニティ」

これから父親になる人や生後6カ月までの子どもを持つ人のための教室をオンラインで行います。

期11月27日(土)午前10時~11時半 所Zoom(ズーム)での視聴 妻(パートナー)が妊娠中または生後6カ月までの子どもがいる市在住の父親 定先着50人 料無料 申区ホームページ「西区パパニティ」で検索)で詳細を確認し、申込フォームから申し込み。10月18日(月)から受け付け。 問区地域保健福祉課 ☎895-7080 ☐891-9894



スマホはこちら

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。

期11月30日(火)午前10時~正午 所区保健福祉センター(保健所)講堂 対今年8~9月生まれの子ども(第1子)とその母親 定抽選で16組 料無料 申電話で区地域保健福祉課(☎895-7080 ☐891-9894)へ。11月15日(月)午後5時まで受け付け。区ホームページ「西区ほやほやママ」で検索)からも申し込みできます。



スマホはこちら

公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の各公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや、申請用写真の撮影、マイナポイント申し込みのサポート(マイナンバーカードを持っている人のみ)を行います。公民館で申請をすると、カードは後日郵送で届くので大変便利です。

期所下表の通り 料無料 申開催の14日前から3営業日前までに、市マイナンバーカード申請予約センター(☎050-3538-2830 ☐050-3538-3158 毎日午前9時~午後6時)へ。詳細は、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)を確認を。

実施日	時間	開催公民館
10月22日(金)	13:30~16:30	愛宕浜
10月26日(火)		内浜
10月27日(水)	9:30~16:30	元岡
10月28日(木)		福重
10月29日(金)		城原
11月4日(休)		石丸
11月5日(金)	13:30~16:30	姪北
11月8日(月)	9:30~12:30	壱岐東
11月9日(火)	9:30~16:30	愛宕浜
11月11日(木)		壱岐南
11月16日(火)	9:30~13:30	西陵
11月17日(水)	10:00~16:30	能古
11月19日(金)	13:30~16:30	周船寺
11月24日(水)		内浜
11月25日(木)		今宿
11月26日(金)	9:30~16:30	西都
11月30日(火)		壱岐

西部療育センター きらきら広場

親子遊びの紹介や、育児相談を行います。 期11月26日(金)①午後2時20分~3時②午後3時10~50分 所西部療育センター(内浜一丁目) 対区内に住む0~2歳児と保護者 定先着2組 料無料 申電話で同センター(☎883-7161 ☐883-7163)へ。11月1日(月)から受け付け。

西体育館 夜のトレーニング教室

日中に時間が取れない人向けの体を動かす教室です。 期11月5日、19日、12月3日、17日の金曜日。午後7時半~8時半 所西体育館 ☎882-5144 ☐882-5244 定各回先着20人 対18歳以上 料500円 申電話で開催日直前の火・水曜日の午前9時~午後7時に同体育館へ。

今宿野外活動センター 秋の野外イベント

所今宿野外活動センター ☎806-3114 ☐806-3115
1.アウトドアの達人になろう：火おこし編
火おこしを体験し、野外調理を行います。 期11月21日(日)午前10時~午後3時 対小学生を含む家族 定抽選で30人 料小学生以上1,000円、未就学児500円 申往復はがきに参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号を書いて同センター(〒819-0163今宿上ノ原217-2)へ送付。ホームページ「今宿野外活動センター」で検索)からも申し込み可。11月9日(火)まで受け付け。
2.今宿の四季を楽しむ：第8回植物編
センター内を散策しながら、植物を観察します。 期11月11日(木)午前10時半~午後0時半 定先着20人 料500円 申電話かホームページで同センターへ。10月23日(土)から受け付け。

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・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。



検診の詳細、予約はこちらから

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4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
	11月	12月				
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 申保険証、よかドック受診券	①申し込みは①、問い合わせは②
骨粗しょう症検査					対40歳以上 料500円	
がん検診	11(木) 25(木)	1(水) 15(水)	受8:30~10:30	要	【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400円 対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 結核・肺がん				対40~64歳 料500円 対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日前までに集団健診予約センター(①)、または「けんしんナビ」=右上コード=で受け付け。
※新型コロナウイルス感染症ワクチン集団接種会場となるため、当面の間さいとぴあでの健診と離乳食教室は中止。

検査・相談等

内容	実施日		受=受付時間	予約	対象・料金・その他	申
	10月	11月				
エイズ・クラミジア抗体検査	18(月)	1(月) 15(月)	受9:00~11:00	-	匿名検査(心配な出来事から3カ月たって受診してください)。 匿名で検査可。	⑤
梅毒検査					対20歳以上で過去に受検したことがない市民	
B型・C型肝炎ウイルス検査	18(月)	15(月)	受9:00~11:00	-		②
栄養相談	26(火)	9(火) 25(木)	受13:00~ 受14:00~ 受15:00~	要	管理栄養士による食事のバランス、 離乳食などの個別相談。	
離乳食教室	25(月)	29(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	③
マタニティ個別相談	-	1(月)	受①13:30~ 受②14:00~ 受③14:30~	要	対妊婦とその家族 定各回1組。30分程度 申母子健康手帳	
心の健康相談	-	10(水) 20(水)	受9:30~11:30 受14:45~16:45	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。	④
精神保健家族講座	-	9(火)	受13:30~15:30	要	テーマ「区障がい者基幹相談支援センターについて」。	

校区献血 ※予約不要

場所	実施日	受付時間	申
カワムラ家具 駐車場	10/15(金)	10:00~12:00	⑤
		13:00~16:00	
サニー福重店	10/20(水)	10:00~13:00	⑤
		14:00~16:00	

母子巡回健康相談 母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	申
愛宕浜公民館	10/18(月)	9:45~10:30	⑥
下山門公民館		13:30~14:00	
さいとぴあ	10/19(火)	13:30~14:15	⑥
城原公民館	11/15(月)	13:30~14:00	