

# 玄界公民館だより 7月号



公民館ブログ



発行日 令和 8年 7月 1日  
発行 玄界公民館  
電話 809-1243  
ファックス 809-1318

## 今月の公民館講座

### にこにこはまゆう 「自主体操・レクリエーション」

日時: 7月3日(金) 13:30  
場所: 公民館 講堂



### 地域講座

「脱炭素社会の実現に向けて」

日時: 7月7日(火) 10:00  
場所: 公民館 講堂  
講師: 川島 伸治 氏 (脱炭素社会推進課)  
申込: 7月3日(金)17時迄



### 玄界大学 (西区地域保健福祉課共催) 「オンライン健康教室」

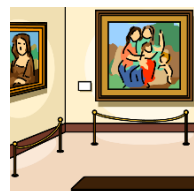
日時: 7月9日(木) 13:30  
場所: 公民館 講堂  
講師: 柴田 伊津子 氏  
(健康運動指導士)  
申込: 7月7日(火)17時迄



### なかよし広場

「福岡アジア美術館の楽しみ方」

日時: 7月16日(木) 10:00  
場所: 公民館 講堂  
講師: 山下 裕子 氏  
(福岡市アジア美術館 学芸課長)



申込: 7月12日(日)17時迄

### すまいるアップ講座

「レクリエーション」

日時: 7月23日(木) 10:00  
場所: 公民館 講堂  
講師: 柳井 大地 氏 (スポーツ指導員)  
申込: 7月17日(金)17時迄  
予備日: 7月29日(水)10:00



※講座に参加される方は、熱中症予防のため  
飲み物をご持参ください。

### 【令和8年度 第1回公民館運営懇話会開催】

日時: 7月22日(水) 10:00  
場所: 公民館 児童等集会室

\*傍聴を希望される方は、会議開催の15分前までに  
公民館にお申し出ください。

### 玄界公民館運営懇話会委員紹介 (順不同/敬称略)

氏名	役職
津田 健吾	玄界校区自治協議会 副会長
久島 一也	玄界校区自治協議会 委員
上田 秀美	福岡市漁業協同組合 玄界島支所会長
溝尻 頼敦	玄界小・中学校 校長
宮本 賢児	玄界小・中学校 PTA 会長
松田 ゆかり	玄界島保育園 園長
工 弥姫	玄界島保育園 保育士
中村 千澄	前公民館長
森 愛子	(株)ケアポートがんぎだん 代表取締役
伊藤 コノエ	サークル代表

### 今月の行事予定

3	金	にこにこはまゆう	13:30
7	火	地域講座	10:00
9	木	玄界大学	13:30
16	木	なかよし広場	10:00
22	水	公民館運営懇話会	10:00
23	木	すまいるアップ講座	10:00

### 今月のサークル予定

6	月	ディスコン	13:30
21	火	ディスコン	13:30
27	月	ディスコン	13:30

※サークルのウォーキングは熱中症のリスクを  
考慮して7月~9月はお休みします。

### 玄界校区リサイクルステーションからお知らせ

新聞紙と雑誌は別々に  
結んでください。  
段ボールの中にも雑誌は  
入れないでください。  
みなさまのご協力をお願い  
します。

よくない例



### 休館日のお知らせ

臨時休館日 7月13日(月)

定例休館日 7月31日(金)

この日に利用を希望される場合は、  
休館日の10日前までにご連絡をお願いします。

裏面もご覧ください

なにびとも おかすな権利 つくるな差別



## ロコモティブシンドロームを知っていますか?

【ロコモティブシンドローム(以下:ロコモ)とは】

★骨、関節、筋肉といった運動器の機能が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態。

★女性が要介護状態になる原因の約3割がロコモといわれている。

### 【7つのロコモチェック!】

※実施の際は安全に十分留意し、無理はしないようにしましょう!



片足立ちで靴下がはけない  家の中でつまづいたり滑ったりする

階段を上るのに手すりが必要である  15分くらい続けて歩けない

20mを歩くのに20秒以上かかる  
(目安:玄界公民館入り口前から玄界郵便局ポストあたりまで)



2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である

家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である

1つ以上当てはまる方は、ロコモの可能性が 있습니다。  
ロコモ予防に取り組みましょう!

★ロコモの原因である骨、関節、筋肉の衰えは**40歳代**から現れていきます。

**若いうちからの対策が大切です!**

★ロコモ予防には、**バランスのいい食生活と適度な運動**が大切です!

ロコモ予防の  
食事について  
はこちら!



ロコモ予防の  
運動について  
はこちら!



ロコモ チャレンジ! 推進協議会HPより

公民館でLet'sロコモ予防★  
右記の教室を定期的に開催して  
います! 詳細は公民館だよりを  
ご確認ください♪

「玄界大学」: 地域保健福祉課による健康講話や  
脳トレ、ストレッチ、筋力トレーニング等  
「にこにこはまゆう」: レクリエーションや体操等

## 《令和8年度 玄界校区よかドック・がん検診のお知らせ》

○日時: 令和8年8月25日(火)

○場所: 西区役所別館1階 (西区内浜1丁目4-7)

以下の船を利用の人は、博多ふ頭~西区役所別館間はマイクロバスで送迎。

行き: 玄界島発午前8時 帰り: 博多ふ頭発午後1時30分

○予約: 令和8年8月5日(水)まで 集団健診・よかドック総合窓口①へ電話予約を

令和8年8月6日(木)以降 西区健康課②まで(大腸がん検診は受診不可)

○電話: ①0120-985-902 予約受付時間 平日午前9時~午後5時

②092-895-7071 予約受付時間 平日午前9時~午後5時

○健(検)診項目

**よかドック**(国民健康保険の特定健診・身体測定、血圧測定、血液検査、心電図等)

40歳~74歳の福岡市国民健康保険加入者 500円

国民健康保険証、よかドック受診券が必要です。

**がん検診**

**胃がん** 40歳~69歳 1000円(70歳以上は医療機関で受診をお願いします。)

**子宮頸がん** 20歳以上 400円

**乳がん** 40歳代(2方向)1,300円、50歳以上(1方向)1,000円  
(子宮頸がん、乳がんは2年度に1回の受診です。)

**大腸がん** 40歳以上 500円

**肺がん** 胸部X線 40歳~64歳 500円、65歳以上は無料

**胃がんリスク検査** 令和7年度に35歳、40歳になる人 1,000円

○満70歳以上の人、非課税世帯の人、生活保護世帯の人等は無料です。

(下記の期間に生まれた人も無料となります。)

よかドック : 昭和51年4月1日~昭和52年3月31日

昭和61年4月1日~昭和62年3月31日

子宮がん検診: 平成17年4月2日~平成18年4月1日

乳がん検診 : 昭和60年4月2日~昭和61年4月1日

※減免には年齢が確認できる書類、非課税証明書(健診用)、保護受給証明書等が必要です。

詳しくは「健診ガイド」で確認、予約の際に条件や必要書類の確認をお願いします。

※健康状態によっては、受診できない場合もございます。

※対象開始年齢の人は、誕生日前でも受診できます。

※大腸がんは、問診票と一緒に検査キットを郵送します。検診当日に採便後の  
検査キットを持参してください。

☎お問い合わせ 西区保健福祉センター 健康課 企画管理係 092-895-7071