

玄界公民館だより 9月号



公民館ブログ



発行日 令和 8年 9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

玄界大学(西区地域保健福祉課共催)

「認知症予防の運動」

日時: 9月3日(木) 13:00

場所: 公民館 講堂

講師: 柴田 伊津子 氏
(健康運動指導士)

申込: 9月1日(火)17時迄



なかよし広場

「フレイル予防の料理教室」

日時: 9月9日(水) 10:00

場所: 公民館 講堂

講師: 岡 三枝 氏 (管理栄養士)
高橋 真理 氏 (調理指導員)

材料費: 1,000 円程度

申込: 9月1日(火)17時迄

※メニューは公民館にお問い合わせください。



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: 9月17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: 9月15日(火)17時迄



地域講座

「ごみはどこへいくの? ごみ処理の仕組みとごみ発電」

日時: 9月29日(火) 10:00

場所: 公民館 講堂

講師: 大迫 氏 (環境局 工場整備課)

申込: 9月23日(水)17時迄



生活習慣病予防のための健診

「よかドック」で、年に1回は健康チェックを!

“元気に生活していくために、健康状態を確認しましょう” ~通院中の方も利用できます~

福岡市国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象にした健診です。

検査費用: 500円

(令和8年度に40歳・50歳になる人、満70~74歳は無料)

検査項目: 血液検査・血圧測定・尿検査・心電図など

検査時間: 約1時間

*胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんなどのがん検診もあります。

がん検診の対象者や費用等は健診毎に異なります。

詳細&予約は「けんしんナビ」で検索を!

WEB 予約もできます。⇒

【問い合わせ先】集団健診・よかドック総合窓口

電話: 0120-985-902



今月の行事予定

3	木	玄界大学	13:00
9	水	なかよし広場	10:00
17	木	玄界大学	13:30
29	火	地域講座	10:00

今月のサークル予定

7	月	ディスコン	13:30
18	金	ディスコン	13:30
28	月	ディスコン	13:30

玄界校区リサイクルステーションからお知らせ

7月31日に積み込みを行いました。

段ボールは必ず紐で十字に結んで出してください。

みなさまのご協力をよろしくお願いします。



休館日のお知らせ

臨時休館日 9月14日(月)

定例休館日 9月30日(水)

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。

- ◎ 自分たちの住んでいる島は自分たちできれいに。
- ◎ 空き缶やたばこの投げ捨てはやめましょう。

公民館は節電につとめています

なにびとも おかすな権利 つくるな差別

裏面もご覧ください

20代からでも
気を付けたい

自分では気づきにくいからこそ、知っておきたい

生活習慣病とは？

まだ大丈夫、
と思いませんか？

生活習慣病は、**自覚症状がほとんどないまま進行**し
気づいたときには治療が必要な状態になっていることがあります。
若いころから生活習慣に気を付けることが大切です。

生活習慣病の原因

喫煙

血管を収縮・傷つけ、
動脈硬化を進行させる

飲みすぎ

血圧や中性脂肪を上げ、
肝臓にも負担をかける

食生活の乱れ、睡眠不足、運動不足
など

継続すると...

生活習慣が原因となる主な病気

高血圧

血管に強い圧力が
かかり血管が傷つく

糖尿病

血糖が高い状態が
続き、血管を傷つける

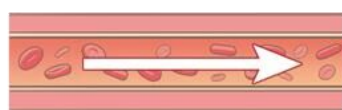
脂質異常症

血液中の脂質が
増え、血管の壁に
たまりやすくなる
など

高血圧・高血糖・脂質異常症の状態が続くと、
血管の老化・動脈硬化が進行

動脈硬化とは、血管の壁が固くなり、弾力を失っていく状態のこと。
血管が狭くなったり、詰まりやすくなったりして、全身に様々な悪影響を及ぼします。

正常な血管



血管に弾力があり、
スムーズに流れている

動脈硬化の進行



生活習慣の乱れにより、血管の内側に
コレステロールがたまり血流が悪くなる。
高血圧や高血糖の状態が続き
血管が傷つきやすくなる

血管が詰まる・破れる



血管が詰まったり、
弱くなり破れることで
命に関わる病気を引き起こす

動脈硬化が進行すると、命に関わる病気につながります

心疾患（心臓の病気）

心臓の血管が詰まると...

- ・心筋梗塞
- ・狭心症
- ・心不全 など



脳血管疾患（脳の病気）

脳の血管が詰まる、破れると...

- ・脳梗塞
- ・脳出血
- ・くも膜下出血 など



けんしんナビ



未来の自分のために今の生活習慣を振り返り、できることから始めてみましょう。

予防のための食事や運動については、公民館だよりで掲載予定です♪

また、年に1度は健診を受けましょう！健診情報は「けんしんナビ」から！

作成：地域保健福祉課 保健師 宮田

環境にやさしい行動を始めよう！

西区地域環境サポーター養成講座 受講生募集



- 内容：西区の自然や環境活動について学び、体験し、
自分にできる環境活動を探します。
- 日時：全4回（10/21、11/4、12/2、12/16）
午前10時～正午
- 対象：市内にお住まいの人又は通勤・通学する18歳以上で全日程に受講可能な人
- 場所：西市民センター他
- 定員：10名（応募者多数の場合は抽選）
- 参加費：無料
- 応募方法：電話、はがき、ファックス又はメールに

①「サポーター養成講座受講希望」②住所③氏名④年齢⑤電話番号
を書いて、9/30までに西区生活環境課へ

TEL:092-895-7053、FAX:092-882-2137、

メール:seikatsukankyo.NWO@city.fukuoka.lg.jp

西区環境フェスタ 2026

～いとにぎわい祭りと同時開催～

日時：9月27日(日)10時～15時

場所：さいとぴあ(西区西都2丁目 1-1)

学生みんなが先生！体験しながら環境について楽しく学ぼう

- ◆ ペットボトルキャップをリメイク☆オリジナルチャームを作ってみない？
(おおぞら高校九大学研都市キャンパス)
- ◆ みんなでチャレンジ！エコクイズ（福岡県立筑前高等学校）
- ◆ 正しく分けよう分別ゲーム&Dream Tree（中村学園三陽高等学校）
- ◆ 自然の力で電気を作ろう！（福岡舞鶴高等学校・福岡舞鶴誠和中学校）

他にも環境にやさしい催しが盛りだくさんです

- ◆ かえっこバザール(おもちゃの交換会)
- ◆ BOOKBOOK本市(絵本・児童書等の受け取り、持ち帰り)
- ◆ リユース陶器市(食器の持ち帰り)
- ◆ 今津干潟のカブトガニ(カブトガニの展示)
- ◆ フードドライブ(未開封の食品の受け取り)



詳細はこちらを
ご覧ください

主催：西区役所、公益財団法人ふくおか環境財団(福岡市西部3R ステーション)

【お問い合わせ】西区生活環境課 TEL:092-895-7054