



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



今津運動公園のひまわり



水分補給
にしくりん(左)
とにしくも



人 口 214,082人 (前月比7人増) 男101,526人 女112,556人
世帯数 103,041世帯 (前月比91世帯増) ※令和7年7月1日現在推計

開=日時、開催日、期間 所=場所 関=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=ファクス メール=メール 受=受付時間 持=持参

9/10
(水)

西区オレンジフェスタ

～人生100年時代を、自分らしく生きるために～

西区役所別館1階で、認知症や終活をテーマにイベントを開催します。
どなたでも無料で参加できます。

<第1部> 午前11時から

映画上映

『お終活 再春! 人生ラプソディ』

要事前
申込

定年後の自分の人生を楽しく豊かに過ごすために、再びチャレンジする様子を描いた「笑って」「泣けて」「役に立つ」映画です。

開午前11時～午後1時 関抽選で70人(要事前申し込み)



©2024年「お終活 再春」製作委員会

<第2部> 午後1時から

初めての人にも分かりやすい
認知症サポーター養成講座

要事前
申込

認知症の基礎知識、認知症の人への接し方を学びます。開午後2時～3時30分 関抽選で30人(要事前申し込み)

認知症予防体操

脳を活性化するプログラムや認知症予防運動などを体験します。開①午後1時30分②午後2時10分③午後2時50分④午後3時30分、各回30分 関当日先着で各回12人

終活出張相談窓口

終活サポートセンターの相談員が個別相談に応じます。開午後1時30分～4時

健康チェックコーナー

血管年齢測定や老化物質チェックなど自分の健康を知ることができるコーナーです。



開午後1時～4時

第2部では、「認知症をやさしく知るコーナー」や健康・介護相談、福祉用具展示、カフェコーナーなどもあります。

イベントの詳細は、区ホームページ(「オレンジフェスタ」で検索)でご確認ください。



映画と認知症講座は事前申し込みが必要です。申込フォームまたはファクスかはがき(〒819-0005内浜一丁目4-7)に、参加を希望するイベント名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を書いて8月15日(金)～25日(月)に問い合わせ先へ(当日消印有効)。



スマホはこちら

関区地域保健福祉課

☎895-7078 ファ891-9894

家族介護者の集い ～けあ・かふえ～

介護者同士で語り合う交流会のほか、フラワーアレンジメント作りを開催します。そのほか、相談員による介護に関する相談、福祉用具ミニ展示を行います。開9月17日(水)午後1時30分～3時30分 所西市民センター 関市内に住み、要支援または要介護の認定を受けた人を在宅で介護している人 関先着で20人 ※8月15日(金)から受け付け。関無料



関ファクスかメールにイベント名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて問い合わせ先へ。関福岡市介護実習普及センター ☎731-8100 ファ731-5361

✉f_kaigon@fukuwel.or.jp

「ユマニチュード®」講座のご案内

市は、認知症の人とのコミュニケーションをスムーズにするケア技法「ユマニチュード」に取り組んでいます。ユマニチュードとは、「あなたのことを大切に思っている」ということを相手が理解できる形で伝えるための技術です。次の公民館で受講できます。

場 所	実施日	時 間
西都公民館	9/1(月)	午前
壱岐公民館	9/6(土)	10時～11時

関申込フォームまたは各公民館へ 関市ユマニチュード講座一斉実施事務局 ☎600-2786 ファ451-0550



スマホはこちら



9月21日(日)は 西響会へ

～躍動感あふれる「西消防団の伝統技術」をご覧ください～



纏(まとい)会、太鼓会の伝統技術披露(前回)

西消防団の木遣(きや)り会、纏会、太鼓会、今宿纏太鼓会の四つの伝統技術の会派が演技を披露します。江戸時代の町火消しに起源を持つ、この伝統技術は、これまで先人の教えを大切に受け継がれてきました。

伝統技術を知らない人にも興味を持ってもらうため、一昨年から西響会



市消防音楽隊の演奏と演技

を開き、広く市民の皆さんへ披露する場を設けています。当日は、糸島市消防団の伝統技術披露と福岡市消防音楽隊の演奏もあります。開午前10時～正午 所九州大学椎木講堂 関無料 関西消防署予防課 ☎806-0642 ファ806-6462



西区まると博物館のイベント

①秋のゆったりクルージング in マリノア

西福岡マリナーナ「マリノア」の協力でクルージングを開催します。クルーザー＝写真＝に乗って、博多湾から



西区の宝(名所)を望みます。

開9月15日(月・祝) 午前10時～11時、午後1時30分～2時30分(荒天中止)

所西福岡マリナーナ「マリノア」(小戸二丁目11-1) 関市内に住む人(小学生以上) 関抽選で各回8人 料無料

②自然観察ウォーキング in 長浜海岸

自然との触れ合いを目的とした自然観察ウォーキングを長浜海岸地区(今津)で開催します。海岸特有の植物等を観察しながら自然を満喫しませんか。



開9月20日(土) 午前10時～午後3時(小雨決行) 所集合・解散は今津運動公園管理事務所(今津字津本2201) 関市内に住む人(小学生以下は保護者同伴) 関抽選で15人 料300円(保険代等) ※中学生以下無料

<①②共通>

関申込フォーム＝右コード＝またはメールにイベント名、参加希望日時、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて事務局へ。区ホームページ(「西区まるとクルージング」、「西区自然観察」で検索)でも申し込み可。※申し込みについて、①は9月2日(火)、②は9月8日(月)必着。※結果は、当選者のみ①は9月8日(月)、②は9月12日(金)までに郵送で通知。



①の申し込みはこちら



②の申し込みはこちら

関西区まると博物館推進会事務局(区企画振興課内)

☎895-7032 ファ885-0467

✉shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp

オトナ女子の身体リセット講座 ～今の私 今からの私のために～



女性の身体やこころについての講座です。体力測定や体操、講話で、ロコモティブシンドロームやストレス対処法について学びます。**期**10月1日、15日、29日の水曜日(全3回)午後2時～3時30分**所**区役所別館1階講堂**関**区内に居住している40～64歳の女性で原則全回参加できる人**定**抽選で25人**料**無料**申**問申込フォーム=右コード=または電話で地域保健福祉課(☎895-7080 📠891-9894)へ。※9月12日(金)午後5時まで受け付け。



スマホはこちら

子育てリフレッシュ講座

手話や簡単なジェスチャーを使ったコミュニケーション方法「ベビーサイン」を体験してみませんか。子どもと一緒に手遊び歌などで楽しい時間を過ごしましょう。



期9月19日(金)午後2時～3時30分**所**西市民センター4階音楽室**関**区内に住み、10月1日時点で生後6カ月～未就園児と親子で参加できる人**定**抽選で15組**料**無料**申**問メールに住所、氏名(ふりがな)、子どもの年齢、電話番号、メールアドレスを書いて、西区社会福祉協議会事務所(☎895-3110 📠895-3109 ✉nishiku@fukuoka-shakyo.or.jp)へ。※9月1日(月)必着。

受講者募集！ 西市民プールからのお知らせ

●小学生平泳ぎマスタークラス

25m泳げる小学4～6年生を対象に、平泳ぎの指導を行います。**期**9月22日～11月17日の毎週月曜日(10月13日、11月3日を除く全7回)午後5時30分～6時30分**定**抽選で10人**料**5,600円



●大人水泳

25m泳げる18歳以上の人を対象に、長い距離を楽に泳げるようポイントを押さえながら指導します。**期**9月13日～11月1日の毎週土曜日(9月27日を除く全7回)午後6時30分～8時**定**抽選で10人**料**7,000円

●健康運動教室

65歳以上の高齢者を対象に、簡単な筋力トレーニングなどで健康的な身体作りを行います。※水泳教室ではありません。**期**9月22日～2月16日の毎週月曜日(12月29日、1月5日と祝日を除く全16回)午前10時30分～11時30分**定**抽選で15人**料**500円/回



申ホームページ(「西市民プール」で検索)、はがき(〒819-0046西の丘一丁目4-1)またはファクスで参加を希望する教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生は学年も)、電話番号を書いて同プールへ。
※8月15日(金)～8月31日(日)必着。
問西市民プール ☎885-0124 📠885-6016

夏休みラストファイト！8月24日(日) 自由研究にもなる『科学実験教室』開催

九州大学の学生サークルiTOP(アイトップ)が西市民センター実習室で実験教室を開催します(保護者同伴で参加してください)。

●ミクロのせかいをのぞいてみよう！

～ふしぎがいっぱい観察実験教室～
身近なものを顕微鏡で観察します。**期**午前10時30分～正午**関**小学1～3年生**定**先着で10人**料**無料



●考えるっておもしろい！

～ゲームでひらく数学のとびら～
テーブルゲームを使って、「どうやったらうまくいくか」を考える数学的なゲームやパズルを体験します。**期**午後1時30分～3時**関**小学4～6年生**定**先着で10人**料**無料

申ホームページ(「西市民センター」で検索)、電話またはファクスで参加を希望する教室名、住所、氏名、電話番号を書いて同センターへ。8月15日(金)から受け付け。**問**西市民センター ☎891-7021 📠891-0503

西ササイズ教室

西体育館

姿勢改善や足腰強化などのテーマに沿ったエクササイズやトレーニングを1時間程度行います(1回完結型)。**期**8月19日、26日、9月2日、9日、30日の火曜日①午前9時～10時②午前10時～11時**関**市内に住む18歳以上の人**定**各回20人(応募多数の場合は抽選)**料**500円**申**教室開始10分前までに受け付けへ。**問**西体育館 ☎882-5144 📠882-5244



保健 だより

健(検)診等

申 問	予 約	内 容	実施日		受付時間	対象・料金・その他 (令和8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)
			9月	10月		
問 い 合 わ せ は ① ま た は ②	申 し 込 み は ① ま た は ②	さいとぴあ健(検)診	25(木)	8(水)	9:30～11:30	下記のとくドック、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)				関 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
		骨粗しょう症検査				関 40歳以上 料 500円
		がん検診	16(水) 30(水)	9(木) 20(月)	8:30～10:30	関 40歳以上(70歳以上は委託の医療機関等で実施) 料 600円
						子宮頸部の細胞診。2年度に1回受診可 関 20歳以上 料 400円
						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
						関 40歳以上 料 500円
						関 40～64歳 料 500円
						関 65歳以上
						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。
		胃				
		子宮頸(けい)				
		乳				
		大腸				
		肺				
		結核・肺				

【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 📠0120-931-869(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 📠891-9894(②～⑤共通) ⑥市保健所(精神保健・難病対策課) ☎711-4377 📠791-7354
※料金の記載のないものは無料。場所の記載のないものは区役所別館(内浜一丁目4-7・区役所となり)で実施。

検査・相談等

申 問	予 約	内 容	実施日		受=受付時間 受=実施時間	対象・料金・その他
			8月	9月		
②	要	栄養相談	20(水) 23③④	8(月) ①② 25(木) 23③④	受①10:00～10:50 受②11:00～11:50 受③13:00～13:50 受④14:00～14:50	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	22(金)	26(金)	受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	—	8(月)① 29(月)②	受13:00～13:15 受13:15～15:15	①ママ＆ベビーの食生活、産後の生活と抱っこ体験など②乳幼児のスキンケア、赤ちゃんのお世話など 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	要	心の健康相談	—	10(水)	受9:30～11:30	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。
			20(水)	17(水)	受14:30～16:30	

※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。

けんしんナビで予約できます

健診の実施状況や予約は、右コードからご確認ください。



校区献血

申 問	予 約	場 所	実施日	受付時間
④	不 要	金武公民館	9/12(金)	9:30～11:30
		西福岡病院		13:30～16:00
		下山門公民館	9/24(水)	14:00～16:00
		木の葉モール橋本	9/25(木)	10:00～12:00 13:00～16:00

母子巡回健康相談

母子健康手帳

申 問	予 約	場 所	実施日	受付時間
⑤	不 要	今津公民館	8/21(木)	10:00～11:30
		内浜公民館	8/25(月)	10:00～10:30
		石丸公民館	8/27(水)	13:30～14:00
		壱岐公民館	9/1(月)	
		西都公民館	9/8(月)	10:00～11:00
		城原公民館	9/11(木)	10:00～10:30