

区のマーク



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



市ヨットハーバー



にしりん(左)
にしりくも



人口 214,075人 (前月比129人増) 男101,493人 女112,582人
世帯数 102,950世帯 (前月比144世帯増) ※令和7年6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 ☎=電話 ☎=ファクス ✉=メール 受=受付時間 持=持参



ロコモ予防(運動)サロンのご紹介



ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、筋肉・骨・関節などの障がいにより、歩行機能が低下し、日常生活に支障がある状態のことです。西区では、ロコモに関する知識を得た「運動サポーター」を中心にロコモ予防サロンを開設し、体操や筋力トレーニング等を行っています。

「元岡ロコモ教室」(元岡校区)

元岡公民館で毎月第1・3水曜日の午後1時30分～3時に活動中です。現在の所属メンバーは24人、毎回15人程が参加しています。

元岡校区のロコモ予防サロンの活動を支えているのは「運動サポーター」で代表の西村さんです。「自分の武道経験はもちろん、学生の部活やインターネットからもヒントを得てメニューを考えています」と話します。



代表の西村さん(後列左から2番目) 脳トレ担当の有光さん(前列中央)

この日は、毎回実施しているラダー運動のほか、ディスコン、お手玉ビンゴ(2つのチームに分かれて対戦するレクリエーション)も行いました。使用する道具は手作りです。



ラダー運動の様子(はしごを使い小刻みにステップを踏む)

また、元岡ロコモ教室では運動に脳トレを取り入れています。約20分間のメニューを考案している有光さんは「皆さんが新しいことに楽しく挑戦できるように、飽きない工夫を

しています」と語ります。参加者たちは有光さんとともに笑顔で体と頭を鍛えていました。



脳トレ運動の様子(左右の腕で異なる動きをしながら足踏み)

要介護となる人の4人に1人はロコモです。ロコモ予防サロンに興味を持った人は問い合わせ先へ。問区地域保健福祉課 ☎895-7080 ☎891-9894



「運動サポーター」になってみませんか?

「運動サポーター」は、地域の健康づくりを支援しています。養成講座(全3回)を受講した人に「運動サポーター認定証」を交付します。開9月4日、18日、25日の木曜日午前10時～正午所西区役所別館1階講堂対区内に住む人対抽選で25人対無料申申し込みフォーム=右=または電話で8月18日(月)午後5時まで受け付け。



スマホはこちらから

参議院議員通常選挙



①期日前投票について

投票日に仕事や用事がある人は、次の場所で期日前投票ができます。

期日前投票所	投票できる期間
西区役所3階 大会議室A・B	投票所入場整理券でご確認ください。
西部出張所2階 202会議室	
市役所1階 市民ロビー	
木の葉モール橋本 1階会議室(もみじコート側ATMコーナー横)	

②投票所の変更について

次の区域は投票所が変わります。

投票区名	区域	投票所
西陵	下山門団地(5番2号、29番から79番まで)、生の松原一丁目(24番から26番まで)、生の松原二丁目、生の松原三丁目、生の松原四丁目	【旧】西陵公民館
		【新】西陵小学校

③西体育館の利用時間の制限について

開票所になるため、下記の日時は利用できません。問西体育館 ☎882-5144

日程	競技場	その他の施設
投票日	終日	17:00～
投票日の翌日 9:00～15:00		通常通り利用可

問区選挙管理委員会事務局 ☎895-7105

食中毒を予防しよう



夏は気温や湿度が高くなり、菌が増えやすくなります。

◆食中毒予防の三原則

①菌を付けない(手洗いの励行、調理器具の消毒、容器やラップを使って冷蔵庫で保管する)、②菌を増やさない(生鮮食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れる、冷蔵庫に入れる食材は容量の7割を目安にし、10℃以下を保つ)、③菌を死滅させる(肉は中心部までしっかり加熱し、付け合わせの野菜も十分に加熱する) 問西衛生課 ☎895-7095 ☎891-9894

簡易検査キットで 飲み水のチェックを



ビルやマンションでは、「貯水槽」と呼ばれるタンクに水道水をためて、給水していることがあります。管理が不十分だと、消毒用の塩素がなくなり、細菌等が繁殖する恐れがあります。貯水槽がある住居に住み、塩素の有無を調べたい人に、簡易検査キットを窓口で無料配布しています。 問西衛生課 ☎895-7094 ☎891-9894

秘密基地をつくろう!

さいとぴあ

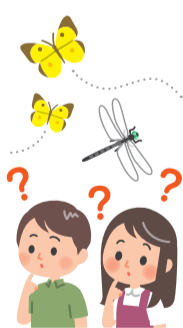
子どもたちの創造性を育むワークショップです。開8月3日(日)午前9時30分～正午対小学生対先着10組対無料申ホームページ(「さいとぴあ」で検索)で申し込みを。問さいとぴあ ☎807-8900 ☎807-8895

自然講座

「チョウとトンボどこがちがう?!」

福岡市出身で自然観察や写真撮影を続けている勝瀬志保さんによる講座です。

チョウとトンボのいきいきとした美しい写真やスライドを見ながら、自然や環境、生き物への理解を深めます。開8月2日(土)午後2時～4時(1時30分から受け付け)所西市民センター4階視聴覚室対市内に住む人(小学生以下は保護者同伴)対抽選で30人対無料申問区ホームページ(「西区自然講座申込」で検索)またはメール(✉shinko.event24@city.fukuoka.lg.jp)にイベント名「西区自然講座」、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、7月18日(金)必着で西区まると博物館推進会事務局(区企画振興課内 ☎895-7032 ☎885-0467)へ。結果は7月25日(金)までに当選者のみ発送します。



古代のアクセサリー作り

西部図書館

古代の装飾品、勾玉(まがたま)を作ります。開7月27日(日)午後1時30分～3時10分所さいとぴあ1階第2会議室対小学生以上(小学生は保護者同伴)対先着20人対390円(材料代)申問電話か直接西部図書館(☎807-8802 ☎807-8884)へ。7月2日(水)から受け付け。



小学生スイミング教室

西市民プール

基礎～発展をレベルに分かれて学びます。開8月4日(月)～8日(金)全5回①午後5時30分～6時30分②午後6時30分～7時30分対25mを泳げない小学生対抽選で各20人対4,000円申7月1日(火)～15日(火)必着までに、ホームページ(「西市民プール」で検索)、はがきかファクスに住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号、希望時間を書いて、同プール(〒819-0046西区西の丘1-4-1)へ。問総合西市民プール ☎885-0124 ☎885-6016

