

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



今津のハマボウ(昨年撮影)



にしくりん(右)にしくりん(左)

西区HP インスタグラム フェイスブック

人口 213,625人 (前月比95人増) 男102,040人 女111,585人
世帯数 101,760世帯 (前月比79世帯増) ※令和 8 年 6 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 ☎=ファクス ✉=メール 受=受付時間 託=託児

「よかトレ実践ステーション」に行ってみよう ～身近なところで健康づくり～

市は、介護予防に効果的な6つの体操を「よかトレ」と名付け、日々実践することをお勧めしています。今回は「よかトレ実践ステーション」を紹介します。

●「よかトレ実践ステーション」の活動

市では、介護予防に取り組む団体を「よかトレ実践ステーション」として認定し、活動を支援しています。要件を満たして認定を受けた団体には、運動専門スタッフの派遣やよかトレDVDの進呈を行っています。



和気あいあいとした雰囲気
でストレッチ

西区内によかトレ実践ステーションは約120か所あり、みなさんの健康づくりを応援しています。

下山門校区の介護老人福祉施設で活動する「水曜サークル」では、月4回水曜日に、DVDを見ながら、よかトレ体操や脳トレ体操をしたり、ストレッチなどをしたりしています。



水曜サークルのみなさん

●「水曜サークル」立ち上げメンバーの木村順子さんに聞きました

よかトレ体操やお口の体操など、自分たちで効果が感じられたと思うトレーニングを取り入れて楽しく体を動かしています。私自身、ステーションと自宅の往復も運動になり、体調が良くなっていると感じます。

メンバーからも、「定期的に体を動かすことで活動的になり、気持ちも明るくなる」「一人暮らしでも、毎週ここに来るとみんなと会話でき元気をもらえる」といった声も聞かれます。

みなさんも楽しく体を動かしてみませんか。



みんなとお口の体操を行う
木村さん(右)

お近くの会場は、市ホームページ(「よかトレ」で検索)で確認できます。よかトレ実践ステーションへの参加は、下記へ問い合わせください。

関区地域保健福祉課
☎895-7080 ☎891-9894



会場は
こちらから

お知らせください 道路の傷みなど

舗装のくぼみや側溝の破損、照明灯の不点灯やカーブミラーのずれなどを見つけたら、電話または福岡市LINE(ライン)公式アカウントでご報告ください。



友だち追加は
こちらから

道路の傷み事例



舗装の破損、くぼみ、穴



側溝や縁石の破損

関区土木第1課 ☎895-7047 ☎882-2137

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。次のことに注意しましょう。

◆食中毒予防の三原則

①菌を付けない

▷石けんでの手洗いを徹底する▷生肉などの調理後は器具を洗浄した後に熱湯消毒する

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て保管する

▷冷蔵庫は10℃以下を保ち、入れる食品は容量の7割を目安とする

③菌を死滅させる

▷ハンバーグなどミンチ肉を使った肉料理は中心部までしっかり加熱する

関市保健所西衛生課 ☎895-7095 ☎891-9894



きらきら広場

西部療育センター

発達が気になる子どもを安心して見守れる遊び場です。育児相談もできます。

関 8月6日(木)午前9時45分～11時
所 西部療育センター(内浜一丁目)

関 区内に住む0～2歳児と保護者

関 抽選で5組程度 料 無料

申 7月30日までに右コードから申し込みを。

関 西部療育センター

☎883-7161 ☎883-7163



スマホは
こちらから

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。

関 7月26日(日)午後1時30分～3時10分

所 さいとびあ 1階第2会議室

関 小学生以上(小学生は保護者同伴)

関 先着20人

料 400円(材料代)

申 関 電話(☎807-8802 ☎807-8884)か直接西部図書館へ。7月2日から受け付け。



夏休み小学生スイミング

西市民プール

レベル別に学びます。

関 8月3日(月)～7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

関 25mを泳げない小学生 関 抽選で各30人 料 4,800円

申 7月1日～15日(必着)に、ホームページ(「西市民プール」で検索)、または、はがきかファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望時間を書いて、同プール(〒819-0046西の丘1-4-1)へ。関 総合西市民プール ☎885-0124 ☎885-6016



ぴあマルシェ

さいとびあ

市内の福祉施設が出店し、地域のみなさんとの交流を育むマルシェです=写真。

月に1回のペースで開催しています。

関 7月4日(土)午後1時30分～5時、8月1日(土)午後4時～8時

関 さいとびあ ☎807-8900 ☎807-8895



運転中 横断歩道で止まっていますか？

横断歩道は歩行者が優先です。横断歩道を横断しようとする人等がいる場合、運転者は横断歩道の手前で一時停止しなければなりません。

交通ルールを正しく守り、安全運転を心掛けましょう。

関 区防災・安全安心室

☎895-7037 ☎882-2137



昭和バス「西の浦線」運行中

二見ヶ浦のきれいなビーチや夫婦(めおと)岩などの魅力的なスポットには昭和バス「西の浦線」=写真=で行くのが便利です。車窓からは海辺の景色も楽しめます。夏の観光シーズンは近隣駐車場が満車になるので、バスで行くのがお勧めです。

関 昭和自動車株式会社

☎0955-74-1114 ☎0955-74-2810



スマホは
こちらから