



興徳寺の紅葉



【公式】インスタグラム @f_nishinstagram
【公式】フェイスブック ぷらりにしく



西区役所 代表電話 TEL 881-2131
〒819-8501 西区内浜一丁目4-1

西部出張所 代表電話 TEL 806-0004
〒819-0367 西区西都二丁目1-1

人口 212,211人 (前月比48人減) 男101,665人 女110,546人
世帯数 95,228世帯 (前月比21世帯減) ※令和2年9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

アーティストと虹を架けよう

現代芸術作家・レインボー岡山氏と一緒に、会場に虹を架ける作品を作るワークショップを開催します。現代芸術を体験してみませんか。



カラフルな作品

12月13日(日)午後3時～6時 所 西市民センター(☎891-7021 ☎891-0503) 対 小学生以上 定 抽選で100人 料 1,000円 申 電話か、メール(✉main@nishi-civic-center.jp)に参加者と保護者の氏名(ふりがな)、連絡先(電話番号かメールアドレス)を書いて同センターへ。11月25日(水)必着。

吉岐南「のーと」バスの実証運行

吉岐南エリアで実証運行中のA1を活用したオンデマンドバス「のーと」の乗り場が12月に増えます。



利用者が乗りたいときにスマートフォンのアプリや電話で予約することができ、橋本駅や病院など指定された場所で乗り降りができます。運行情報の詳細は、ホームページ(「のーと」で検索)でご確認ください。

☎ 配車の予約=専用コールセンター ☎737-0566 ▷記事に関する問い合わせ=市交通計画課 ☎711-4393 ☎733-5590



都市公園保全美化功労者表彰

市は、都市公園の保全・美化活動に貢献し、顕著な功績のあった団体や個人を毎年表彰しています。今年度は、西区から3団体が表彰されました。

- ▷今宿谷公園愛護会(谷公園有志の会)
- ▷女原1号公園愛護会(女原自治会)
- ▷姪浜中央公園第二愛護会(姪浜校区シニアクラブ連合会 姪友クラブ)



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動週間」

配偶者やパートナーからの暴力で悩んでいませんか。話すことで解決方法が見つかるかもしれません。一人で悩まず、ご相談ください。匿名で相談でき、秘密は守られます。

- 区子育て支援課家庭児童相談室 ☎895-7069 ☎881-5874 月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
- 市配偶者暴力相談支援センター ☎711-7030 月～金曜日の午前10時～午後5時。火曜日のみ午後8時まで(祝日、年末年始を除く)
- アミカスDV相談ダイヤル ☎526-6070 ☎526-3766 水、木曜日の午前10時～午後4時(年末年始を除く)



裏面の全体地図



表紙

「西区の宝」を中心とする散策コースを、姪浜・愛宕・下山門と今宿・周船寺の二つのエリアで紹介しています。



たくさんの西区の宝を掲載しています



①灘山・柑子岳コース②叶岳・高祖山コース③飯盛山コース④毘沙門山コース

絶景ポイントや登山のモデルルート、公共交通機関を利用したアクセス情報などを分かりやすく載せています。

登山マップ

「西区の宝」以外にも同エリア内の撮影スポットや食事処などを多数掲載しています。



英語版イラストマップ



1年を通して季節の花々が咲き誇る「このしまアイランドパーク」や「万葉歌碑」など、豊かな自然や歴史について紹介しています。写真。能古島は、姪浜渡船場から約10分で行ける。

能古時間

「能古時間」は、下山門・石丸校区内の約50の医療・介護等の事業所が参加するネットワークです。

紹介しています。4つの登山マップがあります。いずれも標高が低く、初心者でも登りやすい山です。



マップの掲載ページ

【問い合わせ先】
区企画振興課
☎895・7007
☎885・0467

また、「西区のみどころ」で検索することも可能です。

紹介したマップは区役所1階の情報コーナーや、さいとぴあ、伊都イオン、マリナタウン、木の葉モール、市役所1階の情報プラザで配布しています。

※英語・中国語・韓国語版のイラストマップもあります。

ちょっとしたリゾート気分が味わえる人気観光スポットです。マップにはフェリーの時刻表や運賃も記載しています。

ろくさぽ

「ろくさぽ」は、下山門・石丸校区内の約50の医療・介護等の事業所が参加するネットワークです。

地域支援に関する研修会や認知症サポーター養成講座、ふれあいサロンへの介護・医療などの専門職の派遣を行っています。

毎月開催される石丸校区の校区カフェ「ぷらっとカフェいしまる」では、健康づくりや認知症を

「ろくさぽ」は、下山門・石丸校区内の約50の医療・介護等の事業所が参加するネットワークです。

区内で地域の健康づくり等に取り組みする事業所ネットワークを紹介しています。



第6回

テーマに講師を務めました。



青空ヨガ教室



12月1日は「世界エイズデー」

西保健所では、毎月第1、第3月曜(祝日を除く)午前9時～11時に匿名、無料でエイズ検査が受けられます。今年のテーマは「知ってる!? HIVとエイズの違い」です。 区健康課 ☎895-7073 ☎891-9894

よかドックで健康チェック

よかドックは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防するための健康診査です。血圧測定や尿・血液検査、心電図検査など1万円程度の検査を500円で受けられます。

生活習慣病は、自覚症状のないうちに進行し、重症化する恐れがあります。自分の健康状態を知るために、年に1度は受診しましょう。受診の際は保険証と受診券が必要です。

■対象者

市国保に加入している40～74歳の人。

■受診場所

①実施医療機関②区保健福祉センター③さいとぴあ④健康づくりサポートセンター(あいれふ内)

■予約方法

①はよかドックご案内センター(☎711-4826)で確認の上、直接医療機関へ。②③は集団健診予約センター(☎0120-985-902 ☐0120-931-869)へ。④は健康づくりサポートセンター(☎751-2806 ☐751-2572)へ。

■無料になる人

今年度40歳と50歳になる人、満70～74歳の人、市県民税非課税世帯(要証明)の人。

問区健康課 ☎895-7073 ☐891-9894

※受診券に関する問い合わせ先 ☎0120-025-718 ☐510-5286

寒い季節はノロウイルスに注意

●ノロウイルスとは

冬季に多発する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。わずかな量が体内に入るだけで感染します。

●どうやって感染するの

感染者が嘔吐(おうと)や下痢をすると、空気中に舞い上がったウイルスを吸い込むことで感染します。また、感染者が調理した食品を食べたり、ウイルスが蓄積している二枚貝などを加熱せずに食べたりすることでも感染します。

●感染するとどうなるの

潜伏期間は1～2日で嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。症状がなくなっても1週間～1カ月程度は、ウイルスが便中に排出されます。

●予防のポイント

次の項目に注意して感染対策をしましょう。

①食材は85～90℃で90秒間以上、中心部までしっかり加熱する。

②まな板や包丁等の調理器具、便器やドアノブ等の手がふれる箇所は、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する(アルコールは効きません)。

③手洗いを徹底する。調理の前後やトイレの後、吐物の処理後は特に念入りに行う。

④体調が悪いときは調理をしない。

問区衛生課 ☎895-7095 ☐891-9894

子育てリフレッシュ事業

骨盤ストレッチの体験や子育てに関する情報交換を行う、託児付きの教室です。

期①12月3日(木)②15日(火)
午後2時～3時半 問区保健福祉センター(保健所) 問区内に住む12月1日時点で未就園児(生後6か月以上)の保護者 問抽選で各回10人 問1,000円 問メールに希望日、氏名、住所、電話番号、託児希望の場合は子どもの名前(ふりがな)と年齢を書いて、西区社協事務所(✉nishiku@fukuoka-shakyo.or.jp ☎895-3110 ☐895-3109)へ。①は11月26日(木)、②は12月8日(火)必着。



たき火をかこもう

たき火や飲食を楽しむ場を提供します。

期12月13日(日)午前10時～午後3時 問今宿野外活動センター ☎806-3114 ☐806-3115 問抽選で70人 問3歳以上200円 問往復はがきに参加者全員の氏名、年齢、連絡先、住所を書いて、11月26日(木)必着で同センター(〒819-0163今宿上ノ原217-2)へ。ホームページ(「今宿野外活動センター」で検索)からも申し込みできます 問軍手、焼きたい食材、飲み物、食器類、マスク、たき火道具等(持っている人)

保健 だより

【問い合わせ・申込先】

①集団健診予約センター ☎0120-985-902 ☐0120-931-869(受付は平日9:00～17:00) ②健康づくり係 ☎895-7073

③母子保健係 ☎895-7055 ④精神保健福祉係 ☎895-7074 ⑤地域保健福祉課 ☎895-7080 ☐891-9894(②～⑤共通)

※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所)で実施します。 ※料金の記載のないものは無料。

健(検)診等

内容	実施日		受=受付時間 施=実施時間	予約	対象・料金・その他(令和3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)	問
	12月	1月				
さいとぴあ健診	★10(木)	-	受 9:30～11:30	要	下記のとおり	申し込みは①、問い合わせは②
よかドック(特定健診)					問40～74歳の市国民健康保険被保険者 問500円 問保険証、よかドック受診券	
骨粗しょう症検査					問40歳以上 問500円	
がん検診	3(木) 17(木)	19(火) 29(金)	受 8:30～10:30	要	【胃がん】問40歳以上 問600円 【子宮頸(けい)がん】2年度に1回受診可 問20歳以上 問400円 【乳がん】2年度に1回受診可 問40歳以上 問40歳代1,300円、50歳以上1,000円 【大腸がん】問40歳以上 問500円	
肺がん					問40～64歳 問500円	喫煙者など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
結核・肺がん					問65歳以上	

※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日前までに集団健診予約センター(①)へ。

※★12/10(木)にさいとぴあで無料託児付き健診を実施(生後6カ月～未就学児)。健診を予約後、12/3(木)までに区健康課健康づくり係(②)へ託児の申し込みを。

検査・相談等

内容	実施日		受=受付時間 施=実施時間	予約	対象・料金・その他	問
	11月	12月				
エイズ・クラミジア抗体検査	16(月)	7(月) 21(月)	受 9:00～11:00	-	匿名検査(心配な出来事から3カ月たって受診してください)	②
梅毒検査	16(月)	7(月) 21(月)	受 9:00～11:00	-	匿名で検査可。	
B型・C型肝炎ウイルス検査	16(月)	21(月)	受 9:00～11:00	-	問20歳以上で過去に受診したことがない人	③
栄養相談	25(水)	8(火) 16(水)	受 13:00～16:00	要	乳幼児や高齢者、肥満、高血圧、脂質異常症の人の食事などの相談。	
離乳食教室	30(月)	21(月)	受 10:30～11:20 13:30～14:20	要	離乳食の進め方の紹介。試食はなし。乳児も同伴可。	④
マタニティスクール	16(月) 30(月)	7(月) 14(月) 21(月)	受 13:00～13:30	要	妊娠・出産・育児について学ぶ教室 問妊婦とその家族 問各回10組 問母子健康手帳	
心の健康相談	-	9(水) 18(水)	受 9:30～11:30 13:30～15:30	要	精神科医が相談に応じます 問各回3人。必ず電話で予約を	④
精神保健家族講座	25(水)	16(水)	受 13:30～15:30	要	11月「区障がい者基幹相談支援センターについて」。 12月「障害年金について」。	

母子巡回健康相談

問母子健康手帳

場所	実施日	受付時間	問
今津公民館	11/16(月)	9:45～10:15	⑤
玄洋公民館			
北崎公民館	11/17(火)	13:30～14:15	
今宿公民館	11/24(火)		
姪浜公民館	11/25(水)		
香岐公民館	11/26(木)		
西都公民館	12/2(水)	9:45～10:30	
石丸公民館	12/7(月)		
下山門公民館			
姪北公民館	12/8(火)	13:30～14:15	

けんしんナビで 予約できます

健診の実施状況や予約は、「けんしんナビ」=右コード=からご確認ください。

