

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



区インスタグラム写真展
の作品 昨年度



秋を楽しむにしくり
ん(下)とにしくも



ホームページ インスタグラム フェイスブック

人口 213,301人 (前月比270人増) 男101,103人 女112,198人
世帯数 101,365世帯 (前月比299世帯増) ※令和6年10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 電=メール 受=受付時間



秋の山に登ってみよう

木々の葉も色づき、外出しやすい季節となりました。
初心者でも登りやすい、区内のお勧めの山をご紹介します。



■毘沙門(びしゃもん)山

今津運動公園近くにある標高179mの山です。頂上までは約30分かかります。登山コースが整備され、家族で気軽に楽しめます。頂上からは、糸島半島の海岸線とそれに続く山々が一望できます。



長浜海岸から見た毘沙門山

■灘(なだ)山

北崎エリアにある標高209mの山です。頂上までは約40分かかります。低山ですが、序盤から急斜面が続きます。展望台からは玄界島や彦山、二見ヶ浦など絶景を眺めることができます。



展望台からの眺め

■叶岳(かのうだけ)

標高341mの山です。今宿野外活動センター近くの登山口から頂上までは約1時間かかります。頂上には叶嶽(かのう)



山頂にある叶嶽神社

だけ)神社があり、願いが「叶う」ということから、その名が付いたといわれています。

■飯盛(いもり)山

標高382m、飯盛神社の近くの登山口から頂上までは約1時間かかります。飯盛神社とともに古くから地域に親しまれてきた山です。鎖場、岩場や頂上付近の終盤で急斜面が続く、低山でも登山の醍醐味(だいごみ)を感じることができます。



山の形が特徴的な飯盛山

歩きやすい靴、動きやすい服装で、天候や体調に気を配りながら登山をお楽しみください。区は、モデル登山ルートや交通アクセス情報などを分かりやすく紹介した「登山マップ」

を区役所などで配布しています。区ホームページ(「西区登山マップ」で検索)からもダウンロードできます。



区企画振興課 ☎895-7007 ☎885-0467

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に悩んでいませんか。相談することで、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(祝休日、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(祝休日、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)。

室見川水系一斉清掃

一斉清掃を行います。事前申し込み不要で、誰でも参加できます。11月17日(日)午前10時～所橋本車両基地正門東側の河川敷 ※雨天中止
区生活環境課 ☎895-7050 ☎882-2137



昨年度の一斉清掃

人権を尊重する市民のつどい

詩人の伊藤比呂美さん=写真=による「ライブ人生相談 万事OK ～日々の悩みから人権を考えていきましょう～」をテーマにした講演会と「ライブ人生相談」を行います。



撮影：吉原洋一

※手話通訳・要約筆記あり
12月6日(金)午後2時～3時40分 所西市民センターホール 定800人 料無料 申不要。託児(1歳～未就学児。先着10人・無料)を希望する人は、電話またはメール(☎nishi-kouza@city.fukuoka.lg.jp)に子どもの氏名(ふりがな)・生年月日を書いて、11月15日(金)から27日(水)までに問い合わせ先へ。

区生涯学習推進課 ☎895-7026 ☎882-2137

都市公園の保全美化活動功労者を表彰

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、西区から次の3団体が表彰されました。

- ▷小戸北緑地愛護会
- ▷野方打ヶ浦公園愛護会
- ▷女原公園愛護会



ノロウイルスに注意

●ノロウイルスとは

感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスで、特に冬に流行しますが、1年を通して発生が見られます。感染力が強く、わずかな量が体内に入るだけで感染します。

潜伏期間は1～2日で嘔吐(おうと)・下痢・腹痛・発熱などの症状が現れます。症状がなくなっても1週間から1カ月程度はウイルスが便の中に排出され、他の人への感染源となるため注意しましょう。

●予防のポイント

①食品を調理する際は、85～90℃で90秒以上、中心部まで十分加熱しましょう。

②まな板や包丁などの調理器具は熱湯で、便器やドアノブなどの手が触れる箇所は、塩素系漂白剤で消毒しましょう。※アルコールはノロウイルスには効力なし

③手洗いを徹底しましょう。特に調理の前後やトイレの後、吐物処理の後には念入りに手洗いをしましょう。

市は、ノロウイルスに関する動画を配信しています(視聴は右コードから)。



区衛生課 ☎895-7095 ☎891-9894

12月1日は「世界エイズデー」

区保健福祉センターでは、毎月第1、第3月曜(祝休日、12月29日～1月3日は除く)午前9時30分～11時に匿名、無料でエイズ検査が受けられます。福岡市エイズダイヤル ☎712-8391 ☎406-5075

きらきら広場

育児相談や家庭での遊びを紹介します。
 12月6日(金)午後2時20分～3時、午後3時10分～50分(各回40分) 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 関先着で各回1組 関無料 申電話で同センター(☎883-7161 ☎883-7163)へ。11月15日(金)から受け付け。

子育てサロン「のびのび」

遊んでいる子どもたちを見守りながら、気軽に子育てなどの相談ができます。
 12月13日(金)午前10時～11時30分 所区役所別館1階講堂 関発達障がいのある、または発達が気になる就園前の子どもと保護者 関抽選で7組 関無料 申電話で12月3日(火)までに申し込みを。区ホームページ(「西区のびのび」で検索)からも申し込み可。 関区地域保健福祉課 ☎895-7080 ☎891-9894

ほやほやママの子育て教室

初めて母親になった人のための教室です。
 12月24日(火)午前10時～11時30分 所区役所別館1階講堂 関今年9月～10月生まれの第1子と母親 関抽選で18組 関無料 申電話で12月13日(金)までに申し込みを。区ホームページ(「西区ほやほやママ」で検索)からも申し込み可。 関区地域保健福祉課 ☎895-7080 ☎891-9894

西体育館からのお知らせ

①ボクシングエクササイズ教室

ボクシングの動きを通して、カロリーの消費や脂肪燃焼を目指します。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。 12月15日(水)～3月5日(水)午後7時15分～8時45分(全8回) 所西体育館武道室 関18歳以上 関抽選で25人 関6,000円

②健康朝ヨガ教室

初心者向けのヨガ教室です。 12月23日(木)～3月13日(木)午前11時15分～午後0時45分(全8回) 所西体育館武道室 関40歳以上 関抽選で25人 関5,600円

<①②共通>

往復はがき(〒819-0041 拾六町1-13-35)に教室名、氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号を書いて12月15日(日)必着で、同体育館へ。 関西体育館 ☎882-5144 ☎882-5244



さいとぴあ映画館

懐かしい映画の上映会です。2人で予約するとお得な「ペア割」があります。

開催日	時間	タイトルなど
12/22(日)	午前10時30分～	若草物語 (1964年/85分)
	午後1時30分～	
1/11(土)	午前10時30分～	白い巨塔 (1966年/149分)

料1,000円(ペア割1人800円) 関先着で各回200人 申11月15日(金)からさいとぴあ窓口で受け付け。 所問さいとぴあ ☎807-8900 ☎807-8895

年に1度は、よかドック受診を

血液検査で、動脈硬化(血管が硬く、狭くなる)となるリスク(高血圧、高血糖、高コレステロールなど)を知ることができます。動脈硬化が進むと、心臓病や脳卒中、腎臓病を起こす可能性が高くなります。健診で体の状態を知り、食事などを気をつけることで、健康な血管に戻し、病気を防ぐことができます。毎年「よかドック」を受けて、健康で過ごすためのポイント(食生活など)を知り、健康を保ちましょう。健診の詳細や問い合わせ先は下記保健だよりでご確認ください。



保健だより

【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(感染症対策課) ☎791-7081 ☎406-5075
- ⑦市保健所(精神保健・難病対策課) ☎711-4377 ☎791-7354

※場所の記載のないものは区役所別館(内浜一丁目4-7)で実施。料金の記載のないものは無料。

健(検)診等

申問	予約	内容	実施日		受=受付時間	対象・料金・その他(令和7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)
			12月	1月		
問 合 せ は ①、 ②	申 込 み は ①、 ②	さいとぴあ健(検)診	19(木)	-	受9:30～11:30	下記のよかドック、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)	4(水) 18(水)	7(火) 15(水) 23(木)	受8:30～10:30	関40～74歳の市国民健康保険被保険者 関500円 関保険証、よかドック受診券
		骨粗しょう症検査				関40歳以上 関500円
		がん検診				【胃がん】 関40歳以上(70歳以上は委託の医療機関等で実施) 関600円 【子宮頸(けい)がん】 2年度に1回受診可 関20歳以上 関400円 【乳がん】 2年度に1回受診可 関40歳以上 関40歳代1,300円、50歳以上1,000円 【大腸がん】 関40歳以上 関500円
		肺がん	関40～64歳 関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	関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①、または市ホームページ(「けんしんナビ」で検索)で予約を。
 ※★1/15(水)は無料託児付健(検)診を実施します(生後6カ月～未就学児)。健(検)診予約後、健康づくり係(②)へ申し込みを(先着順)

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
			11月	12月		
②	要	栄養相談	20(水) ②③④	9(月) ①② 19(木) ②③④	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	18(月)	16(月)	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	-	9(月)① 23(月)②	受13:00～13:15 受13:15～15:15	①食生活、くらしの衛生、産後の生活②乳幼児のスキンケア、赤ちゃんのお世話(見学や体験) 関妊婦とその家族 関各抽選で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	不 要	エイズ・クラミジア・梅毒検査	18(月)	2(月) 16(月)	受9:30～11:00	匿名での検査。結果は原則次の検査日。
		B型・C型肝炎ウイルス検査		16(月)	受9:30～11:00	関市内に住む20歳以上で過去に検査を受けたことがない人。検査結果は後日。
⑦	要	心の健康相談	-	11(水)	受9:30～11:30	精神科医が相談に応じます。 関各回3人。必ず電話で予約を。
			20(水)	18(水)	受14:30～16:30	

母子巡回健康相談

関母子健康手帳

申問	予約	場所	実施日	受付時間
⑤	不 要	西都公民館	11/18(月)	13:30～14:00
		元岡公民館	11/19(火)	
		石丸公民館	11/20(水)	
		姪北公民館	11/27(水)	
		周船寺公民館	12/6(金)	
		愛宕浜公民館	12/9(月)	
		吉岐公民館	12/10(火)	
		愛宕公民館	12/11(水)	