



こちら 西区 Nishi です

9月号
平成30年

編集 西区役所
〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎096-329-1111 (代表)

- ・総務企画課 ☎096-329-1142
- ・区民課 ☎096-329-8503
- ・福祉課 ☎096-329-5403
- ・保護課 ☎096-329-6839
- ・保健子ども課 ☎096-329-1147
- ・西農業振興課 ☎096-329-1158
- ・西税務課 ☎096-329-1174
- ・農業委員会西区分室 ☎096-329-1179

西部まちづくりセンター ☎096-329-7625
河内まちづくりセンター ☎096-276-1111
花園まちづくりセンター ☎096-359-1122

西区の人口 (平成30年7月1日現在推計人口) **人口** 91,372人(前月比-37) **世帯** 39,107世帯(前月比+17) **面積** 89.33km²(国土地理院公表値)

西区金峰山エリアまちづくり事業

オレンジウォークin河内 2018 ～みかんの里 河内町を満喫、健康ウォーキング～



- ◆日時 11月23日(祝) ※小雨決行(荒天中止)。
受付:午前8時半～10時 開会式:午前9時半
 - ◆場所 河内町船津 河内公民館(集合・解散)
 - ◆内容 **Aコース(約7km)** みかん山を歩き、有明海、雲仙が一望できます。急坂有り。
定員:200人
所要時間(みかん狩り含む):約2時間50分、最終班ゴール予想時間:午後1時
 - Bコース(約2km)** 小さなお子さん連れ向けです。途中上り下り坂があります。
定員:300人
所要時間(みかん狩り含む):約1時間、最終班ゴール予想時間:正午
- ※両コースとも100人ごとの班に分かれて、午前9時50分から時間を空けてのスタートとなります。
- ◆費用 高校生以上1,200円、小・中学生600円、幼児無料
※みかん狩り・昼食・保険・参加賞(幼児除く)代を含む。当日徴収

◆申込み 9月14日(金)午後5時まで(必着)
(不慮の事故による紛失または遅配については考慮しません)に往復はがきに必要事項を書いて、〒861-5347西区河内町船津2069-5 河内まちづくりセンター内 西区金峰山エリアまちづくり事業実行委員会事務局へ

※定員を上回る申込の場合は抽選となります。結果は、9月末までに返信はがきにて通知します。
※必ずコースごとに1枚の往復はがきにて申込みください。(1枚につき6人まで)

(往復はがき 記入事項)

<p>(往信 通信面)</p> <p>1 コース名</p> <p>2 申込者全員住所・氏名(ふりがな)・年齢</p> <p>3 申込代表者携帯電話</p> <p>※保険加入などのため、必ず申込者全員の住所氏名年齢を記入ください。</p>	<p>(返信 宛名欄)</p> <p>郵便番号</p> <p>申込代表者住所</p> <p>申込代表者氏名</p>
---	--

- ◆注意事項
 - ・小学生以下は保護者同伴で申込みください。
 - ・往復はがきは、1人(グループ)1枚のみ、ABコース重複しての申込みはできません。
 - ・申込み後のコース変更はできません。
 - ・大会当日の参加申込みは受け付けません。
 - ・参加中の傷害事故については、保険の範囲内とし、それ以上の責任は負いません。また、参加されるための旅行中並びに参加者駐車場内などでの事故や紛失、その他の事故に際し一切の責任を負いません。
 - ・駐車場の混雑が予想されますので、なるべく乗り合わせてご来場ください。
 - ・参加中の写真などのメディアへの掲載権は主催者に属します。
 - ・参加者皆さんの個人情報、当ウォーキングに関わる業務および今後の本市主催のイベントの案内送付などのために使用させていただきます。
- ※申込みをされる場合は、上記内容に同意されたものとみなします。

(河内まちづくりセンター)

地域みんなで介護予防～「くまもと元気くらぶ」が始まっています～

西区では、「くまもと元気くらぶ」として、11団体が活動しています(平成30年7月1日現在)。興味のある方は、西区役所福祉課またはお近くのささえりあにご相談ください。

西区 くまもと元気くらぶ一覧

No.	校区	名称	活動日時	主な活動場所
1	池上	(平地区)生き生き体操クラブ	毎週水曜日 午後1時半～3時半	平老人憩の家
2	池上	(新村地区)いきいき体操クラブ	毎週火曜日 午後1時～2時半	池上団地 集会場
3	中島	憩う会 いきいきクラブ	毎週水曜日 午後1時半～3時半	甲北公民館
4	池田	銀杏会いきいきくらぶ	毎週水曜日 午後1時～2時	池田八幡老人憩の家
5	池上	こうだ体操クラブ	毎週金曜日 午前10時～11時	上高橋団地 集会場
6	城山	なかよし健康クラブ	毎週木曜日 午後1時半～2時半	大塘団地 集会場
7	城西	四方池元気くらぶ	毎月1日・第3土曜日 午前10時～正午 第2・4土曜日 午後1時半～3時半	本四方池公民館
8	白坪	蓮台寺七町内元気くらぶ	毎週月曜日 午後1時～2時半	蓮台寺公民館
9	古町	いきいき元気古町会	毎週月曜日 午前10時～正午	古町老人いこいの家
10	高橋	高橋健康クラブ	毎週木曜日 午後1時～2時半	高橋生きがい作業所
11	河内	船津元気くらぶ	毎週水曜日 午後2時～3時半	河内まちづくりセンター

※参加料が必要な場合があります。

今年度からスタートした皆さんの活動を、次号から順番に紹介します。

(西区役所福祉課)

第2回 松西フェスを開催します



松尾西地区住民の親睦・融和を図り、地域の活性化を図るため、地域住民総参加型の「第2回松西フェス」を開催します。

- 日時 9月16日(日) 午後4時～6時半
 - 場所 旧松尾西小学校(西区西松尾町4456-1)
 - 内容 バンド演奏、バザー、中島太鼓、カラオケ大会 など
 - 対象 どなたでも
- ※公共交通機関でお越しください。詳しくは事務局の上村さん(☎090-8406-3988)へ。
(西部まちづくりセンター)

「ロコモ予防教室」参加者募集 無料 ～骨密度を知って、ロコモ予防！～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。教室に参加して生涯にわたって健康で自立した生活を送るためのライフスタイルについて考えてみませんか。

- 日時 10月12日(金) 午後1時～4時
- 場所 西区役所3階健康センター
- 内容
 - ・骨密度測定
 - ・医師、栄養士からのお話(試食含む)
- 対象 西区に住む40歳以上の方
- 定員 25人(先着順)
- 申込み 9月5日から電話で西区役所保健子ども課へ

専門医による心の健康相談 無料

- 日時 9月20日(木) 午後1時半～3時半
- 場所 西区役所3階健康センター
- 内容 専門医による個別相談
- 対象 精神的な不安や悩みのある方またはその家族など
- 定員 3組(先着順) ※予約制
- 申込み 前日までに西区役所保健子ども課へ

育児相談 無料

子どもの発育、発達や日ごろの子育ての悩みごと、離乳食の進め方など気になることはありませんか。

- 日時 9月3日(月)、10日(月) 午後1時～3時
- 場所 西区役所3階健康センター
- 内容 身長・体重の測定、行動や言葉の心配の相談、離乳食や幼児食についての相談、歯の相談など
- 対象 西区に住む乳幼児と保護者
- 持参物 親子(母子)健康手帳
- 申込み 当日直接会場へ
(西区役所保健子ども課)