



主な内容

特集 健康づくりと介護予防……………12

トピックス  
「本市は今年で市制55周年を迎えます」など……………34

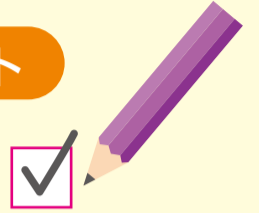
すこやかハート北九州……………5

\*最終ページは若松区の情報と人口データ

## 運動と食生活改善で生き生きと

### 「ロコチェック」してみましょう! ロコモの危険性を知るセルフチェックテスト

「ロコモティブシンドローム」(以下、ロコモ)とは、骨や関節等の運動に使う部分(運動器)の機能が衰えて、「立つ」「歩く」ことなどが難しくなる状態をいいます。ロコモが進行すると将来的に自立した生活を送ることが難しくなり、閉じこもりがちになったり、筋力が落ちたりして、転倒や寝たきりになる危険性が高まります。



家のやや重い仕事  
が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



片脚立ちで靴下がはけない



家の中でつまずいたり  
滑ったりする

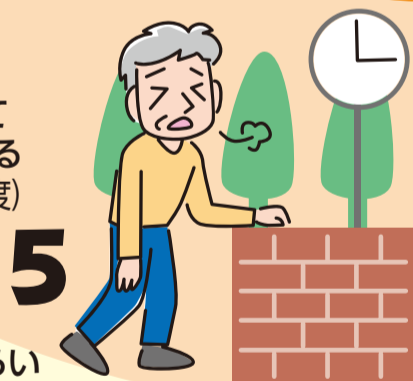


2kg程度の買い物をして  
持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)

## 7つの ロコチェック



階段を上るのに手すりが必要である



15分くらい  
続けて歩けない



横断歩道を青信号で  
渡りきれない

詳しくは2ページで説明します

さあ、いくつかチェックが付いたでしょうか。一つでもあれば、運動機能が低下して、「健康に気を付けて」と体が訴えているサインです。いつまでも健やかに暮らすために、簡単に続けられる運動や口腔ケア、食事について紹介します。

※厚生労働省平成22年市区町村別生命表の概況および厚生労働省による算出数値より。



本市の平均寿命は、男性が78.9歳、女性が86.2歳です。しかし、健康で過ごせる期間、いわゆる健康寿命は男性が68.5歳、女性が72.2歳となっており、平均寿命との差が男性で約10年、女性で14年あります。\*

人生の最後まで自分らしく生き生きとした生活を送りたい、そのために大切なのは、「自分はまだ大丈夫」と思っている頃からの「健康づくり」、そして「介護予防」です。体力や運動機能は急に低下するわけはありません。運動機能の衰えは、40・50代から既に始まっているといわれています。まずは上にある7つの「ロコチェック」で自分の体の状態を知りましょう。

特集 健康づくりと  
介護予防



家庭で気軽に続けよう



買い物やお出掛けなどで、1日に何分歩いていますか。1回に10分程度、1日に数回歩くだけでも、転倒予防などに効果があります。

空いた時間に、家の中で簡単な運動をすることも運動機能の向上につながります。自分の体力に合わせて無理せず運動する習慣をつけましょう。

ここでは筋力・バランス能力を向上させる二つの運動を紹介し

健康遊具を使ってみよう

市内の大きな公園の中には、リハビリテーション専門職などの意見を基に作った健康遊具を設置しているところがあります。全部で7種類ある健康遊具には、いずれも日常生活に必要な筋力やバランス力、柔軟性などを高める工夫がされています。

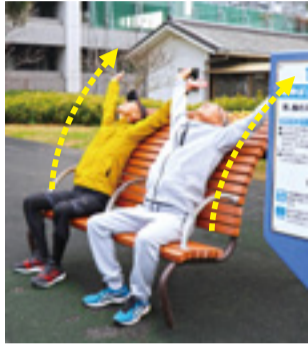
それぞれに使い方が掲示されているので、一人でゆっくり運動したり、家族や友人と一緒に運動したり、自分のペースで使うことが出来ます。

ここでは二つの遊具の使い方を紹介します。買い物や散歩のついでに公園に足を延ばしてみませんか。

背伸ばしベンチ

■背・胸のストレッチ

ベンチに深く腰掛けてゆっくりと背中を反らせ、呼吸を止めないようにして、そのまま5秒間維持する。※手を上げて斜めに広げるとより効果的です。



鉄棒

■腕の筋力アップ(斜め腕立てふせ)

①両手、両足を肩幅の広さに開いて鉄棒を握る。足を鉄棒から少し離して、やや前かがみになるように構える。  
②前に体重をのせて、ゆっくりと腕の曲げ伸ばしを行う。



「片脚立ち」でバランス能力アップ

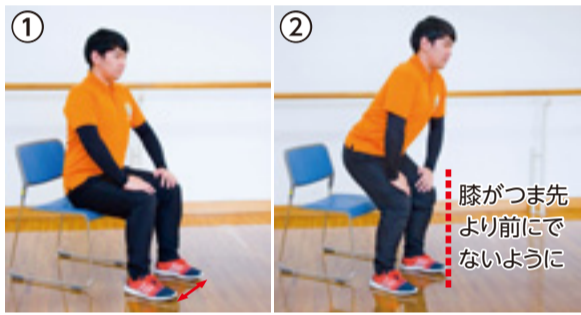
姿勢を真っすぐにして、床につかない程度に片脚を上げ、1分間静止する。

左右交互に1回ずつを1セットとして、1日3セット程度行います。

※軽く椅子に手を添えて、必ず安全に行えることを確認しましょう。

「スクワット」で足腰を鍛えよう

①肩幅より少し広めに足を広げて椅子に座り、つま先を約3cm外側に開く。  
②膝はつま先と同じ方向にしたまま、深呼吸をするペースでゆっくりと椅子から腰を上げて立ち上がり、ゆっくりと椅子に座る。



1セットを5~6回として、1日3セット程度行います。

※慣れてきたら、手を真っすぐ前に伸ばして立ち上がると、少し負荷のかかる運動になります。

元気は口から「口腔ケア」

毎日の食事や友人とのおしゃべり、笑うなど、口の役割はとても大切です。

高齢になり、飲み込む機能が衰えると、食べ物や唾液、口や喉の細菌などが誤って気道に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすといわれています。

最近では、歯周病等の口の中の病気が、糖尿病などの全身の病気にも影響を及ぼすことがわかってきました。

毎日の口の手入れや体操で、健口(健康な毎日を送りましょう)。

また、かかりつけ歯科医をもって、年に一度は歯科検診を定期的に受診しましょう。



「不足」に注意。バランスよく食べよう

ごはんやパン等の主食、肉や魚等を使った野菜、野菜などを使った副菜を組み合わせて取ることは、健康な体を作る上でとても大切です。

加齢とともに、食が細くなり、食事が減ったりしていませんか。また、肉などを控えがちになっていることはありませんか。

肉や魚等には、筋肉などのもととなるタンパク質が多く含まれ、不足すると、筋肉量の減少や免疫力の低下につながります。

元気に過ごすために、1日3食、バランスの取れた食事を心がけましょう。



あなたの地域に伺います

本市では、高齢者の健康づくりや介護予防を目的としたさまざまな教室を実施しています。おむね65歳以上の人が集まる場に専門の職員を派遣します。

一緒に健康づくり・介護予防を行いませんか

①「きたきゅう体操」をやってみよう

日常生活で行う動きを取り入れた、本市オリジナルの介護予防体操です。動きを覚えることで、脳の活性化にもつながります。

②「ひまわり太極拳」をやってみよう

全身の筋力アップなど介護予防に役立つ動きを取り入れた、本市オリジナルの12の型からなる太極拳です。音楽に合わせて行います。

③公園で運動教室

専門の職員を地域の公園に派遣し、健康遊具を活用した運動の紹介を行います。

④お口を元気にする出前講演

歯科医師を派遣し、口の機能や歯周病予防などの講演を行います。

⑤健口ストレッチ講座

歯科衛生士を派遣し、口の元気体操や口腔ケアの講話、実技の紹介を行います。

⑥おいしく食べて元気もりもり教室

管理栄養士を派遣し、食の大切さや食事のバランス、必要量などについて講話を行います。

共通①②の岡福祉用具プラザ北九州 ☎522・8721へ。  
③④⑤⑥の岡保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

※いずれも場所は希望者が準備してください。③の公園で運動教室は、健康遊具が設置されている公園が対象です。日程などについては事前に要相談。





# 本市は今年で市制55周年を迎えます

昭和38年2月10日に本市が誕生してから今年で55周年です。  
この節目の年を市民の皆さんと祝うとともに、多くの人に本市を「知ってもらおう」「来ってもらおう」「住んでもらおう」とを目指します。テーマは「GO! GO! 北九州市」です。

本市出身の俳優・草刈正雄さんがアンバサダー（PR大使）に就任し、市内外に向けて本市の魅力をPRします。また、記念切手の発行（市内郵便局で販売）や記念事業としてさまざまなイベントを実施します。

企画調整局企画課 ☎5822-2158



55th Anniversary  
北九州市

▲市制55周年ロゴマーク

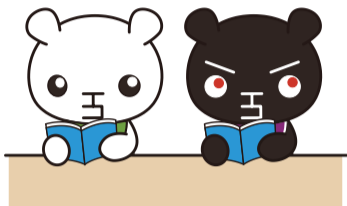
## 子ども図書館のロゴマークが決定しました



北九州市立  
子ども図書館

最優秀賞は八幡中央高校3年の尾郷智美さんが受賞しました。今後は尾郷さんのデザインしたマークを正面玄関や館内のサイン、広報などで使用します。  
☎ 教育委員会企画調整課 ☎5822-2251

中央図書館の勝山分館と視聴覚センター、中央図書館（いずれも小倉北区内）の一部を改修し、18歳以下の子どもを対象とした「子ども図書館」を整備していきます。子ども図書館で使用するロゴマークを公募し、最優秀賞1点、優秀賞2点、努力賞5点を決定しました。



## 国民健康保険のお知らせ

☎ 各区役所国保年金課

### ● 加入する人

勤務先の健康保険の加入者とその扶養家族として健康保険に加入している人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人などを除いた全ての人が加入しなければなりません。3カ月を超えて日本に滞在する外国人も含まれます。

### ● 給付内容

医療費の一部を負担すれば、保険診療を受けることができます。負担割合は、年齢や所得に応じて1〜3割です。  
病院などでの1カ月の支払い金額が自己負担限度額を超えたときは、申請により超えた分の金額が支給されることがあります（高額療養費制度）。なお、入院や外来で医療費が高額になる場合は、事前に住所地の区役所国保年金課で限度額適用認定証の交付を受ければ、支払いが自己負担限度額まで済みます。

そのほか、出産育児一時金や葬祭費などの支給を受けることができます。  
※ 災害による損害、失業による所得の減少など、やむを得ない事情で医療費の負担が困難になったときは、住所地の区役所国保年金課に相談してください。

### ● 保険料

保険料は、世帯の人数や所得に応じて計算します。算定の対象に

なる所得は給与所得、事業所得、公的年金等の雑所得、確定申告した株式等の譲渡所得などです。遺族年金、障害年金などの非課税所得は対象になりません。

世帯全員の所得が基準を下回るときは、保険料のうち平等割額（世帯当たりの額）と均等割額（一人当たりの額）が軽減されます。軽減の判定は、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した人の人数や所得を含めて行います。また、解雇などにより失業した人のうち一定の条件に該当する人についても、届出により保険料が軽減されます。

毎年6月（特別徴収の世帯は7月）に年間（4月〜翌年3月）の保険料を各世帯にお知らせします。なお、年度途中で加入・脱退するときの保険料は、月割りで計算します。  
※ 保険料の特別徴収（年金天引き）は65歳以上75歳未満の被保険者だけで構成される世帯のうち、一定の条件を満たす場合に対象となります。□ 座振替で納付している世帯は対象外です。  
※ 災害による損害、失業による所得の減少など、やむを得ない事情で保険料を納めることが困難な場合は

住所地の区役所国保年金課に相談してください。

### ● 加入・脱退するとき

加入手続きが必要になるのは、勤務先の健康保険を脱退したとき、市外から転入したとき、出生したとき、生活保護を受けなくなったときなどです。脱退手続きが必要になるのは、勤務先の健康保険に加入したとき、市外へ転出するとき、死亡したとき、生活保護を受けるようになったときなどです。いずれも、事由が発生してから14日以内に、住所地の区役所国保年金課（転出・転入の場合は住所地の区役所市民課）出張所へ届け出てください。  
なお、手続きが遅れた場合、加入資格が発生した月までさかのぼって保険料を納めたり、その間にかかった医療費を全額自己負担したりするなど不利益が生じることがあります。  
※ 75歳以上の人は、国民健康保険を脱退し、後期高齢者医療制度へ加入することになります。この場合に限り、国民健康保険の脱退手続きは自動的に行われ、届け出は必要ありません。

### 医療費などの還付金詐欺にご注意を

区役所等の公的機関の職員が電話をかけ、ATM（現金自動預払機）で医療費などの過払金の払い戻しの手続きを依頼することは絶対にありません。もし電話などでATMに行くよう指示されたら、まず家族や警察などに相談してください。

## 4月から国民健康保険制度の仕組みが変わります

現在の国民健康保険制度は市町村ごとに運営されていますが、4月からは、県と市町村が運営を行います。市町村国保の財政運営の仕組みは変わりますが、保険料（税）の納付や保険給付の申請、各種届け出の窓口は、これまでどおり住所地の区役所国保年金課です。

県の主な役割	市町村の主な役割
国保運営の中心となる役割（財政運営の責任主体） ● 市町村ごとの国保事業費納付金を決定 ● 各市町村の標準保険料率を提示 ● 給付に必要な費用を、全額、市町村へ支払い ● 国保の統一的な運営方針を決定	加入者に身近なきめ細かい事業を引き続き実施 ● 加入者の資格管理（各種届出の受け付け・保険証の発行など） ● 保険料（税）の賦課・徴収 ● 給付の決定、支払い ● 左記の国保事業費納付金を県に納付 ● 保健事業など、加入者の健康づくりのための事業を実施



# 北九州市民スポーツ賞 受賞者が決定

2月8日(木)に、国際的・全国的なスポーツ大会で優秀な成績を上げ、市のスポーツ振興と競技力向上に寄与した個人・団体を表彰しました。受賞者は次のとおり。(敬称略)

## 北九州市民スポーツ大賞

〔個人〕 早田ひな(17歳・卓球)

## 北九州市民スポーツ賞

〔個人〕 ▼池田結衣(18歳・バドミントン) ▼岩本優希(17歳・陸上) ▼川上高輝(20歳・重量挙げ) ▼川谷剛史(18歳・ボクシング) ▼清田莉那(17歳・バドミントン) ▼國分蓮太(17歳・バドミントン) ▼迫田未憂(19歳・ソフトテニス) ▼末永圭佑(16歳・バドミントン) ▼大丸友里菜(20歳・ソフトテニス) ▼長田いろは(19歳・ラグビー) ▼中野将宏(22歳・ラグビー) ▼野中葉月(17歳・バドミントン) ▼比嘉遥(19歳・陸上) ▼前田楓丞(17歳・体操) ▼山崎有紀(22歳・陸上) ▼吉富景陽(20歳・バドミントン)

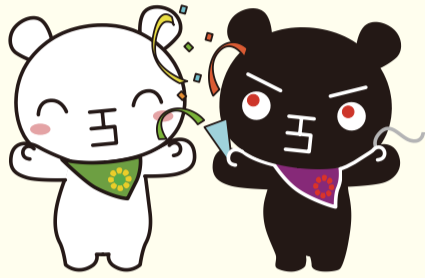
〔団体〕 ▼九州共立大学陸上競技部(女子) ▼北九州工業高等専門学校ソフトテニス部 ▼北九州工業高等専門学校男子バスケットボール部 ▼北九州工業高等専門学校バドミントン部

## 北九州市民スポーツ奨励賞

〔個人〕 ▼伊藤彩香(15歳・陸上) ▼井上菜美(18歳・陸上) ▼大本真琴(15歳・柔道) ▼神原翼(19歳・陸上) ▼川原貴博(20歳・サッカー) ▼隈部吉伸(21歳・レスリング) ▼桑原翠(19歳・陸上) ▼笹原拓歩(17歳・パラ陸上) ▼下野祐征(21歳・陸上) ▼高田顕矢(15歳・柔道) ▼津嘉山稔(15歳・柔道) ▼永田佳大(18歳・卓球) ▼原田彩希(21歳・陸上) ▼藤原美咲(19歳・陸上) ▼前田風歩(18歳・重量挙げ) ▼光岡岳人(15歳・柔道)

〔団体〕 ▼曾根中学校男子競走部 ▼曾根中学校女子柔道部 ▼敬愛中学校女子柔道部

問 市民文化スポーツ局スポーツ振興課 ☎582・2395へ。



# 市民みんなでギラヴァンツを応援しよう

問 市民文化スポーツ局スポーツ振興課 ☎582・2395

本市のプロサッカーチーム「ギラヴァンツ北九州」は今シーズン、森下仁之新監督の下、10人の新加入選手・コーチを迎え、新たなスタートを切りました。J2昇格へ向けて熱い声援を送りましょう。



## 新加入選手・コーチ

背番号	氏名	出身地	前所属
2	有菌真吾	鹿児島県	ブラウブリッツ秋田
4	川上 竜	福岡県	福島ユナイテッド FC
15	野口 航	大分県	筑波大
16	佐藤颯汰	宮崎県	日章学園高
22	藤原奏哉	山口県	阪南大
24	川島 将	東京都	藤枝 MYFC
25	前田央樹	福岡県	FC 琉球
コーチ	鄭 容臺	名古屋グランパス (U-15監督)	
コーチ	八田康介	FC今治	
GKコーチ	高崎理貴	サガン鳥栖 (GKコーチ)	

## 新ユニフォーム決定



▲左から、ホーム用、アウェー用、ホーム用GK、アウェー用GKの各ユニフォーム

## 北九州市制55周年記念

### 2018 Jリーグプレシーズンマッチ

会場:ミクニワールドスタジアム北九州

月日	キックオフ	対戦相手
2月17日(土)	12時	北海道コンサドーレ札幌

## ホーム開幕カードが決定

会場:ミクニワールドスタジアム北九州

月日	キックオフ	対戦相手
3月17日(土)	14時	FC琉球

## シーズンパス発売中(3月31日(土)まで)

ギラヴァンツ北九州のホームゲーム(16試合)が観戦できるシーズンパスを、ミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側、ホームゲーム開催時だけ)とギラヴァンツ北九州事務局で販売しています。一般開場の15分前に優先入場できるなど、さまざまな特典があります。席種や料金など詳細は同事務局(小倉北区浅野三丁目、☎863・6777)へ。

# 点字版・音声版 市政だよりのご利用を

視覚に障害のある人(身体障害者手帳1・2級程度)に点字版か音声版(ディジー版とテキスト版あり)の市政だよりを送付します。詳細は広報室 広報課 ☎582・2236へ。



▶ 点字版  
▶ 音声版





## 2月最終日は世界希少・難治性疾患の日(RRDD)

世界希少・難治性疾患の日 (Rare Diseases Day)とは？

希少・難治性疾患(難病)の患者の生活の質の向上を目指して、平成20年にスウェーデンで始まった活動です。日本は22年から参加、28年には世界85カ国が参加しています。

●本市の指定難病患者数は、8077人です。(平成29年3月31日現在の特定疾病医療受給者数)

### パネル展示

難病は誰でも発症する可能性があります。多くの人に難病について関心をもってもらうために、難病に関する情報を展示します。

発病の仕組みが明らかでなく、かつ治療方法が確立していない希少な疾病で、長期にわたり療養を必要とするものです。国から指定されている難病は330疾病あり、それぞれの患者数が

少なく、さまざまな種類の疾病があるため、周りの人から理解が得にくく、生活上の不安が大きいです。特徴があります。

■総合保健福祉センター ☎522・8761へ。

## 入園・入学前に予防接種を

3月1日(休)～7日(休)は子どもの予防接種週間です。4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

### 予防接種を受ける際の注意点

予防接種は体調の良いときに受けましょう。

予防接種を受ける本人やその家族は、体質や体調など健康状態によく気を配り、何か気にかかることがあれば、あらかじめかかりつけの医師に相談してください。

### もしも、副反応が起きたときは？

健康な子供や大人では、ワクチンを接種してもほとんど体の変化は見られませんが、接種した箇所が赤くなったり、腫れた

### 入園・入学前に接種が推奨される定期予防接種

定期予防接種の対象となる病気	主な対象者(※1)
ジフテリア・百日せき・ポリオ・破傷風	第1期:生後3月から生後90月に至るまで
麻疹・風しん	第1期:生後12月から生後24月に至るまで 第2期:5歳以上7歳未満のうち、就学前1年(年長相当)
日本脳炎	第1期:生後6月から生後90月に至るまで
結核(BCG)	生後1歳に至るまで
Hib感染症	生後2月から生後60月に至るまで
肺炎球菌感染症(小児)	生後2月から生後60月に至るまで
水ぼうそう(水痘)	生後12月から生後36月に至るまで
B型肝炎(※2)	生後1歳に至るまで

※1 ワクチンによって、定められた期間の間隔をおいて複数回接種するものもあります。  
※2 B型肝炎は平成28年10月から定期予防接種の対象となる病気に追加されました。

りするなどの変化が現れることがあります。ひどい腫れや高熱、ひきつけなどの重い症状が現れた場合は、すぐに医師の診察を受けましょう。

受けてください。まれに、アナフィラキシーや血小板減少性紫斑病などの重い副反応が生じることがあるとされています。各市区役所健康相談コーナーへ。

## みんなで地方創生

もっと「住みよいまち・北九州市」にするための取り組みを紹介します

### 「住みたい田舎」ベストランキング」で本市が1位に

宝島社が発行する「田舎暮らしの本」(2018年2月号)で発表された「2018年版『住みたい田舎』ベストランキング」で、本市が「大きなまち(人口10万人以上の自治体対象)」の「総合部門」と「シニア世代部門」の2部門で全国第1位を獲得しました。「ボン・ジョーン」(小倉北区)等のコンパクトでありながら医療・介護等も充実した暮らしやすいまちづくりを進めて

いること、移住コーディネーターによる「お試し居住」や住宅取得・賃貸にあたっての補助(要件あり)など、本市が積極的に移住支援を行っていることが評価されました。これからも「住みよいまち・北九州市」の魅力が多くの人に伝わるように積極的に情報発信していきます。

☎582・2174へ。



### 関門連携コーナー

## 海峡の友

下関市と北九州市では、市政だよりでお互いの情報を交換し掲載しています。

### 城下町長府ひなまつり

ひな人形やつるしかざりなどを展示。3月11日(日)まで、長府毛利邸(下関市長府惣社町)や長府庭園(下関市長府黒門東町)などで。料一部施設は入場料が必要。☎下関市役所観光政策課 ☎(083)231・1350へ。





# 情報ステーション

時間は24時間表記

料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)

㊦=対象 ㊧=定員、定数 ㊨=料金、費用 ㊩=開所時間 ㊪=休所日 ㊫=申し込み ㊬=問い合わせ  
 共通=共通の内容 手=手話通訳 要=要約筆記 市=市の担当課 F=FAX  
 ネット=ネット窓口(電子申請) …インターネットで申し込みができます

## 各区役所の代表電話番号

門司区	☎ 331-1881
小倉北区	☎ 582-3311
小倉南区	☎ 951-4111
若松区	☎ 761-5321
八幡東区	☎ 671-0801
八幡西区	☎ 642-1441
戸畑区	☎ 871-1501

北九州市 ネット窓口 🔍 検索

## 申し込みはがき「基本事項」の記入方法

- コース・部や実施日が複数ある場合は希望を記入 → ●希望催し名
- 複数人数で参加できる場合は参加者全員分を記入し、代表者の前に㊦と記入 → ●郵便番号と住所  
●氏名(ふりがな)  
●年齢(学生は学年も)  
●電話番号
- 託児や保護者氏名など、記入する内容は各記事で確認を → ●その他

●市役所(小倉北区内1-1)への郵送  
宛先は郵便番号「803-8501」と部署名で届きます。

## 相談

### 外国人のための生活全般に関する相談



中国語・韓国語・英語・日本語・※ベトナム語で応じます。2月の毎週火～金曜日(※は火・水曜日だけ)の10～16時、外国人インフォメーションセンター(黒崎駅西側、コムシティ3階)と小倉北区役所で。電話相談(☎643・6060)もあり。無料相談。☎北九州国際交流協会 ☎643・5931へ。

### 安心して働くための労働無料相談

長時間労働、賃金未払い、セクハラなどに関する相談に社会保険労務士が応じます。▶若者ワークプラザ北九州・黒崎(黒崎駅西側、コムシティ2階)=2月21日(水) ▶若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)=2月26日(月)。共通10～17時。㊦相談日の前日までに福岡県社会保険労務士会北九州支部 ☎663・5356へ。☎産業経済局雇用政策課 ☎582・2419。

### 労働・年金無料相談会

解雇、賃金、セクハラなどの労働問題と年金の相談に社会保険労務士が応じます。3月2日(金)10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。☎高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

### ひとり親家庭のための法律無料相談

養育費や親権などに関する相談に弁護士が応じます。3月14日(水)14～16時と28日(水)18～20時、母子・父子福祉センター(戸畑駅前、ウェルとばた4階)で。㊦ひとり親家庭の親が寡婦。㊦先着各日4人。㊦3月1日9時30分から同センター ☎871・3224へ。

## お出かけ

### キーパーズトーク「トラ」

飼育スタッフがトラの生態などを解説します。2月の毎週土・日曜日の11時30～45分、到津の森公園(小倉北区上到津

四丁目、☎651・1895)で。㊦入園料が必要。



### 門司市民会館まつり「舞の祭典」

日本舞踊や創作舞踊などの披露。2月18日(日)12～16時、門司市民会館(門司区老松町、☎321・2907)で。㊦前売り(全席自由)1000円。当日も同額。前売り券は同館などで発売中。

### ポリテックビジョン

ものづくりに関する研究・開発成果の発表、ロボット競技会や体験教室など。2月23日(金)・24日(土)の8～17時(24日は15時まで)、九州ポリテクカレッジ(小倉南区大字志井)で。詳細は同カレッジ ☎963・8353へ。☎産業経済局雇用政策課 ☎582・2419。

### 総合農事センターの催し

**ツバキ展** 200点。2月23日(金)～26日(月)の9～16時30分(26日は12時まで)。

**朝いちフェア** 地元産の野菜やカキの販売など。2月24日(土)9～12時。

### ツバキ展示会

350点。3月2日(金)～5日(月)の9～16時30分。

屋外のツバキを見て回る鑑賞会(4日(日)13～14時。雨天中止)もあり。

共通㊦駐車場は有料。㊦総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目、☎961・6045)へ。



### ほっとワインクルーズ

「工場夜景の日」を記念したクルーズ。コースは小倉港～若戸大橋～洞海湾～小倉港。2月23日(金)19時、小倉港(藍島・馬島行き渡船乗場、小倉駅北側)を出港。21時、同所に帰港。㊦50人。㊦3500円(ワイン・ソフトドリンク付き)。㊦2月22日までに関門汽船 ☎331・0222へ。☎産業経済局観光課 ☎551・8150。



### 門司麦酒煉瓦館の催し

#### 春のスマイル倶楽部ハンドメイド展

ドールドレスの販売など。2月24日(土)・25日(日)の10～17時(25日は16時まで)。羊毛フェルトのワークショップ(㊦2500円)もあり。

**門司赤煉瓦「一箱古本市」** 2月25日(日)10～16時。

#### 笑文字・判子展「をかきものたち」

書画やゴムはんこの販売など。2月26日(月)～3月4日(日)の10～17時。ゴムはんこのワークショップ(㊦1500円)などもあり。

共通㊦門司麦酒煉瓦館(門司駅北側、☎382・1717)へ。

### 白野江植物公園の催し

#### ①子ども自然観察「まつぼっくりのモビールづくり」

2月25日(日)11～12時と14～15時。㊦小学生と保護者。㊦先着各8組。㊦100円。



②**スタッフガイド公園さんぽ** 早咲きサクラやクリスマスローズなどを観察します。3月4日(日)11～12時。小雨決行。



③**早春の野鳥観察会** 3月10日(土)9時10分～11時。㊦先着10人。



共通㊦入園料が必要。㊦①③は必要。電話で2月17日から白野江植物公園(門司区白野江二丁目、☎341・8111)へ。

### 小倉城庭園の儀式見学

いずれも2月25日(日)。▶加冠の儀=新成人の女性が古式にのっとりて烏帽子を授かります。12～13時、小倉城庭園(小倉北区内、☎582・2747)で。㊦入館料

が必要 ▶三々九手扱式=成人式を祝う小笠原流の弓の儀式。13～14時、小倉城庭園前で。雨天中止。



三々九手扱式

### 北九州空港利用の旅

#### ①伊勢神宮内宮・外宮両参りなど2日間

伊勢神宮や、なばなの里など(いずれも三重県)を巡るツアー。往路はフェリー、復路は航空機を利用します。出発は2月26日(月)・28日(水)、3月6日(火)・7日(水)・11日(日)・12日(月)・15日(木)・20日(火)。1泊2日(船中泊)。㊦1万9800円。



#### ②韓国への旅

北九州空港の駐車場を利用し、ソウル線・釜山線に搭乗する人に2日分の駐車場無料券を進呈します。いずれも出発は4月20日(金)まで。▶ソウルツアー=㊦1万7900円から ▶釜山ツアー=㊦1万5900円から。②の共通2泊3日コースと3泊4日コースあり。



景福宮(ソウル)

#### ③レンタカー付き沖縄ツアー

出発は5月5日(木)まで。2泊3日、朝食付き。レンタカーと観光スポットで利用できるクーポン付き。㊦3万4800円から。



守礼門

共通 詳細は①は第一観光 ☎(092)271・0044、②はJTB九州北九州支店トラベルゲート小倉 ☎511・0700、③は近畿日本ツーリスト九州北九州営業所 ☎588・4891へ。☎港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。



★掲載の情報は市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます ★申し込みはがき「基本事項」の記入方法は11ページを参照 ★時間は24時間表記

### 国際車いすテニストーナメント

3月2日(金)～4日(日)、穴生ドーム(八幡西区鉄竜一丁目)などで。時間など詳細は国際車いすテニストーナメント大会事務局 ☎090・8625・3773へ。☎保健福祉局障害者支援課 ☎582・2424。



### 絵の具で色付け! カラフル消臭ボールをつくろう



3月3日(土)・10日(土)の13時30分～15時30分、環境ミュージアム(八幡東区東田二丁目)で。☎未就学児は保護者同伴。☎100円。☎同施設 ☎663・6751へ。

### 天空ジャズ

3月3日(土)18時30分、19時30分(各40分程度)、門司港レトロ展望室(門司港レトロ地区)で。☎入館料が必要。☎門司港レトロ総合インフォメーション ☎321・4151へ。



### 三宜楼ひな祭り 料亭と路地裏

三宜楼・旧料亭ひろせなど(いずれも門司区清滝地区)を自由に回るスタンプラリーやワークショップなど。3月3日(土)10～15時。詳細は門司港レトロ倶楽部 ☎332・0106へ。



### 耳の日記念市民集会



一枝クリニック院長・江島正義さんによる講演「耳について・補聴器について」や耳の相談、補聴器相談会など。3月4日(日)10～15時30分、ウェルとばた6階(戸畑駅前)で。☎難聴者・中途失聴者と関係者など。☎あり。☎保健福祉局障害者支援課 ☎582・2425、☎582・2424へ。

### グリーンパークの催し

①みつばちフリマ 約120店が出店。エア遊具(有料)などもあり。3月4日(日)

10～16時。☎入園料が必要。雨天中止。  
②コツメカワウソのエサやり体験 3月4日(日)15時30分～16時。9時から熱帯生態園で整理券を配布(限定20枚)。☎入園料と熱帯生態園入場料が必要。



③みつばちフリマの出店者を募集 4月1日(日)10～16時。☎120区画(1区画3m×2m)。☎1区画3000円。応募は2区画まで。  
☎共通 ☎申③は必要。3月5日まで。①③の詳細は、みつばちフリマ実行委員会事務局 ☎772・3223へ。②の☎はグリーンパーク(若松区大字竹並、☎741・5545)へ。

### 山田緑地の催し

①みつばちプロジェクト ニホンミツバチの養蜂技術などの講演会。講師は養蜂インストラクター・藤原愛弓さん。3月4日(日)13～15時。☎先着20人。



②バードウォッチング 3月11日(日)9時30分～12時。☎小学生以下は保護者同伴。双眼鏡の貸し出しあり。小雨決行。  
③科学の目シリーズ「絶滅危惧種」 3月11日(日)13時30分～16時。☎小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。☎先着30人。  
☎共通 ☎料駐車場は有料。☎申①③は必要。電話で2月17日から山田緑地(小倉北区山田町、☎582・4870)へ。

### 遺跡発掘報告会「発掘レポート最前線」

祇園町遺跡第12地点など、今年度市内で発掘された遺跡を紹介。3月4日(日)13時30分～16時、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。☎北九州市芸術文化振興財団埋蔵文化財調査室 ☎582・0941へ。

### 産業観光バスツアー

①安川電機工場・みらい館とシャボン玉石けん工場見学 出発は3月8日(木)。☎6300円。  
②出光創業史料室と世界遺産・宗像大社参拝 出発は3月10日(土)。☎6500円。  
☎共通 集合・解散は小倉駅新幹線口で。日帰り、昼食付き。☎小学5年生以上。☎各40人。☎①は2月22日までにアーバンツーリスト ☎961・3370、②は3月2日までにポケカルお客様センター ☎0570・055・776へ。☎産業界経済局観光課 ☎551・8150。

### 北九州芸術劇場の催し

シアターラボ リーディング公演 3月10日(土)14、18時と11日(日)14時(各2時間)。終演後、アフタートークあり。☎前売り(全席自由)500円。当日も同額。前売り券は2月11日から同劇場などで発売。



山海塾「卵熱」リ・クリエーション 3月25日(日)14～15時30分。☎前売り(全席指定)一般4500円、ユース(24歳以下)2500円。当日も同額。☎高校生(前売りだけ)1500円。前売り券は主要プレイガイド(※は北九州芸術劇場だけ)で発売中。



☎共通 ☎小学生以上。託児(有料)は☎を。☎北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階、☎562・2655)へ。

### 吃音のある子と保護者のつどい

ゲームや劇、情報交換など。3月11日(日)10～15時、総合保健福祉センター3階(小倉北区馬借一丁目)で。☎吃音がある小学生と保護者。☎3月8日までに同センター地域リハビリテーション推進課 ☎522・8724へ。

### 皿倉山ビジターセンターの催し

森のカルチャー教室「野草料理を作ろう」 3月14日(水)10時15分～15時30分、皿倉山ビジターセンター(皿倉山ケーブルカー山上駅付近)で。☎先着20人。☎1000円。

健康山歩き「蔵開きの賑いを訪ねる山歩き」 3月17日(土)9時30分、皿倉山ケーブルカー山麓駅に集合。15時30分、溝上酒造前(八幡東区景勝町)で解散。☎先着30人。☎500円。



☎共通 ☎2月17日から皿倉山ビジターセンター ☎681・5539へ。

### 食と環境を巡る「地産地消若松エコバスツアー」

3月16日(金)9時、小倉駅新幹線口に集合。16時、同所で解散。☎中学生以下は保護者の参加が必要。☎40人。☎往復はがき(1組だけ)に基本事項を書いて3月3日までにエコタウンセンター(〒808-0002若松区向洋町10-20、☎752・2881)へ。

### 施設の催し

#### 漫画ミュージアム

☎512・5077

〒802-0001小倉北区浅野二丁目14-5、あるあるCity5・6階 ☎11～19時(入館は閉館の30分前まで) ☎火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)と2月26～28日 ※3月27日は開館

①あしたのギャラリー「アズ展増刊号『学校』特集」 「学校」をテーマにした漫画やイラストを展示。3月23日(金)まで。

②漫画スクール ▶主人公とストーリー作り=3月4日(日) ▶コマ割り・かっこいい構図=3月11日(日)。②の☎共通 13～16時。☎小学3年生以上。☎先着各日20人。

☎共通 ☎料入館料が必要。☎申②は必要。電話で2月17日から同施設へ。

#### イノベーションギャラリー

☎663・5411

〒805-0071八幡東区東田二丁目2-11 ☎9～19時(土・日曜日、祝・休日は17時まで) ☎月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

①イノベーションフォーラム テーマは「TOTOの歩みとイノベーション技術」。講師はTOTO総合研究所副所長フェロー・清原正勝さん。3月2日(金)15～17時。☎先着100人。

②建物色めり体験ワークショップ テーマは「色えんぴつテクニック」。いずれも3月4日(日)。▶Aコース=11～12時。☎小学生(保護者同伴) ▶Bコース=14～15時。☎中学生以上。②の☎共通 ☎先着各コース8人。

③ソーシャル時代における文化・展示施設の広報 PR作戦 講師はFM KITAQ代表取締役・熊谷美佐子さんほか。3月9日(金)15時30分～17時。☎先着80人。

☎共通 ☎電話で2月17日から同施設へ。

#### 平尾台自然の郷

☎452・2715

〒803-0180小倉南区平尾台一丁目1-1 ☎9～17時(2月までは10～16時) ☎火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

①しいたけほだ木作り体験 3月3日(土)10、14時(各1時間30分)。☎小学3年生以下は保護者同伴。☎先着各回10組。☎1組1500円。

②平尾台ボトムハントウォーキング 野焼き後の平尾台を歩きます。3月10日(土)9時30分、平尾台自然の郷に集合。15時30分、同所で解散。☎小学生以上(小学生は保護者同伴)。☎先着30人。☎200円。

③キャンプ場の宿泊利用者を募集 オート区画(11区画。1区画10m×11m)とログケビン付きオート区画(2区画。1区画10m×11m)とフリー区画(11区画。1区画10m×9m)あり。利用は4月21日(土)～11月3日(祝)(休園日の前日と休園日は除く)。☎1泊につきオート区画3000円、ログケビン付きオート区画1万円、フリー区画2000円。

☎共通 ☎電話で①は2月17日、②は18日、③は利用の2カ月前から同施設へ。



㊦=対象 ㊧=定員、定数 ㊨=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) ㊩=開所時間 ㊪=休所日 ㊫=申し込み ㊬=問い合わせ  
㊭=共通の内容 ㊮=手話通訳 ㊯=要約筆記 ㊰=市の担当課 F=FAX ネット=ネット窓口(電子申請)…インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口  検索

## 市営バスの旅情報

**長崎・ハウステンボス「チューリップ祭りと光の王国」** 出発は3月16日(金)。料9800円(入場チケット付き)。

**佐賀・県産牛陶板ステーキと有田雛やきもの祭り** 出発は3月17日(土)。料一般8900円、小学生以下6700円。

㊭ 共通 日帰り、昼食付き。 ㊫ 北九州市交通局(バスツアー専用電話) ☎562・6900へ。

## 新門司彩発見! バスツアー

製塩工場の見学や部埼灯台(門司区大字白野江)の散策など。3月17日(土)9時、門司港駅に集合。15時、同所で解散。 ㊦ 小学生以下は保護者の参加が必要。 ㊧ 先着80人。料2000円(昼食付き)。 ㊫ 2月19日10時から東武トップツアーズ関門支店 ☎321・4002へ。 ㊩ 門司区役所総務企画課 ☎331・2252。



## パイプオルガン体験教室

いずれも3月18日(日)、アルモニーサンク北九州ソレイユホールで。▶初級者コース=10~11時30分。 ㊦ バイエル修了程度の小学生以上 ▶中級者コース=13時30分~15時。 ㊦ バッハのインベンション程度の演奏技術のある小学生以上。 ㊭ 共通 ㊧ 各コース10人。料2000円。 ㊫ 往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて3月3日までに同施設(〒803-0814 小倉北区大手町12-3、☎592・5405)へ。



## 親と子のふれあい講座「到津の森公園で遊ぼう」



3月25日(日)10時、到津の森公園(小倉北区上到津四丁目)に集合。園内を散策後、随時解散。 ㊦ ひとり親家庭の親子。 ㊧ 20家族。1家族ごとにプレイ回数券を進呈。 ㊫ はがき(1家族だけ)に基本事項を書いて2月25日までに母子・父子福祉センター(〒804-0067 戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

## 小倉駐屯地定期演奏会

音楽部による演奏など。3月3日(土)18時30分~20時30分、若松市民会館(若松駅前)で。 ㊧ 700人。 ㊫ 2月23日までに陸上自衛隊小倉駐屯地広報室 ☎962・7681へ。

## 北九州パレスの催し

**①はじめてのスケッチ淡彩画講座** 3月8日~5月24日の毎月第2・4木曜日(全6回)14~16時。 ㊧ 先着15人。料3500円(34歳以下は3000円)。別に教材費が必要。

**②ハワイアンフラ体験教室** 3月16日(金)12~14時。 ㊦ 女性。 ㊧ 先着20人。料500円。



**③合馬新鮮野菜とふれあいまごころフェア** 3月18日(日)10~16時。

**④囲碁大会** 3月21日(祝)10~16時。 ㊧ 先着64人。料1100円(昼食・お茶付き)。



㊭ 共通 ㊫ ①②④は必要。電話で①は2月17日、②④は18日から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、☎651・4600)へ。

## 世界遺産バスツアー(解説付き)

官営八幡製鐵所(八幡東区)や遠賀川水源地ポンプ室(中間市)を眺望スペースから観覧します。3月11日(日)12時30分、イノベーションギャラリー(八幡東区東田二丁目)に集合。17時、スペースワールド駅で解散。 ㊧ 先着50人。 ㊫ 2月19日から福岡県世界遺産登録推進室 ☎(092)643・3162へ。



## 仕事

### 働く人を募集

**市立病院の看護師・助産師** いずれも勤務は4月以降。 ㊦ 昭和33年4月2日以降に生まれ、以下の条件を満たす人。▶看護師=看護師の免許を持つか4月までに取得見込みの人 ▶助産師=助産師の免許を持つか4月までに取得見込みの人。 ㊭ 共通 ㊧ 5人程度。試験は3月11日(日)。 ㊫ 2月26日まで。申込書は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。 ㊩ 病院局総務課 ☎582・3051へ。



**土木技術員(嘱託員)** 勤務は4月から、港湾空港局門司庁舎(門司区西海岸一丁目)で。 ㊦ 昭和28年4月2日以降に生まれ、普通自動車運転免許と、監理技術者か一級土木施工管理技士の資格を持ち、

建設会社などで5年以上現場代理人か監理技術者の経験があり、ワード・エクセルの基本操作ができる人。 ㊧ 1人。試験は3月中旬。 ㊫ 2月28日まで。募集要項は2月15日から各区役所総務企画課などで配布。 ㊩ 港湾空港局整備保全課 ☎321・5961へ。

**看護師・作業療法士・言語聴覚士(嘱託員)** いずれも勤務は4月から、総合療育センター(小倉南区春ケ丘)で。▶看護師= ㊦ 看護師の免許を持つか取得見込みの人。 ㊧ 若干名 ▶作業療法士= ㊦ 作業療法士の免許を持つか取得見込みの人。 ㊧ 1人 ▶言語聴覚士= ㊦ 言語聴覚士の免許を持つか取得見込みの人。 ㊧ 1人。 ㊭ 共通 ㊫ 随時。詳細は同センター ☎922・5596へ。



**スポーツ指導員(嘱託員)** 勤務は4月から、障害者スポーツセンター(小倉北区三郎丸三丁目)で。 ㊦ バasketボールと水泳の経験がある人。 ㊧ 若干名。 ㊫ 2月15~28日。詳細は同センター ☎922・0026へ。

**舞台機構・舞台音響・舞台照明技術員(嘱託員)** いずれも勤務は4月から、北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州)で。 ㊧ 各1人。 ㊫ 3月1日まで。詳細は北九州市芸術文化振興財団 ☎562・3016へ。

**保育士(嘱託員)** 勤務は4月から、藍島保育所(小倉北区藍島)で。 ㊦ 昭和28年4月2日以降に生まれ、保育士登録をしている人。 ㊧ 1人。 ㊫ 2月23日まで。詳細は北九州市母子寡婦福祉会 ☎871・3225へ。

**市立病院の医事係長A・B(嘱託員)** 勤務は4月から。 ㊦ 昭和33年4月2日以降(医事係長Bは昭和28年4月2日~33年4月1日)に生まれ、DPC対象の急性期病院での勤務と診療報酬請求業務の経験が一定期間ある人。 ㊧ 1人。試験は随時。詳細は病院局総務課 ☎582・3051へ。

**市営バスの運転者(嘱託員)** 勤務は5月から。 ㊦ 昭和29年4月2日以降に生まれ、大型自動車第二種免許を持つ人。 ㊧ 10人程度。試験は3月18日(日)。 ㊫ 3月8日まで。募集案内は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。 ㊩ 交通局総務経営課 ☎771・8401へ。



**保健師(非常勤嘱託員)** 勤務は4月から、認知症支援・介護予防センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。 ㊦ 昭和28年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を持ち、パソコンの基本操作ができる人。 ㊧ 1人。試験は2月23日(金)。 ㊫ 2月15~19日。詳細は認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

## 福岡地区障害者対象合同企業説明会

2月22日(木)11~16時、福岡国際会議場(福岡市)で。 ㊩ 福岡中央公共職業安定

所 ☎(092)712・8609へ。

## 若者ワークプラザの講座

**①目指せ! コミュニケーション力向上!** 性格心理学「エニアグラム」を活用したタイプ別診断など。2月24日(土)13~15時30分、AIMビル3階(小倉駅北側)で。 ㊧ 40人。

**②職場定着「長く働くためのコツとは?」** 2月27日(火)10時15分~12時、若者ワークプラザ北九州・黒崎(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。 ㊧ 12人。

㊭ 共通 ㊦ ㊦ おおむね40歳までの求職者。 ㊫ 各開催日の前日までに①は若者ワークプラザ北九州 ☎531・4510、②は若者ワークプラザ北九州・黒崎 ☎631・0020へ。

## 講座・教室

### 普通救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法など。2月27日(火)9時30分~12時30分、市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。 ㊧ 先着40人。 ㊫ 2月20日9時から消防局救急課 ☎582・3820へ。



## いきステ健康講座「慢性腎臓病透析にならないために」

講師は小倉第一病院院長・中村秀敏さん。2月27日(火)14~15時30分、いきがい活動ステーション(小倉北区魚町三丁目)で。 ㊦ おおむね50歳以上。 ㊧ 先着40人。 ㊫ 2月17日から同施設 ☎967・3420へ。

## 犬のしつけ方教室

2月27日(火)10~12時、動物愛護センター(小倉北区西港町)で。 ㊧ 先着15組(1組何人でも)。 ㊫ 2月19日から同センター ☎581・1800へ。



## 発見! わたしの強みとワークスタイル

家計のシミュレーションや自分の強み探しなど。3月1日(木)10時30分~12時30分、ウーマンワークカフェ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。 ㊦ 出産・育児などで離職した女性、働いたことがない女性。 ㊧ 先着15人。託児(無料)は ㊩ を。 ㊫ 2月19日から同施設 ☎551・0092へ。



### マイテック・センターの講座

**第二種電気工事士・学科 受験対策講座**  
3月5日～5月28日のおおむね毎週月・木曜日(全23回) 19～21時。定員50人。料3万3000円。

**管理業務主任者 受験対策講座** 3月7日～11月7日のおおむね毎週水曜日19～21時と11月11日(日)・18日(日)の9時30分～16時30分(全35回)。定員30人。料7万8000円。

**宅地建物取引士・基礎 受験対策講座**  
3月9日～8月31日のおおむね毎週火・金曜日(全47回) 19～21時。定員30人。料5万5000円。

共通申電話で2月18日からマイテック・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ。

### 生涯学習ボランティア養成講座

テーマは「みんなで笑顔に…ちょっとだけ! ボランティア」。3月6～15日の毎週火・木曜日(全4回) 13時30分～15時30分、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。定員30人。申2月25日まで。詳細は同センター☎571・2735へ。

### 東部障害者福祉会館の講座

**①障害者相談員研修会** 3月10日(土)10～12時。障害のある人の相談支援関係者。定員50人。

**②オストメイトケア講習会** 3月25日(日)13～15時。定員オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)と家族。定員60人。

共通申電話で②は2月17日から、①は3月2日までに東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階、☎883・5550)へ。①の聴覚障害者は☎883・5551も可(基本事項と☎・☎など介助必要の有無を記入)。

### 市民公開講座「腫瘍内科」

3月10日(土)14～16時、商工貿易会館(小倉北区古船場町)で。☎を希望する人は2月28日までに☎を。☎市立医療センター事務局管理課☎541・1831、☎533・8693へ。

### 北九州ひとみらいプレイスの「気ままにセミナー」

テーマは「フィールドは大学だけじゃない」。学生による「文学の街・北九州」のブランドづくりなどの活動報告。3月10日(土)14～16時、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。定員30人。申2月19日から同センター☎641・9360へ。

### 若者のためのやさしいコミュニケーション講座

3月10日(土)14時30分～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。定員おおむね15～39歳。定員6人。申2月17日から同センター☎882・0188へ。

### 退職後の年金などの基礎知識

3月11日(日)14～16時、ウェルとばた(戸畑駅前)で。定員20人。申2月19日から高齢者就業支援センター☎882・5400

へ。

### 作ってみよう 福祉用具「万能カフ」

3月13日(火)13時30分～15時、福祉用具プラザ北九州(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター1階)で。定員介護・医療・福祉の有資格者は除く。定員10人。申2月23日から同施設☎522・8721へ。聴覚障害者は☎522・8771も可(基本事項と☎・☎など介助必要の有無を記入)。



### 英語で語る自分の国 アメリカ

本市在住の外国人が自国の文化などについて語ります。3月17日(土)11～12時30分、北九州国際交流協会(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。定員60人。料500円。申2月17日から同協会☎643・6464へ。

### 市民健康セミナー

テーマは「乳がんの気になる最近の話題～検診から遺伝性乳がんまで」。講師は島田クリニック院長・島田和生さん。3月24日(土)14～15時30分、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。☎北九州市医師会☎513・3811へ。☎保健福祉局健康推進課☎582・2018。

### NPO・市民活動のためのPR集中講座

3月25日(日)10～18時、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。定員30人。申2月17日から市民活動サポートセンター☎645・3101へ。☎も可。

### ムーブの講座

**①エクセル ステップアップ** 4月3日～5月15日のおおむね毎週火曜日(全6回) 10時30分～12時30分。定員20人。料1万296円。



**②英会話講座** いずれも4月4日～6月27日のおおむね毎週水曜日(全12回)。▶初級コース=13～14時30分。定員英検3級程度の人。料1万2000円 ▶中級コース=19～20時30分。定員英検2級程度の人。料1万5000円。  
**③の共通** 定員各コース15人。



**③いまだきママのリフレッシュ講座**  
子育ての話や雑貨作りなど。4月10日～5月8日のおおむね毎週火曜日(全4回) 10～12時30分。定員6カ月以上の未就学

児がいる母親。定員18人。料3000円。

### ④フラワーアレンジ

**男子** フラワーアレンジメントの基本など。4月14日(土)午前の部(10～12時)と午後の部(13時30分～15時30分)あり。定員家事初心者の男性。定員各部16人程度。料1500円。



共通 託児(有料)は☎を。申①は2月17日から、④は3月17日までにムーブ☎288・6262へ。②③は、はがき(1人だけ)に基本事項と応募動機、託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて②は3月1日、③は13日までに同施設(〒803-0814小倉北区大手町11-4)へ。②③④は☎も可。

### レディスやはたの講座

**①宅地建物取引士試験対策講座** 4月7日～9月29日のおおむね毎週土曜日(全24回) 9時30分～12時30分。定員16人。料3万7200円。検定は10月21日(日)。



**②社会保険労務士試験対策講座** 4月8日～8月12日のおおむね毎週日曜日(全18回) 9時30分～12時30分。定員社会保険労務士の受験資格を持つ人。定員15人。料1万8900円。

### ③親子でパン教室

パンと副菜を作ります。4月8日(日)、5月13日(日)、6月10日(日)(全3回)の10～13時。定員小・中学生と保護者(1組子ども2人、保護者1人まで)。定員12組。料1組2400円(別に保険料1人150円が必要)。



共通 託児(有料)は☎を。申 往復はがき(①②は1人、③は1組だけ)に基本事項と託児希望者は子どもの名前と年齢、①②は受験経験の有無を書いて3月9日までにレディスやはた(〒805-0059八幡東区尾倉二丁目6-6、☎661・1122)へ。

### 金子みずぶの世界

金子みずぶの詩を通して女性の生き方を考えます。4月10日(火)・17日(火)・24日(火)(全3回)の10～12時、レディスもじ(門司区下馬寄)で。定員30人。託児(有料)は☎を。申2月17日から同施設☎371・4649へ。

### 講演会

### ワンストップ支援を考える地域セミナー

2月27日(火)14～17時20分、ムーブ(小倉北区大手町)で。定員自殺ハイリスク者を含めたさまざまな困難を抱えている人を支援する人など。定員100人。申2月26日まで。詳細は精神保健福祉センター☎522・8744へ。

### 施設の催し

### 子育てふれあい交流プラザ

☎522・4150

〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、AIMビル3階 開10～18時 定員第1・3火曜日

**①おひなさまイベント** いずれも3月3日(土)。▶※おひなさまハイハイよちよちレース=11時30分～12時30分。定員2歳以下と保護者。定員50人。参加者にひなあられを進呈 ▶おひなさまLet'sダンス=15～15時20分。定員未就学児と保護者。参加者にお菓子セットを進呈。

**②親子3B体操** ボールなどの用具を使い、音楽に合わせて体操します。いずれも3月5日(月)。▶Aコース=11～11時30分。定員1歳以下(ハイハイ)と保護者 ▶Bコース=13～13時30分。定員2歳以下(よちよち歩き)と保護者。②の共通 定員各15組。

**③パパとつくるおうちごはん** 「てづくりピザ」を作ります。3月18日(日)11～13時。定員4歳以上の未就学児と男性の保護者。定員9組。料1組500円。

**④もうすぐ1年生スイーツをつくろう**  
チーズケーキとアイシングクッキーを作ります。3月21日(祝)11～13時。定員新小学1年生と保護者。定員10組。料1組500円。

共通申①の※と②～④は必要。電話で2月17日から同施設へ。

### こども文化会館

☎592・4152

〒803-0846小倉北区下道津四丁目3-2 開9～17時 定員月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

**おはなしワールド** 絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなど。2月24日(土)14～14時30分。

**ビデオるーむ** アニメ「ひなまつり」など。3月4日(日)14～15時。

**熊本地震復興支援 ファミリー人形劇場** 3月11日(日)14～15時。

共通 定員未就学児は保護者同伴。

### 子どもの館

☎642・5555

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ7階 開10～19時 定員2月21日、3月7・14日

**①親子リズム体操** 3月5日(月)13時30分～14時30分。定員1歳児と保護者。定員25組。

**②親子でリトミック教室** 3月6日(火)13～14時。定員2・3歳児と保護者。定員20組。

**③親子クッキング教室** ホワイトデー向けのお菓子を作ります。3月10日(土)10時30分～12時。定員小学生と保護者。定員10組。料1組500円。

**④もったいないバザール** 家庭で使わなくなった子ども服などを持ち帰りできます(子ども1人につき3点まで)。3月10日(土)13～15時30分(13～15時の入場にはフリーパスか3カ月パスが必要)。

共通申①～③は必要。電話で①は2月19日、②は20日、③は23日から同館へ。



☎=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) 開=開所時間 休=休所日 申=申し込み 問=問い合わせ  
共=共通の内容 手=手話通訳 要=要約筆記 担=市の担当課 F=FAX ネ=ネット窓口(電子申請)…インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口

### 口腔ケア推進のための連携推進研修会

講師は口から食べる幸せを守る会理事長・小山珠美さん。3月21日(祝)14～16時、商工貿易会館(小倉北区古船場町)で。☎ケアマネジャー、訪問看護師など。定150人。申3月10日まで。詳細は北九州市歯科医師会 ☎513・3650へ。☎認知症支援・介護予防センター ☎522・8765。

### 募集

#### ドングリ苗ポットの育苗協力者(ボランティア)を募集

ドングリの苗を1年間育てます。この苗は来年3月に行う「緑の回廊植樹会」で植樹します。苗の配布は2月19日(月)～23日(金)の9～17時、若松区役所総務企画課や若松区内の各市民センターなどで。ドングリの種セットの進呈もあり。☎環境局環境監視課 ☎582・2239へ。



#### 「ZENRYOKU50@黒崎」の参加者を募集

商店街で50m走を行います。3月25日(日)、カムズ名店街(八幡西区黒崎二丁目)で。定先着300人。申2月17日からまちづくりくろさき ☎616・6615へ。☎八幡西区役所コミュニティ支援課 ☎642・1339。

#### 「法学部コミュニティ・コース」の受講生を募集

社会人向けのコースで、法学部の学生と一緒に講義やゼミを受講します。4月～来年3月、北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で。入門コース(基礎編・演習編)と総合コース(基礎編・演習編)あり。☎3月31日現在で18歳以上。定各コース若干名。☎入門コース9万4800円、総合コース18万9600円。2月17日(土)、3月3日(土)の14～15時30分に説明会あり。申3月8日まで。詳細は同大 地域・研究支援課 ☎964・4194へ。

#### 劇場文化サポーターを募集

チラシ配布・荷物預かり等のボランティア活動や劇場基礎講座の受講など。活動期間は4月から2年間。☎18歳以上。定30人。申2月28日まで。詳細は北九州芸術劇場 ☎562・2620へ。

#### フリーマーケット出店者を募集



4月28日(土)、小倉競馬場(小倉南区北方四丁目)で開催する「小倉南区子どもまつり」に出店します。☎20歳以上(物品販売業者は除く)。定先着60区画(1区画2.5m×2.5m)。料1区画3000円。応募は2区画まで。申3月1日から。詳細は小倉南区役所コミュニティ支援課 ☎951・4115へ。

#### 帆柱自然公園愛護会ボランティアを募集

活動は、自然環境保全保護活動や自

然観察会の開催など。講習会(全10回。料1000円)への参加が必要。定先着10人。申2月17日から皿倉山ビジターセンター ☎681・5539へ。

### スポーツ

#### 総合体育館の個人利用日

日程(一部利用できない時間帯あり)は、2月18日(日)・20日(火)～23日(金)・25日(日)～28日(水)、3月1日(木)・2日(金)の9～21時。料使用料が必要。利用可能な種目・時間は問を。☎総合体育館(八幡東区八王寺町、☎652・4001)へ。

#### ミクニワールドスタジアム 北九州のスポーツ



- ①子ども体力向上フェスティバル いずれも2月25日(日)。▶苦学克服=10～11時30分 ▶キッズヘキサスロン=13時30分～15時。①の共通 ☎小学1～3年生。定先着各20人。料1500円。参加賞もあり。
- ②家でできる簡単筋トレ講座 3月7日(水)10～11時。☎60歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定先着10人。料500円。
- ③シニア健康体操教室 ストレッチや有酸素運動など。3月14日(水)10～11時。☎60歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定先着10人。料500円。  
共通申2月17日からミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側、☎521・

2020)へ。

#### 子どもトランポリン教室

3月26日(月)～28日(水)(全3回)、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。午前の部(10～11時30分)と午後の部(12時30分～14時)あり。☎小学生。定各部60人。料3000円。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて3月9日までに北九州市体育協会(〒805-0011八幡東区八王寺町4-1、☎652・5007)へ。

#### 風船バレーボール教室

いずれも4月～来年3月の13～16時。▶八幡西勤労青少年ホーム(八幡西区南鷹見町)＝おおむね毎週月曜日(全40回)。定40人 ▶穴生ドーム(八幡西区鉄竜一丁目)＝おおむね毎月第2・4木曜日(全24回)。定60人。共通料4000円。申はがき(何人でも)に基本事項と障害の有無を書いて3月31日までに穴生学舎(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1、☎645・6688)へ。

#### 若松勤労青少年ホームのスポーツ

- リラックスヨガ講座 いずれも4～9月のおおむね毎週1回(全20回)。月曜Aコース(17時30分～19時)、月曜Bコース(19時15分～20時45分)、水曜コース(10時30分～12時)、木曜コース(10時30分～12時)、金曜コース(19～20時30分)あり。定各コース15～20人。料9000円(35歳以下は6000円)。
- ジャズダンス講座 4月12日～7月26日のおおむね毎週木曜日(全15回) 19～21時。定10人。料6750円(35歳以下は4500円)。  
共通 ☎15歳以上。申電話で2月27日までに若松勤労青少年ホーム(若松区浜町二丁目、☎761・7500)へ。ネットも可。

## みんなで予防 インフルエンザ

**咳エチケット**  
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましよう。

**予防のポイント**

- 手洗い
- 咳エチケット
- 睡眠
- 栄養

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

北九州市のインフルエンザ情報はここから  
北九州市 インフルエンザ

北九州市「人権の約束事運動」  
マスコットキャラクター モモマルくん

**手洗い**  
指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。

例年12～3月に流行シーズンを迎えるインフルエンザは、非常に感染力が強く、特に乳幼児や高齢者など免疫力の低い人は重症化しやすいため、注意を要する感染症です。

小まめな手洗いや咳エチケットにより、「かからない」、「うつさない」を心がけ、みんなでインフルエンザを予防しましょう。

☎保健福祉局保健衛生課  
☎582・2430へ。

インフルエンザに関する情報

バーコード読み取り機能付の携帯電話もしくはスマートフォンでご利用いただけます。



★掲載の情報は市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます ★申し込みはがき「基本事項」の記入方法は11ページを参照 ★時間は24時間表記

### レクリエーション協会のスポーツ

**さわやか健康教室** 4月2日～来年3月18日のおおむね毎月第1・2・3月曜日(全36回) 10～12時、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。料月額2000円。  
**レクダンス教室** 4月2日～来年3月25日のおおむね毎週月曜日(全42回) 18時30分～21時、浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)で。料月額1000円。  
**太極柔力球教室** 4月6日～来年3月15日のおおむね毎月第1・2・3金曜日(全36回) 18時30分～21時、浅生スポーツセンターで。料月額2000円。  
共通 定先着各30人。申2月20日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

### お知らせ

#### 環境影響評価図書の縦覧

対象は「響バイオマス発電所整備事業環境影響評価方法書(株式会社MOT総合研究所)」。縦覧は2月15日(木)～3月14日(水)(土・日曜日は除く)の8時30分(※は9時30分)～17時15分(島郷出張所は17時、※は18時まで)。環境局環境監視課(市役所10階、☎582・2290)、若松区役所総務企画課・島郷出張所、※文書館(小倉北区大手町)で。市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます。説明会は3月1日(木)18～19時、若松市民会館(若松駅前)で。2月15日～3月28日(水)の8時30分～17時15分、環境局環境監視課へ意見書の提出ができます。



### 日明工場建替えに係る環境影響評価方法書の説明会

2月22日(木)18時30分～19時30分、日明工場(小倉北区西港町)で。☎環境局施設課 ☎582・2184へ。

### 市議会審議を中継



市議会2月定例会をケーブルテレビ(デジタル11チャンネル)とインターネットで中継します。中継は2月下旬～3月上旬。3月中旬にインターネットで予算特別委員会(市長質疑)の中継もあり。インターネット中継のアクセスは市のホームページ(アドレスは表紙参照)からどうぞ。詳細は市議会事務局総務課 ☎582・2622へ。

### ほっと子育てふれあいセンター説明会

登録会員が子どもの一時預かりや送迎等の子育て支援(有料)を行う事業の内容や会員登録の方法など。3月4日(日)13～15時、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。申3月3日までに、ほっと子育てふれあいセンター ☎511・3081へ。

### 在宅高齢者向けサービス事業者の情報提供を

個人利用者の自宅に緊急通報・見守りシステム、弁当や大人用紙おむつの配達、家事援助、訪問理美容、寝具の洗濯

乾燥・消毒業務を行っている市委託契約対象外の事業者の情報を集めています。受け付けは3月8日まで。なお当該事業者の一覧表を、4月から各区役所「高齢者・障害者相談」コーナーと各地域包括支援センターで公開します。詳細は保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407へ。

### 麻疹風しん(MR)混合予防接種(2期)を受けましょう

小学校入学前の1年間はMR混合予防接種(2期、1回)の対象年齢です。平成23年度に生まれた人の接種期限は3月31日(土)です。既に接種した人は改めて接種する必要はありません。☎各区役所健康相談コーナーか保健福祉局保健衛生課 ☎582・2430へ。



### 高圧ガスの申請など窓口が変わります

高圧ガス保安法の一部改正により福岡県工業保安課で行っていた申請などの手続き窓口が4月から消防局規制課(小倉北区大手町)に変更になります。詳細は消防局規制課 ☎582・3851へ。

国民健康保険料(第9期)の納期限は2月28日です。

固定資産税(第4期)の納期限は2月17～28日です。

情報ステーションは**11**ページから始まります

#### 施設の催し

#### いのちのたび博物館

☎681・1011

〒805-0071八幡東区東田二丁目4-1 圃9～17時(入館は16時30分まで)

①歴史講演会「甲を着た古墳人」 講師は九州大学大学院講師・舟橋京子さん。3月10日(土)13時30分～15時30分。小学生以下は保護者の参加が必要。料800円。

②小倉織入門教室 3月24日(土)13時30分～15時30分。小学生以上(小学生は保護者同伴)。定20人。料500円。

共通 申②は必要。往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて3月10日までに同館へ。ネットも可。



#### 児童文化科学館

☎671・4566

〒805-0068八幡東区桃園三丁目1-5 圃9～17時(入館は16時30分まで) 休月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

①わくわく科学実験講座 高専生と一緒に実験します。3月18日(日)13～16時。小学生(小学3年生以下は保護者同伴)。定先着20人。

②なるほどサイエンス 災害時の対応を学びます。3月21日(水)13時30分～15時30分。小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。定先着20人。

③天体望遠鏡使い方講座 3月24日(土)14～16時。小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。定先着30人。

④モノづくり教室 からくり自動車を作ります。3月25日(日)9時30分～12時。小学生(小学3年生以下は保護者同伴)。定30人。

共通 申①電話で①は2月17日、②③は24日から同館へ。④は往復はがき(3人まで)に基本事項を書いて3月8日までに同館へ。



### いちおしスポット

#### 美術館 コレクション展示室

昨年11月にリニューアルオープンした美術館で、3月18日(日)まで開催されているコレクション展「ザ・ベスト・コレクション 丘の上の双眼鏡」では、印象派、浮世絵、現代アートなど約7500点にのぼる所蔵作品の中から厳選した作品を展示しています。

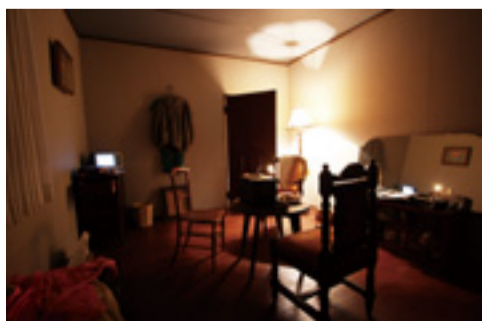
#### 学芸員によるギャラリートーク

学芸員が展覧会の見どころなどを解説します。2月17日(土)14時から、コレクション展会場内。料本展観覧料が必要。

所蔵作品以外にもゲスト展示として新鋭の現代美術作家・富安由真さんの新作の展覧会も開催しています。



#### 【 guest room 002 富安由真 (不)在の部屋 隠れるものたちの気配 】



富安由真《Room of Absence》2016年

心霊現象や神秘主義をテーマに活動する新鋭作家の招待展示。信仰や祈り、夢や無意識といった目に見えない精神世界を主題として、部屋や空間全体を一つの芸術作品とするインスタレーションという手法による作品を発表しています。

美術館本館(戸畑区西鞆ヶ谷町、☎882・7777)で。圃9時30分～17時30分(入館は17時まで) 圃月曜日(祝・休日のときは開館し、翌日が休館) 圃一般150円、高校・大学生100円、小・中学生50円(コレクション展のチケットを購入すると、コレクション展とゲスト展示の両方を観覧可)