



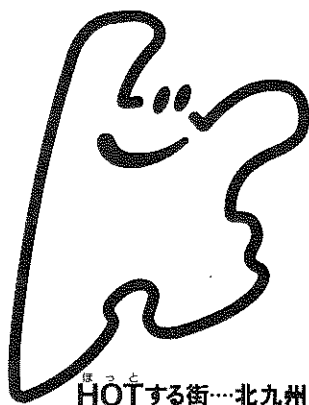
# 節水

にご協力  
 ください

この夏の記録的な猛暑と少雨で、北九州市の水がめの貯水量も、かなり減っています。  
 水は限りある資源。みんなの節水で守りましょう。

## 家庭でできる節水のヒント

- 歯磨きや洗面のとき、しゃ口の開閉はこまめに。流しっぱなしはやめる。
  - 洗濯や掃除、庭の水まきには、ふるりの残り湯を使う。
  - 油で汚れた食器は、紙でふき取ってから水洗い。
  - 洗車のときは、バケツを使う。
  - 洗濯は、なるべくまとめ。
- ※ほかにも、皆さんで、いろいろな節水の工夫をお願いします。



市政だより

# きたきゆうしゅう

9月1日号

●発行・編集 北九州市広報室広報課 ☎803小倉北区城内1番1号 ☎582局2236  
 (毎月1日・15日の2回発行)

HOTする街…北九州

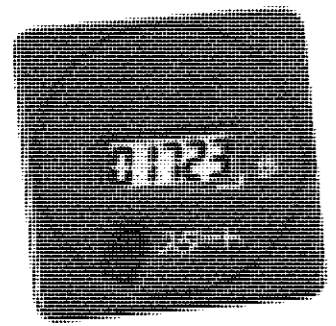
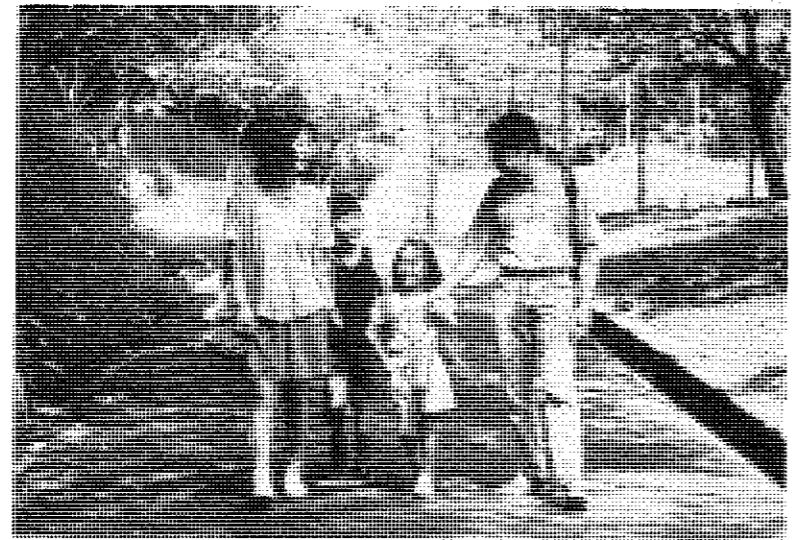
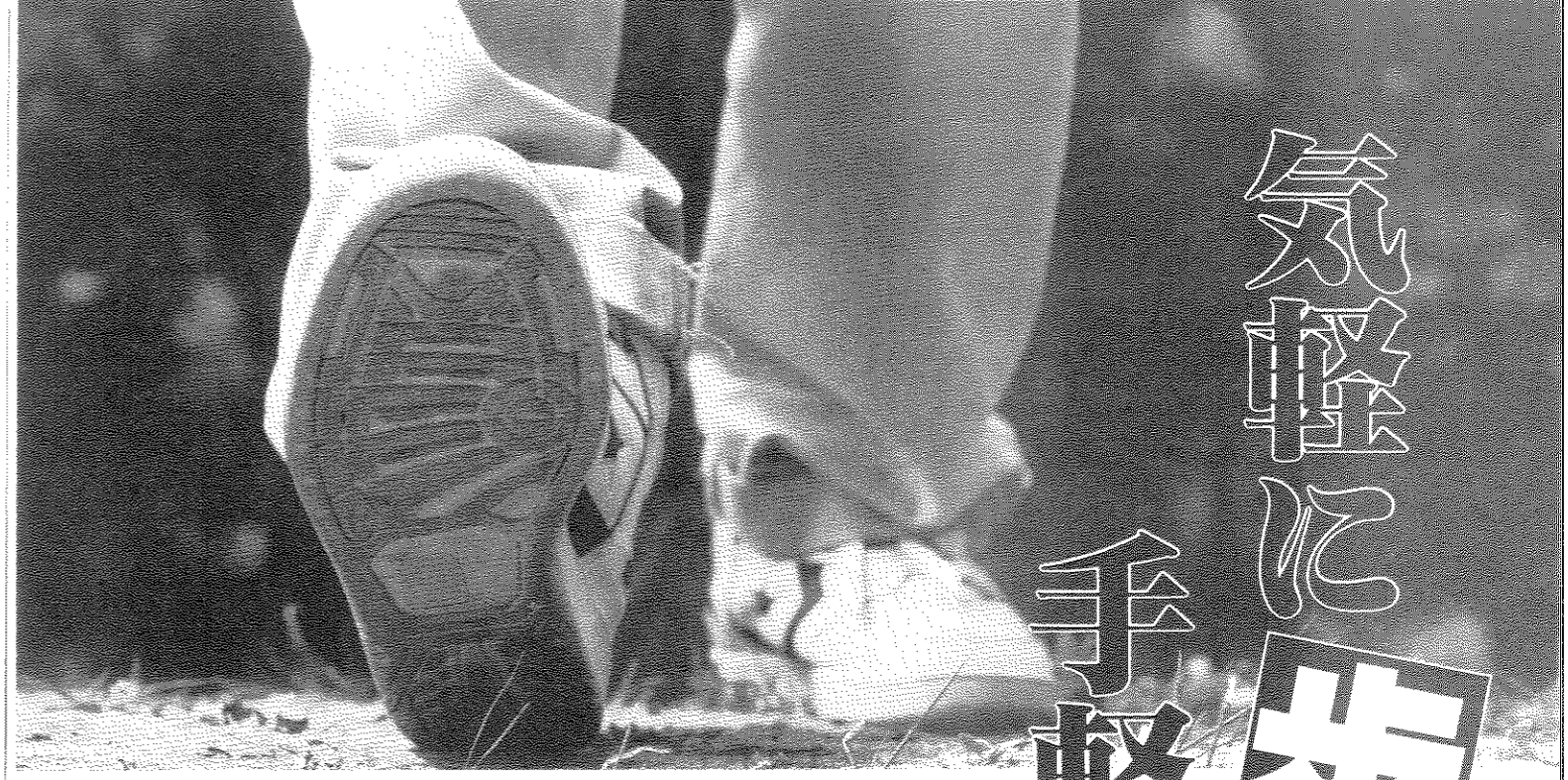
平成8年 No.745



人口(平成6年8月1日) ▶総数101万8856人(対前年同月比262人減) ▶男48万3245人 ▶女53万5611人 ▶門司12万2668人 ▶小倉北19万5829人  
 ▶小倉南20万1872人 ▶若松9万823人 ▶八幡東8万6333人 ▶八幡西25万4622人 ▶戸畑6万6709人 世帯数38万3012世帯 面積482.39km<sup>2</sup>

# 気軽に歩いて

# 手軽に健康



## 歩くのは一番手軽な全身運動

なぜ歩くことを勧めるのですか  
健康づくりの三本柱は、「バランスのとれた食事」と「十分な睡眠」と「適度な運動」です。中でも、適度な運動をすることは、忙しい現代人にはなかなか難しいものです。運動不足は、成人病をはじめさまざまな病気の呼び水になります。

そこでお勧めしたいのが、いつでも、どこでも、手軽にできる「歩く」ことです。歩くことは、心臓や膝などにもそれほど負担がかからず、安心してできる一番手軽な全身運動だからです。

## 成人病などの予防や治療に有効

——どんな効果があるのですか  
簡単に言うと、歩くことは体の機能を高めたり、自律神経の機能を高めたりもします。

さらに、ストレスに対する抵抗力を高めたり、自律神経の機能を高めたりもします。

このように、健康増進や多くの病気の予防や治療に効果があります。具体的には、高血圧・動脈硬化・心臓病・糖尿病等の成人病や、脳の老化防止、骨粗しょう症などに有効です。

## 一日の目標は一万歩

——どれくらい歩けばいいのですか  
健康づくりには一日に一万歩と、よくいわれます。一般的には仕事や家事などで、一日に五千〜六千歩くらい歩いています(参考資料①)から、あと四千〜五千歩を歩けば、目標の一万歩になりますよ。

日本人は一日、平均約二千キロカロリをとっています。しかし、日常生活では千八百キロカロリ程度しか消費していませんから、一日に約二百キロカロリが余ってしまつてことになる。この余ったエネルギーを、四千〜五千歩を歩くことで消費できるのです。

## 無理のない速さで歩く

——どのくらいの速さで歩いたらいいのですか  
自分の体力や年齢に合った速さで歩くことが大切です。しかし、心臓に過度な刺激を与えないと効果が薄いので、ある程度の速さは必要です。自分に合った速さは脈拍数が目安となります。

(参考資料②③)  
60代でいうと、よく歩く人なら、一分間に百十〜百二十回の脈拍が目安になります。あまり歩かない人なら、百〜百十回を目安に始め、慣れるにしたがって徐々に上げていけばいいでしょう。

また、中高年の人や持病のある人は、なるべく健康診断、体力測定を受けて

## インタビュー／ドクター小田原に聞く



小倉北保健福祉センター 医師・小田原三津人さん

「最近、あんまり運動していないし、体調がどうも…」と思いついた人は、ぜひ「歩く」ことをおすすめします。そんな人にお勧めなのが「歩く」こと。それは、成人病の予防やストレス解消などにも効果があり、また、「忙しい人」や「遊んでいる時間が少ない人」にもぴったりの「歩く」は、手軽で手軽な健康法です。歩くことの効果を紹介します。

を正常にしてくれるのです。歩くとき、全身の筋肉を使います。筋肉を使うと、それまで使われていなかった毛細血管が広がり、血液がスムーズに流れ、血圧は下がります。

そして、動脈硬化などの原因となる悪玉コレステロールを取り除く働きのある善玉コレステロールが増え、血管の弾力性が増します。また、余分な脂肪を燃焼させたり、血糖を調整するインスリンの働きを高めたたり、骨に刺激を与えカルシウムを定着させ、骨を丈夫にしたりします。

## 楽しく歩けば疲れにくい

——疲れずに歩くコツはありますか  
まず、正しい歩き方を覚えましょう。(参考資料④)

靴は、底が柔軟で、かかと部分の衝撃吸収性に富んだものを選んでください。それから、準備運動や整理体操も心がけましょう。準備運動で全身の筋肉を伸ばし、体を温めておけば、すぐに歩行になります。整理体操は疲労の回復に役立ちます。

また、適度に水分をとることも、体調がすぐれないときは無理をしないことも大切です。そして、花を見ながら、史跡を巡りながらと目的を持って歩くと、楽しく疲れずに歩けます。

各区には魅力のある一万歩コース(4・5ページ参照)がありますから、家族や友人と歩いてみてはどうでしょう。

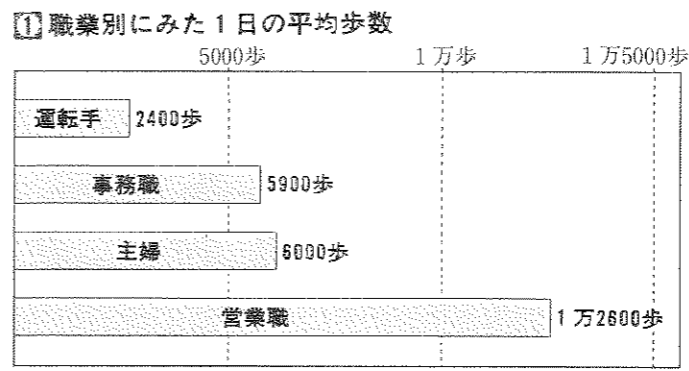
## 生活の中で歩くことが大切

——これから歩いてみようという人にアドバイスをお願いします  
毎日歩くことが理想ですが、「毎日歩かないといけない」と思い込むと、かえってストレスになります。生活の中で歩くように工夫しましょう。

例えば、3階程度なら階段を使わず、昼休みにウインドーショッピングをする、バスに乗ったら一つ手前の停留所降りるといったことです。

私の場合はできるだけ車は使わず、歩く機会を増やすようにしています。いつも万歩計を付けているんですが、大体一日に九千〜一万二千歩くらいは歩いていますね。こうやって自分の毎日の運動量を知っておくことも、健康づくりには大切なことです。あなたも、今日から始めませんか。

## 参考資料



## ② 歩いているときの簡単な脈拍の測り方

- ・運動直後、手首の動脈に、人差し指、中指、くすり指の3本をそろえて15秒間測る。
- ・1分間の脈拍数=15秒間の脈拍数×4+10拍

## ③ 歩いているときの脈拍数(1分間)の目安

A=あまり歩かない人 B=よく歩く人

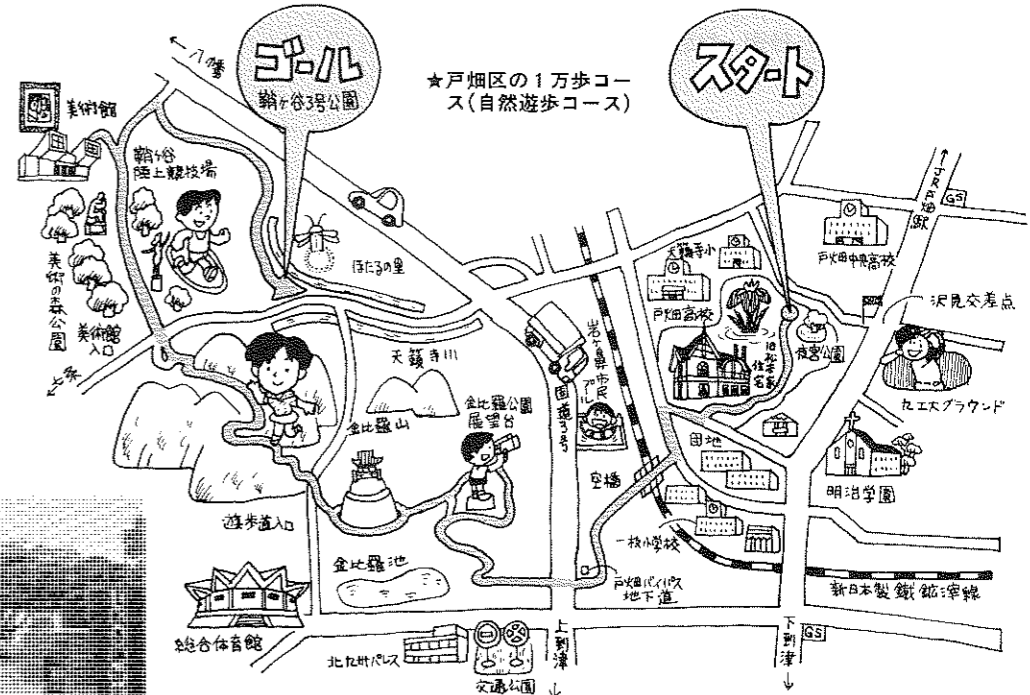
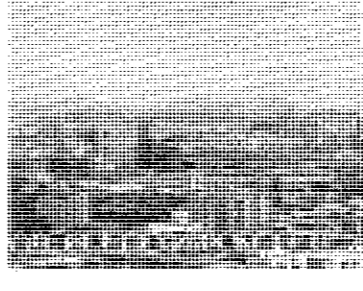
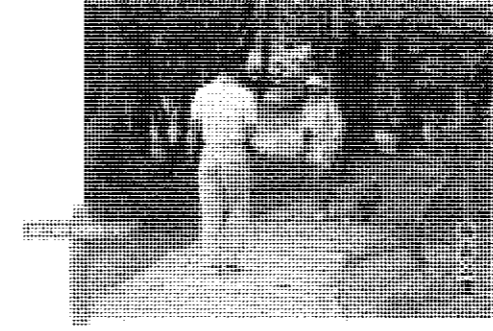
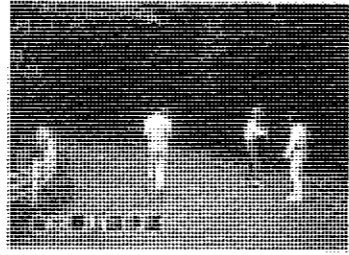
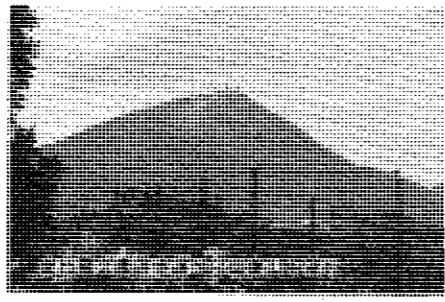
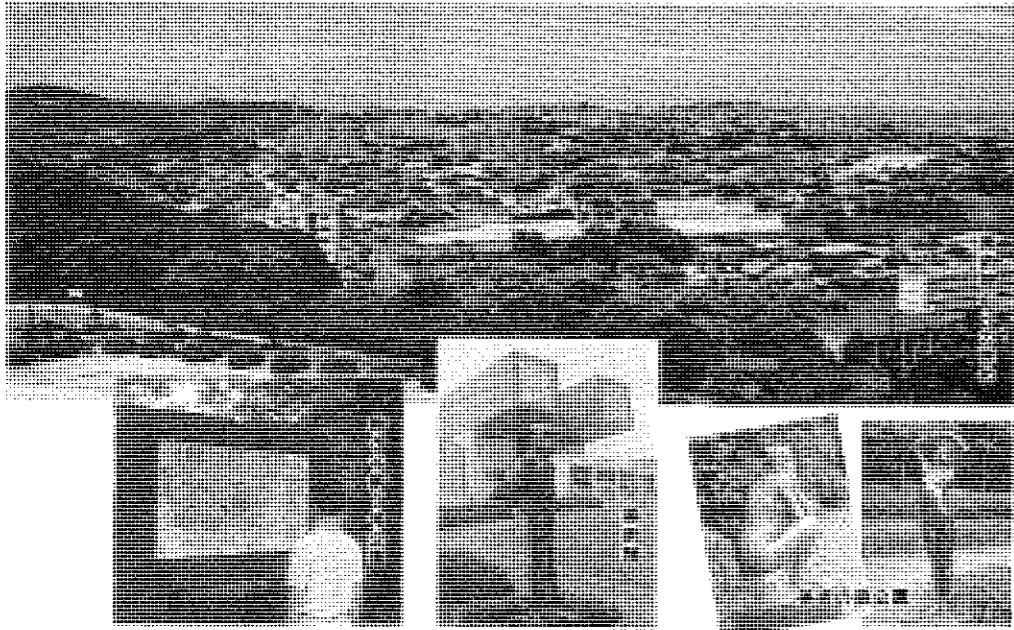
年代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
A	120	115	110	105	100	95
B	130	125	120	115	110	105

## ④ 正しい歩き方のポイント

- ・あごを引き、少し先を見る。
- ・背筋を伸ばし、おなかを引き締める。
- ・腕は大きく振る。
- ・歩幅は広く、身長半分のやや小さめに。
- ・足は、かかとからつけ、つま先で勢よく蹴り出す。
- ・呼吸をリズムカルに。







# 歩いて知った いろいろな魅力

## 一万歩コース体験ルポ

私は編集部のN男。  
どこへ行くにも車を使い、歩くといえば、飲み屋  
街のハシゴだけ。最近、体が重く、運動不足を痛感  
している30歳。  
そんな私が、一万歩コースを歩いてみた。

### 三千歩までは、快調、快調

ここは夜宮公園。戸畑区の一万歩コ  
ース(自然遊歩コース)のスタート地点  
だ。  
午前9時30分。万歩計を0に合わせ  
て出発。木漏れ日の差す遊歩道を一歩  
一歩踏みしめながら下る。舗装道路に  
出ると一万歩コースは右への標識。松  
並木沿いに歩く。左に日本庭園。6月  
には花菖蒲が咲き誇る所だ。すぐ先の  
右手には、国指定重要文化財の旧松本  
家住宅。春と秋の一般公開は、いつも  
にぎわうらしい。  
バス通りに出て、一校小学校方面へ。  
クリーニング店の角を曲がるとすぐに  
空橋に着く。出発して十五分。万歩計

### 背中汗が、また六千歩

山道をしばらく登ると、右手の視界  
が開けた。遠くに足立山、その向こう  
には関門橋も見える。山を登り始めて  
少しペースが落ちてきた。でも、ここ  
からは下り坂。楽勝だ。  
しかし、そんな余裕も長くは続かなか  
った。道はいきなり急な登り坂に交

わる……。「甘かった」

歩き始めて五十分。展望台にたどり  
着く。ここで四百六十歩。少し呼  
吸が荒くなっているを感じる。

ここに来たのは十五年ぶりだ。昔は  
ここから八幡戸畑小倉の市街地を  
望むことができたが、今は目の前の木  
が大きくなり、全景を見ることはでき  
ない。時の流れを感じる。

展望台から下っていると正面にキャ  
ンプ場。だれもいないキャンプ場に石  
の時計があった。時計針なんて小学  
校以来初めて見た。懐かしさに浸りな  
がらも先を急ぐ。

ポロシャツが汗でびっぴりと背中  
張り付いている。新しい靴がいけな  
かったのか足には靴擦れが。のども  
潤ってきた。水筒を持ってこなかったの  
を後悔する。右手の木の間に、皿倉山と  
美術館が見える。地図を見るとやっと  
半分。六千四百九十三歩。弱気になる  
自分を励ましなが、再び歩き始める。  
スタートしてから早くも一時間十分だ。

### 人との出会いも魅力の一つ

金比羅山に登る道と金比羅池に下り  
る道の分岐点が見えてきた。「下り坂だ  
といいな」と思っていたとき、トレー  
ニングウェアを着た女性に出会う。道  
を尋ねると、指し示すのは期待に反し  
て上り坂。人生やはりこんなものだろ  
う。その女性は、金比羅山に毎日登っ  
ているのだと話してくれた。  
「きっかけは、もう六年も前のこと  
ですが……。体をこわして、医者から  
歩くことを勧められたんです。おかげ  
ですっかり良くなりましたが、今も歩  
き続けています。いろいろな人と知り  
合いにもなれて楽しいです」  
五、六分ほど歩くと、一万歩コース  
は左への標識。一緒に歩いてくれた女

性ととはここで別れた。「今日みたいな  
暑い日は、スローペースにしないと、  
きついですよ」とありがたいアドバイ  
スを残してくれた。

話しながら歩いたせいだろうか、上  
り坂もあまり苦にならなかった。旅は  
道連れ、とはよく言ったものだ。万歩  
計はここで八千六十歩。歩き始めて、  
一時間二十三分だ。

### 思った以上の、さわやかな

落ち葉が積もった静かな遊歩道に入  
り、曲がりくねった道が続く。車の音  
が近くなったかと思えば、美術館に続  
く歩道橋が現れる。道路わきに美術館  
まで十二分表示。幾分汗は引いてき  
たが、どの湯きは相変わらずだ。彫  
刻が見えてきた。「雪梅の乙女」だ。こ  
こは美術館の森公園。彫刻は「りか」「煌  
」と次から次へと現れる。

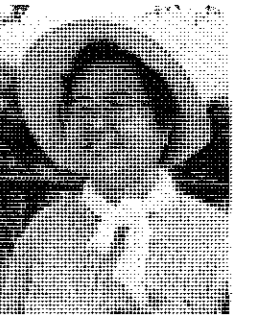
ゴールは近い。しかし、水分の誘惑  
に負けて美術館の中に引き寄せられる。  
喫茶室で一休み。「フゥ、生き返るよ  
うだ」

野鳥の声を聞きながら出発。ここか  
らの風景は絶景だ。しばし足を止める。  
正面に国道3号を見ながら急カーブを  
下る。鞘ヶ谷競技場沿いにしばらく歩  
くとゴールの「鞘ヶ谷第3号公園」が  
見えてきた。

11時55分、一万九百六十一歩でつ  
いに到着。バンザイ。  
公園内に一万歩コースの案内図があ  
った。今日歩いてきた道をたどってみ  
る。我ながらよく歩いたものだ。

さわやかな汗、人との語り、それ  
に豊かな緑といういろいろな名所。歩いて  
みるとさまざまな魅力に出合えるもの  
だ。でもちよつと足が痛い。靴擦れに  
傷テープを張りながら考えた。  
「今度は家族と一緒に歩いてみようか」

## 歩くことは生活の一部です



金子恵美子さん  
(小倉北区 63歳)

私の健康の秘けつは、歩くことです。  
七年前に退職してから、じつとしていた  
ら体に悪いと思い、歩き始めました。お  
かけで風邪ひとつひかずに暮らしています。  
私はいつも万歩計を付けているんです。  
一日に歩くのは、だいたい一万歩ぐ  
らいですね。少し速くに出掛けるときに  
も、あまりバスを使いませんし、歩くこ  
とが、すっかり生活の一部になっていま  
す。

## 歩くことを楽しんでます

十五年前ぐらい前に、友人から勧められ  
て始めました。当時は少し血圧が高かっ  
たのですが、歩き始めてすっかり良くな  
りました。

週に二回、仲間と鷲峰山(小倉南区)に  
登っています。歌を歌いながら歩いたり  
おいしい漬物の漬け方を教えてもらっ  
たりすると、体だけでなく心の健康にも  
とても良いのです。無理をしないで、楽し  
く歩くのが長く続けるコツですね。



入木哲雄さん  
(小倉北区 65歳)

## 楽しく歩けば心も健康になる

### 一万歩コースいろいろ

全部で十四コースある一万歩コース。  
そのうち、三コースを紹介しましょう。

#### ●門司港コース(門司区)

レトロの雰囲気を感じる門司港。潮風を  
感じながら、関門海峡を眼下に望むめ  
り公園などを歩きます。

「コース経路」 老松公園→門司港駅  
めり塩水プール(折り返し)→ノーフ  
ォーク広場→甲宗八幡宮→老松公園。

#### ●歴史探訪コース(八幡西区)

木屋瀬宿場跡から、歴史を感じながら  
旧長崎街道を歩きます。

「コース経路」 須賀公園→一里塚→白  
岩観音→吉祥寺→真楽寺→須賀公園。

#### ●火野葦平と高塔山コース(若松区)

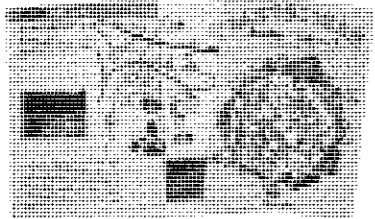
火野葦平の遺品約一万三千点を収めた  
「火野葦平資料館」を出発。葦平小説の舞  
台となった高塔山や若松の街を歩きます。  
「コース経路」 若松市民会館→高塔山公  
園(河童地蔵)→忠比須神社→若松渡場  
→若松市民会館。

\*このほかにも自分なりの一万歩コースをつ  
つて歩いてみませんか。

### 差上げます

#### 1万歩コース・ハンドブック

14のコースを、地図と見所の写真で紹介し  
た案内書です。無料。  
各保健福祉センター(保健所)でどうぞ。



# 家族みんなで国際交流

## 国際交流ウィークの催し

世界の人や文化に出合える楽しい催しが満載の「国際交流ウィーク」(10月1日～8日)。今回は、その中から参加申し込みが必要なものなどを紹介します。  
 なお、海外旅行と食をテーマにした「エスニックパザール」「異文化発見めぐり」など、申し込み無しで参加できる催しは、「市政だより9月15日号」で紹介します。

### 異文化ふれあいセミナー

10月1日午前10時～午後5時、国際村交流センター(八幡東区平野一丁目)で。先着200人。参加無料。  
 「アメリカ社会における女性の役割」「カンボジアでの英語教育の再建」をテーマにした講演会など。託児もできます。  
 申し込みは、9月6日から、北九州国際交流協会へ電話でどうぞ。

### 一舞百魂の宴

10月1日午後7時～9時、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。入場料は、3500円(前売り3000円)。前売り券は、市内主要プレイガイドで発売中。  
 インドネシアの創作舞踊と箏、尺八、コンピューターを使ったコンサート。

### ラテンアメリカナイト

10月7日午後6時～9時、国際村交流センター(八幡東区平野一丁目)で。先着150人。入場料1000円(軽飲食付き)。  
 海外からの研修員とのダンスパーティー。  
 申し込みは、9月6日から、北九州国際交流協会へ電話でどうぞ。



### アメリカ高校一日留学

10月8日午前9時30分～午後4時、国際村交流センター(八幡東区平野一丁目)で。対象は、高校生以上の人(受講経験者は除く)。先着100人。受講料2500円。  
 アメリカ人教師が英語で、アメリカの高校の授業を再現します。  
 申し込みは、9月6日から、北九州国際交流協会へ電話でどうぞ。



### 中国映画上映会

いずれも10月8日、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。  
 ▶アニメ「ナーザの大暴れ」「鹿鈴」=午前11時～午後5時。入場無料。  
 ▶劇映画「双旗鎮刀客」「香魂女」=午後6時～9時30分。入場料700円(前売り500円)。前売り券は、9月6日から、市内主要プレイガイドなどで発売。

### 国際交流会 クロスロードスペシャル

10月8日午後6時～8時、九州国際センター(八幡東区平野二丁目)で。対象は、小学生以上の人。定員120人(抽選)。参加費は、大人2000円、中学・高校生1000円、小学生500円。  
 海外からの研修員との交流パーティーなど。  
 申し込みは、往復はがき(1枚2人まで)に、全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月20日までに、北九州国際交流協会へ。



# 秋だから楽しいこと 始めませんか

勤労青少年ホーム、北九州パレス、真鶴会館、  
 レインボープラザの講座生を募集

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。そして、趣味やスポーツを習うのに最適な季節も秋なんです。なぜか?。難しいことは、言いません。それでは、早速、秋から始める楽しいこと、魅力あふれる講座を紹介しましょう。

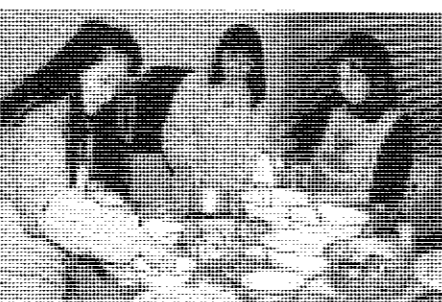
### 勤労青少年ホーム

いずれも、10月～来年3月、松の社交ダンスと油絵は12月までの午後6時30分～8時30分。対象は、29歳以下の人(学生は除く)。定員各十人～二十人(抽選)。受講料は、二千円～四千五百円(若松の茶道は一万二千円、若松のゴルフは九千円)。教材費等実費。  
 申し込みは、往復はがきに、講座名・曜日、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、9月12

★木曜日 バッチワークとコックトングラフト④、着装④、生け花④(小原流)④  
 ★金曜日 生け花(小原流)④、太極拳④、エアロビクス④  
**レインボープラザ**  
 八幡東区中央二丁目  
 ☎671局7334  
 いずれも、10月～来年3月、

先着各二十人～三十人。受講料一万四千円。教材費等実費。  
 申し込みは、9月5日から、レインボープラザへ電話でどうぞ。  
 ★月曜日 大正琴中級④、ペン習字④、新日本画④、社交ダンス中級④、英会話初級④  
 ★火曜日 大正琴初級④、ストレッツとジャズダンス④、日本画と墨絵④、社交ダンス初級④、生け花(盛花・池坊)④、油絵④

★水曜日 書道中級④、ギターとマンドリン④、中国語初級④、日舞と民舞④、太極拳④  
 ★木曜日 ペン習字④、テッサンと水彩画④、書道初級④、ヨガ④、詩吟と民謡④、囲碁④、俳句④、中国語中級④  
 ★金曜日 テッサンと水彩画④、書道中級④、料理とお菓子④、生け花(生花・池坊)④、茶道(表千家)④



★月曜日 ヨガ体操、社交ダンス初級  
 ★火曜日 書道(ペン習字を含む)、着付け、油絵初級  
 ★水曜日 料理④、生け花(専正池坊)  
 ★木曜日 ゴルフ、英会話、茶道(裏千家)  
 ★金曜日 料理④、生け花(光山流)  
 八幡東区(☎808)八幡東区桃園二丁目511、☎671局2798  
 ★月曜日 茶道(表千家)④、着付け  
 ★水曜日 ペン習字、エアロビクス  
 ★木曜日 料理④、藤手芸、テニス初級  
 ★金曜日 バッチワーク、ゴルフ初級  
 八幡西(☎808)八幡西区南藤見町

★水曜日 書道中級④、ギターとマンドリン④、中国語初級④、日舞と民舞④、太極拳④  
 ★木曜日 ペン習字④、テッサンと水彩画④、書道初級④、ヨガ④、詩吟と民謡④、囲碁④、俳句④、中国語中級④  
 ★金曜日 テッサンと水彩画④、書道中級④、料理とお菓子④、生け花(生花・池坊)④、茶道(表千家)④

★水曜日 書道(ペン習字を含む)、着付け、油絵初級  
 ★火曜日 料理④、生け花(専正池坊)  
 ★木曜日 ゴルフ、英会話、茶道(裏千家)  
 ★金曜日 料理④、生け花(光山流)  
 八幡東区(☎808)八幡東区桃園二丁目511、☎671局2798  
 ★月曜日 茶道(表千家)④、着付け  
 ★水曜日 ペン習字、エアロビクス  
 ★木曜日 料理④、藤手芸、テニス初級  
 ★金曜日 バッチワーク、ゴルフ初級  
 八幡西(☎808)八幡西区南藤見町

★月曜日 料理④  
 ★火曜日 料理④  
 ★水曜日 料理④、生け花(池坊佳月式、茶道(表千家))  
 ★木曜日 料理④、英会話、着付け  
 ★金曜日 ヨガ、絵画入門  
 若松(☎808)若松区浜町二丁目1017、☎761局7500  
 ★月曜日 ヨガ体操、社交ダンス初級  
 ★火曜日 書道(ペン習字を含む)、着付け、油絵初級  
 ★水曜日 料理④、生け花(専正池坊)  
 ★木曜日 ゴルフ、英会話、茶道(裏千家)  
 ★金曜日 料理④、生け花(光山流)  
 八幡東区(☎808)八幡東区桃園二丁目511、☎671局2798  
 ★月曜日 茶道(表千家)④、着付け  
 ★水曜日 ペン習字、エアロビクス  
 ★木曜日 料理④、藤手芸、テニス初級  
 ★金曜日 バッチワーク、ゴルフ初級  
 八幡西(☎808)八幡西区南藤見町

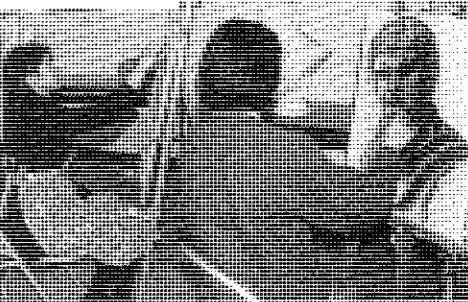
★月曜日 料理④  
 ★火曜日 料理④  
 ★水曜日 料理④、生け花(池坊佳月式、茶道(表千家))  
 ★木曜日 料理④、英会話、着付け  
 ★金曜日 ヨガ、絵画入門  
 若松(☎808)若松区浜町二丁目1017、☎761局7500  
 ★月曜日 ヨガ体操、社交ダンス初級  
 ★火曜日 書道(ペン習字を含む)、着付け、油絵初級  
 ★水曜日 料理④、生け花(専正池坊)  
 ★木曜日 ゴルフ、英会話、茶道(裏千家)  
 ★金曜日 料理④、生け花(光山流)  
 八幡東区(☎808)八幡東区桃園二丁目511、☎671局2798  
 ★月曜日 茶道(表千家)④、着付け  
 ★水曜日 ペン習字、エアロビクス  
 ★木曜日 料理④、藤手芸、テニス初級  
 ★金曜日 バッチワーク、ゴルフ初級  
 八幡西(☎808)八幡西区南藤見町

★月曜日 料理④  
 ★火曜日 料理④  
 ★水曜日 料理④、生け花(池坊佳月式、茶道(表千家))  
 ★木曜日 料理④、英会話、着付け  
 ★金曜日 ヨガ、絵画入門  
 若松(☎808)若松区浜町二丁目1017、☎761局7500  
 ★月曜日 ヨガ体操、社交ダンス初級  
 ★火曜日 書道(ペン習字を含む)、着付け、油絵初級  
 ★水曜日 料理④、生け花(専正池坊)  
 ★木曜日 ゴルフ、英会話、茶道(裏千家)  
 ★金曜日 料理④、生け花(光山流)  
 八幡東区(☎808)八幡東区桃園二丁目511、☎671局2798  
 ★月曜日 茶道(表千家)④、着付け  
 ★水曜日 ペン習字、エアロビクス  
 ★木曜日 料理④、藤手芸、テニス初級  
 ★金曜日 バッチワーク、ゴルフ初級  
 八幡西(☎808)八幡西区南藤見町

### 北九州パレス

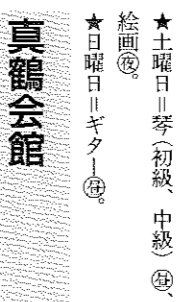
先着各二十人～五十人。申し込みは、9月6日から、北九州パレスへ電話でどうぞ。スポーツ教室  
 いずれも、10月～12月(パラグライダーは10月だけ)、パドミントンは9月30日から。受講料四千五百円～六千円(24歳以下の人は五百円引き)。  
 ★火曜日 太極拳④、合気道④  
 ★木曜日 氣功④  
 ★金曜日 パラグライダー④、パドミントン④  
 ★土曜日 3B体操④  
 趣味教室講座  
 いずれも、10月～来年2月。受講料一万五千円(24歳以下の人は九千円)。教材費等実費。  
 ★火曜日 書道④、社交ダンス(初級、中級)④  
 ★水曜日 英会話初級④、ペン習字④、バッチワーク④、カラー魚拓画④  
 ★木曜日 英会話中級④、生け花(池坊)④

★月曜日 書道④  
 ★火曜日 料理初級、茶道、海外旅行の英会話、フラワーアレンジメント  
 ★水曜日 料理④  
 ★金曜日 生け花(池坊佳月式)、着付け



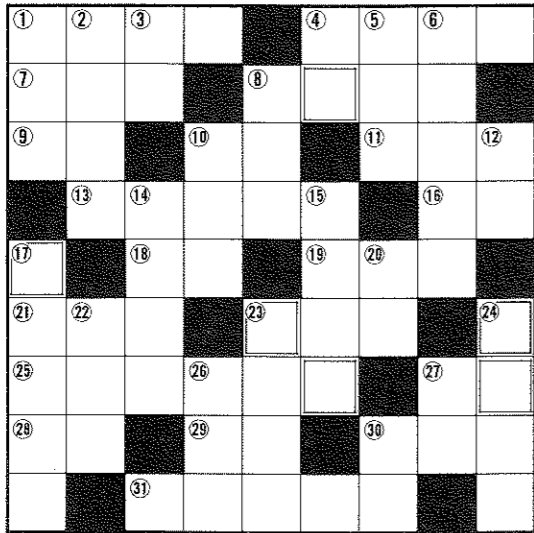
### 真鶴会館

先着各三十人。受講料一万四千円。教材費等実費。  
 申し込みは、9月3日から、真鶴会館へ電話でどうぞ。  
 ★月曜日 手編み④、太極拳④、ヨガ④  
 ★火曜日 茶道(表千家)④、POPレタリング④  
 ★水曜日 書道初級(ペン習字を含む)④、ヨガ④、シルバースタイル④、社交ダンス(初級、中級)④、生け花(小原流)④





# クロスワード



答え

二重マスの文字を並べ、ある言葉を作ってください。  
ヒント…保健所と福祉事務所が一緒になった。

センター

- ①美しい声でさえずりながら、空高く飛ぶ鳥。漢字で書くと「雲雀」。
- ②昔懐かしい、日本のSF映画の題名。人間が、キノコの怪物に変わる。
- ③無茶や無駄のことを、関西弁でいうと、
- ④風が吹けば〇〇屋がもうかる。
- ⑤犬、狼、キジは、桃太郎の〇〇〇。
- ⑥汗がドバッと出る、蒸し風呂。
- ⑦わたさきり年長者などを、老人ホームで一時お世話する制度。ショート〇〇〇。
- ⑧この鳥が鳴くから、かえろつっ
- ⑨五分。小豆。七草。
- ⑩メリヤス編みにした手芸用の紐。専用の筒状の道具でつくる。
- ⑪インディアン的一种族。男の髪を、とさか状に残して剃る風習があった。
- ⑫鳴かぬなら、鳴くまで待とう……。
- ⑬中国の思想家・老子の教え。〇〇自然
- ⑭核燃料で知られる、放射性元素。
- ⑮リンゴとゴリララッパ……。
- ⑯福を招く縁起人形。頭が大きく袴姿
- ⑰「詩」のこと。英語でいうと、
- ⑱うつつ、効く。そこ、そこ。
- ⑳胸骨がある。ジャンプ。折り畳み。

## タテのカギ

- ①北九州市の健康体操。〇〇〇〇体操。
- ②門司港に8月13日開館した、海事・イベント館。北九州市田〇〇〇〇商船
- ③電気ギターを操る演歌歌手・田端義夫さんの愛称は、〇〇〇ん。おっす!
- ④「一説では「鬼火」や「きつね火」はこの物質が燃えているものだから。
- ⑤日々の〇〇。心の〇〇。漢字で「糧」。
- ⑥皮を金魚すくいにも使える和菓子。
- ⑦懐かしのアニメ「根性ガエル」の番長。群れて遊ぶ吸血昆虫。ブヨとも言う。
- ⑧木の上を駆け回る、かわいい小動物。
- ⑨その昔、宮中や将軍に献上するため、冬の水を夏まで蓄えていた部屋や穴。
- ⑩北海道の〇〇湖。昭和新年の近く。
- ⑪アラビア半島にある、塩分濃度がとても高い湖。泳げない人でも体が浮くとか。
- ⑫バナネ付きのマットで、ピョンピョン。
- ⑬嘘を〇〇。ため息を〇〇。
- ⑭一位は金メダル、二位は〇〇メダル。
- ⑮子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥
- ⑯大分名産の柑橘類。ユズに似ている。
- ⑰オジギソウのこと。触ると葉が閉じる。

## ヨコのカギ

正解者の中から、抽選で十人に千円の図書券を進呈します。

●応募方法 締め切りは9月14日。はがきに、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、市政だよりへの意見・感想を書いてください。

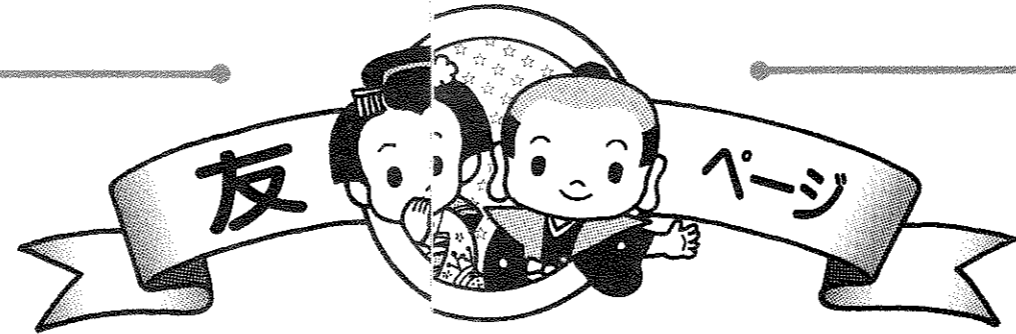
前回の答えは

北	九	州	エ	ン	ゲ	キ	サイ
---	---	---	---	---	---	---	----

当選おめでとう! (敬称略)

- ▼門司区 小林綾子
- ▼小倉北区 川倉有加、香月美千代
- ▼小倉南区 小川路誠一、瀬戸口貴子、高崎真澄、森永久美子
- ▼八幡東区 川平山誠
- ▼八幡西区 信国みち子、宮内珠穂

(応募総数五百八十一通)



**超能力者になって**  
(しんかん 動物)

田畑ちひろさん (八幡東区・13歳)

●おうち、まるで、昔懐かしい「サイボーグ009」のよう。顔は「ちびまる子ちゃん」にも似ているような……。

**超能力者になって**  
走超能力者になん

成瀬魁さん (門司区・16歳)

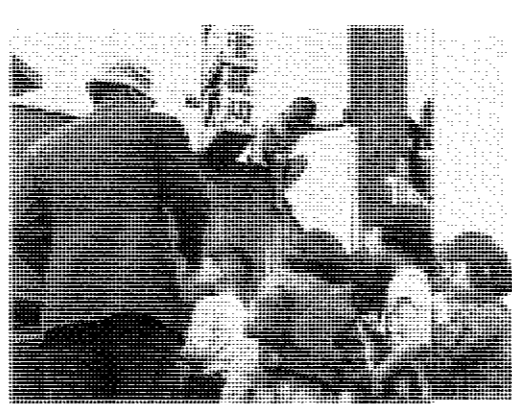
●気持ち、分かるなあ。でも、実は、北九州市は、全国でも屈指の「星空のきれいな都市」。特に平尾台はオスメだよ。



10月1日号のテーマ  
テレビに出て  
〇〇〇しタイ

●応募方法 締め切りは、9月14日。はがきに、白黒で描いてください。鉛筆は使わないでね。住所、氏名、年齢、電話番号をお忘れなく。

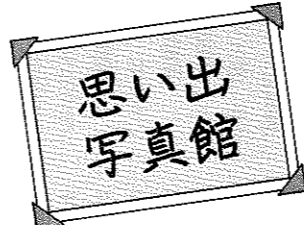
●賞品 1000円の図書券を進呈します。



**みんな、大好きだっ  
町なかの紙芝居屋さ**

渡川務さん (八幡西区・51歳)

昭和32年、戸畑の中原あたりでの、紙芝居風景です。お金を出した人は、コンブや水アメをらって前の方へ。そうでない人は、塀や電柱の上「夕日見席」へ……。おじさんがたたく拍子木のが、とても印象に残っています。



●応募方法 古い街並みを背景にしたスナップ、祭りやイベントに参加した「コマ」など、思い出に残る写真なら、なんでも結構です。

応募写真は、返却します。写真と簡単な説明文、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて送ってください。

●賞品 一千円の図書券を進呈します。

**超能力者になって**  
超能力者になって体金のいらぬ  
テレビでんわし91!!

城下幸子さん (小倉北区・17歳)

●城下幸子さん「これは便利。これなら、授業中でも、先生に見つかずに電話できるね。それに、カンニングにも使えそう。(でも、良い子の皆さんは、こんなことしちゃだめだよ)」

**超能力者になって**  
動物の声を聞きタイ

匿名希望さん (戸畑区・18歳)

●もし、動物の言葉が分かったら……。楽しい友達がたくさん増えて、毎日ワンダフルだニャンニャン。

**好きなこと  
言ってみま  
川柳**

今回のテーマ  
文化

どう違う? 名画と比べる わが子の絵  
桜丸坊主さん (戸畑区・28歳)

カラオケに 命を燃やす わが文化  
十字路さん (八幡西区・68歳)

講演会 あらこにちは 同じ顔  
中のなん子さん (八幡西区・40歳)

なんとなく 肩がこりそうな 文化都市  
谷守正義さん (小倉南区・58歳)

これ載れば 私も今や 文化人  
飛鳥さん (門司区・25歳)

10月1日号のテーマ  
**マツタケ**

●応募方法 締め切りは、9月14日。テーマにそって、風刺や滑稽などを詠み込んでください。はがきに、作品(1枚に何点でも可)と住所、氏名、年齢、電話番号を書いて送ってください。

●賞品 1000円の図書券を進呈します。



今回のテーマ  
**超能力者になって  
〇〇〇しタイ**

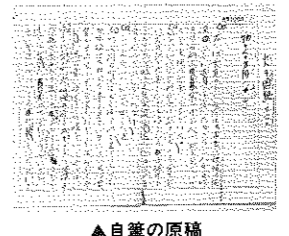
「お便りコーナー」 新米ママとしては、乳幼児特集とか、そういうのをしてもらいたいなあと思います (玲子さん・27歳)。  
「青児特集」は、来年の春ごろ登場する予定です。お楽しみに。

松本清張展



全力で駆け続けた巨人の足跡をたどる
平成4年に亡くなった本市出身の作家・松本清張さんの人間像を浮き彫りにする本格的な展覧会です。
●日程 9月22日～27日の午前10時～午後7時(27日は5時30分まで)、小倉井筒屋。

●観覧料 大人500円、高校・大学生300円。
●展示物 自筆の原稿、取材メモ、絵画、未公開写真、書齋の復元など。
●問い合わせ 教育委員会文化振興課 ☎582局2391へ。



▲自筆の原稿

美術館の催し

いづれも、美術館(戸畑区西船ヶ谷町、☎87局7777)で。
休館日は、毎週月曜日。開館時間は、午前9時30分～午後5時30分(入館は5時まで)。
▼ニューヨーク・リアリズム展
9月25日まで。観覧料は、大人千円、高校・大学生七百円、小・中学生五百円。トーマス・ハート・ベントン作「建設工事」ジョセフ・ステラ作「摩天楼」などの絵画・版画約八十点を展示。

9月の催し

いづれも、グリーンパーク(若松区、☎74局5545)で。入園料が必要(9月15日は無料)。
④と⑤の申し込みは、9月3日から、都市緑化センター ☎74局5587へ。
①フリーマーケット若松 4日午前10時～午後4時
②押し花展 4日～26日(毎週火曜日は休園)
③モデルロケット九州大会 11日午前9時～午後4時
④園芸講座「ハーブの育て方と利用法」 11日午前10時～正午

夜宮アニメ映画大会

9月10日午前9時30分～正午、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮一丁目)で。先着五十人。入場無料。
『幽遊白書』など二本。
申し込みは、9月3日から、夜宮青少年センター ☎87局3465へ。

児童文化科学館の催し

いづれも、児童文化科学館(八幡東区桃園一丁目)で。入場無料。
▼アニメ映画会 9月10日午前10時30分、午後1時の二回、「ロバ」になった旅人」など二本。
▼お楽しみ劇場 9月18日午後1時～2時、影絵、腹話術など。
交通科学館の催し
いづれも、交通科学館(モノレール企救丘停留場そば、☎961局4301)で。入館料が必要。
▼科学映画教室 9月10日・11日の午前11時30分、午後1時30分

北九州演劇祭イベント

マフォーアマンズ・スタンブラリー
9月15日午前11時～午後1時、門司港駅周辺で。参加無料。演劇祭参加劇団が繰り広げるストーリーパフォーマンスを見ながらのスタンブラリーです。
問い合わせは、門司区役所まちづくり推進課 ☎31局1881内線261へ。
総合農事センターの催し
いづれも、午前9時～午後4時30分、総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目、☎961局6045)で。入場無料。
▼山野草展 9月10日・11日。二百点を展示。
▼小倉盆栽展 9月16日・18日。

和紙人形教室

9月18日午前10時～午後0時30分、こども文化会館(小倉北区下津四丁目)で。対象は、40歳以上の人。先着二十人。材料費千円。
短冊に張る人形を作ります。
申し込みは、9月4日から、こども文化会館 ☎87局4152へ。

クラシック・レコードコンサート

9月18日午後2時～4時、視聴覚センター(中央図書館内、☎87局3131)で。入場無料。シューマン作曲のピアノ協奏曲短調作品54など。
北九州空港まつり
9月23日午前10時～午後4時、北九州空港で。入場無料。小型飛行機の展示、青空市、飛行場内見学、管制塔見学、おたのしみ抽選会、バナナのたたき売りなど。
なお、管制塔見学(定員六十人、抽選)は申し込みが必要で、往復はがきに、住所・氏名・年齢、電話番号を書いて、9月15日までに、北九州空港事務所(☎803-01小倉南区大字曾根二六四八、☎473局0111)へ。

バスで県の施設を見学

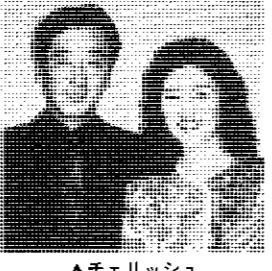
10月27日午前9時、小倉駅北口出発。午後4時50分、同所で解散。定員四十五人(抽選)。参加無料(昼食付き)。
森林林業技術センター(久留米市)と緑化センター(田主丸町)を見学します。
申し込みは、往復はがき(一枚に三人までに、全員住所・氏名・年齢・電話番号、「出発日10月27日」と書いて、9月30日までに、県広報課公聴係(☎812福岡市博多区東公園7-7、☎092-661局1111内線2385)へ。

見る人出る人大募集!!

スポレク北九州市'94(会期は11月12日～15日)
☎923局3881

50日前記念イベント

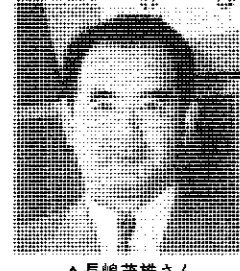
9月25日午後2時～4時30分、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。定員五千人(次のクイズ正解者の中から抽選)。入場無料。
チェリッシュのコンサートのほか、ひまわり体操(輪嶋直幸さんの実技指導)、お楽しみ抽選会など。
☆クイズ スポレク北九州市'94の会期は?
○月○日○月○日
申し込みは、往復はがき(一枚に四人までに、全員住所・氏名・電話番号とクイズの答えを書いて、9月16日までに、スポレク事務局、50日前係へ。



▲チェリッシュ

シンポ&フェスタ

いづれも、九州厚生年金会館(小倉北区大手町)で。参加無料。
申し込みは、往復はがきに、住所・氏名、年齢と希望する催し名を書いて、9月30日までに、スポレク事務局、式典係へ。
スポレク・シンポジウム
11月13日午後2時～5時10分。定員千五百人(抽選)。



▲長嶋茂雄さん

巨人軍監督・長嶋茂雄さんの講演会とNHKアナウンサー・宮本隆治さん、オリンピック銀メダリスト・君原健二さん、タレント・清水國明さん、輪嶋直幸さん、笠松パトリシアさんが出演する討論会、スポーツウェアアフタッシュンショーなど。
パラエティーフエスタ(郷土芸能祭)
11月14日午後6時～8時30分。定員千人(抽選)。
小倉祇園太鼓・博多独楽のほか、奈良・群馬・沖縄県の伝統芸能の披露、本市出身の滝本恭史シンセサイザーライブなど。

出るともつと楽しいよ

種目別大会

いづれも、申し込みは、9月16日まで。申込書は、スポレク事務局、各区役所区民生活課、各市立公民館にあります。
北九州ふれあいウォークラリー
11月13日午前9時から、美術館と夜宮公園(戸畑区)周辺で。参加料は、大人五百円、小学生・高校生二百円、幼児無料。
コースは、四キロ七キロで、健脚向け、ファミリー向けなど。

特別行事

いづれも、11月13日午前10時～午後3時30分。参加無料。
申し込みは、往復はがきに、①は、責任者の住所・氏名・年齢、電話番号、チームの名称、参加ブロック、②と③は、住所・氏名(②は親子とも)、年齢、電話番号と希望する催し名を書いて、9月30日までに、スポレク事務局、「特別行事」係へ。
少年サッカー教室
北九州市民球場(小倉北区三萩野二丁目)で。対象は、5歳～小学六年生。一チーム六人で、責任者(大人一人)が必要。定員(抽選)は、▼Aブロック(5歳・6歳) 五十組 ▼B

スポレク事務局

☎802小倉南区下城野三丁目6-1
☎923局3881

市営バスの旅情報

浮羽のぶどう狩りと筑後川温泉を訪ねて 出発日は、9月2日・4日。日帰り、昼食付き。⑤6600円、④4800円。
ゆっくりのんびり筋湯温泉湯治旅行 出発日は、9月1日～29日の奇数日。2泊3日。②2万2800円、④2万800円。
豊田の梨狩りとつづく温泉の日本海展望風呂の旅 出発日は、9月10日～12日・14日・17日・19日・21日。日帰り、昼食付き。⑤6200円、④4600円。
徳佐のりんご狩りと津和野の旅 出発日は、10月24日・26日～28日・31日、11月3日・4日。日帰り、昼食付き。⑤6000円、④4000円。
厄除総本山由加山・千光寺菊人形の旅 出発日は、10月27日、11月4日。1泊2日。⑤2万4800円、④2万2800円。
高塚地蔵尊月参りの旅 出発日は、毎月4日。日帰り、昼食なし。⑤3600円、④2200円。

バスでふるさと再発見

レッツノウ北九州

■出発 ①～⑤=10月5日、④～⑥=6日、⑦=7日。午前8時30分、小倉駅北口に集合。午後5時、同所で解散。定員各コース45人(抽選)。参加費3000円。
■申し込み 往復はがき(一枚に3人までに、希望コース(②～⑦)は、居住区以外)、全員住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて、9月13日までに、北九州市観光協会「ツアー」係(☎802小倉北区浅野三丁目9-30、☎541局4151)へ。
①産業観光 北九州市旧大阪商船、サッポロビール工場などを見学。昼食は、和定食。
②小倉 広寿山福聚寺、山家酒造、平尾台などを見学。昼食は、会席料理。
③八幡東 九州民芸村、スペースワールド(入園券付き)などを見学。昼食は、ウナギ料理。
④八幡西 吉祥寺、寿命の唐戸、木屋瀬宿などを見学。昼食は、会席料理。
⑤若松 遠見ヶ鼻、火野葦平資料館、染と織の美術館などを見学。昼食は、海鮮料理。
⑥戸畑 美術館、旧松本家住宅、風呂「まごじ」などを見学。昼食は、ランチ。
⑦関門 北九州市旧大阪商船、下関市の赤間宮・長府城下町などを見学。昼食は、和定食。

旅



敬老祝金を支給

今年9月15日現在で、市内に引き続き三か月以上住んでいる77歳・88歳・99歳の人と百歳以上の人に、敬老祝金を9月15日ごろお届けします。

支給額は、77歳(大正5年9月16日～大正6年9月15日に生まれた人)1万円、88歳(明治38年9月16日～明治39年9月15日に生まれた人)1万円、99歳(明治27年9月16日～明治28年9月15日に生まれた人)2万円、百歳以上(明治27年9月15日以前に生まれた人)5万円。

中小企業退職金共済制度に加入を

対象は、市内に主たる事業所・事務所がある中小企業。退職金共済制度には、特定掛金一人につき月額600円(一万五千八百円)普通掛金一人につき月額千二百円(六万円)があります。

選挙人名簿を縦覧

9月1日現在で、新たに選挙資格ができた人を登録した選挙人名簿を縦覧します。



講座

マンシオンセミナー

9月3日午後1時～5時、小倉ステーションホテル4階で。マンシオンの生活規制、改修工事の公庫融資手続き、外壁塗装材料の選び方の講義。

ポリテクカレッジ北九州の講座

いずれも、ポリテクカレッジ北九州(小倉南区志井)で。先着各十人。申し込みは、9月2日から、ポリテクカレッジ北九州 65局 8374へ。

BASiCプログラミング応用 9月11日・15日・18日・23日の午前10時～午後4時。受講料四千五百円。

DTP電算写真植字 9月17日・18日・24日・25日の午前9時～午後4時。受講料五千五百円。

ポリテクセンター八幡の講座 いずれも、午前9時～午後5時。

人名簿を縦覧します

今回新たに登録される人は、今年9月1日現在市内に住所をもち、選挙人名簿に登録されていない20歳以上(昭和49年9月2日までに生まれた人)の日本国民で、市内に引き続き三か月以上(今年6月1日以前から)住民基本台帳に登録されている人。

青少年の健全育成活動を助成・顕彰します

対象は、青少年の健全育成や非行防止活動、いじめ相談などに取り組んでいる団体や個人。申し込みは、9月30日まで。

障害者の有料道路割引制度を拡大

10月1日から、次の人が運転する車は、有料道路を割引料金(およそ半額)で通行できます。

建築物定期点検で事故防止を

ビルなどの所有者や管理者は、建築物を安全な状態に維持管理するよう義務づけられています。

エイズホットライン(相談電話)を開設

利用は、月曜～金曜日(祝日は休み)の午前8時30分～午後5時。次の各保健福祉センター内専用電話へ。

- 門司区 52局2299。小倉北区 51局2299。小倉南区 41局2299。若松区 71局2299。八幡東区 61局2299。八幡西区 62局2299。戸畑区 82局2299。

時、ポリテクセンター八幡(八幡西区穴生二丁目)で。受講料各二千円。

申し込みは、9月5日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

空圧圧縮基本 9月17日・18日。先着十人。

プログラムブルコントローラを使った空圧圧縮応用 9月27日・29日。先着八人。

油圧技術 10月15日・16日・22日。先着十人。

電気基礎・応用講座「これだけは知っておきたい電気の知識」 9月12日・10月27日の毎週月曜・木曜日午後6時30分～8時。

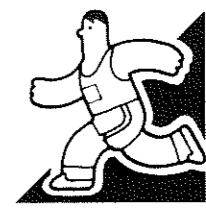
消費生活センターの講座 先着各二十人～六十人。受講料無料。

申し込みは、各消費生活センターに電話でどうぞ。

正午。暮らしに役立つ省エネ。9月27日午前10時～正午。

番組が文字放送でご覧になれます

対象は、聴覚障害を持つ人で、必要と認められる人。所得に応じて負担金が必要です。



スポーツ

シェイプアップ教室

9月14日～11月30日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分。折尾スポーツセンター(八幡西区大浦三丁目)で。対象は、20歳～60歳の女性。先着二十人。

折尾スポーツセンター 61局0812へ。

障害者スポーツセンターのスポーツ教室

いずれも、障害者スポーツセンター(小倉南区春ヶ丘)で。参加費各千円。

分、九州工業大学(戸畑区仙水町)で。対象は、初級程度のドイツ語が分かる人。先着二十人。

申し込みは、9月5日から、九州工業大学工学部 81局1931内線32へ。

現代女性学講座「仕事と育児・介護の両立を求めて」 9月22日・11月24日の毎週火曜・木曜日午後6時30分～8時。

申し込みは、9月2日から、教育委員会生涯学習課 52局2385へ。

要約筆記講座 9月22日・12月15日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分。

申し込みは、9月15日まで。詳しくは、北九州市身体障害者福祉協会 52局6802へ。

外国人にお勧めください「北九州大学日本語入門講座」 15歳以上の外国人向けの講座です。

いずれも、9月26日～来年1月30日、北九州大学(小倉南区北方四丁目)で。定員各十五人(面接で決定)。

9月21日～来年1月11日の毎週水曜日午後6時30分～8時30分。

十人。体操、ゲームなど。

健康レク・スポーツ 9月22日～12月1日の毎週木曜日午前10時～11時30分。対象は、16歳以上で、身障手帳か療育手帳を持つ人。先着二十人。

申し込みは、9月1日から、保健福祉センター保健福祉課へ。

女性健康体操教室

いずれも、午後1時30分～3時30分。対象は、20歳以上の女性。定員各会場五十人(抽選)。

申し込みは、9月22日まで。詳しくは、教育委員会体育課 52局2395へ。

市民体育祭「球技大会」

いずれも10月10日。申し込みは、9月22日まで。

余暇日の午前10時40分～午後0時10分。

申し込みは、9月13日まで。詳しくは、北九州大学日本語教育センター 82局4436へ。

女性自転車教室(初心者) 9月27日午後1時～3時、サイクリングターミナルで。定員二十人(抽選)。

申し込みは、9月16日までに、西部障害者福祉会館 65局1300、65局1600(限のとき)。

申し込みは、9月6日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

障害者ワープ教室 10月5日～26日の毎週水曜・金曜日午後6時30分～8時30分。

申し込みは、9月16日までに、西部障害者福祉会館 65局1300、65局1600(限のとき)。

申し込みは、9月6日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

申し込みは、9月6日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

有館(若松区古前二丁目)など

参加費一チーム二千五百円。申し込みは、9月22日まで。

申し込みは、9月22日まで。詳しくは、教育委員会体育課(803小倉北区城内一丁目) 52局2395へ。

市民体育祭「みんなを陸上競技にチャレンジ」

いずれも、10月10日午前10時から、三萩野陸上競技場(小倉北区三萩野三丁目)で。参加無料。

申し込みは、9月22日まで。詳しくは、9月22日までに、教育委員会体育課(803小倉北区城内一丁目) 52局2395へ。

総合体育館の個人利用日

9月2日3日7日9日10日14日16日の午前9時～午後9時(一部利用できない時間帯があります)。

申し込みは、9月5日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

申し込みは、9月16日までに、西部障害者福祉会館 65局1300、65局1600(限のとき)。

申し込みは、9月6日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

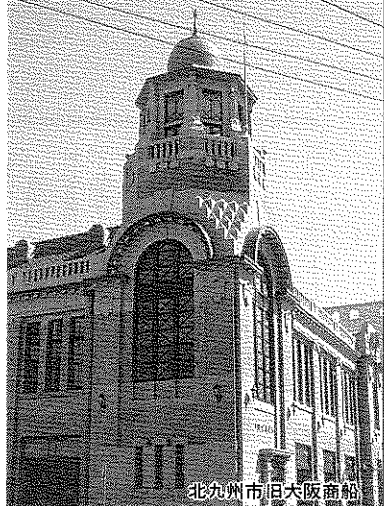
申し込みは、9月6日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

申し込みは、9月6日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。

申し込みは、9月6日から、ポリテクセンター八幡 64局4906へ。







北九州市旧大阪商船

# 門司区版

編集  
門司区役所区民生活課  
☎371局1881(代表)

者能力開発情報センター☎371局0901へ。

## カラオケ教室

先着七十人。参加費二千円。  
【日程】 9月17日・18日の午前9時～午後4時。門司文化センターで。

内容は、発声の基本・楽譜の読み方・課題曲「無法松の一生」「浪花物語」などの練習。  
申し込みは、9月4日から、門司文化センター☎371局0888へ。

## パソコン基礎教室

日本語ワープロソフト「太一郎」の使い方を教えます。対象は、20歳以上の人。先着十七人。教材費二千五百円。  
【日程】 9月20日～12月13日の毎週火曜日午後7時～8時。緑ヶ丘中学校で。

申し込みは、9月6日から、大里西部公民館☎371局4927へ。

## 高齢者の求人・求職無料相談

対象は、▼求人Ⅱ高齢者の雇い入れを希望する人 ▼求職Ⅱおむね65歳以上の人。  
なお、当日は保健や福祉の相談にも応じます。

【日程】 いずれも午前10時～午後3時。▼9月6日Ⅱ門司区役所 ▼20日Ⅱ大里中部公民館。問い合わせは、北九州市高齢

## 古典講座 「奥の細道の謎」

幕府の隠密であったという説がある松尾芭蕉。今回は、そこに焦点をあてて講座を進めます。先着三十人。受講無料。  
【日程】 9月14日～28日の毎週水曜日午前10時～正午、大里西部公民館で。

申し込みは、9月6日から、大里西部公民館☎371局4927へ。

## 社交ダンス教室

ブルース、マンボ、シルバなど、社交ダンスの基本を学んでみませんか。先着三十人。軽食代二百円。  
【日程】 9月18日午後1時～4時、早鞆公民館で。

申し込みは、9月6日から、早鞆公民館☎371局2025へ。

## 小倉南女性バレーボール教室

対象は、59歳以下の女性。定員三十人(抽選)。参加費等五千二百五十円。  
【日程】 10月12日～来年2月22日の毎週水曜日午後2時～4時、小倉南体育館(小倉南区日の出町二丁目)で。

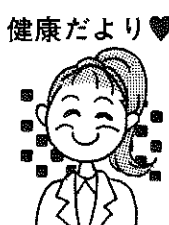
申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経歴の有無、教室名を書いて、9月27日までに、総合体育館☎85八幡東区八王寺町4-1、☎67局4001へ。

## 無料相談

婦人相談 いずれも午前10時～午後3時。▼9月7日Ⅱ門司文化センター ▼16日Ⅱ門司消費生活センター ▼27日Ⅱレディースもじ。  
行政相談 9月8日午後1時～4時、門司区役所で。

交通事故相談 9月12日午前9時～午後4時、門司区役所で。法律人権特別相談 9月27日午後1時～4時、門司区役所で。弁護士ほかが相談に応じます。高齢者職業相談(55歳以上) 毎週月曜(金曜日)(祝日は休みの午前9時～午後4時、門司区役所で。

年金相談 毎週火曜日の午前10時～午後4時(船員保険は午前10時30分～午後2時30分)、門司区役所で。心配ごと相談 いずれも午前10時～午後3時。▼毎週火曜日Ⅱレディースもじ ▼毎週水曜日Ⅱ門司文化センター ▼毎週金曜日(祝日は休み)Ⅱ大里中部公民館。



健康だより  
門司保健福祉センター  
保健福祉課☎321局4588

### 糖尿病のための食事療法教室

★糖尿病の人やその家族を対象に、食事療法についての講義と調理実習を行います。先着二十人。材料費五百円。  
【日程】 9月29日午前9時30分～正午、門司保健福祉センター(保健所)で。  
申し込みは、9月5日から、

### 健康料理教室

★時間は、いずれも午前10時～11時30分。  
▼大里西児童館会場Ⅱ9月20日。参加無料。調理実演と試食。直接会場へどうぞ。

### 痴呆性老人介護者教室

★痴呆性老人への理解を深めるための講義やサービスの見学などを行います。先着五十人。参加無料。  
【日程】 9月14日、11月9日、来年1月25日、3月8日の午後1時30分～3時30分、門司文化センターで。  
申し込みは、9月5日から、門司保健福祉センター保健福祉課☎371局4586へ。

### 健康料理教室

★時間は、いずれも午前10時～11時30分。  
▼大里西児童館会場Ⅱ9月20日。参加無料。調理実演と試食。直接会場へどうぞ。



### 自動車文庫

一人四冊以内。貸し出し無料。各場所にて約二十分間停車。問い合わせは、門司図書館☎371局6515へ。  
時間は、①午前10時30分～②午後1時30分～③午後2時30分～

申し込みは、9月5日から、門司図書館☎371局6515へ。

門司保健福祉センター保健福祉課☎371局4586へ。  
献立は、「具だくさんのジャンボ茶わん蒸し」「里芋の酢のもの」など四品。  
▼田野浦公民館会場Ⅱ9月6日。参加無料。調理実演と試食。直接会場へどうぞ。  
▼門司文化センター会場Ⅱ9月7日。定員二十人(抽選)。材料費四百円。調理実習を行います。申し込みは、9月6日までに、門司保健福祉センター保健福祉課☎371局4586へ。

申し込みは、9月5日から、門司保健福祉センター保健福祉課☎371局4586へ。  
【日程】 9月29日午前9時30分～正午、門司保健福祉センター(保健所)で。  
申し込みは、9月5日から、

※各館とも休館日は、月曜日、祝日、9月30日。  
▼7日Ⅱ白野江促進住宅  
▼8日Ⅱ水黒一  
▼奥田一  
▼朝日ヶ丘団地  
▼14日Ⅱ小森江西公民館  
▼大里高層団地  
▼大里アパートR33  
▼大里西部公民館  
▼16日Ⅱ吉志グリーンタウン  
▼吉志天徳神社  
▼28日Ⅱ午後1時～市立門司病院前。

### 催し

いずれも、参加無料。  
門司図書館☎371局6515  
★一峰成人読書会Ⅱ3日午前10時～正午。  
★お楽しみ会Ⅱ10日午前10時～11時30分。紙芝居、絵本の読み聞かせなど。  
★クレヨン絵本の集いⅡ14日

申し込みは、9月5日から、門司図書館☎371局6515へ。

午前10時～正午。  
★小学生読書会Ⅱ17日午後2時～4時。  
★郷土会Ⅱ18日午前10時～正午。  
★子ども映画会Ⅱ24日午後2時～3時30分。  
大里こどもと母のとしよかん☎371局4646  
★おはなし会Ⅱ3日・17日の午後2時30分～3時。  
★あすなろ子どもの本の集いⅡ7日午前10時～正午。  
★子どもの集いⅡ10日午前10時～11時45分。工作、映画。  
★潮成人読書会Ⅱ21日午後0時40分～2時40分。  
★紙芝居Ⅱ24日午後2時30分～3時。

申し込みは、9月5日から、門司図書館☎371局6515へ。

9 土101724 金291630 木1日1829 水7142128 火6132027 日4111825

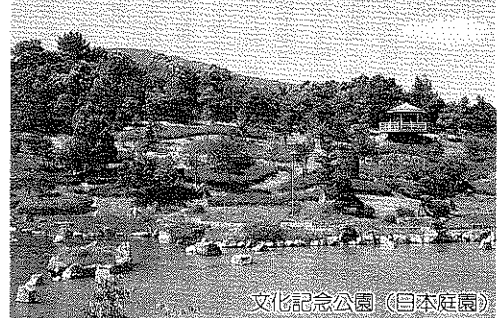
10 土1日152229 金7142128 木6132027 水5121926 火4111825 日291630

【市政だより】に載ったあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎22236へ。本紙は再生紙を使用しています。印刷 株式会社ゼンリンプリンテックス門司区





編集 小倉南区役所区民生活課 ☎951局4111(代表)



文化記念公園(日本庭園)

元気に歩くひと募集

あるきing小倉南

さわやかな秋風の中、約9kmのコースを歩いて、健康づくりをしませんか。平和観音のある鷲峰山へ行きませ...

●日程 10月2日午前10時、小倉南養護学校を出発。正午、小倉南保健福祉セン...

ターで解散。雨のときは、23日に延期。

●申し込み はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、9月22日までに、小倉南保健福祉センター「あるきing」係(☎802小倉南区若園五丁目1-2、☎921局2185)へ。

高齢者の求職・求人無料相談

求職・求人のほか、福祉・保健についての相談にも応じます。対象は、▼求職おむね65歳以上の人 ▼求人市内の事業所などで高齢者を雇いたい人。

【日程】 いずれも午前10時〜午後3時。▼9月7日小倉南市民センター ▼27日小倉南区役所曾根出張所。

問い合わせは、北九州市高齢者能力開発情報センター☎88局0901へ。

こんにちは市民相談

環境・福祉など市政全般についての意見をお聞きます。無料。

【日程】 9月6日午後2時〜4時、沼公民館で。

問い合わせは、小倉南区役所区民生活課☎951局0339へ。

CDコンサート

曲目は、ブラームス作曲「パイオリン協奏曲」など。ピアノ

女性バレエ教室

対象は、59歳以下の女性。定員三十人(抽選)。受講料五千二百五十円。

【日程】 10月12日〜来年2月22日の毎週水曜日午後2時〜4時、小倉南体育館(日の出町)で。

申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、当教室参加経験の有無、「小倉南バレエボール教室」と書いて、9月27日までに、総合体育館(☎805八幡東区八王寺町4-1、☎62局4001)へ。

成人病・結核・肺がん検診

対象は、40歳以上(女性は18歳以上)の人。結核検診は年齢制限がありません。受診料六百円。39歳以下の女性や66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。

【日程】 いずれも午前9時30分〜11時(小倉南保健福祉センター)は午前9時〜10時30分。▼9月29日中志井公民館 ▼30日山本公民館 ▼毎週水曜日小倉南保健福祉センター(保健所)。

問い合わせは、小倉南保健福祉センター保健福祉課☎921局2185へ。

9月の無料相談

中高年者雇用相談 7日午前10時〜午後3時、小倉南区役所。

国税相談 14日午前10時〜午後3時、小倉南区役所。

法律人権特別相談 16日午後1時〜4時、小倉南区役所。

行政相談 いずれも午前10時〜午後3時。▼14日小倉南区役所 ▼29日両谷公民館。

交通事故相談 21日午前9時〜午後4時、小倉南区役所。

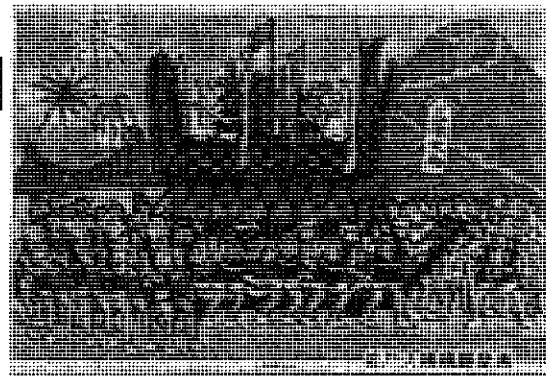
心配ごと相談 いずれも午前10時〜午後3時。

中央図書館 ☎571局1481
休館日は、月曜日、祝日、9月30日。貸し出し無料。
9月の自動車文庫
1人4冊以内で、次の巡回日まで貸し出します。無料。各場所に約40分間停車。時間は、⑦=午後1時30分〜 ①=2時30分〜 ②=3時30分〜。▶1日=⑦貫緑町 ①田原 ▶6日=⑦葛原本町三 ①葛原ひまわり苑 ▶7日=⑦山手団地会館 ①志徳団地17棟 ▶8日=⑦津田グリーンタウン ①上貫第二 ▶9日=①星和台 ②守恒団地 ▶21日=①市営沼田地 ②沼郵便局横 ▶28日=①吉田団地・民岳池横。
企教こどもと母のとしよかん ☎951局4111内線644
休館日は、月曜日、9月30日。貸し出し、催しとも無料。
★映画会と紙芝居 9月10日午前10時〜11時30分。
★紙芝居とよみきかせ 9月3日・17日・24日の午後2時〜3時。

秋の公民館講座
9月以降の公民館講座受講生を募集します。定員各十五人〜六十人(先着または抽選)。材料費等実費。申し込みは、9月9日・10日の午前9時〜午後5時に、各公民館などで電話でどうぞ。講座の時間は、⑧=午前10時〜正午、⑨=午後1時30分〜3時30分、⑩=6時30分〜8時30分を表します。
小倉南市民センター北方分館☎951局0114 ▼ダンス入門⑧ 毎週火⑧、八回 ▼年賀状づくり⑧ 毎週木⑧、五回。
企教☎951局0133 ▼人権講座⑧ 10月5日⑧ ▼コトラス⑧ 第一・三金⑧、六回。
広徳☎963局0158 ▼暮らしの工夫⑧ 第一・三水⑧、六回。
志徳☎963局3101 ▼ワープロ入門⑧ 毎週水⑧と⑨、八回 ▼電化製品の活用法⑧ 11月1日 ▼年賀状づくり⑧ 11月30日
ご寄付感謝します 【小倉南区社会福祉協議会へ】 ▼香典返し⑧ 山崎健一(沼本町二) 鍵本憲和(下曾根二) 千代丸マツ子(沼本町二) 西田昌美(沼本町二) 山下満朗(葛原本町五) 松岡淳子(長行東二) 井上英志(八幡西区)。(敬称略)

秋の公民館講座
9月以降の公民館講座受講生を募集します。定員各十五人〜六十人(先着または抽選)。材料費等実費。申し込みは、9月9日・10日の午前9時〜午後5時に、各公民館などで電話でどうぞ。講座の時間は、⑧=午前10時〜正午、⑨=午後1時30分〜3時30分、⑩=6時30分〜8時30分を表します。
小倉南市民センター北方分館☎951局0114 ▼ダンス入門⑧ 毎週火⑧、八回 ▼年賀状づくり⑧ 毎週木⑧、五回。
企教☎951局0133 ▼人権講座⑧ 10月5日⑧ ▼コトラス⑧ 第一・三金⑧、六回。
広徳☎963局0158 ▼暮らしの工夫⑧ 第一・三水⑧、六回。
志徳☎963局3101 ▼ワープロ入門⑧ 毎週水⑧と⑨、八回 ▼電化製品の活用法⑧ 11月1日 ▼年賀状づくり⑧ 11月30日
ご寄付感謝します 【小倉南区社会福祉協議会へ】 ▼香典返し⑧ 山崎健一(沼本町二) 鍵本憲和(下曾根二) 千代丸マツ子(沼本町二) 西田昌美(沼本町二) 山下満朗(葛原本町五) 松岡淳子(長行東二) 井上英志(八幡西区)。(敬称略)

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎951局2236へ



編集/若松区役所区民生活課 代☎761局5321

# 若松区版

9 日 月 火 水 木 金 土  
 4 5 6 7 8 9 10  
 11 12 13 14 15 16 17  
 18 19 20 21 22 23 24  
 25 26 27 28 29 30

10 日 月 火 水 木 金 土  
 29 30 31  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29



朝市はいかが 脇田漁港内で、毎月第1日曜日の午前6時～9時(時間は、季節により変更あり)、野菜や活魚などを販売しています(売り切れ終了)。一度、訪ねてみては…。  
問い合わせは、脇田漁協☎741局0795へ。

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎2236へ。本紙は再生紙を使用しています。印刷 株式会社 センリンプリンテックス(門司区)

**若松市役所区民生活課**  
 者能力開発情報センター ☎87局  
 0901へ。

**肢体不自由者  
巡回相談**  
 18歳以上の身体障害者か戦傷病者で肢体不自由な人を対象に、身障手帳や補装具に関する相談に応じます。無料。印鑑と身障手帳をもつてどうぞ。  
**【日程】** 9月16日午後1時～3時、若松市民会館で。  
 申し込みは、9月14日までに、障害福祉センター ☎87局4112へ。

## 高齢者の求人・求職無料相談

**対象は、**▼求人▼高齢者を雇いたい人。▼求職▼おむね65歳以上の人。なお、当日は保健や福祉の相談にも応じます。  
**【日程】** 9月13日午前10時～午後3時、若松区役所で。  
 問い合わせは、北九州市高齢

## ツ反検査とBCG接種

**対象は、**4歳になるまでのお子さんで、これまでに一回もツベルクリン反応検査を受けていない人。母子健康手帳と印鑑を持ってどうぞ。無料。  
**【日程】** いずれも午後1時30分～2時30分、若松保健福祉センター(保健所)で。▼ツ反注

射日毎月第三水曜日(9月は28日に実施) ▼判定とBCG接種日ツ反注射の二日後。  
 問い合わせは、若松保健福祉センター保健予防課☎761局4043へ。

## 精神保健講演会

「健やかな老年をめざして」をテーマに、若戸病院院長・三根芳太郎さんが講演します。入場無料。  
**【日程】** 9月14日午後1時30分～3時30分、若松市民会館で。  
 問い合わせは、若松保健福祉センター保健予防課☎761局4043へ。

## 成人病・結核・肺がん検診

**対象は、**40歳以上(女性は18歳以上)の人。結核検診は年齢制限がありません。受診料六百円。(痰の検査は別に九百円が必要。なお、39歳以下の女性や66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。  
 内容は、血圧測定、検尿、肝機能検査、胸部X線間接撮影など。  
**【日程】** いずれも9月9日。  
 ▼午前9時15分～9時45分有毛公民館 ▼午前10時15分～10時45分岩屋漁村センター  
 問い合わせは、若松保健福祉センター保健福祉課☎761局4043へ。

## 5歳児検診

**対象は、**平成元年4月1日～2年3月31日に生まれたお子さん。  
 申し込みは、広報室広報課☎2236へ。

## 地域国際交流講座「ハローわかまつ」

英会話の学習や、料理での交流を通して国際理解を深めませんか。先着五十人。受講無料。  
**【日程】** 9月28日～11月22日の隔週火曜日午前10時～正午、若松中央公民館で。  
 申し込みは、9月6日から、若松中央公民館☎761局8683へ。

## 育児学習会

応急手当について一緒に学習しませんか。対象は、6歳以下(小学生は除く)のお子さんをもつ保護者。無料。  
**【日程】** 9月8日午前10時～11時30分、高須公民館で。  
 問い合わせは、若松保健福祉センター保健福祉課☎761局4043へ。

## 女性バレーボール教室

**対象は、**59歳以下の女性。定員三十人(抽選)。参加費等五千二百五十円。  
**【日程】** 10月14日～来年2月24日の毎週金曜日午前10時～正午、的場池体育館(八幡西区の場町)で。  
 申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無、的場池バレーボール教室」と書いて、9月27日までに、総合体育館(☎87局4001)へ。

## キャベツコンサート

クラシックギターの演奏をお楽しみください。無料。  
**【日程】** 9月14日午後0時15分～0時50分、若松区役所総務課☎761局5321内線21へ。  
 問い合わせは、若松区役所総務課☎761局5321内線21へ。

## 無料相談

いずれも若松区役所です。  
 問い合わせは、若松区役所区民生活課☎761局0039へ。  
**中高年齢者雇用相談** 9月6日午前10時～午後3時  
**交通事故相談** 9月9日午前9時～午後4時  
**行政相談** 9月20日午前10時～午後3時  
**法律人権特別相談** 9月21日午後1時～4時  
**心配ごと相談** 毎週水曜日の午前10時～午後3時  
**年金相談** 毎週木曜日(9月15日)は12日に実施、の午前10時～午後4時(船員保険は午前10時30分～午後2時30分)。

## 寄付感謝します(香典返し)

【若松区社会福祉協議会へ】  
 耳道二六(和田町) 樋ノミ子(西小石町) 野村進(原町) 緒方ヒサ(浜町二) 【若松区民生委員協議会へ】  
 樋口良美(桜町) 中嶋忠夫(原町)。  
 《敬称略》

## 若松図書館

☎761局2942

休館日は、月曜日、祝日、9月30日。貸し出し無料。

### ＝自動車文庫「いしみね号」＝

1人4冊以内で次の巡回日まで貸し出します。無料。各場所に約30分間停車。時間は、⑦＝午前10時30分～④＝午後1時30分～⑦＝2時30分～⑤＝3時30分～。

【9月】▶1日＝④脇田漁協 ⑦電発社宅 ⑤蟹住団地 ▶2日＝④藤ノ木公団 ⑦寺田団地 ⑤二島駅前団地 ▶7日＝⑦深町団地 ④原町公園 ⑦中畑日立社宅 ▶14日＝⑦棚田公園 ④童子丸居住 ⑦大池団地 ⑤古前公園。

〈以下次号〉

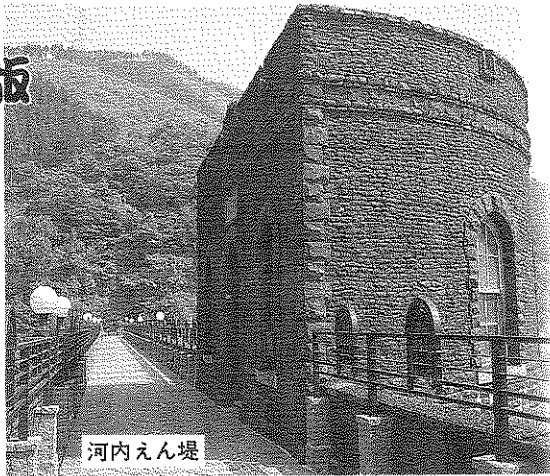
## 島郷こどもと母のとしかん

☎701局3991

休館日は、月曜日、祝日、9月30日。貸し出し、催しとも無料。

★母親読書会 9月8日午前10時～正午。テキストは「おじいちゃん」。  
 ★おたのしみ会 9月10日午前10時30分～11時30分。「おりがみ教室」。おりがみ、はさみ、のり、色鉛筆、クレヨンを持ってどうぞ。





河内えん堤

## まちの話題

### 宇宙が取り持つ縁

『南種子町・八幡東区スペースフレンドシップ宣言』

ロケット基地のある町・鹿児島県南種子町と八幡東区との間で宇宙をテーマにした友好協定が締結されました。(8月17日、南種子町役場で)

これからは、青少年のホームステイや物産展など、文化や経済での交流を進めていきます。



### バスで施設を見学

うごく市政教室

定員五十人(抽選)。参加無料  
昼食と水筒を持ってどうぞ。

【日程】 9月27日午前8時50分、レインボープラザ前に集合、午後4時10分、同所で解散。

行き先は、日明工場(リサイクルプラザなど)→総合農事センター→花王(柳九州工場)→サツポロビル(柳九州工場)。

申し込みは、往復はがき(一枚二人まで)に、全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月13日までに、八幡東区役所区民生活課「うごく市政教室」係(☎805八幡東区中央一丁目1-1、☎661局0039)へ。

### 痴呆性老人家族教室

どなたでもどうぞ。参加無料  
参加者全員で介護の苦労や悩みを話し合います。

【日程】 9月26日午後1時30分～3時30分、八幡東保健福祉センター(保健所)で、当日は、介護中のお年寄りをお預かりし

ます。  
申し込みは、9月15日までに、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

### 薬草の観察と

皿倉山登山

薬用植物を観察しながら皿倉山に登ります。筆記用具と昼食を持ってどうぞ。参加無料。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ケーブル山麓駅に集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

問い合わせは、八幡東保健福祉センター地域福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月15日までに、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月5日から、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

### 無料相談

行政相談 9月1日・16日・22日の午前10時～午後3時、八幡東区役所。

法律人権特別相談 9月9日午後1時～4時、八幡東区役所。

こにちは市民相談 9月14日午後2時～4時、高見公民館。

交通事故相談 9月19日午前9時～午後4時、八幡東区役所。

年金相談 毎週火曜日(祝日は休み)の午前10時～午後4時、八幡東区役所。

心配ごと相談 毎週火曜・水曜・金曜日(祝日は休み)の午前10時～午後3時(9月16日は午後1時～4時)、八幡東区社会福祉センター(八幡東区役所南側)で、9月16日は弁護士が相談に応じます。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

申し込みは、9月10日まで、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

## 秋の公民館講座

定員十五人(五十人抽選)。  
受講無料(材料費実費)。

時間は、①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分、③7時～9時。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

日から毎週金曜日。五回。  
【八幡東】 ☎671局3817  
土曜学校 10月8日から毎月第二土曜日。五回。菓子づくり、昔の遊び等。

料理教室 9月24日から毎週土曜日。五回。中国語を学びながら中華料理の調理実習。サタデーセミナー 9月17日から毎週土曜日。七回。宇宙の話、歴史、文学やおしゃれを学ぶ。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

申し込みは、9月10日まで、各公民館に来館または電話で。

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎2236へ。本紙は再生紙を使用しています。印刷 株式会社



公園(東曲里町の国道沿線)

## 本！大好き



●貸し出し、催しとも無料。●各館とも休館日は月曜日、祝日、9月30日。

### 八幡図書館

☎671局1123

#### 自動車文庫

1人4冊以内で次の巡回日まで貸し出します。各場所に約30分間停車。時間は、①午前10時30分～②午後1時30分～③2時30分～④3時30分～。

【9月】▶8日＝①大膳二公園前 ②幸神大畑 ③市営幸神西団地3棟 ④三菱化成幸神アパート ▶9日＝①黒崎産業大畑アパート ②光貞台東公園と浅川一大谷公園 ③県営千代ヶ崎団地と市営折尾東団地 ④市営本城団地と県営折尾東団地 ▶14日＝①永犬丸南町2 ▶16日＝①浅川日の峯一と萩原北公園 ②浅川本村さつきと日生岸の浦コーポラス ③小幡田公園団地。 <以下次号>

### 八幡南子ども母のとしょかん

☎618局8441

アニメ映写会 9月10日午前10時30分～11時30分。たにし長者など。

### 折尾子ども母のとしょかん

☎691局5653

土曜映写会 9月10日午前10時30分～11時30分。ピーパーの谷など。アニメ映写会 9月18日午前11時～正午と午後2時～3時。かくや姫など3本を上映します。

## ドームでバウンドテニスを体験

初めての人も手軽に楽しめる新しいスポーツです。体験コーナーでラケットを貸して指導します。参加無料。

と き/9月18日午前9時～正午  
ところ/北九州六生ドーム(鉄竜一丁目5-2)  
問い合わせ先/八幡西中央公民館☎641局7700

なお、当日は、バウンドテニス交流大会が開かれています。自由に観戦してください。



## 環境影響調査書の説明会と縦覧

(仮称)瀬板の森北九州ゴルフコース開発事業に係る環境影響調査書の説明会を開きます。

対象は、穴生第三・陣原・則松東・則松西・則松団地自治会の区域内の人。

【日程】 いずれも午後7時～9時 ▼9月8日 穴生公民館 ▼9日 陣原公民館

なお、同調査書の縦覧を、9月1日～21日(土曜・日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後4時30分、八幡西区役所と穴生公民館で行います。

問い合わせは、環境局環境管理課☎52局2238へ。

## バレーボール教室

対象は、59歳以下の女性。定員三十人(抽選)。参加料は五千二百五十円。

【日程】 10月14日～来年2月24日の毎週金曜日、午前10時～正午、的場池体育館。

申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、

当教室参加経験の有無、的場池バレーボール教室と書いて、9月27日までに、総合体育館(☎805八幡東区八王寺町4-1-1、☎652局4001)へ。

## 無料相談

問い合わせは、八幡西区役所区民生活課☎62局0039へ。

【日程】 9月24日～11月26日の毎週土曜日午前10時～正午、千代公民館。

内容は、胎教から幼児期の教育までの講義。

申し込みは、9月13日から千代公民館☎611局6405へ。

## ワipro教室

対象は、20歳以上の人。定員三十人(抽選)。受講無料。

【日程】 10月17日～28日(土曜・日曜日は休み)の午後6時～8時(9時までが二日間あり)

申し込みは、封書に、住所、氏名、年齢、電話番号を書いた用紙と、八十円切手を貼った返信用封筒を同封して、9月14日までに、折尾高校ワipro教室係

(☎807八幡西区大膳 丁目23-1、☎691局3561)へ。

問い合わせは、八幡西区役所区民生活課☎62局0039へ。

【日程】 9月12日 八幡西区役所 高齡者求人・求職相談(65歳以上)

【日程】 9月12日 八幡西区役所 高齡者求人・求職相談(65歳以上)

【日程】 9月12日 八幡西区役所 高齡者求人・求職相談(65歳以上)

【日程】 9月27日 八幡西区役所 裁判所の調停相談

【日程】 9月27日 八幡西区役所 裁判所の調停相談

【日程】 9月27日 八幡西区役所 裁判所の調停相談

【日程】 9月27日 八幡西区役所 裁判所の調停相談

【日程】 9月27日 八幡西区役所 裁判所の調停相談

## ごん尼さんは健康さん



八幡西保健福祉センター ☎642局1441

成人病・結核・肺がん検診

【日程】 9月20日、10月4日

【日程】 9月20日、10月4日

【日程】 9月20日、10月4日

【日程】 9月20日、10月4日

【日程】 9月20日、10月4日

【日程】 9月20日、10月4日

【日程】 9月20日、10月4日

講義と調理実習など。申し込みは、9月5日から、保健福祉課(内線614)へ。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月23日午前9時、帆柱ヶ浦山ろく歌集合、午後3時、山頂で解散。雨天中止。

【日程】 9月20日、10月4日

【日程】 9月12日午前9時～10時30分、八幡西保健福祉センター(保健所)で。

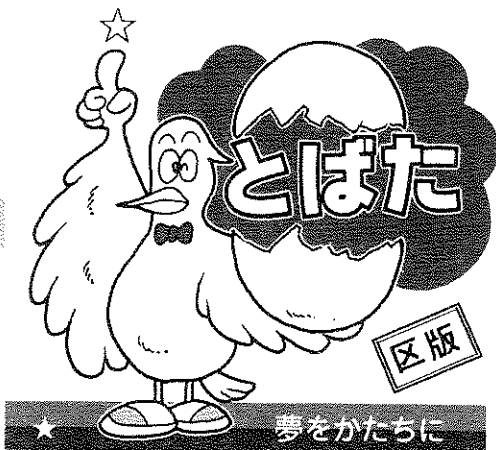
9月13日のツベルクリン反応検査は休みます。

■市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎62局2236へ  
■本紙は再生紙を使用しています  
■印刷 株式会社



9	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

10	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					



編集/戸畑区役所区民生活課(代)☎871局1501

### 痴呆性老人 保健福祉講座

「痴呆と福祉制度」「痴呆性老人の看護と介護」の講演と病院・老人保健施設の施設見学を行います。  
先着五十人。無料。

【日程】10月5日・14日・21日の午後1時30分～4時(14日は午後3時30分まで)、戸畑市民会館などで。

申し込みは、9月2日から、戸畑保健福祉センター保健福祉課☎871局4528へ。

### 戸畑区役所 市民ロビーの催し

戸畑紙園祭写真展 9月12日(20日)入賞作品展(二十点を展示。入場無料。  
秋の交通安全小・中学生図画・ポスター展 9月21日・30日。約五十点を展示。入場無料。

### 戸畑中央公民館 市民ギャラリーの催し

戸畑区学童理科展 9月17日。

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎871局2236へ。本紙は再生紙を使用しています。印刷 株式会社 センリンプリンテックス(門司区)

18日・20日の午前9時～午後5時(20日は午後2時まで)。研究・採集・模型・創作作品約二百四十点を展示。入場無料。

「寄付感謝します」(敬称略)「戸畑区社会福祉協議会へ」  
▼香典返し 安仲正幸(夜宮三)。



無料相談  
問い合わせは、戸畑区役所区民生活課☎871局0039へ。

問い合わせは、戸畑保健福祉センター保健福祉課☎871局4529へ。

成人病・結核・肺がん検診  
★対象は、40歳以上(女性は18歳以上)の人。結核検診は年齢制限がありません。受診料六百元(痰の検査は別に九百元が必要)。  
なお、39歳以下の女性や66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。

内容は、問診、血圧測定、尿脂質・肝機能検査、胸部X線間接撮影など。

【日程】▼9月22日午前9時30分～11時 牧山公民館 ▼毎週火曜日の午前9時～10時30分 戸畑保健福祉センター(保健所)。

行政相談 9月12日午前10時～午後3時、戸畑区役所。国や県などの業務に関する相談に応じます。

乳児3歳児の発達段階に合わせた保育・離乳・栄養・しつけ・言葉・精神発達などの相談と指導を行います。指定医院・病院で各健康診査を受け、母子健康手帳を持つてどうぞ。無料。

【日程】いずれも、戸畑保健福祉センター(保健所)で。  
▼4・5か月児と7・8か月児 毎月第一水曜日の午後1時～1時30分受け付け ▼1歳6か月児 毎月第一水曜日の午前9時30分～9時50分受け付け ▼3歳児 毎月第三水曜日(9月は22日に変更)の午前9時30分～9時50分受け付け。

ツ反検査とBCG接種  
★対象は、まだ一度も検査を受けていない4歳になるまでの人。無料。母子健康手帳と印鑑をお忘れなく。

【日程】いずれも午後1時30分～3時、戸畑保健福祉センター(保健所)で。▼ツ反注射 毎月第一水曜日 ▼判定とBCG接種 毎月二日。

### 戸畑図書館 ☎871局3464

※休館日は、月曜日、祝日、9月30日。  
★成人読書会 9月22日午前10時～正午。無料。テキストは、ドウス昌代著「日本の陰謀」。

### 戸畑こどもと母のとしょかん ☎881局5155

※休館日は、月曜日、祝日、9月30日。  
★こどものつどい 9月10日午前10時30分～11時30分。無料。本の読み聞かせ、紙芝居、ゲームなど。

### 戸畑駅ビルこどもと母のとしょかん ☎882局3822

※休館日は、月曜日、祝日、9月30日。  
★えくぼらんど・こどものつどい 9月10日午前10時～正午。無料。絵本の読み聞かせ、紙芝居、映画会など。  
★小さい子の絵本のじかん 毎週水曜日午前10時30分～11時。無料。絵本の読み聞かせ、遊びび等。

## ターゲット・バード・ゴルフ ナイター

先着72人(高校生以下の人を除く)。参加無料。男女別個人戦。用具は、貸し出します。雨天中止。  
★日程 9月24日午後4時～8時30分、浅生球場で。  
★申し込み 9月3日から、戸畑中央公民館☎882局4281へ。

## 夢をはぐくむ お手伝い

影絵の作り方から上演の仕方まで、影絵劇のすべてが分かるこの秋オススメの講座です。先着20人。材料代500円。セミナー一修了後は、2～3回の影絵劇公演を行います。  
★日程 9月21日～12月14日の毎週水曜日午前10時～正午、戸畑中央公民館(戸畑駅前)で。  
★申し込み 9月3日から、戸畑中央公民館☎882局4281へ。



夢をはぐくむ お手伝い  
影絵の作りかたから上演の仕かたまで、影絵劇のすべてが分かるこの秋オススメの講座です。先着20人。材料代500円。セミナー一修了後は、2～3回の影絵劇公演を行います。