

市政だより

またまゆり

平成7年

10/1

No.771

●発行・編集 北九州市広報室広報課 〒803 北九州市小倉北区城内1番1号 ☎582局2236

さあ、問題です。
最近、目にする「骨粗しょう症」。
その症状は次のうちのどれでしょう。
1番 骨がスカスカになる
2番 背中が丸くなる
3番 身長が低くなる
※答えは5ページにあります。



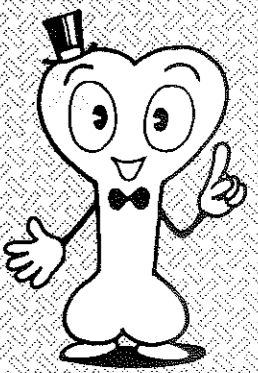
問題の答えが
分かった人も
分からなかった人も
骨粗しょう症を
いっしょに
考えよう!!

骨粗しょう症はおまかせ
骨太くん

特集
骨粗しょう症
2~5ページ

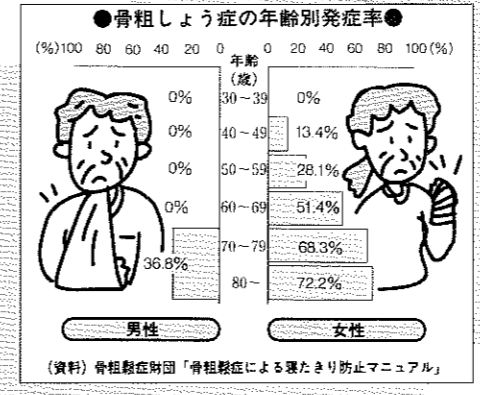
特集 骨粗鬆症

今日からがんばる 骨は強い方がいい!!



骨の案内人
こっただ
骨太くん

「私たちの体を支えている骨。その骨の病気が「骨粗しょう症」を知っていますか。年をとると背中が丸くなったり、腰が痛くなったりしますが、これはただの老化現象ではなく、骨粗しょう症とも深い関わりがあることが分かっています。私たちがとって意外な病気が「骨粗しょう症」を探ってみましょう。



●骨粗しょう症ってどんな病気?

骨粗しょう症の「粗」とは「あら」、「しょう」とは「ス(空洞)」という意味です。骨粗しょう症は、「骨の密度が減少して骨折しやすい状態」といわれています。つまり、私たちの体を支える骨に軽石のようにスが入って、スカスカになることをいいます。

●転んだだけで骨折してしまう!?
高齢者の中には、背中が丸くなったり、腰が曲がりたりしている人がいます。それは、老化現象で仕方ないことだと考えられていました。

いことだと考えられていました。ところが最近では、その原因の一つが、この骨粗しょう症だということが分かっています。

骨粗しょう症になると、骨密度が減少し、骨がもろくなるので、ちょっとした転んだだけで、骨折しやすくなります。特に、転んだときに手をついて手の骨や、骨盤と足をつなぐ関節の部分にある骨(大腿骨頸部)を骨折することが多いようです。

大腿骨頸部は体を支えたり、歩くために重要な骨です。高齢者がその骨を骨折すると、血行が悪くて治りにくいため、治療のために長期入院込むこととなります。すると、筋肉の力が弱くなって、寝たきり状態に移行しやすくなります。高齢者が寝たきりになった原因を統計的に見ても、脳卒中に次いで多いのが、骨粗しょう症による骨折です。

また、骨が弱いと、背骨がつぶれることもあります。そのため、身長が縮んだり、背中や腰が痛くなったります。腰が曲がりたりするのもこのせいです。

骨太くんのひとくちメモ

●なぜ女性に骨粗しょう症が多いの?

女性の骨粗しょう症は、40歳代から徐々に増えて、80歳代になると70%を超える人が骨粗しょう症になります。(右表参照)

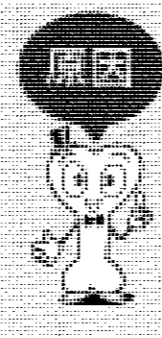
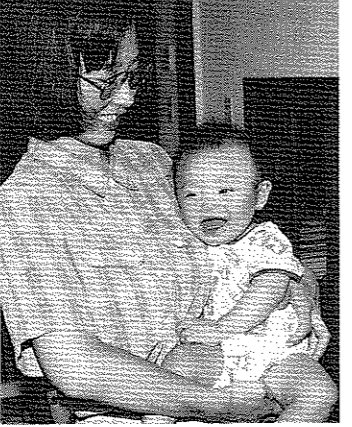
★女性ホルモンの減少
骨の新陳代謝には、女性ホルモン(エストロゲン)が重要だと考えられています。これは、男性にもありますが、特に女性は、女性ホルモンで骨を作る割合が多く、閉経後女性ホルモンの分泌が急激に減少すると、それに合わせて骨密度も急激に減少します。

★出産・授乳でカルシウムを消費
一回の出産で約一七グラム、



一日の授乳で約二百三十ミリグラムという大量のカルシウムを使います。その影響で骨密度が減少するのです。ただ、この時期は、体内のカルシウム吸収率がいつもより増しているため、十分にカルシウムを取っていれば、そんなに心配しなくても大丈夫です。

★カルシウムの蓄えが少ない
男性と比べると、骨が細いので、それだけカルシウムの蓄えが少ないといえます。また骨への負荷が軽いと、骨にカルシウムが定着しにくいですから、体重が軽い女性の蓄えは少ないのです。



●どうして骨粗しょう症になるの?

骨は、絶えず古いものは壊され、その一方で同じ量の新しいものが作られるという新陳代謝を繰り返しています。ところが、いろいろな原因で「骨を「壊す働き」が「作る働き」を上回ると、骨密度が減少し、骨粗しょう症になると考えられています。

原因① カルシウムの不足
体内にあるカルシウムの九九%は骨と歯に、残り1%は血液中にあります。食事から取るカルシウム量が少なく、まず血液中のカルシウム量が減少します。すると、自動的に骨からカルシウムが溶け出します。このような状態が続くと、次第に骨がスカスカになってしまいます。

また、年をとると腸管のカルシウム吸収率が低下するので、若いころと同じ食事をして、相対的にカルシウムが不足することになります。

原因② 骨の新陳代謝の不調

骨の新陳代謝のホルモン(副甲状腺ホルモン、ビタミンD、カルシトニンなど)の働きに異常があると、そのバランスが壊れます。骨を壊す方が進んで、新しい骨を作るスピードが追いつかなくなると、骨粗しょう症になってしまいます。

原因③ 加齢による骨密度の減少

健康な人でも、40歳代くらいから、骨を作る能力が弱くなります。

原因④ 女性ホルモンの急激な減少

女性ホルモン(エストロゲン)には、骨を強くする働きがあると考えられています。閉経後の女性は、女性ホルモンが急激に減少するので、骨密度が減少します。

特集 骨粗しょう症



骨を強くするおはなし

運動で骨と運動神経を鍛えよう!

戸畑保健福祉センター
保健予防課長(医師)
吉本 勝彦さん



高齢化社会では、高齢者の寝たきりが大きな問題です。そのため、寝たきりの原因のひとつである骨粗しょう症による骨折が注目されてきたわけです。

もうひとつ、骨粗しょう症が注目されるようになってきた原因に、検査機器が発達して、簡単に骨密度を測定できるようになったこともあげられます。

骨粗しょう症の治療法はまだ完全に確立されていませんから、その予防は特に重要です。

骨密度のピークは30歳代と言われています。このピークが高い人ほど、年を取ったときに骨粗しょう症になりやすいのです。だから、骨を作る力が強い若いときから、ピーク時の骨密度を増やす努力をしてほしいですね。

骨密度を増やす、あるいは減少するスピードを遅くするという骨粗しょう症の予防法としては、食事・運動・日光浴が重要です。日ごろ、運動をしていない人は、まず歩くことから始めてください。毎日20分~30分、それも荷物を持って、体にかかる負荷を増やして歩く。そして、次第に運動量を増やしたり、スポーツの種類を変えて、運動強度を少しずつ強いものにしていってほしいです。

どんな運動でもいいから、若いころから運動を続けて、骨を鍛えてほしいですね。柔ちゃん(柔道の田村亮子選手)は、絶対骨粗しょう症にはならないんじゃないかと思えますよ(笑)。また、運動をして、運動神経を鍛えていけば、とっさのときに対応できるようになります。受け身を覚えるというのも、いいかもしれませんね(笑)。



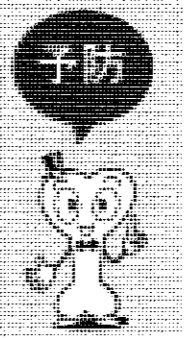


骨を強くするおはなし
1日1杯の牛乳を
飲もう！
戸畑保健福祉センター
保健福祉課(管理栄養士)
中村 由紀子さん

骨粗しょう症の予防には、カルシウムを多く含む食品を食べることが大切です。しかし、いくら食べても腸管で吸収しなければ何の意味もありません。そこで、吸収率の良い牛乳をまずお勧めします。でも、牛乳を飲み過ぎると、エネルギーや脂肪などの取り過ぎになるので、ご注意ください。1日の目安は200~400ccくらいです。一つの食品に頼るのではなく、バランスよくいろいろなものを食べましょう。骨粗しょう症だけを心配するのではなく、すべての病気の予防になるような食生活が大切です。

カルシウムの吸収を邪魔するものに、冷凍食品、インスタント食品、スナック菓子などの加工食品に含まれている「リン酸塩」があります。今の時代、「加工食品を食べるな」とは言えませんが、食べ過ぎていると思う人は、気をつけてください。食生活のポイントは、どの食品にカルシウムが多いのか、吸収率はどのくらいなのかを考えながら、ビタミンDと一緒にバランス良くたくさん食べると言うことです。

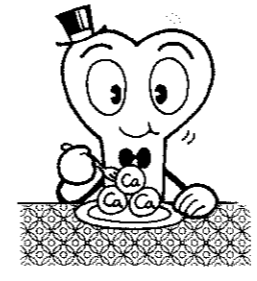
もしも、骨の密度が低くても、カルシウムをきちんと取れば、密度の減る速度が確実に遅くなりますから、前向きに食生活を見直していただきたいですね。最近では、カルシウム剤やカルシウム入りのドリンクなど、カルシウムの補助食品がたくさん市販されています。補助として食べるのはいいのですが、何のカルシウムを原料に使い、吸収率がどのくらいなのか、はっきりしない点もあります。補助食品ばかりに、頼りすぎないように気をつけましょう。



年をとると、骨密度が減って、骨粗しょう症になりやすくなります。でも、毎日の小さな積み重ねで、骨密度の減り方を少なくすることができ、ここからは、骨粗しょう症の予防のポイントを探ってみました。

●食べて予防しよう

骨は、カルシウムから作られています。カルシウムを含む食品をたっぷり食べましょう。



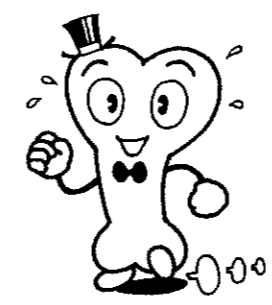
年代によって、一日に必要なカルシウム量が違います(右欄参照)。食品に含まれているカルシウムの量を知って、予防に役立てましょう。

年代別	1日にとりたいカルシウム量
小学校入学前	500mg
学童期	500~800mg
思春期	600~900mg
妊婦・授乳婦	900~1000mg
成人	600mg
高齢者	800~1000mg

カルシウムは食品によって、吸収率が違います。例えば、腸管でのカルシウムは食品によって、吸収率が違います。例えば、腸管でのカルシウムは食品によって、吸収率が違います。

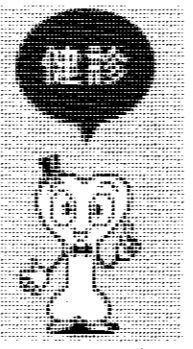
●運動で予防しよう

カルシウムをたくさん食べても、そのカルシウムを骨に定着させるためには運動が必要です。例えば、ビンロの口まで粉をいっぱい入れて、トントンとテーブルに叩きつけると、粉のすき間が詰まってビンの上に余裕ができます。骨も同じで、運動という負荷をかけることで、運動密度が高まって頑丈になるのです。さらに運動でカルシウムの吸収も促進され、いよいよ丈夫な骨を作ることができます。



●日光浴で予防しよう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは体内でも作ることができます。日光浴をすることで体内にあるビタミンDの量が活性化されて、ビタミンDに変わります。日光浴といっても、直射日光を浴びず、地面の跳ね返りだけで十分。積極的に日光浴をしましょう。



『自分の骨の密度はどのくらいなんだろ?』...そう思った人もいます。では? 今まで、骨密度を測定するには測定機器を持っている病院に行くしか方法がありませんでした。

ところが、今年10月から各保健福祉センターでも、骨密度の測定ができるようになります(18歳以上の女性だけ)。この「骨粗しょう症健診」は、微量のX線で手の骨の骨密度を測定します。測定は簡単。箱の中にある棒を握って二三分、いすに座って待つだけです。

骨粗しょう症健診の申し込みや問い合わせは、各保健福祉センター保健福祉課へ。

骨

門司保健福祉センター
☎801門司区清滝一丁目1-1 (代)☎331局1881

小倉北保健福祉センター
☎803小倉北区室町一丁目1-1 (代)☎561局4131

小倉南保健福祉センター
☎802小倉南区若園五丁目1-2 (代)☎951局4111

若松保健福祉センター
☎808若松区浜町一丁目1-1 (代)☎761局5321

八幡東保健福祉センター
☎805八幡東区中央一丁目1-1 (代)☎671局0801

八幡西保健福祉センター
☎806八幡西区筒井町15-1 (代)☎642局1441

戸畑保健福祉センター
☎804戸畑区新池一丁目2-1 ☎871局4529

【保健福祉センターの健診案内】

対象は、18歳以上の女性。受診料千円。ただし、66歳以上の人や、市民税非課税世帯の人などを対象にした無料の制度があります。

【申し込み】

往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月3日~20日に、各保健福祉センター保健福祉課「骨粗しょう症健診」係へ。健診日が決まったら、返信用はがきでお知らせします。指定日に各保健福祉センターへどうぞ。

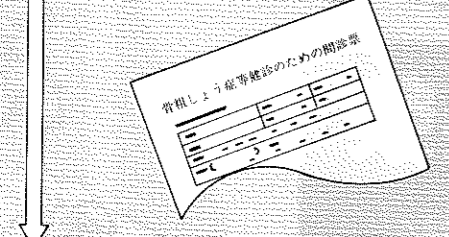
健診に行こう!!

10月から始まる保健福祉センターの骨粗しょう症健診(対象は、18歳以上の女性)。どんなことをするのか、一足お先にのぞいてみましょう。



①往復はがきで申し込みをしよう。

②返信はがきで指定された健診日に保健福祉センターへ行こう。



④さあ、骨の密度の測定だ!



⑤予防教室に行こう。健診結果と予防法などを教えてもらおう。



●ビタミンDの多い食品

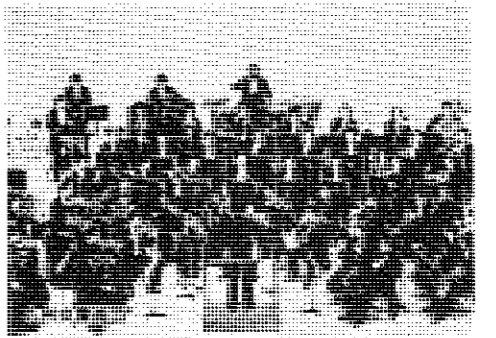
▲干しいたけ
▲さけ
▲さば
▲さんま
▲レバー

▲いわし丸干し 1尾(20g)で 280mg
▲生わかめ 30gで 57mg
▲小松菜 17(240g)で 696mg
▲干しひじき 10gで 140mg

●カルシウムの多い食品

▲ヨーグルト 100gで 110mg
▲牛乳 コップ1杯(200cc)で 200mg
▲プロセスチーズ 1切(30g)で 189mg
▲しらす干し 20gで 110mg
▲もめん豆腐 1丁(450g)で 540mg

※表紙の問題の答え...実は、すべて「正解」です。



インテリクコンサート

今年、世界的な天才ピアニストのグリゴリー・ソコロフが来日。小倉市民会館会場（29日・30日）で演奏します。

いずれも、午後6時30分から（11月4日は午後3時から）。

入場料は、大人三千円（前売り二千五百円）、学生一千円（同千五百円）。ただし、10月29日と11月4日は、大人四千五百円（同四千円）、学生二千円（同二千五百円）。

★10月29日（日）小倉市民会館で、国際的に活躍する指揮者オッコ・カム、九州交響楽団とグリゴリー・ソコロフが初共演します。曲目は、ドボルザーク作曲「新世界より」など。

★10月30日（月）小倉市民会館で、グリゴリー・ソコロフのピアノソロリサイタルです。

★10月31日（火）響ホール（八幡東区平野一丁目）で。

★11月1日（水）若松市民会館で。

★11月2日（木）門司市民会館で。

★11月3日（金）響ホールで。

★11月4日（土）響ホールで、六時間にもおよぶ音楽祭のフィナーレ。全演奏家が出演します。



人四千五百円（同四千円）、学生二千円（同二千五百円）。

★10月29日（日）小倉市民会館で、国際的に活躍する指揮者オッコ・カム、九州交響楽団とグリゴリー・ソコロフが初共演します。曲目は、ドボルザーク作曲「新世界より」など。

★10月30日（月）小倉市民会館で、グリゴリー・ソコロフのピアノソロリサイタルです。

★10月31日（火）響ホール（八幡東区平野一丁目）で。

★11月1日（水）若松市民会館で。

★11月2日（木）門司市民会館で。

★11月3日（金）響ホールで。

★11月4日（土）響ホールで、六時間にもおよぶ音楽祭のフィナーレ。全演奏家が出演します。

北九州国際音楽祭

10月27日（金）～11月4日（土）

世界の音と演奏家に会える
さあ、ちょっとオシャレして
街へ出掛けてみませんか？

- 前売り券は、市内主要プレイガイドで発売中
- 問い合わせ 北九州国際音楽祭事務局 ☎581局8441へ。

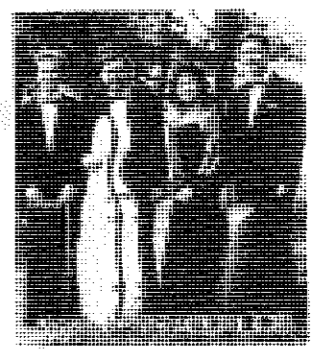
10月29日（日）～11月3日（木）の午前11時から、響ホール（八幡東区平野一丁目）で。入場料は、二千円（通し券は一万円）。

モーツァルト作曲の弦楽五重奏曲を、六日間にわたって全曲演奏。出演は、ジャン・シベリウス弦楽四重奏団ほか。

TOOTOKUフモプライズ 公開オーディション

10月27日（金）午前10時30分から、福祉文化センター（戸畑市民会館横）で。入場無料。

将来有望な若手音楽家の登竜門。未来の一流アーティストを目指して、国内外から約二十五組が出場します。



ウエルカム パーティ

●参加者を募集

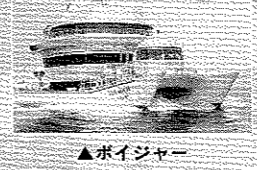
音楽祭に参加する演奏家（ほぼ全員）と、ボイジャーに乗っての船上パーティです。

定員五十人（抽選。参加費二千円（軽食・ドリンク付））。

★日程 10月28日（土）午後5時、浅野棧橋（小倉駅北側）に集合。7時20分、同所で解散。

★申し込み 往復はがきに、住所氏名、電話番号を書いて、10月10日までに、北九州国際音楽祭事務局「パーティ」係（☎803小倉北区大手町11-4、大手町練習場内）へ。

★申し込み 往復はがきに、住所氏名、電話番号を書いて、10月10日までに、北九州国際音楽祭事務局「パーティ」係（☎803小倉北区大手町11-4、大手町練習場内）へ。



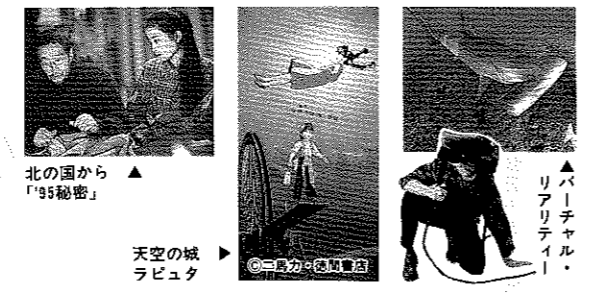
スゴイ！ 迫力！ の映像体験 マルチメディアシアター

ドキドキワクワクのコンピュータ映像体験がいっぱい！です。入場無料。

【問い合わせ】 北九州コンベンションビューロー ☎551局4111へ。

★日程 10月12日（木）～15日（日）（ハイビジョン映画は14日（土）～15日（日）だけ）の午前10時～午後5時、北九州国際会議場（小倉駅北側）で。

★主な催し ヘッド・マウン・ト・ディスプレイを付けてのバーチャル・リアリティ（仮想現実）の体験や3D映画



（水族館などの立体映像、ハイビジョン映画（北の国から95秘密、天空の城ラピュタなど）、デジタル・ビデオ・ディスクなどのコンピュータ映像機器の展示）。

★「コンベンションフォーラム」（12日（木）午後2時～5時30分、出席者は、東京大学名誉教授・木村昌郎さんほか）や「マルチメディア国際シンポジウム」（13日（金）午後2時～5時、出演者は、作家・山根一真さんほか）もあります。詳しくは、問い合わせを。

いい汗、流してありますか？ 市民体育祭

【問い合わせ】 教育委員会 体育課 ☎582局2395。

★昭和池ハイキング 10月10日（日）午前9時、下曾根駅南口に集合。午後0時30分、昭和池（小倉南区大字朽網）で解散。参加無料。

★みんなで走ろう会 10月10日（日）午前9時から、総合体育館下（八幡東区八王寺町）で受け付け。金比羅池周辺（十キロか五キロか三キロ）を走ります。参加無料。

★子どもわいわい広場 10月10日（日）午前10時～正午、



金比羅池周辺で。参加無料。竹馬、輪投げなどができます。

★楽しい体操のついで 10月10日（日）午前10時から、三萩野体育館（小倉北区三萩野三丁目）で。参加無料。上履きを持ってどうぞ。

★ファミリーサイクリング 10月10日（日）午前10時、八幡西区役所横の公園を出発。午後3時、響灘緑地（若松区）で解散。小学三年生以下は保護者同伴。参加費五百円。ゲームやも掘りもします。

★オリエンテーリング大会 10月15日（日）午前9時、足立公園忠霊塔前（小倉北区）に集合。対象は、小学生以上の人。参加無料。個人・団体の部に分けて行います。コンパス、赤鉛筆、昼食等を持ってどうぞ。

市政 トピックス

地震に強～い街づくりへ 補強工事や調査を開始！

●都市高速道路の橋脚などを補強

阪神・淡路大震災で、倒壊した高速道路の姿はまだ記憶に新しいところ。その安全性に不安を持った人も少なくはないでしょう。

この結果を教訓に、北九州市内の都市高速道路の「橋脚」の補強を始めます。補強する橋脚は、市内の全橋脚888基のうち、昭和46年以前の設計基準で造られた600基。鉄板を巻き付けたり、コンクリートを流し込んだりして、今年度から3年をかけて補強します。

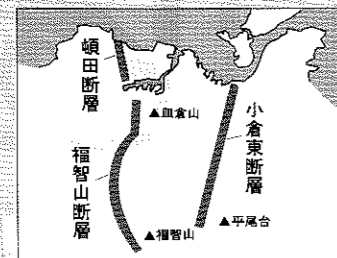
総事業費は、3年間で約80億円。福岡・北九州高速道路公社が実施しますが、北九州市も今年度、6億7000万円を出資・貸し付けします。

また、一般道路の「陸橋」も、今年度から3年間で5橋を補強します（戸畑区の中原跨線橋、小倉北区南小倉交差点橋など）。

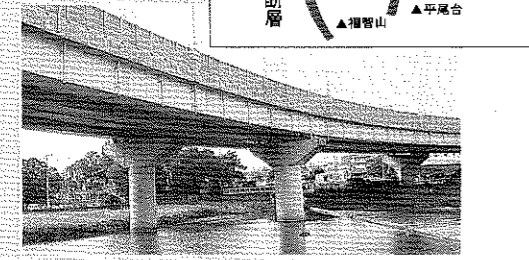
●活断層の本格的調査を開始

地震学の専門家などで構成された「北九州市活断層調査検討委員会」の提言を受け、活断層の本格的調査を全国に先駆け9月から始めました。

調査の内容は、「市内にあるといわれる3本の活断層（下図参照）は、どんな状態で、どれくらい危険性があるのか？」「他にも活断層が存在するのか？」などで、ボーリング調査や海底音波探査、人工衛星からの観測などで探ります。調査には、2～3年かかる見込みです。

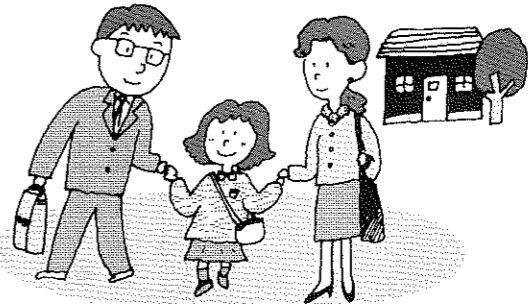


北九州市にあるといわれる3本の活断層



▲橋脚を補強する都市高速道路

「お便りコーナー」日付の後ろに、曜日が入るようになって、とても便利です(信子さん・54歳)。(※皆さんの意見を元に入れるようにしました。これからもいろんな意見を待ってまいります)



今回のテーマ「共働き」

●応募方法 締め切りは、10月11日。テーマによって、自分なりに感じたこと、声を大にして言いたいことなどを、はがき(二百字程度)に書いて、送ってください。住所、氏名、年齢、電話番号をお忘れなく。

●賞品 千円の図書券を進呈。

共働き

働きの夫婦は、仕事の話で盛り上がり、経済的にもゆとりができるのでストレスも少ないでしょう。しかし、子どもが幼いうちはなるべく一緒にあげたほうがいいのでは。小さな子どもには、母親が語りかけることが必要だと思うからです。共働きをするのは、子どもが小学校の高学年くらいになってからのほうが良いと思います。池田明子さん(小倉北区・24歳)

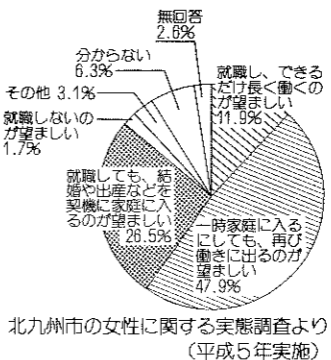
共働き

人の娘を持つ母親です。下の子が小学一年生のときから勤めに出るようになり、もう四年になります。主人は社会参加することに協力的でとても助かります。もちろん、家事も手伝ってくれます。外に出れば、いろいろな世界の人にお話を聞けるので、自分の世界が広がります。最近、子どもたちへ進学などのアドバイスをするんですが、家の中に閉じこもっていたら、言えなかったことも多かったのでは、と思います。原田節子さん(門司区・46歳)

編集部から一言

男女を問わず自分の能力を発揮できる社会に

今回の意見の中では、「女性も外で働いた方がいい」というものが大半でした。ただし、「子どもが小さいうちは反対」という条件付きのものも多かったようです。実は市の女性行政推進部が行ったアンケートでも同様の結果が出ているのです。



ところで、働く時期についての考え方の違いはあるにしても、女性が自分の能力を発揮したいと思ったときに発揮することができると社会をつくりたいものです。現在では子どもが小さいうちから働ける環境整備も進んでいます。「女性が働きやすい社会」についての意見は、市民局女性行政推進部 ☎582局2405へ。



「チンドン屋」は街に彩りを添えます

河内隆太郎さん (小倉北区・24歳)

今春、大学を卒業後、生まれ育った長崎を離れ、北九州市にやって来た。理由は、チンドン屋で街おこしをするボランティアに入るためだ。現在は、花屋で働きながら、一座の一員として、週一回の練習に参加し、月に三回ほどの公演では九州各地を飛び回る。大学時代、パレエをやっていた河内さんは、卒業したら新しいスタイルの芸をしてみたいと考えていた。そのとき、ふと頭に浮かんだのが「チンドン屋」。

自分にはこれかと思っ、電話帳を必死でめくって探したという。「観客との一体感がすごいんです。舞台と違って、興味の無い人を振り向かせないといけないから難しいですけどね」。それに、「チンドン屋」は、おしゃれな建物があるのと同じくらい、街の魅力になると思っています。人が、その街の魅力になれるというのは、素晴らしいことですよ。将来の夢? 古里・長崎にチンドン屋の灯をともすことにすね。



▲化粧も板についてきた河内隆太郎さん

11月1日号のテーマ

●応募方法 締め切りは、10月13日。はがきに、「白黒の縦書き」で書いてください。住所、氏名、電話番号をお忘れなく。

●賞品 千円の図書券を進呈。



はびろん・けいこさん(小倉南区・17歳)

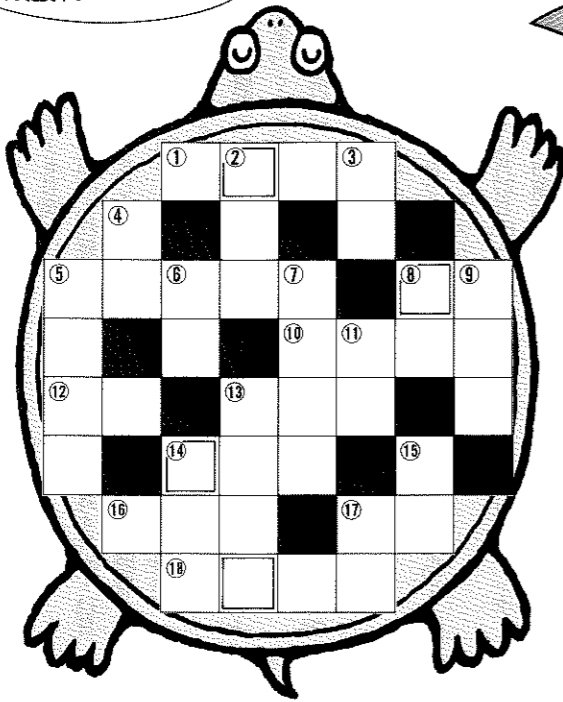


おきつね花二郎さん(小倉南区・12歳)



山口百恵さん(八幡東区・35歳)

かめクロス



答え

二重マスの文字を並べ、ある言葉を作ってください。

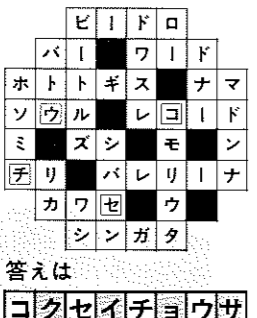
- ① 結婚、出産などのおめでたのこと。
- ② 決着をつけることを「〇〇をつける」といふ。
- ③ 人生の吉凶は変転して定まらない」という意味のたとえに出てくる動物。
- ④ 古代ギリシアの哲学者・プラトゴラスはこれが万物の尺度だといった。
- ⑤ 元気で、天をつくほど勢いがある様子。「〇〇衝天」といふ。
- ⑥ 病気で寝たきりになることを「〇〇〇が上がる」といふ。
- ⑦ 「〇〇を好む」「〇〇を失う」。
- ⑧ いんちき。べてん。
- ⑨ ケーン、ケーンと鳴く日本の国鳥。
- ⑩ ざらざらして乾いた肌は「〇〇肌」。

- ① 人を出し抜いて物事をする。「〇〇〇〇をする」。
- ② 食い違うことを言うこと。嘘をつくこと。「〇〇〇〇〇〇を使う」。
- ③ 他を引き立てるだけで自身には何の価値もないこと。「さしみの〇〇」。
- ④ 気が大きく朗らかで小さいこと。「くだらないこと」「豪放〇〇〇〇」。
- ⑤ 責任のがれを言うという意味。「〇〇〇を左右にする」。
- ⑥ 山本有三の小説「真実〇〇〇」。市政だより9月15日号の表紙に書いてある言葉。「〇〇〇おじさん」。
- ⑦ 富士の〇〇〇〇〇〇の花。
- ⑧ 「〇〇〇〇をすれば影」「人事言えは影がさす」といふ。
- ⑨ つまらないこと。「〇〇にこだわる」といふように使う。
- ⑩ 訓戒、教訓のこと。

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、10月13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。



答えは
コクセイチヨウサ

当選おめでとう(敬称略)

大岩明美、古野武雄、岩橋香奈、桜井直美、船倉文字、森山浩子、永石ちひろ、山口純子、紙賀由佳、大山くさを(応募総数八百一十通)

「お便りコーナー」今年7月に結婚して以来、二人でクロスワードと戦っています(香織さん・27歳)。●今回は、ちょっとぶり難しいゾ。二人で力を合わせて頑張ってネ。



くまのハロウィン「仮装パレード」の参加者を募集

パレードは、10月29日(日)午後3時～5時、小倉北区魚町周辺で。参加費は大人千円、中学生以下五百円。優勝者には、賞金三十万円とグラム旅行へア券を進呈。そのほか準優勝、特別賞などにも豪華賞品を用意。申し込みは、はがきに、代表



昨年の優勝者

の参加者を募集

者の住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数を書いて、10月20日までに北九州コンベンションビューロー「仮装」係(☎802小倉北区浅野三丁目9-30、☎551局4111)へ。

児童文化科学館の催し

いずれも、児童文化科学館(八幡東区桃園三丁目、☎671局4566)で。①は無料。②は入館料が必要。③は入館料が必要。
※10月3日(火)～6日(金) プラネタリウムは、番組の入れ替えのため、放映を休止します。
①おたのしみ劇場 10月15日(日)午後1時～2時。ペーパークラフト、腹話術など。
②手づくり乾電池教室 10月22日(日)午前10時～午後0時30分。対象は小学四年生～六年生。先着三十人。申し込みは、10月4日から、電話でどうぞ。
③月と土星の観望とプラネタリウムの夕べ 10月27日(金)午後7時～8時30分。対象は、小学生以上の人(小・中学生は保護者同伴)。先着二百人。申し込みは、10月13日から、電話でどうぞ。

美術館の催し

いずれも、午前9時30分～午後5時30分。美術館(戸畑区西箱ヶ谷町、☎882局7777)で。休館日は、月曜日、10月19日(休)、20日(休)。
県展北九州展 観覧料は、大人三百円、高校・大学生二百円、小・中学生百円。▼10月4日(休)～8日(休) 書、日本画、彫刻
▼10月10日(休)～15日(日) 洋画

合馬竹の里フエスタ

10月29日(日)午前10時～午後2時30分、合馬竹林公園周辺(小倉南区大字合馬)で。雨天中止。クイズラリー大会(定員二百五十組で抽選)、農産物の直売、竹細工の製作実演など。路線バスの増便があります。クイズラリー大会の申し込みは、はがきに、全員の氏名・年齢(代表者は、住所と電話番号も)を書いて、10月13日までに、合馬竹の里フエスタ実行委員会(☎802小倉南区若園五丁目1-2小倉南区役所内、☎951局4111内線261)へ。

こども文化会館の催し

いずれも、こども文化会館(小倉北区下津四丁目、☎59

工芸、写真、グラフィックデザ

イン。秋の常設展 11月28日(火)まで。観覧料は、大人百五十円、高校・大学生百円、小中学生五十円。モノ、ドガほかの作品約八十点を展示。
木村晃郎展 10月4日(火)～11月19日(日)。観覧料は、常設展と共通。木版画四十二点を展示。
宮本忠長展 11月26日(日)まで。観覧無料。写真、模型など約十五点を展示。
白亜会九州支部展 10月10日(日)～15日(日)。観覧無料。洋画約六十点を展示。

総合農事センターの催し

いずれも、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。
フラワーフェスタ 10月7日(土)～10日(日)の午前9時～午後4時。秋植球根や秋咲鉢物の展示即売。
山野草展 10月14日(土)～15日(日) 20日(日)～22日(日)の午前9時～午後4時30分。約三百点を展示。

小倉駅まつりと全国物産展

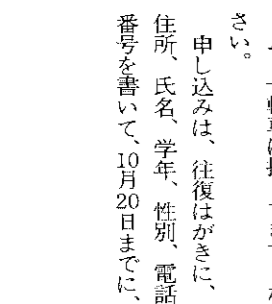
10月7日(土)～8日(日)の午前10時～午後5時30分、小倉駅南口と西日本総合展示場(小倉駅北側)などで。入場無料。
吉本プラザのショー(7日～)、香西かおりショー(8日)、カラオケ大会、クイズ大会など。問い合わせは、北九州コンベンションビューロー(☎551局4111)へ。

小倉城まつり

10月14日(土)～15日(日)の午前9時～午後5時、小倉城周辺で。生け花・盆栽展、全国女子太鼓祭り(15日だけ)など。また、15日正午から、先着二千五百人に、紅白もちを進呈。問い合わせは、小倉城☎561局1210へ。

交通科学館の科学映画会

10月14日(土)～15日(日)の午前11時30分、午後1時30分、3時の



昨年の優勝者

県指定文化財の特別展示

10月11日(火)～29日(日) (月曜日休)の午前9時30分～午後5時30分(入館は5時まで)。歴史博物館中央図書館に併設、☎571局4466)で。観覧料は大人百円、小・中学生五十円。木造金剛力士像(27日まで)と絹糸織仏画を展示。
※歴史博物館は、10月2日(日)～10日(日)、休館します。

筑前黒崎宿まつり

10月14日(土)午後1時～9時と15日(日)午前11時～午後6時、プリンスホテルイベント広場(八幡西区東里町)などで。入場無料。
「ゴジラ・第一作目」の上映(15日午後2時)、大道芸、九州物産展、民踊エレキバンドショー、フリーマーケットなど。問い合わせは、八幡西区役所まちづくり推進課☎642局1441内線260へ。

山田緑地の散策

10月28日(日)午前9時30分、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮二丁目)に集合。午後2時、同所で解散。対象は小・中学生とその親。先着二十五組。参加費千円。昼食を持ってどうぞ。
申し込みは、10月3日から、夜宮青少年センター☎871局3465へ。

北九州招待国際サッカー大会

11月10日(日)～12日(日)の午後2時から、本城陸上競技場(八幡西区大字本城)で。前売り券は、大人五百円、高校生三百円、小・中学生二百円、スポーツ用品店で発売中。
北九州市選抜チームが、大連市(中国)と仁川広域市(韓国)の強豪チームと対戦します。問い合わせは、教育委員会体育課☎582局2395へ。

少年非行防止ポスター展

10月19日(火)～24日(日)の午前10時～午後7時(24日は3時まで)、小倉井筒屋6階で。無料。問い合わせは、少年相談センター☎591局0984へ。

小学生一輪車大会

11月5日(日)午前9時から、グリーンパーク(若松区)で。先着三百人。入園料が必要。競技は百メートルと二十メートル。一輪車は持ってきてください。
申し込みは、復元はがきに、住所、氏名、学年、性別、電話番号を書いて、10月20日までに、

「問い合わせ」グリーンパーク

☎741局5545へ。
【利用案内】
▼入園料 大人百円、小・中学生五十円
▼開園時間 午前9時～午後5時。休園日は、火曜日(10日は開園)、11日(休)。
小さな森の美術館十人展 10月22日(日)まで。
フリーマーケット若松 10月1日(日)午前10時～午後4時。ビッグバンドジャズフェスティバル 10月1日(日)午前11時から。

都市緑化祭

【問い合わせ】建設局公園管理課☎582局2464へ。
【催し】
いずれも、10月15日(日)午前10時30分～午後3時、グリーンパーク(若松区)で。参加無料。
※当日は、グリーンパーク入園料、ひびき動物ワールド・熱帯生園入園料、貸し自転車使用料が無料になります。
セーラムトンショー 午前11時40分～午後2時の二回、各三十分。
グリーンコンサート 午後1時～2時。アマチュアバンドの演奏。
青空市 午前10時30分から。長野のリンゴ、鳥取のナシなど、各地の味覚を即売。
花と緑のワクワクイズ 午後2時30分～3時。「九州温泉宿泊券」「マウンテンバイク」「温冷庫」などの賞品がずらり。
※このほか、手作り木工品コーナー、バスケットフリースロー大会、水と緑の基金バザー、手作り花壇コンクール、手作り紙ヒコキ教室などがあります。

「問い合わせ」グリーンパーク

☎741局5545へ。
【問い合わせ】建設局公園管理課☎582局2464へ。
【催し】
いずれも、10月15日(日)午前10時30分～午後3時、グリーンパーク(若松区)で。参加無料。
※当日は、グリーンパーク入園料、ひびき動物ワールド・熱帯生園入園料、貸し自転車使用料が無料になります。
セーラムトンショー 午前11時40分～午後2時の二回、各三十分。
グリーンコンサート 午後1時～2時。アマチュアバンドの演奏。
青空市 午前10時30分から。長野のリンゴ、鳥取のナシなど、各地の味覚を即売。
花と緑のワクワクイズ 午後2時30分～3時。「九州温泉宿泊券」「マウンテンバイク」「温冷庫」などの賞品がずらり。
※このほか、手作り木工品コーナー、バスケットフリースロー大会、水と緑の基金バザー、手作り花壇コンクール、手作り紙ヒコキ教室などがあります。

オペラチャリティーコンサート

10月16日(日)午後7時～9時、九州厚生年金会館(小倉北区大手町)で。前売り券は、S席七千円、A席六千円、学生二千円で、市内主要ブレイクガイドで発売中。ブッチーニ作曲「トスカ」など。問い合わせは、教育委員会文化振興課☎582局2391へ。

芦屋基地航空祭

10月15日(日)午前8時30分～午後3時、航空自衛隊芦屋基地(遠賀郡芦屋町、☎223局0981)で。入場無料。
T-2ブルーインパールの飛行ショーなど。

ふくおか文化再発見バスツアー

11月5日(日)午前8時40分、小倉駅北口に集合。午後6時、同所で解散。対象は、小学生以上の人(小学生は、保護者同伴)。定員四十五人(抽選)。参加費二千円(昼食付き)。
吉井町の白壁通りや柁木町の普門院、朝倉町の恵蔵八幡宮・南林寺などを巡ります。
申し込みは、はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「寺社探訪コース」と書いて、10月13日までに、福岡県庁文化事業団☎582局3025へ。



▲川口エリサさん

12月8日(日)午後7時～9時、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。入場料三千五百円(前売り三千円)。前売り券は、10月2日から、市内主要ブレイクガイドで発売。
問い合わせは、北九州市教育文化事業団☎582局3025へ。

公園や道路の不備などの情報を

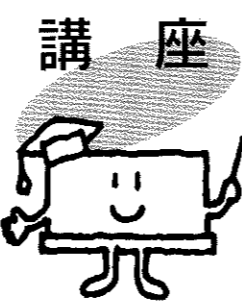
生活環境パトロールセンターは、「道路が陥没している」「ゴミが不法に投棄されている」「公園の照明灯が壊れている」「ビルの壁が落ちて危険だ」との通報を調査して関係局に連絡します。

建築現場の立ち入り調査にご協力を

建築物の安全等を確保するため、10月11日(火)・17日(火)、建築工事現場の立ち入り調査を行います。ご協力ください。

住民異動届は忘れずに

選挙人名簿(住民基本台帳を基に作成)に登録されていない人は、選挙で投票できません。就職や転勤、入学などで住所が変わったときは、必ず住民異動届を住所地の区役所市民課・出張所に提出してください。



講座

ポリテクカレッジの講座
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。受講料各二千元〜一万二千元。

建築設計のための製図Ⅰ
10月8日・11日2日の毎週日曜日午前10時〜午後4時。
建築設計のための製図Ⅱ
10月12日・11月9日の毎週木曜日と11月19日(日)の午後6時〜9時。

マイコン制御のインターフェース技術
10月9日・20日の毎週月曜水曜金曜日午後6時〜9時。
3次元CGアニメーション上級
10月16日(月)・18日(水)の午前10時〜午後5時。

FA導入技術
10月16日・27日の毎週月曜・水曜・金曜日午後6時〜9時。
パソコン入門講座(〇〜タス1・2・3)
10月12日・12月21日の毎週月曜・木曜日、マイテク・センタ

異動届を提出してください。選挙に関する問い合わせは、市選挙管理委員会選挙課(582局3071)か、各区選挙管理委員会へ。

新しい用途地域が決まります

「用途地域」とは、一定の地域ごとに、建物の種類や規模を制限するものです。今回、住宅地の良好な環境を守るため、住居系の用途地域を二種類から六種類に細分化します。

ご覧下さい

いずれも、縦覧は、10月3日(火)・16日(月)・土曜・日曜日、祝日は除く。の午前8時30分〜午後5時。縦覧期間中に、意見書を提出できます。
都市計画局都市計画課(市役所13階、582局2451)で。

母子家庭の母親と専婦のための着付け講座

10月16日・12月18日の毎週月曜日午後6時〜8時、母子福祉センター(小倉北区砂津二丁目)で。先着二十人。受講無料。
申し込みは、10月3日から、母子福祉センター(521局2177)へ。

レイスやはたの講座

いずれも、レイスやはた(805八幡東区尾倉二丁目6-6、6661局1122)で。
託児(3歳〜就学前)もできます。事前に連絡を。
保育講座「子育て支援」
10月18日(水)午前10時〜正午。男性もどうぞ。先着二十人。受講無料。申し込みは、10月3日から、同館へ電話でどうぞ。

建設局緑政課(市役所12階、582局2466)で。
都市計画道路変更案
計画道路は、5号線(小倉南区大字長野、大字横代、大字堀越)・9号線(小倉北区新高田一丁目・二丁目、篠崎一丁目・三丁目)・寺迫横代線(小倉南区大字横代)。縦覧は、都市計画局交通計画課(市役所13階、582局2518)で。

児童扶養手当等の申請を

父親がいない(父親が年金の障害等級一級程度の障害者の場合を含む)児童を監護している母親(母親に代わって養育している人を含む)には、児童が、18歳で迎える最初の3月まで、児童扶養手当が支給されます。ただし、離婚や父親の死亡などで支給要件に該当した日から五年を過ぎると申請できません。また、19歳以下の心身障害児を監護している父母等には、特別児童扶養手当が支給されます。問い合わせは、各保健福祉センター(保健福祉課)へ。

小型合併処理浄化槽の設置費を一部補助

尿と生活雑排水を併せて処理する小型合併処理浄化槽の設置費の一部を補助します。対象は、五十人槽以下の小型合併処理浄化槽を設置する人。ただし、下水道認可区域外で、当

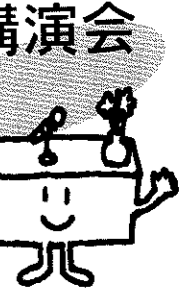
面下水道の整備が見込まれない地域に設置するものに限ります。補助金額は、三十九万九千円〜八十二万四千円。詳しくは、環境局業務課(582局2180)へ。

来春、小学校入学予定の外国人は手続きを

対象は、市立小学校に入学を希望する外国人で、1989年4月2日〜1990年4月1日に生まれた人。外国人登録証と印鑑を持って、各区役所市民課で手続きを。問い合わせは、教育委員会学事課(582局2378)へ。

各区役所に市営住宅相談コーナーを開設

10月2日(月)、各区役所内に、「市営住宅相談コーナー」を開設します。主な業務は、市営住宅の紹介や申込等の受け付けです。ご利用ください。問い合わせは、建築局住宅管理第一課(582局2556)へ。



講演会

講演会「年金と税金の関係」
10月11日(水)午後1時〜5時、女性センター「ムーブ」(小倉北区大手町)で。入場無料。講師は、アメリカ在福岡領事ジャン・ダイソンさんほか。

東アジア財界人会議

10月20日(金)午後2時30分〜5時、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。先着百人。入場無料。中国、シンガポール、タイ、ベトナム、香港など八か国・地域の経済界リーダーが東アジアの時代と日本の進路について、討論会を行います。申し込みは、10月3日から、国際東アジア研究センター(583局6202)へ。

志茂田景樹講演会

10月31日(火)午後1時30分〜3時45分、国際会議場(小倉駅北側)で。定員六百人(抽選)。

入場無料。
「地球規模のおしゃれ」をテーマに講演をします。また、料理研究家・山際千津枝さんとの対談もあります。申し込みは、はがきに、住所氏名、電話番号を書いて、10月9日までに、下水道局業務課(803小倉北区大手町1-1、582局2479)へ。

日本経済問題講演会

11月2日(水)午後2時30分〜4時30分、女性センター「ムーブ」(小倉北区大手町)で。定員百五十人(抽選)。入場無料。講師は、東京大学名誉教授・中村隆英さん。申し込みは、往復はがきに、住所氏名、電話番号を書いて、10月16日までに、教育委員会文化振興課「講演会」係(803小倉北区城内1-1、582局2391)へ。

講演会「野球と映画の蜜月」

11月2日(水)午後6時30分〜8時、女性センター「ムーブ」(小倉北区大手町)で。定員二百五十人(抽選)。入場無料。講師は、直木賞受賞作家・赤瀬川隼さん。申し込みは、往復はがきに、住所氏名、電話番号を書いて、10月20日までに、中央図書館(803小倉北区城内4-1、5871局1481)へ。

女性学講座

いずれも、女性センター「ムーブ」(小倉北区大手町)で。男性もどうぞ。受講無料。税金と社会保障、女子学生と就職、ジェンダー(性差)、家族と民法改正などについて講義します。申し込みは、10月3日から、女性センター(583局3939)へ。

女性自転車教室

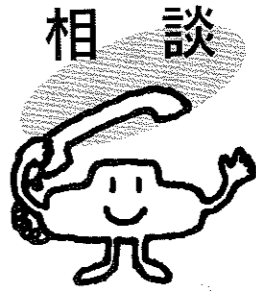
10月31日(火)午後1時〜3時、サイクリングターミナルで。定員二十人(抽選)。受講無料。申し込みは、往復はがきに、住所氏名、年齢、電話番号を書いて、10月15日までに、サイクリングターミナル(808-01若松区大字竹並、741局2527)へ。

3000人の心のハーモニー 感動シーンの幕が開く

特別企画 「こころのふれあいコンサート」
放送：10月7日(土)午前10時〜11時



「こころのふれあいコンサート」は、障害者と健常者が「共に生きる」ことのすばらしさを知るきっかけにしておうと、1年前から取り組み始めたものです。10月1日の開催(総合体育館)に向けて、障害者と健常者が一緒にチームを作り練習を積み重ねてきました。22チーム、3000人が参加します。「体を反らせながらも、足でキーボードを弾けるようになった車椅子の女性」「練習日には必ず玄関でコーラスグループの人を待っていた子どもたち」「自然に障害者と手をつないで歌えるようになったコーラスグループのお母さん」など、番組では、コンサート風景のほか、汗と涙でがんばった人々のコンサートまでの道程も紹介します。あなたもテレビで、3000人が創り出す壮大な心のハーモニーを聴いてみませんか。何かを発見できるかも…。



相談

司法書士と土地家屋調査士による法律無料相談

10月7日(土)午前10時～午後4時、小倉(こ)11階と黒崎(こ)7階で。不動産登記や訴訟手続きに関する相談に応じます。

申し込みは、交通局業務課 ☎791局3311へ。

高塚地蔵尊月参り 出発日は、毎月4日。日帰り、昼食なし。料金は、③3600円、④2200円。

徳佐のりんご狩りと津和野 出発日は、10月24日(火)・25日(水)・27日(金)・30日(月)～11月4日(土)。

秋の篠栗南蔵院涅槃像と奥の院参拝 出発日は、11月9日(木)・13日(月)・17日(金)・21日(火)・22日(水)・24日(金)。

浮羽の柿狩りと西光寺の普茶料理 出発日は、11月12日(日)～14日(火)・17日(金)・18日(土)・22日(水)～24日(金)。

女性のための法律無料相談 10月12日(木)午後6時～8時、レディースもじ(門司区下馬寄、☎371局4649)と、レディスやはた(八幡東区尾倉二丁目、☎661局1122)で。

住宅無料相談 毎週月曜～金曜日の午前10時～午後4時、建築局指導課、住宅相談コーナー(市役所15階)で。

母子家庭の母親と寡婦のための無料相談 10月17日(火)午後1時30分～4時30分、若松中央公民館(若松駅前)で。

養育相談 10月30日(月)午後6時～8時、母子福祉センター(小倉北区砂津二丁目)で。

外国人のための無料相談 10月27日(金)・28日(土)の午後1時～7時(28日は5時まで)。



スポーツ

タンベル体操教室 10月21日～11月25日のおおむね毎週土曜日、女性センター「ムーブ」で。

ソフトバレーボール大会 11月5日(日)午前9時30分から、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。

閉門健康マラソン大会 11月26日(日)午前10時までに、関門連絡船乗り場前(門司港レトロ地区)で受け付け。

区文化祭美術展(公募分) 9日(月)・11日(水)・13日(金)東光会福岡支部油絵作品展

市営住宅(あき家) 入居は12月中旬以降。申し込みは、10月2日～17日に、各区役所市営住宅相談コーナーへ。

防衛大学校学生などを募集 募集種目は、防衛大学校学生(一般)、防衛医科大学校生、看護学生、自衛隊生徒。

市営住宅(あき家) 申し込みは、10月2日～17日に、各区役所市営住宅相談コーナーへ。

危険物取扱者試験 12月10日(日)午前10時から、九州共立大学(八幡西区自由ヶ丘)で。



ひとくちメモ

リサイクル自転車販売 10月21日(日)午前10時、浅生二号公園(戸畑区浅生二丁目)で。

国際交流切手教室 10月7日(土)午後2時～4時、北九州中央郵便局(小倉駅前)で。

平成8年度市選学生を募集 資格は、次のすべてに該当する人。

障害者雇用促進面談会 10月18日(木)午後0時30分～4時30分、北九州国際会議場小倉駅北側で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

シムバトフアッシュンショー 10月7日(土)午後2時～4時、北九州中央郵便局(小倉駅前)で。

障害者雇用促進面談会 10月18日(木)午後0時30分～4時30分、北九州国際会議場小倉駅北側で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

障害者雇用促進面談会 10月18日(木)午後0時30分～4時30分、北九州国際会議場小倉駅北側で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

市営住宅(あき家) 申し込みは、10月2日～17日に、各区役所市営住宅相談コーナーへ。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

市営住宅(あき家) 申し込みは、10月2日～17日に、各区役所市営住宅相談コーナーへ。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

市営住宅(あき家) 申し込みは、10月2日～17日に、各区役所市営住宅相談コーナーへ。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。

試用商品量目検査会の参加者を募集 11月1日(木)午前10時～午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。



1時30分～3時30分。先着四十人。受講無料。低金利や円高をどのように生活の中で生かすかをお話しします。申し込みは、10月4日から。

▼講演会「生きるということ」
10月21日(土)午前10時～正午。先着三十人。受講無料。文学を通して、戦中・戦後と現代の若者の違いをお話しします。申し込みは、10月4日から。

▼幼児教育講座 10月11日(火)午後1時～2時30分。門司文化センターで。受講無料。テーマは、「子どもの発育と肥満について」。

老松公民館 332局0889
▼教養講座 10月17日(火)・10月20日・12月1日の毎週金曜日午後7時～9時。七回。先着二十五人。材料費千五百円。内容は、「家庭でできるカクテルいろいろ」「ワインの味わい方見分け方」「旅の楽しみ」など。申し込みは、10月4日から。

早稲公民館 331局2025
▼インディアアカ教室 10月28日(土)午前10時～正午。先着三十人。保険代百円。インディアアカという赤い羽根を打ち合うスポーツです。申し込みは、10月3日から。

大里西部公民館文化祭
詩吟・民謡の発表会、陶芸・刺しゅうの展示即売などを行います。入場無料。

▼経済学講座 10月19日(木)午後
10月14日(土)・15日(日)
10月15日(日)午前9時

の午前10時～午後4時、大里西部公民館で。
問い合わせは、大里西部公民館 381局4927へ。

門司区文化祭 作品募集と展示・発表

問い合わせは、門司中央公民館 332局0888へ。
絵と彫刻 出品(一人一点は、11月12日(日)午後5時～7時に、門司文化センターへ作品を持ってどうぞ。出品料千五百円。展示は、11月14日(火)～19日(日)、表彰式は、19日(日)、いずれも門司文化センターで。▼絵 大きさは百号以内。額縁付き。出品は洋画、日本画、版画など。▼彫刻 高さ二尺以内、重さ六十キログラム以下のもの。

詩と小説 出品は、10月31日(火)までに、門司中央公民館 801門司区栄町3-8へ。出品無料。表彰式は、11月26日(日)、門司文化センターで。▼詩 一編が四百字詰め原稿用紙二枚以内で二編まで。▼小説 四百字詰め原稿用紙三十枚～五十枚程度。写真 出品は、10月14日(土)午後5時～6時に、山城屋6階へ作品を持ってどうぞ。出品無料。写真展は、10月15日(日)～22日(日)、表彰式は、22日(日)、いずれも山城屋で。題材は自由。サイズは、四つ切り以上で、パネル張り、または額装(ガラス額は不可)のもの。

謡曲大会 10月15日(日)午前9時
二金曜日の午後1時～3時は、

無料相談

祝日は休み。
問い合わせは、門司区役所区民生活課 331局0039へ。
婦人相談 いずれも午前10時～午後3時。▼10月7日(土) 門司文化センター ▼17日(火) 門司消費生活センター ▼27日(金) レディスもじ。
交通事故相談 10月9日(月)午前9時～午後4時、門司区役所。行政相談 いずれも午後1時～4時。▼10月12日(木) 門司区役所 ▼20日(金) 老松公民館。
法律人権特別相談 10月25日(火)午後1時～4時、門司区役所。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 金曜日の午前9時～午後4時、門司区役所。
年金相談 ▼毎週火曜日 (10月10日は祝日のため11日(水)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) 門司区役所 ▼第四木曜日の午前10時～午後4時 大里出張所(船員保険の相談はできません)。
心配ごと相談 いずれも午前10時～午後3時。▼毎週火曜日 10月10日(水) 門司文化センター ▼毎週水曜日 10月11日(木) 大里中部公民館 (10月27日は門司体育館に変更)。なお、第二金曜日の午後1時～3時は、

図書館 だより 10月

各館とも休館日は、月曜日、祝日、31日(火)。いずれも参加無料。門司図書館 321局6515
★一峰成人読書会 7日(土)午前10時～正午。テキストは、「いのちと生きる」。
★クレヨン絵本の集い 11日(水)午前10時～正午。テキストは、「つんたあそびのはじまり」。
★お楽しみ会 14日(土)午前10時30分～11時30分。紙芝居とめくり絵を行います。
★郷土会 15日(日)午前10時～正午。テキストは、「大久保六反田の変貌」。
★小学生読書会 21日(土)午後2時～3時。テキストは、「ひとりぼっちのこねずみ」。
★映画会 28日(土)午後2時～3時。「子犬と子ねこの冒険旅行」などを上映します。

大里こどもと母のとしよかん 371局4646
★潮成人読書会 3日(火)午後1時～3時。テキストは、「女ざかり」。
★あすなろ子どもの本の集い 4日(水)午前10時～正午。テキストは、「くろねこかあさん」。
★おはなし会 7日(土)午後2時30分～3時。テキストは、「ルンベルシュティルツェン」。
★映画会 14日(土)午前10時30分～11時30分。「ぼくは子象の消防隊」「イルカと少年」を上映します。
★紙芝居 28日(土)午後2時30分～3時。題名は、「ぐうたらな王さまとまほうのドングリ」「三日めのかやの実」。
★国際友好記念図書館 331局5446

図書館休館日でも、図書の見学ができますが、貸し出しはできません。
図書館休館日でも、図書の見学ができますが、貸し出しはできません。

ごろ、各集合場所解散。
申し込みは、往復はがきに、参加者全員(一枚に二人まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望する集合場所を書いて、10月13日までに、門司区役所区民生活課「うごく市政教室」係(801門司区清滝一丁目1-1、331局0039)へ。

うごく市政教室
海上交通センター、児童文化科学館などを見学します。
定員四十二人(抽選)。参加無料。昼食を持ってどうぞ。
【日程】 10月27日(金)午前8時30分門司港郵便局前か、午前8時45分門司消費生活センター前に集合。午後4時30分

印刷 株式会社
ゼンリンプリンテックス(門司区)

大里こどもと母のとしよかん

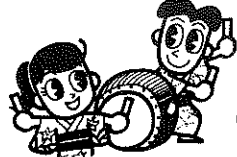
公民館の講座と催し
申し込み・問い合わせは、各公民館へ電話でどうぞ。
東郷公民館 341局1126
▼裏打ち講習会 10月20日(金)・27日(金)の午前10時～正午。先着三十人。資料代千円。書などの作品を裏打ちする技術を学びます。申し込みは、10月6日から。
大里西部公民館 381局4927

公民館の講座と催し
申し込み・問い合わせは、各公民館へ電話でどうぞ。
東郷公民館 341局1126
▼裏打ち講習会 10月20日(金)・27日(金)の午前10時～正午。先着三十人。資料代千円。書などの作品を裏打ちする技術を学びます。申し込みは、10月6日から。
大里西部公民館 381局4927

公民館の講座と催し
申し込み・問い合わせは、各公民館へ電話でどうぞ。
東郷公民館 341局1126
▼裏打ち講習会 10月20日(金)・27日(金)の午前10時～正午。先着三十人。資料代千円。書などの作品を裏打ちする技術を学びます。申し込みは、10月6日から。
大里西部公民館 381局4927

公民館の講座と催し
申し込み・問い合わせは、各公民館へ電話でどうぞ。
東郷公民館 341局1126
▼裏打ち講習会 10月20日(金)・27日(金)の午前10時～正午。先着三十人。資料代千円。書などの作品を裏打ちする技術を学びます。申し込みは、10月6日から。
大里西部公民館 381局4927

公民館の講座と催し
申し込み・問い合わせは、各公民館へ電話でどうぞ。
東郷公民館 341局1126
▼裏打ち講習会 10月20日(金)・27日(金)の午前10時～正午。先着三十人。資料代千円。書などの作品を裏打ちする技術を学びます。申し込みは、10月6日から。
大里西部公民館 381局4927



「さわやか探検隊」出発!

小倉都心部の名所・旧跡(約5kmのコース)を巡ります。定員150人(抽選)。参加費は、中学生以上1000円、小学生以下500円(昼食代等を含む)。

★**日程** 11月11日(土)午前8時20分、小倉北区役所に集合。午後3時40分、同所で解散。雨のときは、12日(日)に延期。
★**申し込み** 往復はがきに、参加者全員(1枚に4人まで)の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月13日までに、小倉北区役所「さわやか探検隊」係(☎803小倉北区区町一丁目1-1、☎561局4131内線209)へ。

10月の無料相談
法律人権特別相談 5日(木)・19日(木)・26日(木)の午後1時30分～4時30分、小倉北区役所。金銭・土地・相続などの相談に弁護士ほかが応じます。先着各日二十人。当日午前8時30分から電話で予約をしてください。
申し込みは、小倉北区役所区民生課 ☎571局0039へ。
相談時間は、三十分以内です。
年金相談 毎週金曜日の午前10時～午後4時、小倉北区役所。厚生年金の相談にも応じます。
心配ごと相談 毎週月曜水曜・金曜日の午前10時～午後3時、小倉北区役所。なお、13日(金)の午後1時～4時は、弁護士が相談に応じます。また、27日(金)

10月の無料相談

は年長者の医療や福祉の相談にも応じます。

交通事故相談 毎週月曜～金曜日の午前9時～午後4時、交通事故相談所(市役所1階)で。
なお、毎週木曜日の午後1時～3時15分は、弁護士が相談に応じます。電話での相談は ☎582局2511へ。

高齢者等住宅相談 12日(木)の午後1時～5時、小倉北・小倉中福祉事務所。建築士ほかが在宅生活を支援するために、相談に応じます。定員各四人(調整)。
申し込みは、電話で、9日までに、小倉北年長者相談コーナー ☎571局4800、小倉中年長者相談コーナー ☎922局4800へ。

行政相談 国などの業務について相談に応じます。いずれも午前10時～午後3時(24日(火)は、午前10時30分～午後4時)。
▼17日(火) 板橋公民館
▼18日(水) 篠崎公民館
▼20日(金) 小倉東公民館
▼23日(月) 小倉北区役所
▼24日(火) 小倉井筒屋8階

ふるさとまつり
各校区代表者の芸能披露、お楽しみ抽選会、婦人会のバザーなど楽しいことがいっぱい。家族そろってどうぞ。
【日程】 10月10日(木)午後1時30分～4時30分、小倉市民会館で。
問い合わせは、小倉北区社会

福祉協議会 ☎571局5452へ。

ボクテリア入門講座

家庭介護技術が修得できます。先着四十人。資料代実費。
【日程】 ▼10月25日～11月22日の毎週水曜日午後1時30分～4時10分(11月22日は午前10時から) 〓老人保健施設「伸寿苑」
▼12月5日(火)と6日(水)の午前10時～午後4時10分(6日は午後1時30分から) 〓今町市民福祉センターで。
申し込みは、10月3日から、小倉北区社会福祉協議会 ☎571局5452へ。

肢体不自由者巡回相談
対象は、18歳以上の身体障害者か戦傷病者で肢体不自由な人。身体障害者手帳や補装具に関する相談に応じます。無料。身体障害者手帳と印鑑を持ってどうぞ。
【日程】 10月20日(金)午後1時～3時、東部障害者福祉会館で。
申し込みは、10月19日までに、障害福祉センター ☎681局4112へ。

献血にご協力を
対象は、16歳～64歳の人。
【日程】 ▼10月5日(木)午後1時30分～4時、泉台小学校で。
問い合わせは、小倉北保健福祉センター保健予防課 ☎571局0522へ。

クラウンドゴルフ大会
木製のクラブとボールを使って気軽に楽しくできるゴルフのようなスポーツです。傷害保険料一人三十円。
【日程】 10月22日(日)午前8時30分～午後2時、三萩野球場と三萩野少年球場で。
申し込みは、10月13日までに、小倉北中央公民館 ☎571局2712へ。

中央図書館 かん
●中山小子どもと母のとし
●勝山 ☎571局1481

※各館とも休館日は、月曜日、10月10日(木)、31日(火)。
—— 10月の催し ——
いずれも勝山子どもと母のとしよかんで。参加無料。
★勝山おはなし会 いずれも午後2時30分～3時30分。▼7日(土) 映画「八つ化け頭巾」、紙芝居「くいしんぼうはだあれ」、絵本「かいぶつになっちゃった」。
▼14日(日) 紙芝居「みんなでかくれんぼ」、絵本や折り紙など。
★小学生えいが会 14日(日)午前10時30分～11時30分。映画「草原の子テングリ」など。
★勝山えいが会 21日(土)午後2時30分～3時30分。映画「七羽のカラス」と「塩ふきうす」。

森林浴で 気分爽快!

足立公園ファミリーウォークラリー
家族や仲間と秋の足立山麓を散策してみませんか。(1組2人～5人)参加費1人100円。弁当を持ってどうぞ。
★**日程** 10月29日(日)午前10時、足立青少年の家に集合。午後3時、同所で解散。
★**申し込み** 10月3日から、小倉北中央公民館 ☎571局2712へ。

お元気ですか

小倉北保健福祉センター
保健福祉課 ☎561局4131(代)

27日の毎週水曜日(祝日は休み)午前9時～10時30分、小倉北保健福祉センター(保健所)で。当日、検査用具を持ち帰り、後日、持って来てください。
問い合わせは、内線613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。料金六百元。
【日程】 ▼10月24日(火)午前9時45分～11時 〓南丘団地集会所
▼31日(火)午前9時45分～11時 〓上四公民館
▼毎週水曜日 午前9時～10時30分 〓小倉北保健福祉センター(保健所)で。
問い合わせは、内線613へ。

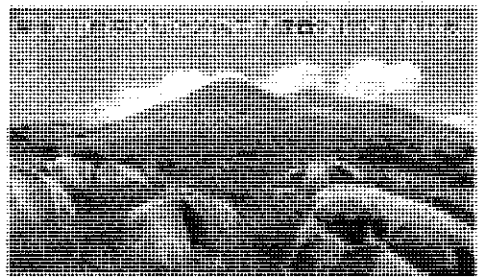
大腸がん検診
★対象は、40歳以上の人。料金三百円。
【日程】 10月4日～来年3月

老人性痴呆講演会
★ごなたでもどうぞ。入場無料。
講師は、小倉浦生病院院長 西島英利さん。
【日程】 10月19日(木)午後1時～3時、今町市民福祉センターで。
問い合わせは、内線618へ。

問い合わせは、内線613へ。
【日程】 10月20日(金)26日(木)11月9日(木)・17日(金)の午前9時～10時30分、小倉北保健福祉センター(保健所)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 ☎561局2236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)

こくらみなみ区版



CDコンサート

となたでもどうぞ。パッパほかの作品を聴きます。無料。
 なお、今回をもちましてCDコンサートは終了となります。
【日程】 10月8日(日)午後1時～3時、小倉南市民センターで。
 問い合わせは、小倉南中央公民館 ☎941局4220へ。

10月の無料相談

問い合わせは、小倉南区役所区民生活課 ☎951局0039へ。
中高年齢者雇用相談 4日(水)午前10時～午後3時、小倉南区役所。
高齢者等住宅相談 12日(水)午後1時～5時、小倉南区役所。
 建築士ほかが相談に応じます。
 申し込みは、9日までに、年

長者相談コーナー ☎952局4800へ。
法律人権特別相談 13日(金)午後1時～4時、小倉南市民センターで。弁護士ほか相談に応じます。
交通事故相談 18日(水)午前9時～午後4時、小倉南区役所。
行政相談 19日(木)午前10時～午後3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。▼毎週火曜、木曜日(5日、10日は休み) 小倉南市民センター ▼毎週金曜日(6日は休み) 小倉南区役所 出張出張所。

年金相談 いずれも午前10時～午後4時。▼毎週金曜日と30日(月) 小倉南区役所 ▼12日(水) 小倉南区役所 出張出張所。



小倉南保健福祉センター

健康料理教室 ★カルシウムアップで骨粗しょう症を予防しましょう。チーズ入り揚げギョーザなどの作り方を紹介します。先着二十人。材料費三百円。
【日程】 10月31日(火)午前10時～正午、小倉南保健福祉センター(保健所)で。
 申し込みは、10月5日から保健福祉課 ☎951局4111内線612へ。

歯科検診 ★対象は、30歳以上の人。無料。内容は、歯と歯ぐきの健康状態

乳児3歳児の発達段階に応じた保育・栄養などの相談に応じます。指定医院・病院で、各健康診査(母子健康手帳を持参すれば無料)を受け、母子健康手帳と健康診査票を持ってどうぞ。無料。
【日程】 いずれも午後1時30分～1時45分、小倉南保健福祉センター(保健所)で受け付け。
 ▼4か月・7か月児 毎月第一・三火曜日(10月は3日・17日)。
 ▼3歳児 毎月第四火曜日(10月は24日)。
 問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線616へ。

成人病・結核・肺がん検診 ★対象は、40歳以上の男性と18歳以上の女性。ただし、結核検診は年齢制限がありません。受診料六百円。
 なお、39歳以下の女性や66歳以上の人を対象にした無料の制度があります。
 内容は、血圧測定、尿・肝機能検査、腎・コレステロール検査、胸部X線間接撮影など。
【日程】 いずれも午前9時30分～11時。▼10月6日(金) 市丸小学校 ▼13日(金) 道原公民館

問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線614へ。
乳児3歳児の発達段階に応じた保育・栄養などの相談 指定医院・病院で、各健康診査(母子健康手帳を持参すれば無料)を受け、母子健康手帳と健康診査票を持ってどうぞ。無料。
【日程】 いずれも午後1時30分～1時45分、小倉南保健福祉センター(保健所)で受け付け。
 ▼4か月・7か月児 毎月第一・三火曜日(10月は3日・17日)。
 ▼3歳児 毎月第四火曜日(10月は24日)。
 問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線616へ。

問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線614へ。
乳児3歳児の発達段階に応じた保育・栄養などの相談 指定医院・病院で、各健康診査(母子健康手帳を持参すれば無料)を受け、母子健康手帳と健康診査票を持ってどうぞ。無料。
【日程】 いずれも午後1時30分～1時45分、小倉南保健福祉センター(保健所)で受け付け。
 ▼4か月・7か月児 毎月第一・三火曜日(10月は3日・17日)。
 ▼3歳児 毎月第四火曜日(10月は24日)。
 問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線616へ。

問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線614へ。
乳児3歳児の発達段階に応じた保育・栄養などの相談 指定医院・病院で、各健康診査(母子健康手帳を持参すれば無料)を受け、母子健康手帳と健康診査票を持ってどうぞ。無料。
【日程】 いずれも午後1時30分～1時45分、小倉南保健福祉センター(保健所)で受け付け。
 ▼4か月・7か月児 毎月第一・三火曜日(10月は3日・17日)。
 ▼3歳児 毎月第四火曜日(10月は24日)。
 問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線616へ。

館 ▼19日(木) 葛原児童館 ▼20日(金) 沼区公民館 ▼27日(金) 広徳公民館 ▼毎週水曜日の午前9時～10時30分 小倉南保健福祉センター(保健所)で。
 問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線613へ。

精神保健 酒害相談 ★お酒をやめたいがやめられない、憂うつになるなどでお困りの人や家族はどうぞ。無料。電話で予約をしてください。
【日程】 10月24日(火)午後1時30分～3時30分、小倉南保健福祉センター(保健所)で。
 申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

老人精神 保健相談 ★痴ほう症の診断・予防、介護の仕方などの相談に応じます。無料。電話で予約をしてください。
【日程】 10月24日(火)午後1時30分～3時30分、小倉南保健福祉センター(保健所)で。
 申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線621へ。

婦人ダイヤル ☎661局1123
 婦人に関する家庭、教育、健康、労働などの相談をお受けします。
【相談受け付け】 月曜～金曜日(祝日は休み)の午前9時～午後4時30分。

図書館だより

中央図書館 ☎571局1481
 休館日は、月曜日、10月10日・31日。貸し出し無料。
★自動車文庫 10月12日(水)午後2時30分～3時10分、吉田団地・民岳池横。

企救こども母のとしかん ☎951局4111 内線644
 休館日は、月曜日、10月31日。貸し出し、催しとも無料。
★紙芝居と映写会 10月14日(土)・28日(土)の午前10時30分～正午。

—スポレク祭記念— 第1回小倉南区キックベースボール大会

みんなで気軽にできるキックベースボールの大会に参加してみませんか。
★日程 10月29日(日)午前8時～午後1時、企救中学校グラウンド(南若園)で。
★対象 小倉南区に住んでいる人。
★競技種別 ▶一般の部(中学生以上) = 監督1人と選手8人以内(女性1人以上を必ず含む)のチーム。参加料、1チーム500円。
 ▶小学生の部 = 監督1人と選手8人以内(男女不問)のチーム。参加料、1チーム300円。
★申し込み 10月14日までに、小倉南中央公民館(☎941局4220)に来所してどうぞ。

□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)



ふれあい子育て広場

問い合わせは、若松中央公民館 751局8683へ。
ふれあい教室 ▼10月7日(土)・14日(日)・19日(木)午前10時～正午
■修多羅保育所 ▼11日(水)・13日(金)午前9時30分～11時30分
■小石保育所 ▼14日(土)午前10時～正午
■若松中央公民館 ▼5日・12日・19日(毎週木曜日)午前10時～正午と13日(金)午後7時～9時
■島郷公民館。

子育て講座

共働きのお母さん、お父さん育児について学びませんか。
内容は、子どものしつけやパネル討議「私の子育て」など。
先着三十人。無料。
【日程】 10月21日・12月9日の毎週土曜日午後1時30分～3時30分、若松中央公民館で。
申し込みは、10月3日から、若松中央公民館751局8683へ。

バスで 施設見学をうごく市政教室

かんびん資源化センター、門司港レトロ巡り、電源開発(株)若松総合事業所をバスで見学します。定員45人(抽選)。参加無料。昼食などを持ってください。
●日程 10月31日(火)。サンリブ高須前(午前8時15分)、交通局前(8時30分)、若松区役所(9時)に集合。午後5時頃に同場所で解散します。
●申し込み 往復はがき(1枚に3人まで)に、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号とバスの希望乗車場所を書いて、10月16日までに若松区役所区民生活課(〒808 若松区浜町一丁目1-1、761局0039)へ。

戦没者追悼式

戦没者・戦災死者のごめい福を祈り、平和を祈念します。遺族の方はご参列を。入場無料。
【日程】 10月20日(金)午前10時～正午、若松市民会館で。
問い合わせは、若松区役所まちづくり推進課761局5321内線258へ。

若松芸能まつり

若松中央公民館クラブ員が日舞、民謡、大正琴の演奏などを披露します。入場料六百元。
【日程】 10月22日(日)午前10時～午後5時30分、若松市民会館で。
問い合わせは、若松市民会館771局8131へ。

あるき・ing 若松

響灘緑地周辺を巡りながら、健康づくりをしませんか。参加無料。弁当などを持ってどうぞ。
【日程】 10月15日(日)午前9時～10時、二島小学校集合、10時出発。
申し込みは、はがきまたは申込書



若松保健福祉センター

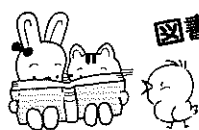
申し込み・問い合わせは、①は、保健予防課761局4043、②④は保健福祉課761局5321内線612へ。
★対象は、生後3か月～7歳6か月の人で、一回服用していない人。無料。熱がある、はしか・BCG等の予防接種をして四週間たっていない人などは、服用できません。
当日は、健康状態のわかる人が付き添ってください。母子健康手帳をお忘れなく。
【日程】 いずれも時間は、午後1時30分～3時。▼10月5日(木)島郷公民館 ▼6日(金)24日(火)若松市民会館 ▼18日(水)

無料相談

いづれも若松区役所10月19日の行政相談は、島郷公民館で。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 10月3日(火)午前10時～午後3時。
交通事故相談 10月13日(金)午前9時～午後4時。
行政相談 10月17日(火)・19日(木)午前10時～午後3時。
法律人権特別相談 10月20日(金)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)。
申し込みは、はがきまたは申込書

阪神・淡路大震災写真展

防災を、もう一度一人ひとりが考えてみませんか。
【日程】 10月9日(月)～20日(金)午前8時30分～午後5時、若松区役所市民ロビー(1階)で。



図書館だより

若松図書館 761局2942

休館日は、月曜日、祝日、10月31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～ ①=午後1時30分～ ②=2時30分～。【10月】 ▶4日(水)=②寺田団地 ▶5日(木)=④原町公園 ⑤蟻住団地・原町市住 ▶6日(金)=①童子丸県住 ②古前公園 ▶11日(水)=⑦小石本村町 ④小石営業所 ⑤畠田公民館。
島郷子どもと母のとしょかん 701局3991

休館日は、月曜日、祝日、10月31日。貸し出し、催しとも無料。

★子どもと母の読書会 10月12日(木)午前10時～正午。テキストは、「なにをかこうかな?」

★工作教室 10月14日(土)午前10時～11時。「かざみどり」を作ろう。牛乳パック(500ml)、おりがみ、のり、はさみ、セロテープ、黒のサインペンを持ってどうぞ。

胃がん検診

★対象は、35歳以上の。妊娠

【日程】 毎週木曜日の午前9時～10時30分、若松保健福祉センター(保健所)で。

大腸がん検診

★年一回受診 対象は、40歳以上の人。受診料三百円。

成人病・結核・肺がん検診

★対象は、40歳以上女性性は18歳以上

【日程】 10月26日(木)午前9時～10時30分、若松保健福祉センター(保健所)で。申し込みは、10月5日から、電話でどうぞ。

小児まひ生ワクチン

★対象は、生後3か月～7歳6か月の人

【日程】 いずれも時間は、午後1時30分～3時。▼10月5日(木)島郷公民館 ▼6日(金)24日(火)若松市民会館 ▼18日(水)

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

印刷 株式会社 センリンプリンテックス(門司区)

やはた東区版

編集：八幡東区役所区民生活課
☎671局0801(代表)

区の人回(9月1日)

- 総数8万5395人 ●世帯数3万3305世帯
- 男3万9841人 ●女4万5554人



●八幡市民会館美術展示室の催し

八幡写真連盟展

10月7日(土)～15日(月)の午前10時～午後5時30分(7日は午後1時から、15日は午後4時まで)。入場無料。写真約50点を展示。

アンデパンダン展

10月8日(日)～15日(日)の午前10時～午後5時30分(15日は午後4時まで)。入場無料。洋画約90点を展示。

●10月の無料相談

問い合わせは、八幡東区役所区民生活課 ☎661局0039へ。

行政相談 いずれも、午前10時～午後3時(20日は午後1時～4時)。

▶5日(木)・26日(木)＝八幡東区役所 ▶17日(火)・18日(水)・20日(金)＝八幡東区社会福祉センター(八幡東区役所南側)。

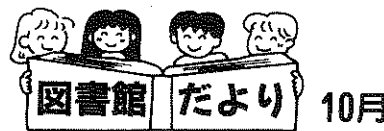
法律人権特別相談 11日(水)午後1時～4時、八幡東区社会福祉センター(八幡東区役所南側)で。弁護士ほかが相談に応じます。

交通事故相談 16日(月)午前9時～午後4時、八幡東区役所で。

年金相談 毎週火曜日(10日は祝日のため9日に変更)の午前10時～午後4時、八幡東区役所で。厚生年金の相談にも応じます。

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、八幡東区役所で。

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(20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。20日は弁護士が相談に応じます。



休館日は、月曜日、祝日、10月31日。なお、八幡図書館は17日～21日まで、特別整理のため休館します。

催し、貸し出しとも無料。

八幡図書館 ☎671局1123

▶親子読書会 7日(土)午後2時～4時。テキストは「100万回生きたねこ」「ちいさいおうち」。

▶映写会と人形劇 14日(土)午前10時30分～正午。「長ぐつ父さん」の上映と人形劇。

▶成人読書会 17日(火)午前10時30分～正午。八幡東子どもと母の図書館 ☎662局3338

▶成人読書会 5日(木)午前10時～正午。テキストは「エリザベート」。

▶映写会 7日(土)午後3時～4時。「かしき長者」「赤ずきんちゃん」「みんなで作った虹のつり橋」の上映。

▶お母さんの勉強室 12日(木)午前10時～正午。

▶おりがみ教室 14日(土)午前10時～正午。はさみと筆記用具を持ってどうぞ。

▶親子読書会 21日(土)午後2時30分～4時30分。テキストは「さっちゃんのみほうのて」「からすたろう」「旅の絵本」。

▶おたのしみ会 28日(土)午前11時～正午。絵本の読み聞かせ、紙芝居、ゲーム。

日曜日に健康チェック

11月12日(日)午前9時～10時30分
八幡東保健福祉センター(保健所)

申し込みは、10月5日から、保健福祉センター保健福祉課 ☎671局0801内線619へ。66歳以上の人などは、無料の制度があります。

検診名	対象	定員	料金	検診内容
成人病 結核 肺がん	40歳以上	なし	600円	検尿、肝機能検査、胸部X線撮影など
胃がん	35歳以上	先着60人	500円・2000円	胃部X線撮影
大腸がん	40歳以上	なし	300円	検診用具を受け取り、後日提出
乳がん	30歳以上女性	先着50人	400円	視診、触診
歯科	30歳以上	なし	無料	口腔内の検診 歯磨き指導

健康だより
●八幡東保健福祉センター
☎671局0801(代)

■健康料理教室

10月24日(火)・11月28日(火)・12月19日(火)の午前10時～午後0時30分、槻田校区市民福祉センターで。

対象は、3回とも参加できる人。先着20人。材料費1人1回400円。

栄養の話とおせち料理などの調理実習を行います。

申し込みは、10月5日から、保健福祉課内線619へ。

■子育て両親学級

11月12日(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。

対象は、赤ちゃんの誕生が間近なお父さんとお母さん。先着20組。参加無料。

申し込みは、10月4日から、保健福祉課内線623へ。

■子宮がん検診

10月31日(火)までに、次の産婦人科医院などで、診療時間中にどうぞ。

- ▶中村医院(祝町一) ▶本田(荒生田三)
- ▶松島クリニック(昭和二) ▶井上(末広町)
- ▶川上(中央二) ▶大蔵(祇園二)。

対象は、30歳以上の女性。料金は1000円。ただし、66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。

問い合わせは、保健福祉課内線619へ。

■大腸がん検診

10月～来年3月の毎週木曜日(祝日は除く)午前9時～11時、八幡東保健福祉センター(保健所)で。

当日は検診用具を受け取り、後日提出していただきます。

対象は、40歳以上の人。料金は300円。なお、66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。

問い合わせは、保健福祉課内線620へ。

ましかどスナッフ

のこった のこった

場所 八幡東

9月18日、枝光小学校で区内の小學校対抗相撲大会が行われました。各校の代表約80人が参加し、熱戦が繰り広げられました。気迫のこもった一番に、応援にも熱が入っていました。

□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 ☎22336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)



この川が
だ〜い好き！
●八児小学校



水着に着がえた児童たちは、金山川の清掃に挑戦。「見て、こんなにごみを取ったよ」と全身びしょぬれになりながらも頑張っていました。

■区版編集 ■ 八幡西区役所区民生活課
 ☎806 八幡西区筒井町15-1 ☎(代表) 642局1441

市民と区役所を結ぶ「風は西から」
 北九州ケーブルテレビ5チャンネル
 12時30分・16時30分・20時30分から10分間
 〈放送内容〉 ●10月2日～8日＝国勢調査 ●9日～15日＝成人病予防 ●16日～22日＝生活の知恵袋 ●23日～29日＝こころのふれあいコンサート。

■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

西★事★記

■国際交流「ペルーのつどい」
 10月8日午前10時～午後0時30分、浅川公民館で。入場無料。どなたでもどうぞ。内容は、ペルーの歌と踊りなど。詳しくは、浅川公民館☎692局9469へ。

■薬草の観察と皿倉山登山
 10月8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。参加無料。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。問い合わせは、八幡西保健福祉センター地域福祉課☎642局1441内線407へ。

■みんなで遊ぼう「保育まつり」
 10月19日午前9時45分～11時15分、八幡西区内の各保育所で。対象は、6歳までのお子さんとその保護者。参加無料。育児の相談もどうぞ。詳しくは、八幡西区内の各保育所へ。

■秋の文化祭
 問い合わせは、いずれも八幡西中央公民館☎641局7700へ。入場無料。八幡西市民センター ▶きりえ展＝10月10日～15日の午前9時～午後5時。

穴生公民館 ▶民謡講座研究発表会＝10月10日午後0時30分～5時。
 永犬丸公民館 ▶民謡講座研究発表会＝10月15日午後0時30分～5時。
 八幡市民会館 ▶アンデパンダン展＝10月8日～15日の午前10時～午後6時。《以下次号》

■本ノ大好き（貸し出し・催し無料）
 ●自動車文庫 時間は、㉞＝午前10時30分～11時 ㉟＝午後1時30分～2時 ㊱＝午後2時30分～3時 ㊲＝午後3時30分～4時です。問い合わせ＝八幡図書館☎671局1123。

【10月】 ▶4日＝㉞県公社浅川団地 ▶6日＝㉟黒崎窯業大畑アパート ㊱幸神大畑 ㊲市営幸神西団地3棟 ㊳三菱化学幸神アパート ▶11日＝㊴永大丸南町2 ▶12日＝㊵萩原北公園 ㊶町上津役公民館。《以下次号》

●おたのしみ会 10月14日午前10時～11時30分、大池こどもと母のとしょかん☎641局9287で。紙芝居や紙工作など。はさみ、のり、色鉛筆を持ってどうぞ。
 ●映写会に行こう 10月14日午前10時30分～11時30分、八幡南こどもと母のとしょかん☎618局8441と折尾こどもと母のとしょかん☎691局5653で。八幡南は「まほうのソーセージ」など3本を上映。折尾は「7羽のカラス」など2本を上映。

さあ/行こう 健康まつり 入場無料
 と き 10月15日午前10時～午後4時。
 ところ プリンスホテルイベント広場。
 内容 ●保健・医療・福祉のなんでも相談 ●歯科相談 ●薬草展示 ●犬の里親紹介 ●体力測定 ●福祉機械展示など。
 問い合わせ先 八幡西保健福祉センター地域福祉課☎642局1441内線407へ。



こんにちは健康さん

問い合わせは、八幡西保健福祉センター☎642局1441へ。

●セット検診で健康確認
 10月9日午前9時～10時30分、八幡西保健福祉センターで。対象は、▶成人病＝40歳以上（女性は18歳以上）の人。結核検診の年齢制限はありません ▶歯＝30歳以上の人 ▶胃＝35歳以上の人。料金は、500円～2000円（歯は無料）。66歳以上の人や市民税非課税世帯の人などを対象とした無料制度があります。申し込みは、胃の検診だけ（先着50人）、10月3日から、保健福祉課（内線611）へ。

●大腸がん検診
 10月から来年3月までの毎週月曜日（祝日は休みの）午前9時～10時30分、八幡西保健福祉センターで。対象は、40歳以上の人。検査料300円。66歳以上の人などを対象とした無料の制度があります。容器を受け取り、後日持参してください。問い合わせ＝保健福祉課（内線611）。

●成人病・結核・肺がん検診
 いずれも午前9時45分～11時。▶10月5日＝浅川公民館 ▶12日＝若葉会館（若葉二丁目） ▶19日＝陣原公民館

（陣原五丁目） ▶26日＝千代公民館 ▶毎週月曜日（午前9時～10時30分）＝八幡西保健福祉センターで。対象は、40歳以上（女性は18歳以上）の人。結核検診の年齢制限はありません。受診料は、600円。痰の検診は、別に900円。

内容は、血圧測定、肝・腎機能、総コレステロール検査など。問い合わせ＝保健福祉課（内線611）。
 ●健康料理教室
 いずれも午前10時～正午。参加無料。▶10月20日＝八幡西保健福祉センター ▶30日＝黒崎消費生活センター（メイト黒崎6階）。献立は、きんぴらおからなど3品。問い合わせ＝保健福祉課（内線614）。

休日に健康チェック

11月3日午前9時～正午、産業医科大学で。【検診】 ①胃がん＝定員200人（抽選） ②大腸がん＝定員100人（抽選） ③乳がん＝定員50人（抽選） ④成人病＝定員100人 ⑤歯＝50人。【対象】 40歳以上（①＝35歳以上の人、③＝30歳以上の女性、④＝女性は18歳以上で、結核検診は年齢制限なし、⑤＝30歳以上）の人。【料金】 300円～3300円（⑤は無料）。66歳以上の人などを対象とした無料制度があります。【申込先】 ①②③の申し込みは、はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号と希望する検診名を書いて、10月16日までに、八幡西保健福祉センター保健福祉課（☎806八幡西区筒井町15-1、☎内線611）へ。④⑤は、当日会場で受け付けます。



どうしました？ 無料相談

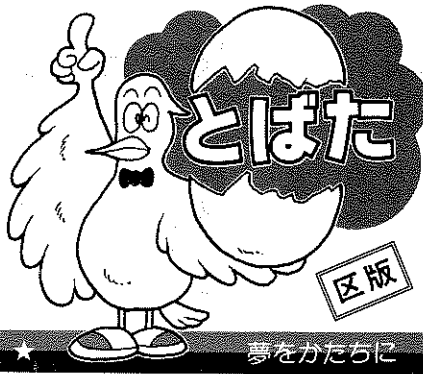
問い合わせは、八幡西区役所区民生活課☎642局0039へ。いずれも祝日は休みです。
 法律人権特別相談 10月4日午後1時～4時、黒崎消費生活センター（メイト黒崎6階）で。弁護士などが面談します。
 交通事故相談 10月3日・24日の午前9時～午後4時、八幡西区役所で。
 高齢者等住宅相談 10月12日午後1時～5時、年長者相談コーナー（八幡西区役所内☎645局4800と八幡南福祉事務所内☎618局4800）で。定員各4人（調整）。申し込みは、10月9日までに電話でどうぞ。
 高年齢者職業相談（55歳以上） 毎週月曜～金曜日の午前9時～午後4時、八幡西区役所で。
 心配ごと相談 毎週水曜～金曜日の午前10時～午後3時、八幡西市民センターで。10月25日午後1時～4時（受け付けは、午前10時から）は弁護士が面談します。
 行政相談 毎週木曜日の午前10時～午後3時、八幡西区役所で。
 年金相談 いずれも午前10時～午後4時。▶毎週水曜日＝八幡西区役所 ▶毎月第1木曜日＝八幡南出張所 ▶毎月第3木曜日＝折尾出張所。

■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）



休日検診

日曜日に健康チェック



編集 戸畑区役所区民生活課代 ☎871局1501

□ 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

ゼンリンプリンテックス 戸畑区

- **日程** 10月29日(日)午前9時～11時、戸畑保健福祉センター(保健所)で。
- **申し込み** 10月3日から、戸畑保健福祉センター保健福祉課 ☎871局4529へ。66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。
- ★ **成人病・結核・肺がん検診** 対象は、40歳(女性は18歳)以上の人。先着80人。料金は600円。

- ★ **胃がん検診** 対象は、35歳以上の人。先着50人。料金は、▶35歳～39歳の人＝2000円 ▶40歳以上の人＝500円。
- ★ **乳がん検診** 対象は、30歳以上の女性。先着50人。料金は400円。
- ★ **大腸がん検診** 対象は、40歳以上の人。先着100人。料金は300円。
- ★ **歯ッピー検診** 対象は、30歳以上の人。先着30人。無料。



戸畑図書館 ☎871局3464

※ 休館日は、月曜日、祝日、10月31日。
 ★ **成人読書会** 10月19日(木)午前10時～正午。参加無料。テキストは、幸田文著「月の塵」。

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、10月31日。
 ★ **こどものつどい** 10月14日(土)午前10時30分～11時。参加無料。本の読み聞かせ、紙芝居など。幼児～小学生向き。
 ★ **ダンボのじかん** 毎週金曜日の午前10時30分～11時。参加無料。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。乳児～幼児向き。

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、10月31日。
 ★ **えくぼらんど・こどものつどい** 10月14日(土)午前10時～正午。参加無料。絵本の読み聞かせ、紙芝居、映画会など。幼児～小学生向き。
 ★ **小さい子の絵本の時間** 毎週水曜日の午前10時30分～11時。参加無料。絵本の読み聞かせなど。乳児～幼児向き。



無料相談

問い合わせは、戸畑区役所区民生活課 ☎881局0039へ。
 心配ごと相談 毎週木曜日の午前10時～午後3時(10月19日は4時まで)、戸畑

区役所で。10月19日午後1時～3時は、弁護士が面談します。
年金相談 毎週月曜日の午前10時～午後4時、戸畑区役所で。
法律人権特別相談 10月6日(金)午後1時～4時、戸畑市民会館で。金銭や土地、家屋、親族問題など。弁護士、人権擁護委員、法務局職員が面談します。
行政相談 10月11日(水)・20日(金)の午前10時～午後3時、戸畑区役所で。国や県の業務に関する相談など。
交通事故相談 10月12日(木)午前9時～午後4時、戸畑区役所で。
こんには市民相談 10月18日(水)午後2時～4時、大谷西公民館で。道路、公園、ごみの問題などの要望や苦情をどうぞ。血圧測定と健康相談も行います。

■ 戸畑区文化祭

問い合わせは、戸畑中央公民館 ☎882局4281へ。入場無料。
 ★ **短歌大会** =10月1日(日)正午～午後4時30分、戸畑中央公民館で。
 ★ **よい子のつどい** =10月7日(土)午後2時～4時、中原保育所で。
 ★ **戸畑区美術展** =いずれも午前10時～午後6時(各最終日は4時まで)、戸畑中央公民館で。▶絵画…10月12日(木)～15日(日) ▶工芸・写真…18日(水)～22日(日) ▶書…25日(水)～29日(日)。

■ ヤングスクール・ZERO'95

10月11日～来年2月28日のおおむね水曜日午後7時～9時、戸畑中央公民館などで。
 対象は、おおむね20歳～35歳の人。先着30人。行事費用は実費。手作りコンサ

ート、国際交流、スポーツ交流など。
 申し込みは、10月4日から、戸畑中央公民館 ☎882局4281へ。
■ 親子ふれあい観月会
 10月8日(日)午後5時～8時、金比羅キャンプ場で。
 先着15家族。参加料1人1000円(小・中学生500円)。月見と俳句、パーベキュー、ゲーム、歌など。
 申し込みは、10月2日から、戸畑中央公民館 ☎882局4281へ。

■ 健康料理教室

10月29日(日)午前9時30分～11時、戸畑保健福祉センター(保健所)で。
 先着20人。参加無料。献立は、鶏ひき肉の磯辺焼き、チーズギョウザなど4品。
 申し込みは、10月3日から、戸畑保健福祉センター保健福祉課 ☎871局4529へ。

■ 戦没者追悼式

10月13日(金)午前10時30分～正午、福祉文化センターで。
 献花などで冥福を祈ります。入場無料。
 問い合わせは、戸畑区役所まちづくり推進課 ☎871局1501へ。

■ 献血にご協力を

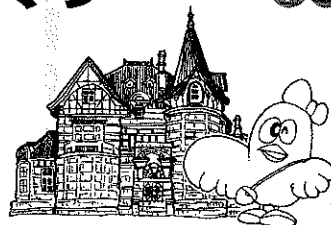
▶10月12日(木)午前10時～正午=西戸畑公民館 ▶12日(木)午後1時30分～4時=東戸畑公民館。
 対象は、16歳～64歳の人。
 問い合わせは、戸畑保健福祉センター保健予防課 ☎871局4527へ。

■ 水石展

10月6日(金)～8日(日)の午前9時～午後5時(8日は4時まで)、戸畑中央公民館 ☎882局4281で。
 入場無料。梅花石など約30点を展示。

バスでレトロめぐり

門司港レトロ施設、動物管理センター、日明浄化センターを見学します。定員43人(抽選)。参加無料。昼食等を持ってどうぞ。
 ★ **日程** 10月26日(木)午前9時10分、戸畑市民会館前に集合。午後4時、同所で解散。



うごく市政教室

★ **申し込み** 往復はがき(1枚2人まで)に、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、10月13日までに、戸畑区役所区民生活課「うごく市政教室」係(☎804 戸畑区新池一丁目1-1、☎881局0039)へ。