

市政だより

きんぎょ

平成8年

4/15

No.784

●発行・編集 北九州市広報室広報課 ☎803 北九州市小倉北区内1番1号 ☎582局2236 FAX591局0141

ダイエットが必要ですよー!



一日一食

目指せ!
10キロ減!



ダイエットが必要ですか?

やってみよう / 肥満度チェック

体重(kg) ÷ (身長(m))² = BMI (体格指数) ▶ 肥満とやせの判定表 ◀

あなたの体重と身長を上計算式に当てはめ、計算してみてください。得られた数字(BMI)を右の「肥満とやせの判定表」に照らし合わせると、肥満かどうか分かります。
例 体重86.7kg、身長1.70mの人のBMIは、30。つまり肥満です(あくまで目安)。

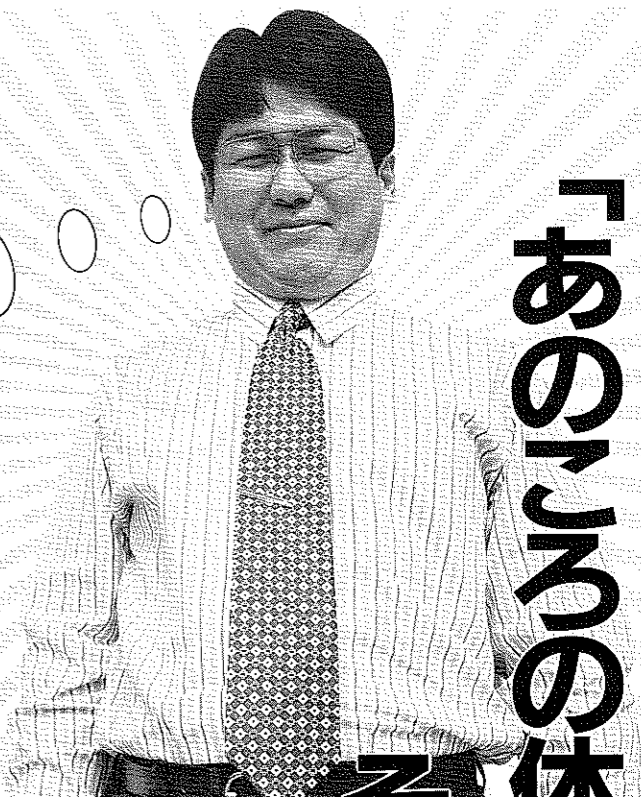
判定	BMI
やせ	20以下
普通	20~24
過体重	24~26.4
肥満	26.4以上

(日本肥満学会による)

特集
「レッツ・ダイエット」
2~5ページ

「あの頃の体に戻りたい」

そんなあなたに



7年前 (20歳のころ)
身長 172cm
体重 65kg

現在 (27歳)
身長 172cm
体重 88kg

モデルは
広報室職員K

「健康的にやせる」ミニ
レシピ・ダイエット

表紙での肥満度チェックの結果はどうでしたか。判定は肥満だったけど、「私は健康だから減量の必要はない」という人もいれば、判定は普通だったけど、「もっとやせて、きれいになりたい」という人もいますでしょう。でも、ちょっと考えてみてください。本当に今のままの体重でいいのか、本当にダイエットが必要なのか。今回の特集では、肥満が引き起こす病気や健康的なダイエットの方法などを紹介します。



肥満ってなあーに

肥満というと、体重過多の状態と思いがち。でも、本当は



食べ過ぎが肥満の原因

それでは、どうして肥満になるのでしょうか。簡単に言うと、摂取エネルギー(食べ物)が消費エネルギー(運動など)より多いと、その多い分が、脂肪として蓄積されるのです。



減量開始…その前に

ここまでの話で、「今日は夕食抜きだ」「さあジョギングを始めよう」と思った人もいる(？)かもしれませんが。

でも、ちょっと待ってください。ダイエットをする前に、まず自分の体や健康の状態をチェックすることを勧めます(基本健康診査：表1参照)。体の異常に気づかず、勝手にダイエットを始めると、かえって体を壊すことになりかねません。それに、この検診では、肥満度も測定できます。また、最初の食事制限や運動は、専門の栄養士(成人病生活活相談：表1参照)やトレーナー(トレーニング施設紹介：表2参照)のアドバイスの下で行った方がいいでしょう。自分勝手にするよりも、効果的で安全な方法を教えてください。



施設名	トレーナーのいる日時	利用料金
総合体育館 八幡東区八王寺町 ☎ 652局4001	個人利用日の午前9時～午後9時(日時は事前に確認を)	大人 300円 小学生～高校生 150円
折尾スポーツセンター 八幡西区大浦三丁目 ☎ 691局0812	毎日午前9時～午後9時	2時間 300円

体験談 私のダイエット 1

継続は力なり
楽しく歩いて十キロ減量
永島都さん(八幡西区・44歳)

私がやせようと思ったのは、主人の友達のおさんが歩いて十キロ以上やせたという話を聞いてから。歩くくらいなら…と家の周りを約一時間、一万歩を目標に歩き始めました。歩くのは、夕食を済ませてから。帰ってからは、ウォーロン茶を少し飲むくらいで、後は何も口にしないようにしました。しかし、二週間を過ぎても

体験談 私のダイエット 2

腹八分目でしっかり運動
単身赴任でみるみる減量
梶原几さん(小倉北区・49歳)

二か月で、体重は七キロ減、ウエストは十一センチ減。背広を全部新調するはめに…。やせるのも善し悪しですね。私がこんなにやせたのは、単身赴任で、東京から小倉にやって来たからなのです。二重生活は出費がかさむので、自炊生活を始めました。会社へも弁当持参です。自分で料理するとあまりたくさん作らないんです。朝昼晩しっかり食べていますが、腹は八分目。ただし、夜はパン食が多いですね。後は寝るだけだから、エネルギーはたくさん取らなくていいでしょう。次に実践しているのは、会社帰りにスポーツクラブに寄ってエアロビクスで汗を流すことです。リズムに合わなくても、ステップを間違えても平気です。たっぷり汗をかけた後は、サウナで仕上げます。それと休みの日は、野鳥の観察や一週間の食料調達など、できるだけ歩いていきます。そこで、私の結論「お金持ちはやせられない」。外でおいしいものを食べ、どこへ行くにも車に乗って…。

表1 基本健康診査 成人病食生活相談



あなたに合った減量法を見つけよう

保健福祉センター(保健所)では、基本健康診査(成人病検診)と成人病食生活相談を行い、あなたに合った健康的なダイエット方法を見つけるお手伝いをしています。まずは健康状態をチェック「基本健康診査」 受付日時は、各検診日の午前9時～10時30分。対象は、40歳以上(女性は、18歳以上)の人。受診料600円(66歳以上の人などを対象にした無料の制度もあります)。肥満度測定、尿・血液検査など。なお、同様の検診を「健康診査」のステッカーのある医療機関でも行っています。減量方法などをアドバイス「成人病食生活相談」 時間は、午前10時～午後3時(小倉北は正午まで)。無料。予約が必要。的確な助言をするため、できるだけ「基本健康診査」受診後にどうぞ。

保健福祉センター()は問い合わせ先	基本健康診査	成人病食生活相談
門司 門司区清滝三丁目 (保健福祉課 ☎ 331局1881)	毎週月曜日	毎月第4水曜日
小倉北 小倉北区大門一丁目 (保健福祉課 ☎ 561局4131)	毎週水曜日	毎月第3木曜日
小倉南 小倉南区役所横 (保健福祉課 ☎ 951局4111)	毎週水曜日	毎月第3水曜日
若松 若松区白山一丁目 (保健福祉課 ☎ 761局5321)	毎週水曜日 (毎月第3木曜日は除く)	毎月第1月曜日
八幡東 八幡東区役所横 (保健福祉課 ☎ 671局0801)	毎週水曜日	毎月第1火曜日
八幡西 八幡西区役所内 (保健福祉課 ☎ 642局1441)	毎週月曜日	毎月第1金曜日
戸畑 戸畑区役所横 (保健福祉課 ☎ 871局4529)	毎週火曜日	毎月第3金曜日

表2 トレーニング施設紹介

教えます！減量に役立つ運動法

次の施設内にあるトレーニング室では、専門のトレーナーの指導を受けることもでき、ダンベルやエアロバイク、ランニングマシンなどの器具も使えるので、いろんな運動ができます。これから、ダイエットのための運動を始めようというあなた、まず一度指導を受けてみませんか。

施設名	トレーナーのいる日時	利用料金
レディスもじ 門司区下馬寄 ☎ 371局4649	毎週水曜日の午前10時～正午	2時間 200円 (女性専用)
女性センター「ムーブ」 小倉北区大手町 ☎ 583局3939	毎週水曜・金曜・日曜日の午前9時30分～午後9時30分(日曜日は5時まで)	2時間 300円 (男性もどうぞ)

食習慣の見直しと運動で健康的なダイエット

食事

でダイエット

目標は1か月で
二キログラム減

極端に食べ物の量を減らせば、確実に体重を減らせるでしょう。しかし、それでは体調を壊し病気になるってしまいます。

また、一時的には、ダイエットに成功したとしても、反動で前以上に食べてしまい、逆に太ってしまったという例も多いです。

そこで、健康的にダイエットするには、1か月に二キロの減量を目安にしてください(左の表を参照)。

エネルギー控えめ 栄養素はそのまま

食事制限をするときに、気を付けなければいけないのは、たんぱく質やビタミン、カルシウム、ミネラル、繊維など、健康を保つための絶対に必要な栄養素

まで減量の対象にしないということ。

また、分量を減らすと満腹感が得られず、寂しい食事になって、長続きしにくいものです。

毎日三食規則正しく食べ、毎食主菜(ご飯、パン、めん)主菜(魚、肉、卵、大豆製品など)副菜(野菜)の器をそろえろと見た目にも満足感があり、栄養素のバランスのよい食事ができます。ゆっくり良かんて食べると同じ食事の量でも、より満腹感が得られます。

これが重要 食習慣の見直し

お菓子やジュース、ビールに果物などの間食は、三度の食事以外にも、結構、食べているものです。食事を減らすよりも間食を含めた食習慣を見直した方が、ダイエットの近道になる場合が多いようです。左の表(肥



チェックポイント

肥満になりやすい食習慣

- 勧められると断り切れない
- お菓子を食べながらテレビを見たり本を読んだりする
- やけ食いをする
- 食事の残り物もつたいないので食べてしまう
- 三食のうち、夕食が一番豪華で量も多い
- 甘い物や油っこい物が好き
- 早食いだ
- お菓子やジュース、果物をよく食べる
- お酒を飲むときは、おつまみをとくさん食べる
- よく食事を抜く

1か月で二キロ減量するには... (注:あくまで計算上であり、体質などにより効果が異なります)

体重一キロが分が七千キロに相当するので、二キロ減なら、一万四千キロ減分になります。つまり、計算上では、一日約五百キロ分の減量や運動をすれば、一か月で体重が二キロ減るといいうことになります。

特集 レッツ・ダイエット~健康的にやせるコツ

体験談 私のダイエット

3

規則正しい生活と 適度な運動で減量成功

千翔さん (小倉北区・23歳)

リンゴやパイナップルを使ったダイエット、ジョギングなど、やせると聞けばすべて試みました。しかし、どれもやせると言うほどではありません。そこで、断念というパターンでした。

ところが、結婚後、三度の食事や睡眠、つまり規則正しい生活と、買い物などの適度な運動で15キロやせました。

ダイエットのための運動、食事制限となると長続きしません。少し遠回りして買い物に行くとか、できるだけ階段を使うという具合に、ちょっと気を使ったダイエットをしてみても?

体験談 私のダイエット

4

食生活の改善と強い意志 リバウンド対策も必要

平岡元子さん (小倉南区・55歳)

ある日、バスの窓に映った自分の姿を見てドキッとした。知らぬ間に体重が増加していたのだ。

それから一大決心し、自己流ダイエット。苦しい食事制限の結果、3か月で30キロ減。「ヤッター」と思い、普通食に戻した途端、リバウンド(反動)で以前より太る。

今度は、エステ(器具を使うが、要は食事制限)に頼り、2か月で25万円払い、18キロ減。しかし、半年で見事にリバウンド。

そのころ、今までの無理なダイエットが災いして、骨粗しょう症や高脂血症などになり入院。病院食は、量は普通だが、質が違って、4か月で20キロ減。お陰ですごく体調も良く、今は、毎日、2時間ほど歩いている。

すこぶる健康だが、おなかが空くのでまた食べ始めた。そんな私を見て、主人が最大に太っていたころの私の写真を冷蔵庫にペタン...

「ダイエットに関する体験談」に多数の応募ありがとうございました。

ポテトチップス 13枚 (20g)	ビスケット 2枚 (20g)	ショートケーキ 1/3個 (30g)	どら焼き 1/2個 (35g)	アイスクリーム(小) 1カップ (50g)
-----------------------------	--------------------------	------------------------------	---------------------------	---------------------------------

あめ 5個 (25g)	ビール(中ビン) 1/2本 (250g)	ジュース(果汁30%) コップ1杯(200g)	みかん 3個 (230g)	りんご(大) 1/2個 (200g)
-----------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	------------------------------

運動

でダイエット



「ダイエット」といえば「食事制限」と思っている人が多いのではないだろうか。

確かに「食事制限」だけでも体重は落ちます。しかし、運動が不足すると筋肉も落ちてしまいます。

健康的にダイエットするには、筋肉を落とさないうで脂肪を燃やす必要があります。

そこで、体内の脂肪を燃やしやすい、健康維持にも役立つ運動を紹介しましょう。

運動には、百メートル走や重量挙げのように呼吸を止めて行う無酸素運動と、歩くことやジョギングのように呼吸をしながら行う有酸素運動があります。脂肪を燃やすためには、酸素が必要なので、ダイエットには、有酸素運動がいいという

「これがお勧め
ウォーキング」
運動の強さによっても、エネルギーの消費効率は違います。そこで、ダイエットにお勧めの「ウォーキング」(歩き方は左図を参照)を例に効果的な運動の強さについてお話ししましょう。歩く速さは、ちょっと速足の「ニコニコペース」。これは、話しながら楽しく歩ける速さのことです。具体的には、左の計算方法で求めた脈拍の速さを目安にします。ただ、日ごろ運動していない人は、散歩程度のペー

正しい歩き方

「ウォーキング」の

スから始め、数日して慣れてきたら、徐々にペースを上げてみてください。

三日前坊主にしないためには、どんな運動も、続けなければダイエットに効果はありません。三日坊主にならないためには、「気楽に、楽しみながら」生活の中に取り入れて、「仲間と一緒に励まし合って」「一日置きで十分」などを頭に置いて、無理のない計画を立てることです。

ニコニコペースの脈拍数(1分間)の計算方法

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.6 = \text{ニコニコペースの脈拍数}$$

慣れてきたら、*の数字(0.6)を0.65にして、計算し直してください。より高い運動効果が得られます。

縄とび (60回~70回/分) 男性12分、女性15分	ゴルフ(コース) 男性31分、女性40分	テニス 男性15分、女性20分	エアロビクス 男性23分、女性30分
--	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

水泳(遠泳) 男性12分、女性15分	サイクリング (10km/時) 男性27分、女性35分	ジョギング (120m/分) 男性15分、女性20分	散歩(40~60m/分) 男性61分、女性85分
------------------------------	--	---	------------------------------------

*各運動の所要時間は、20歳代で体重が、男性65kg、女性51kgの場合の概算値

おもしろ

世界がびっくりで

皿倉山のイベント情報

春風に誘われて、あなたも、皿倉山へ足を運んでみませんか。

ワイワイこともまつり

5月5日(日)午前10時～午後5時 皿倉山頂広場で(雨天のときは6日(休)に延期。入場無料。
ウルトラマンショー(正午と午後3時の二回)、フラワーブ大会、丸太切り大会、リンボーダンス、一輪車タイムレース、ふれあいバザー(フラックラフト、焼きトウモロコシ、豚汁等の販売)など。パズラライターのフライト(4月27日(土)～5月6日(休)も見られます。

森の自然教室

5月12日(日)、6月9日(日)、7月14日(日)、9月8日(日)、10月13日(日)、11月10日(日)(全六回)の午前9時から、帆柱自然公園で、定員八十人(抽選)。参加費千円。弁当は持ってきてください。

市民探鳥会

5月12日(日)午前9時、帆柱ケーブル山麓駅に集合。午後

5月12日(日)午前9時、帆柱ケーブル山麓駅に集合。午後4時、スペースワールドで解散。対象は、市外から転入した大学(短期大学も含む)の女子新入生。定員四十人(抽選)。グループの応募も可。参加費三千円(昼食代も含む)。
門司港レトロ、めかり公園、小倉城、スペースワールドなどの観光地を巡ります。
申し込みは、はがきに、全員の住所、氏名、年齢、学校名、出身地(県)、電話番号を書いて、4月30日までに、経済局観光課「歓迎バスツアー」係(〒803小倉北区城内1-1、☎5822局2054)へ。

西日本インポートフェア



輸入品を一嘗に集めた西日本インポートフェア。神戸以西では最大規模のこの見本市に、あなたのこだわりの逸品を見つけに来ませんか。
問い合わせ 西日本産業貿易見本市協会 ☎511局6848。
とき 5月2日(休)～6日(休)の午前10時～午後5時。
ところ 西日本総合展示場(小倉駅北側)。
入場料 三百円(中学生以下

は無料。

【主な展示・販売品】

- ★食品リナッツ、チーズ、健康食品、ワイン、菓子、洋酒、コーヒート豆、茶、点心、インドカレーなど。
 - ★ファッションリアクセサリー、毛皮、バッグ、スカーフ、ネクタイ、ベルト、シルク製品、セーター、ブラウス、コート、スカート、民族衣装など。
 - ★リビング用品リ家具、じゅうたん、食器、調理器具、テーブルクロス、陶器、ベッドカバー、マット、タイル画、ランプなど。
 - ★趣味リ絵皿、置物、各国民芸品、たばこ、人形、玩具、仏像、壁掛、織物、ポストカード、アフリカマスク、香炉など。
- ※そのほか、欧米の名車の展示やロサンゼルス(アメリカ)のサーカス団の楽しいショーが催されます。

一足先に

世界の音を

北九州国際音楽祭レコンサート

秋といえば、すつかりおなじみになった北九州国際音楽祭。なんと、この音楽祭の雰囲気を一足先に感じることができるとです。その名も、北九州国際音楽祭レコンサート。秋まで待てないあなた、ぜひお出かけを。
▼若松恵比須神社(若松区浜町一丁目)会場 5月24日(金)午後7時から。
▼自由ヶ丘会館(八幡西区自由ヶ丘一丁目、九州共立大学内)会場 5月26日(日)午後2時から。

【出演者】

- セツポ・キマネン(チェロ)、新井淑子(バイオリン)、エリナ・キマネン
- ▲新井淑子
- ▲セツポ・キマネン
- ▲エリナ・キマネン

【料金】 一般三千円(前売り二千五百円)、学生二千円(同千五百円)。前売り券は、4月15日から、市内主要プレイガイドで発売。
【問い合わせ】 教育委員会文化振興課 ☎5822局2391。

こんなにもいいとこ北九州



キャンパス
イー歓迎バスツアー

5月11日(土)午前9時、市役所に集合。午後4時、スペースワールドで解散。対象は、市外から転入した大学(短期大学も含む)の女子新入生。定員四十人(抽選)。グループの応募も可。参加費三千円(昼食代も含む)。
門司港レトロ、めかり公園、小倉城、スペースワールドなどの観光地を巡ります。
申し込みは、はがきに、全員の住所、氏名、年齢、学校名、出身地(県)、電話番号を書いて、4月30日までに、経済局観光課「歓迎バスツアー」係(〒803小倉北区城内1-1、☎5822局2054)へ。

科学と遊ぼう!



ニア・マースクール

宇宙、生物、地層の観察や望遠鏡づくりなどで、科学を楽しみませんか。対象は、小学五年生～中学三年生。
日程 各コースともおむね午前8時30分～午後5時、国際村交流センター(八幡東区平野一丁目)などで。
▼八日間コース 8月1日(休)～8日(休)。定員九十人(抽選)。教材費等二万円。
▼二日間コース 8月6日(休)・7日(休)。定員百人(抽選)。教材費等五千円。
申し込み 5月20日までに、通学する小・中学校へ。
問い合わせ 教育委員会指導第一課 ☎5822局2367へ。

あるいて歩いて健康づくり



あるき ing
full
探訪

5月19日(日)午前9時30分、足立平和公園(小倉北区黒原一丁目)に集合。正午、同所で解散。参加無料。小学生以下の人は、保護者同伴。
申し込みは、4月18日から、小倉北保健福祉センター地域福祉課 ☎561局4131内線405へ。
歴史探訪コース
先着四百人。広寿山福聚寺、圓通寺、妙見神社などの足立山麓の歴史を探訪します。
植物探検コース
先着百人。足立山麓の植物(薬草、染料、食べられる植物)などに親しみながら、自然の中を歩きます。

市政ピックス

合馬竹林公園(小倉南区)がグーンと魅力的になる

★合馬竹林公園展示館を建設★

タケノコの産地といえば、そう、合馬の里。この地区には、面積3haの竹林公園があります。現在、多目的広場や駐車場が完成していて、一般開放されていますが、今回、新たに、竹の学習などができる展示館が建設されます。

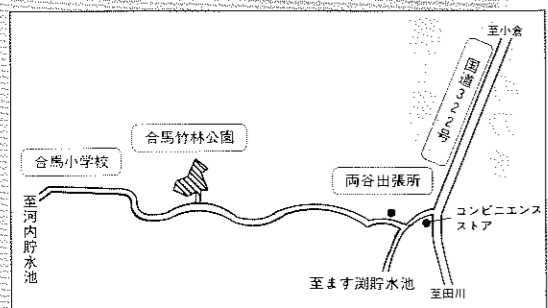
この展示館は、鉄筋コンクリート平屋建てで、床面積約455㎡。外観デザインは、竹を表現したものです。タケノコがスクスクと伸びるイメージのトンガリ屋根や、竹細工などの網目である八角形が連なる屋根が印象的。館内は、竹細工や竹製品を展示する「竹の文化ゾーン」、竹玩具・民具づくりができる「イベント・多目的ゾーン」など4つのゾーンに分けられています。竹のことなら何でもお任せというこの施設、気になるオープンとはいうと、10月の予定。

さらに、約150種類の国産、中国産などの竹や笹類を集めた約1万2000㎡の「見本園」、竹馬や竹とんぼなども体験できる約500㎡の「芝生広場」も整備される予定です。

合馬竹林公園に行けば、あなたも、きっと、竹の専門家になれるはず…です。



▲合馬竹林公園展示館イメージ図





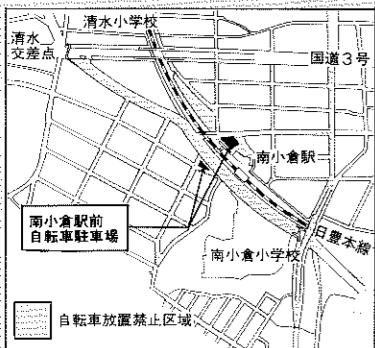
5月1日 オープン

南小倉駅前 自転車駐車場

利用できるのは、自転車と125cc以下のバイクです。★入庫できる時間 午前6時～午後10時。

★利用料金 1日1回につき、自転車100円、バイク150円。定期券(自転車1か月で学生1300円、一般2000円など)や回数券もあります。

自転車駐車場と自転車放置禁止区域



GWのおでかけ情報は 市政テレビで!!



春のおすすめのおでかけガイド

放送: 4月27日(土) 午前9時30分～10時



スペースワールド、門司港レトロ、山田緑地など北九州を代表する観光スポットの魅力とそこに働く人々を紹介します。

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、☎667-1456)で、参加無料。

ロシア最高の文化
●ポリシヨイ劇場二百年展
4月27日(土)～5月19日(日)の午前9時～午後5時、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。



山田緑地の催し
いずれも、山田緑地(小倉北区)で、入園料が必要。

クロスロード
5月11日(土)午後5時30分～8時九州国際センター(八幡東区平野二丁目)で。

とんだジャンボリー
4月29日(初)午前9時30分～午後3時(受け付けは1時まで)、女海青年の家(若松区大字竹並、☎741-2801)で。

呉政バス
5月30日(内)午前9時、KMMビル前(小倉駅北側)に集合。

西日本総合卓球選手権大会
4月19日(金)～21日(日)の午前9時から(19日は午前11時から)総合体育館(八幡東区八王寺町)で。

道原小倉南区大字道原
●道原小倉南区大字道原(と河内(八幡東区大字大蔵)のサイクリングセンター)は、11月まで、第二・四土曜日

交通科学館の催し
いずれも、交通科学館(モノレール企救丘停留場そば、☎96-1111)で。

清いリズムと感動
4月28日(日)午後3時～5時、小倉市市民会館(小倉北区)で。

倉北区下津四丁目、☎592-4152)で、入場無料。おはなしワールド 4月27日(土)午後2時～3時。

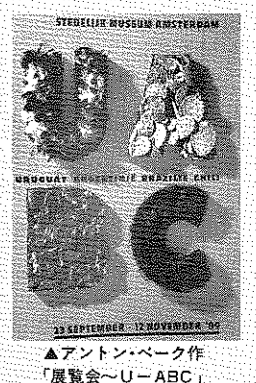
夜宮映画館
4月27日(土)午前10時～正午、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮一丁目)で。

美館の催し

戸畑区西鞘ケ谷町 ☎882局7777

休館日=月曜日(4月29日と5月6日は閉館)、4月30日(火)、5月7日(火)

世界のポスター展
5月3日(初)～26日(日)。観覧料は、大人300円、高校生200円、小・中学生100円。



エルンスト版画展～シュールの森で～
6月2日(日)まで。観覧料は、常設展と共通。銅版画約30点を展示。

市営バスの旅情報
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、昼食無し。☎3600円、☎2200円。

佐里の春コスモスと花かご弁当
鶯殿窟石仏群を訪ねて
出発日は、5月20日(月)・21日(火)・30日(水)・31日(金)。日帰り、昼食付き。

岩崎のウニと魚づくし
鯛とサザエの食べ放題
出発日は、5月20日(月)・26日(日)・31日(金)、6月3日(月)。1泊2日。

人吉の蔵めぐりと綾城・照葉の大つり橋・青島の旅
出発日は、5月26日(日)・30日(木)、6月2日(日)・5日(水)・7日(金)。1泊2日。

スポーツ



総合体育館の個人利用日

4月16日(火)・17日(水)・23日(火)
26日(金)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)
利用料は、大人三百円、小学生・高校生百五十円。
問い合わせは、総合体育館
652局4001へ。

なぎなた教室

5月12日～7月28日の毎週日
曜日午前10時～正午、北九州パ
レス(小倉北区井堀五丁目)で
対象は、小学生56歳の人。定
員五十人(抽選)。参加費五千円。
申し込みは、往復はがきに、
住所、氏名、生年月日、電話番
号、教室名を書いて、4月30日
までに、北九州体育協会(
803小倉北区城内1-1、
582局2395)へ。

弓道教室

いずれも、対象は、高校生以上
の人。定員各会場二十人(抽選)。
参加費五千円。
申し込みは、往復はがきに、
住所、氏名、生年月日、電話番
号、教室名、希望会場名、コー
スを書いて、4月30日までに、
北九州体育協会(
803小倉北区城内1-1、
582局2395)へ。

スを書いて、4月30日までに、
北九州体育協会(
803小倉北区城内1-1、
582局2395)へ。

小倉南武道場(小倉南区徳力二
丁目) 5月10日～6月18日の
毎週火曜・金曜日。昼コースは
1時～3時、夜コースは6時30
分～8時30分。

夜宮弓道場(戸畑区夜宮二丁目)
5月14日～6月21日の毎週火曜・
金曜日。昼コースは2時～4時、
夜コースは6時30分～8時30分。
的場池弓道場(八幡西区的場町)
5月24日～7月2日の毎週火曜・
金曜日。昼コースは2時～4時、
夜コースは6時～8時。

レディースバドミントン
教室

5月13日～8月5日の毎週月
曜日午後2時～4時、的場池体
育館(八幡西区的場町)で。対
象は女性。定員五十人(抽選)。
参加費五千五百円。
申し込みは、往復はがきに、
住所、氏名、生年月日、電話番
号、教室名を書いて、4月30日
までに、北九州体育協会(
803小倉北区城内1-1、
582局2395)へ。

全国一斉ウォークラリー
大会

いずれも、5月19日(日)午前9
時～午後2時。参加費三百円。
小学生以下は、保護者同伴。各

コースとも約七キロ。
▼門司港レトロコース集合
は、門司港駅前 ▼常盤橋周辺
探索コース集合は、西小倉駅
前

申し込みは、往復はがきに、
住所、氏名、年齢、電話番号、コー
ス名を書いて、5月10日までに、
北九州レクリエーション協会
(
804戸畑区千防一丁目1
-25、
882局4816)へ。

資格は、昭和44年4月2日
～50年4月1日に生まれた人で、
大学卒業程度の学力を持つ人。
試験は、6月22日(土)・23日(日)、
福岡大学(福岡市)で。
申し込みは、5月7日～14日。
詳しくは、最寄りの税務署へ。

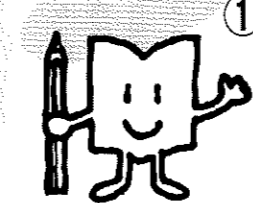
生みのコンポスト(たい肥化
容)の指定販売店を募集

容器の販売、助成金申請の代
行などを行う業者を募集します。
申し込みは、4月17日～24日。
詳しくは、環境局資源化推進
課
582局3896へ。

小学生向けのキャンプ(8月
24日(土)～25日(日))のボランティア
スタッフを募集します。
対象は、18歳以上で、5月か
らの毎週水曜日午後7時～9時
の話し合いに参加できる人。
申し込みは、4月28日までに、
小倉北中央公民館
5771局2
712へ。

募集は、全パート。対象は、
小学四年生～高校一年生(バイオ
リンは経験者)。受験無料。
試験は、5月12日(日)午後1時
から、大手町練習場小倉北区大
手町)で。音感テストと実技テス
トがあります。
申し込みは、4月23日までに、
教育委員会文化振興課
582
局2391へ。

ひとくちメモ



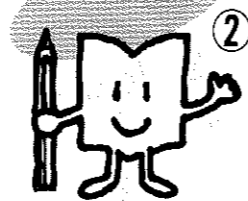
資格は、薬剤師の免許を持つが
取得見込みの人。募集は若十名。
勤務は、医療センター(
5
41局1831)か戸畑病院

6月8日(日)9日(月)旭硝子グ
ラウンド(戸畑区一枝二丁目)で
行われる「ワイワイマーケット」の
出店者を募集します。募集は百
五十五区画(抽選)。料金(二分)
は、一区画(二角×三三)二千円。
飲食物の販売はできません。
申し込みは、往復はがきに、代
表者の住所・氏名・年齢・電話番号、
店名、出店内容、希望区画西
区画まで、テントを立てるかどう
かを書いて、4月24日までに、戸
畑区役所まちづくり推進課(
8
04戸畑区新池一丁目1-1、

8月25日(日)～9月5日(木)に、
韓国と中国を訪問します。
募集(選考)は、▼班長(昭
和35年4月2日～45年4月1日
に生まれた人)二人 ▼団員
(昭和41年4月2日～51年4月
1日に生まれた人)四十四人。
参加費は、班長は免除、団員
は七万三千円。
申し込みは、5月15日までに、
詳しくは、教育委員会青少年

募集は三十台(抽選)。毎日
利用できます。利用開始は5月
1日から。時間は、午前7時30
分～午後10時。料金は月一万円。
申し込みは、4月25日までに、
折尾駅前駐車場(
692局4
096)へ来所してください。

ひとくちメモ



「ムーブ・プラン」に
推薦・応募を

女性の地位向上を目的とした
さまざまな活動を表彰します。
入賞者は、韓国交流ツアーに
招待します。
推薦・応募は、5月31日まで。
詳しくは、女性センター「ム
ーブ」
583局5082へ。
ムーブ賞 地道な活動を通じ
て、女性の地位向上に貢献した
個人・団体を表彰します。該当
する個人・団体を推薦してくだ
さい。

目的とした活動プラン、事業提
案を募集します。作品は、四百
字詰め原稿用紙五枚まで。
夢トク賞 「女性の地位向上
に向けての熱き思い」の発表者
を募集します。対象は、25歳以
下の女性。募集は、若十名(応
募者多数のときは、予選を行っ
ます)。

北九州観光PRビデオ
を貸し出します

日本語・英語・中国語・台湾・
ハングル版(各十五分)があり
ます。貸し出し無料。

各区役所区民生活課、経済局
観光課(市役所8階、
582
局2054)などどうぞ。

農業(水稲)共済に加入を
農家が不慮の災害を受けたと

農家が不慮の災害を受けたと

き、経営を安定させるため加入
が義務づけられています(国が
掛け金の五割を負担します)。安
心な経営の支えに、ぜひどうぞ。
詳しくは、経済局農政課
5
82局2075へ。

野菜などの生ごみを砕いて、
水と一緒に流す「ディ
スポーザー」は、下水道管
を詰まらせたり、悪臭の原
因になったりします。使わ
ないでください。

内職者を募集

仕事は、セーター、カーディ
ガンなどの編み物(基礎編みが
できれば可)。

申し込みは、福岡県内職セン
ター北九州駐在事務所
681
局3779へ。なお、そのほか

の内職の相談もどうぞ。
いじめ110番のご利用を
591局0110では、い
じめや登校拒否などの相談に応
じています。無料利用時は、
月曜～金曜日(祝日は除く)の
午前8時30分～午後9時。

おもちゃを譲ってください

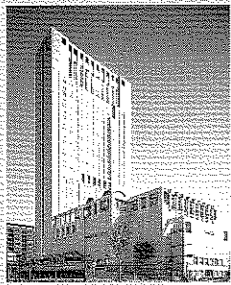
子ども文化会館(小倉北区下
到津四丁目、
592局415
2)では、いらなくなつて、まだ
使えるおもちゃを引き取ります。
当館へ直接持ってきてどうぞ。

危険物取扱者試験

6月16日(日)午前10時から、九
州共立大学(八幡西区自由ヶ丘)
で。受験料は、乙種(一～四類)
三千四百円、丙種二千七百円。
申し込みは、5月7日(火)・8

ステキな建物を
教えてください

北九州市建築文化賞



▲前回の入賞物の一つ

あなたが見つけ
たステキな建物や
街並み(市内に限
ります)を、推薦
してください。

対象は、住宅、
商業店舗、工場、
倉庫、歴史的建造
物、公共建築物な
ど。

応募は、はがきに、住所、氏名、年齢、
性別、建物名・所在地、推薦理由を書いて、
5月31日までに、建築局指導課「建築文化
賞」係(
803小倉北区城内1-1、
582
局2531)へ。なお、応募はがきを各区役所
区民生活課に用意しています。

リハビリや入浴サービス
などが受けられる

身体障害者デイサービスを開始

身体障害者が、リハビリや入浴サービス
などを受けられる「デイサービス」を、5
月13日(月)から、玄海デイサービスセンター
(戸畑区北島旗町)で始めます。

対象は、おおむね1級・2級の身体障害
者。受けられるサービスは、リハビリ(無
料)、入浴(150円)、昼食(350円)、工
作や絵画(無料)など。利用日時は、毎週
月曜～金曜日(原則として週1回～2回)
の午前10時～午後3時。

申し込み方法など詳しくは、各保健福祉
センター保健福祉課へ。

診察日が増えました

市立八幡病院の精神科



▲市立八幡病院

市立八幡病
院(八幡東区
西本町四丁目)
の「精神科」
の診察日が、
週1日から週
5日に増えま
した。

新しい診察日時は、▶診察日一毎週月曜
～金曜日 ▶受付時間一午前8時～11時。
問い合わせは、市立八幡病院
662局6565
へ(なお、精神科の診察は、外来だけです。
入院はできません)。

4月23日(火)・5月16日(木)の午
後6時30分～9時、KMMビル
4階(小倉駅北側)で対象は、
20歳～39歳の人。参加無料。
帰国隊員の体験談や派遣シス
テムの紹介など。
問い合わせは、国際協力事業

入賞作品三編をまとめた冊子
です。三百円。小倉南区役所ま
ちづくり推進課(
951局4
111内線266)でどうぞ。

日休の午前10時～午後4時(正
午～午後1時は除く)に、市役
所3階大集會室へ。
問い合わせは、消防局予防課
(市役所3階、
582局38
36)へ。申込書は、各消防署
にもあります。

電話加入権を公表
いずれも、午前10時から(都
合により中止することがありま
す)。印鑑を持ってどうぞ。
▼4月23日(火)小倉南区役所
納税課(
951局4111内
線350)で。九本 ▼4月24
日(水)八幡西区役所納税課(
642局1441内線354)
で。四本 ▼4月30日(火)小倉
北区役所納税課(
561局4
131内線350)で。六本。

おじいちゃんのお料理教室

5月10日～9月20日の隔週金曜日午前9時～午後1時 門司文化センターで、定員二十人抽選。材料費五千円。

対象は、65歳以上の男性。申し込みは、はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、4月30日までに、門司保健福祉センター地域福祉課(☎801 門司区清滝一丁目1-1、☎331局1881)へ。

周望亭舎の宿泊研修

4月25日(木)～26日(金)二泊二日、年長者研修大学校周望亭舎(小倉北区新高田一丁目)で。対象は、門司・小倉北・小倉南区に住む60歳以上の人。先着四十八人。食事代等千五百円。六十円で寝間着をお貸しします。なお、25日は午前10時に門司駅前バスで迎えにいきます。内容は、「心ゆたかな老後」暮らしの中の東洋医学「年長者と食生活」などをテーマにした講義とレクリエーション。

年長者大学院講座

5月23日～11月7日の毎週木曜日(8月15日、10月10日は休み)午前10時～午後3時、門司文化センターで。対象は、年長者大学を修了し、門司・小倉北・小倉南区に住んでいる人。定員(いずれも抽選)▼文学歴史コース六十五人 ▼音楽健康コース四十人 ▼料理コース二十五人。各コースとも、バス研修費等四千円、料理コースは別に材料費が必要です。申し込みは、4月28日までに、門司中央公民館☎332局0888へ、来館してどうぞ。

民踊教室

いずれも、午後7時～9時。▼4月18日(木)門司体育館 ▼19日(金)門司文化センター。参加無料。曲目は、「さくら音頭」「門司みなと祭音頭」など。問い合わせは、門司中央公民館☎332局0888へ。

シルバーク世代の交通安全教室

5月14日(火)午前10時30分～11時30分、東郷公民館で。先着三十人。無料。対象は、おおむね60歳以上の人。当日は、引き続き、ふれあい

初夏の野草教室

5月10日～6月7日の毎週金曜日午前10時～正午、老松公民館で。先着二十人。受講料五百円。野草料理の紹介や、野外教室などを行います。申し込みは、4月18日から、老松公民館☎332局0889へ。

美術展

4月23日(火)～29日(日)の午前10時～午後5時(29日は午後4時まで)、門司文化センターで。入場無料。29日午前9時30分～午後2時までは、同所でお茶会(茶席料千五百円)も催されます。問い合わせは、門司文化センター☎332局0888へ。

成人病・結核・肺がん検診

いずれも午前9時30分～10時45分 門司保健福祉センターは午前9時～10時30分。▼5月1日(火)大里南公民館 ▼8日(水)田野浦公民館 ▼15日(火)清見公民館 ▼毎週月曜日 門司保健福祉センター(保健所)。対象は、40歳(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で

骨粗しょう症検診

5月24日(金)～6月28日(金)の午前9時～10時、門司保健福祉センター(保健所)で。対象は、18歳以上の女性。先着各日四十人。受診料千円。66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。申し込みは、4月25日から、門司保健福祉センター保健福祉課☎331局1881内線602へ。

特定計量器の定期検査

料金は、一台五百円～千五百円。時間は、①午前10時～正午 ②午後1時～3時 ③午後1時30分～午後3時30分。▼4月22日(月) ④門司海青小学校 ▼23日(火) ⑤田野浦公民館 ⑥白野江小学校 ▼24日(水) ⑦老松公民館

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 ▼4月17日(火)午前10時～午後3時 門司消費生活センター ▼27日(土)午前10時～正午 レディスもじ。▼法律人権特別相談 4月26日(金)午後1時～4時 門司区役所。当日、午後1時から、区民生活課で整理券を配ります。▼高齢者職業相談(55歳以上) 毎週月曜日(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。▼毎週水曜日 レディスもじ ▼毎週水曜日 門司文化センター ▼毎週金曜日 大里中部公民館。



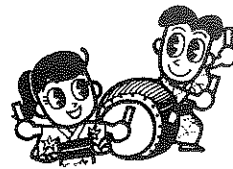
門司区長 木戸一雄

4月から、区政を担当することになりました。みなさまの、ご支援とご協力をお願いします。

□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☎582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)



周望学舎の宿泊研修

対象は、小倉北・門司・小倉南区に住む60歳以上の人。先着四十八人。食事代等千五百円(寝間着を借りる人は別に六千円が必要)。
【日程】 4月25日(休)・26日(休) (一泊二日) 年長者研修大学校「周望学舎」(新高田二丁目)で。25日は三萩野バス停(午前10時15分)、南小倉駅前(午前10時25分)にバスで迎えに行きます。

年長者大学院講座 受講生募集

対象は、小倉北・門司・小倉南区に住む、老人大学講座を修了した人。定員(いずれも抽選)は、▼文学歴史コースⅡ六十五人 ▼音楽健康コースⅡ四十人 ▼料理コースⅡ二十五人。受講料は無料(ただし、バス研修費等四千元、料理材料費は実費)。
【日程】 5月23日・11月7日の毎週木曜日(8月15日・10月10日は休み)午前10時～午後3時 門司文化センター(門司区菜町)で。

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

申し込みは、4月28日までに、

小倉北・小倉南区合同戦没者追悼式

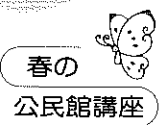
小倉北・小倉南区合同の戦没者追悼式を行います。入場無料。車での来場は、ご遠慮ください。
【日程】 5月7日(火)午後1時30分～3時30分、小倉市民会館(城内)で。

常盤橋・室町まわりの常盤橋開通一周年を記念して

常盤橋開通一周年を記念して、イベントを行います。どなたでもどうぞ。小雨決行。
【日程】 4月28日(日)午前10時～午後3時、常盤橋周辺の室町一帯で。

内容は、クイズラリー(当日先着百人)、ミニ四駆大会、アンティークラリーマーケット、緑日など。問い合わせは、小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 561 局 4131 内線 261 へ。

公民館へ行こう!



春の公民館講座

- 【板櫃】 ☎ 591 局 8750
 - ▼心と体のおしゃれ考Ⅱ 5月9日から毎週木曜日。十回
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。十回
 - ▼ペン習字入門Ⅱ 5月14日から毎週火曜日。六回。
- 【霧丘】 ☎ 922 局 7365
 - ▼文学講座Ⅱ 5月18日から毎月第一・三土曜日。八回
 - ▼金曜セミナーⅡ 5月10日から毎月第二金曜日。六回。
- 【小倉東】 ☎ 551 局 1201
 - ▼文学講座Ⅱ 5月14日から毎週火曜日。八回
 - ▼長崎街道を訪ねてⅡ 5月10日から毎週金曜日。六回。
- 【篠崎】 ☎ 571 局 3281
 - ▼さわやかセミナーⅡ 5月15日から毎月第一・三土曜日。十回
 - ▼春の園芸教室Ⅱ 5月22日から毎週水曜日。四回
- 【日明】 ☎ 571 局 3704
 - ▼園芸講座Ⅱ 5月17日から毎週金曜日。五回
 - ▼ポラント
- 【富野】 ☎ 522 局 5233
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。三回
 - ▼北九州市の歴史Ⅱ 5月10日から毎週金曜日。五回
 - ▼男性のための料理教室Ⅱ 5月18日から毎週土曜日(6月1日を除く)。四回
 - ▼ワープロ入門Ⅱ 6月13日から毎週木曜日。四回。
- 【白銀】 ☎ 921 局 2606
 - ▼書道教室Ⅱ 5月14日から毎月第二・四火曜日。八回
 - ▼料理教室Ⅱ 5月15日から毎月第三水曜日。十回。
- 【富野】 ☎ 522 局 5233
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。三回
 - ▼北九州市の歴史Ⅱ 5月10日から毎週金曜日。五回
 - ▼男性のための料理教室Ⅱ 5月18日から毎週土曜日(6月1日を除く)。四回
 - ▼ワープロ入門Ⅱ 6月13日から毎週木曜日。四回。
- 【今野校区 市民センター】 ☎ 571 局 9898
 - ▼親子めだか塾Ⅱ 5月18日から毎月第一・三土曜日午後2時～4時。五回
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。九回
 - ▼レディース講座Ⅱ 5月9日から毎月第二・四木曜日。十二回。
- 【板櫃】 ☎ 591 局 8750
 - ▼パソコンにチャレンジⅡ 6月4日から毎週火曜日。六回
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。十回。
- 【白銀】 ☎ 921 局 2606
 - ▼書道教室Ⅱ 5月14日から毎月第二・四火曜日。八回
 - ▼料理教室Ⅱ 5月15日から毎月第三水曜日。十回。
- 【富野】 ☎ 522 局 5233
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。三回
 - ▼北九州市の歴史Ⅱ 5月10日から毎週金曜日。五回
 - ▼男性のための料理教室Ⅱ 5月18日から毎週土曜日(6月1日を除く)。四回
 - ▼ワープロ入門Ⅱ 6月13日から毎週木曜日。四回。
- 【日明】 ☎ 571 局 3704
 - ▼園芸講座Ⅱ 5月17日から毎週金曜日。五回
 - ▼ポラント
- 【富野】 ☎ 522 局 5233
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。三回
 - ▼北九州市の歴史Ⅱ 5月10日から毎週金曜日。五回
 - ▼男性のための料理教室Ⅱ 5月18日から毎週土曜日(6月1日を除く)。四回
 - ▼ワープロ入門Ⅱ 6月13日から毎週木曜日。四回。
- 【白銀】 ☎ 921 局 2606
 - ▼書道教室Ⅱ 5月14日から毎月第二・四火曜日。八回
 - ▼料理教室Ⅱ 5月15日から毎月第三水曜日。十回。
- 【富野】 ☎ 522 局 5233
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。三回
 - ▼北九州市の歴史Ⅱ 5月10日から毎週金曜日。五回
 - ▼男性のための料理教室Ⅱ 5月18日から毎週土曜日(6月1日を除く)。四回
 - ▼ワープロ入門Ⅱ 6月13日から毎週木曜日。四回。
- 【今野校区 市民センター】 ☎ 571 局 9898
 - ▼親子めだか塾Ⅱ 5月18日から毎月第一・三土曜日午後2時～4時。五回
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。九回
 - ▼レディース講座Ⅱ 5月9日から毎月第二・四木曜日。十二回。
- 【板櫃】 ☎ 591 局 8750
 - ▼パソコンにチャレンジⅡ 6月4日から毎週火曜日。六回
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。十回。
- 【白銀】 ☎ 921 局 2606
 - ▼書道教室Ⅱ 5月14日から毎月第二・四火曜日。八回
 - ▼料理教室Ⅱ 5月15日から毎月第三水曜日。十回。
- 【富野】 ☎ 522 局 5233
 - ▼子ども講座Ⅱ 5月11日から毎月第二土曜日。三回
 - ▼北九州市の歴史Ⅱ 5月10日から毎週金曜日。五回
 - ▼男性のための料理教室Ⅱ 5月18日から毎週土曜日(6月1日を除く)。四回
 - ▼ワープロ入門Ⅱ 6月13日から毎週木曜日。四回。
- 【日明】 ☎ 571 局 3704
 - ▼園芸講座Ⅱ 5月17日から毎週金曜日。五回
 - ▼ポラント

子どもまつり

たのしいコーナーがいっぱい。家族そろってどうぞ。参加無料(ミニSL乗車・ポニー乗馬は、一回100円)。
【日程】 4月28日(日)午前10時～午後3時、小倉城周辺(雨のときは小倉北中央公民館)で。

花の苗 差し上げます

「みどりの日」にちなんで、花の苗を無料で配布します。先着五百人。また、花壇コンクールも行います。
【日程】 4月29日(祝)午前10時から、勝山公園で。

問い合わせは、小倉北建設事務所 所管理課 ☎ 561 局 5175 へ。

お元気ですか

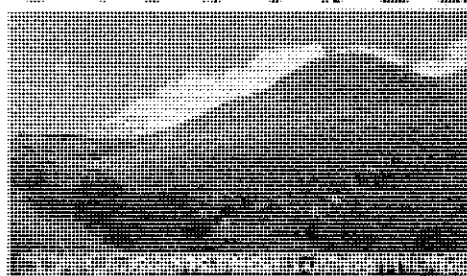
小倉北保健福祉センター

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、問診、検尿、血清脂質検査、胸部X線間接撮影など。
【日程】 ▼5月7日(火)午前9時45分～11時 寿山小学校
▼5月14日(火)午前9時45分～11時 中井小学校
▼5月1日(水)・8日(水)・15日(水)の午前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、小倉北保健福祉センター保健福祉課 ☎ 561 局 4131 内線 613 へ。

「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 ☎ 582 局 2236 へ。本紙は再生紙を使用しています。印刷 株式会社



区新高田二丁目)で。

なお、25日は、バスで迎えに行きます。▼午前10時15分Ⅱ三萩野バス停(西日本銀行三萩野支店前) ▼10時25分Ⅱ南小倉駅(踏み切り横)。
内容は、「心ゆたかな老後」などの講義とレクリエーション。
申し込みは、4月18日から、周望学舎 ☎591局2626へ。

年長者大学院講座

対象は、小倉南・門司・小倉北区に住む60歳以上の人で、老人大学講座を修了した人。定員(いずれも抽選)は、▼文学歴史コースⅡ六十五人 ▼音楽健康コースⅡ四十人 ▼料理コースⅡ二十五人。受講料四千円。料理コースは、別に材料費が必要。
【日程】 5月23日、11月7日の毎週木曜日午前10時～午後3時(8月15日、10月10日は休み)、門司文化センター(門司区栄町)で。

周望学舎の宿泊研修

対象は、小倉南・門司・小倉北区に住む60歳以上の人。先着四十八人。食事代等千五百円。寝間着を借りる人は、別に六十円が必要。
【日程】 4月25日(休)・26日(金) (二泊二日)、周望学舎(小倉北

子どもまつりで遊ぼう!

ミニ蒸気機関車の試乗、グラウンドゴルフ、すもう大会、フリーマーケットなど楽しい催しがいっぱい。

●日程 5月3日(例)午前9時30分～午後2時、JRA小倉競馬場(北方四丁目)で。

●問い合わせ 小倉南中央公民館 ☎941局4220へ。

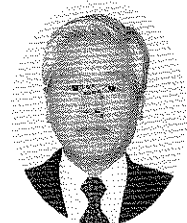
戦没者追悼式

入場無料。

【日程】 5月7日(例)午後1時30分～3時30分、小倉市民会館(小倉北区内)で。

住所や遺族代表が変わったときは、小倉南区役所まちづくり推進課 ☎951局4111内線2558へ連絡を。

よろしく 新区長です



小倉南区長 青影 潤二

4月1日から区政を担当することになりました。区民の皆さんのご支援とご協力をお願いします。



小倉南保健福祉センター

食と健康教室

★「肥満と病気に

ついて」栄養と食生活についての講話や運動実技、調理実習を行います。先着二十人。材料費八百円程度。

【日程】 5月17日(金)・31日(金)の午前9時30分～午後2時30分と24日(金)午前9時30分～午後0時30分、小倉南保健福祉センター(保健所)で。

申し込みは、4月22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や入れ歯のチェックなど。

【日程】 5月15日(例)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614へ。

胃の検診

★対象は、35歳以上の人。妊娠

している人などは受診できません。

ん。先着五十人。受診料は、▼35歳～39歳の人Ⅱ二千円 ▼40歳～65歳の人Ⅱ五百円。
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。

【日程】 5月15日(例)午前9時～11時、小倉南保健福祉センター(保健所)で。

申し込みは、4月18日から、保健福祉課 ☎951局4111内線614へ。

骨粗しょう症検診

★対象は、18

歳以上の女性。受診料千円。なお、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。

【日程】 毎月第四月曜日。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、4月30日までに、小倉南保健福祉センター保健福祉課(☎802小倉南区若園五丁目1-2、☎951局4111内線613)へ。

事前に、成人病検診を受けてください。
申し込み多数の場合は、検診日が遅くなる場合があります。

春の

公民館講座

5月以降の公民館講座の受講生を募集します。

定員十五人～百人(先着または抽選)。材料費等実費。

申し込みは、4月19日(金)・20日(土)の午前9時～午後5時、各公民館へ電話または来館してください。

講座の時間は、◎Ⅱ午前10時～正午 ①Ⅱ午後1時～3時。
企教 ☎951局0133

▼男性料理Ⅱ第四水◎、八回
▼文化教養Ⅱ第三水◎、四回。
広徳 ☎963局0158

▼古典文学Ⅱ第二・四水◎、六回
▼氣功Ⅱ第一・三水◎、五回
▼男性ボランティアⅡ第一土◎、十回。
志徳 ☎963局3101

▼人権Ⅱ木◎、三回 ▼カメラ入門Ⅱ毎週火◎、十回 ▼女性社会学Ⅱ第二・四水◎、十二回。
城野 ☎951局0231

▼市民大学Ⅱ第二・四水◎、十一回
▼ワークショップ入門Ⅱ毎週木◎、四回。
曾根 ☎471局7710

▼年長者Ⅱ第二・四水◎、十回
▼男性料理Ⅱ第四金◎、十回。
沼 ☎473局2021

▼年長者Ⅱ第一・三水◎、十七回
▼女性Ⅱ第二・四水◎、十

三回。

東谷 ☎451局0217

▼生活Ⅱ第三・四金◎、九回

▼郷土史Ⅱ第二金◎、十一回

▼健康料理Ⅱ第二木◎、八回

▼ワークショップ毎週火◎、四回。
南曾根 ☎471局8566

▼年長者Ⅱ第二・四金◎、八回

▼家庭料理Ⅱ第二金◎、九回

▼雑学Ⅱ第一・三水◎、九回

▼油絵Ⅱ第一・四木◎、十回。
守恒 ☎963局1446

▼生活学Ⅱ第二・四木◎、十二回

▼守恒史Ⅱ第四土◎、四回。
湯川 ☎941局1751

▼生かがいⅡ第三火◎、五回

▼戦後史Ⅱ第一火◎、六回

▼男性料理Ⅱ第三土◎、十回。
横代 ☎962局1731

▼女性Ⅱ第三木◎、八回

▼文学Ⅱ第四土◎、九回

▼年長者男性料理Ⅱ第一土◎、八回。
吉田 ☎471局4603

▼中年Ⅱ第二・四木◎、八回

▼女性教養Ⅱ第一・三水◎、八回。
両谷 ☎451局1138

▼健康Ⅱ第一水◎、十二回

▼料理Ⅱ第三水◎、十回

▼文学Ⅱ第三火◎、十回。
小倉南市民センター北方分館 ☎951局0114

▼ボランティアⅡ毎週火◎、三回

▼オーストラリアと日本Ⅱ未定、三回。
各公民館

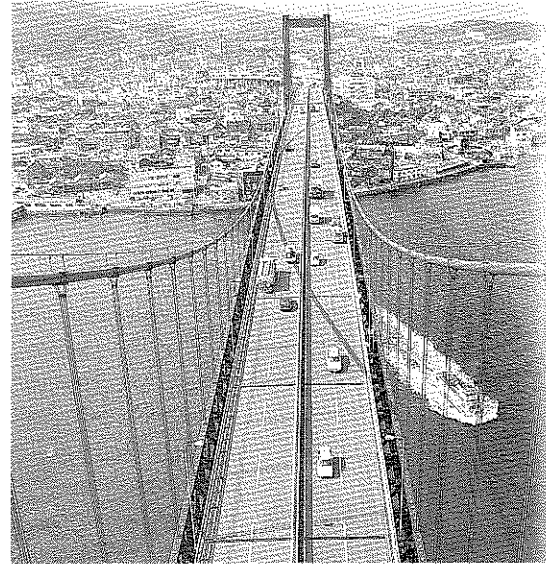
▼子ども講座Ⅱ第二・四土◎

花の苗を差し上げます

日時 4月29日(祝)午前10時～正午
場所 若松市民公園(若松区役所前)

「みどりの日」にちなんで花の苗木を無料で配布します。先着800人。当日は、園芸についての相談に応じたり、花・苗木の展示即売やミニ

歌謡ショー、吹奏楽の演奏などもあります。問い合わせは、若松建設事務所管理課 ☎761局6337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 ☎582局2236へ

□本紙は再生紙を使用しています □印刷 株式会社 センリンプリントックス(門司区)



キャベツコンサート

琴城流一葉会ふたば教室のみなさんが奏でる大正琴の美しい響きをお楽しみください。無料。

【日程】 4月17日(休)午後0時15分～0時50分、若松区役所で。

問い合わせは、若松区役所総務課 ☎761局5321内線217へ。



無料相談

いずれも若松区役所で。問い合わせは、若松区役所区民生活課 ☎761局0039へ。

行政相談 4月16日(休)午前10時～午後3時。国や県などの行政機関に対する苦情や要望などをどうぞ。

法律人権特別相談 4月23日(休)午後1時～

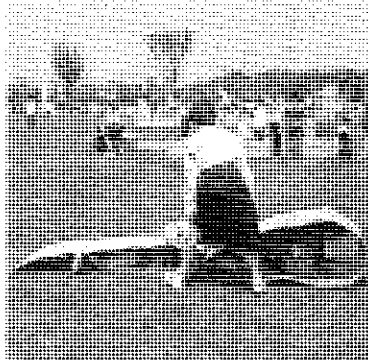
4時。金銭や土地、家屋、親族などの問題について弁護士、人格擁護委員、法務局職員が相談に応じます。

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)。

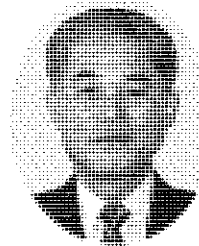


子どもまつり



緑のまぶしい芝生に囲まれて、1日外で過ごしてみませんか。

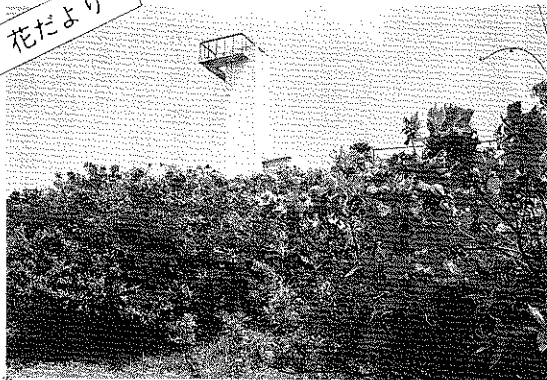
と き 4月29日(祝)午前10時～午後2時
と ころ グリーンパーク(当日は入園無料)
催 し タンボール迷路、紙金魚釣り、一発必中ボール投げ、ズック飛ばし、クラフト、シャボン玉飛ばし、お手玉、水ヨーヨーなど
雨のとき 若松市民会館でアニメ映画会
問い合わせ 若松中央公民館 ☎751局8683



よろしく
新区長の内田弘文です。

4月から、区政を担当することになりました。皆さんのご支援とご協力を、お願いします。

花だより



●高塔山公園

100種類以上のつつじが、訪れる人の目を楽しませてくれます。また、標高124メートルの頂上展望台からは、若戸大橋、洞海湾や戸畑が一望できます。

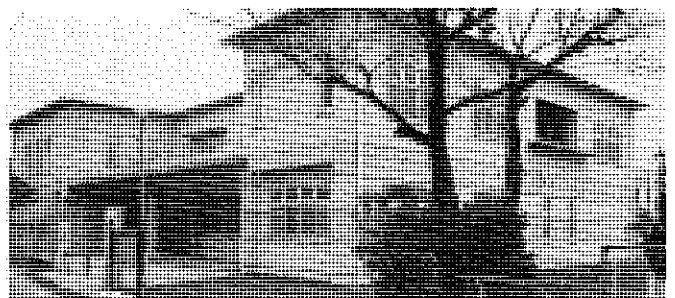
見ごろは、5月上旬から下旬くらいまでです。

4月21日(日)開館

赤崎校区市民福祉センター
西小石町8-2(赤崎小学校グラウンド内)
☎751局1900

地域ふれあいの場として、また、保健福祉活動、生涯学習などの活動の場として、市民福祉センター

が開館します。どなたでもご利用できます。お気軽にお立ち寄りください。



図の回数(3月1日)

●総数8万4742人 ●世帯数3万3395世帯
●男3万9489人 ●女4万5253人

編集：八幡東区役所区民生活課
☎671局0801(代表)

みんな集まれ



参加無料

八幡東区子どもまつり

日時 4月29日(祝)午前9時30分～正午
(雨天の時は中止)
場所 高炉台公園、八幡東体育館ほか
内容 グラウンドゴルフ、バスケット
フリースロー大会、大声大会、
室内ゲームなど。
問い合わせ 八幡東中央公民館 ☎671
局6561へ。



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。

申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、4月30日までに、八幡東保健福祉センター保健福祉課「骨粗しょう症健診」係(☎805 八幡東区中央一丁目1-1、☎671局0801内線620)へ。
健診日は、返信用はがきでお知らせします。

民事介入暴力の相談は



債権取り立て、交通事故の示談などに、暴力団が介入して困っている人や企業の相談に応じます。

秘密は固く守ります。相談無料。
なお、電話での相談もできます。

日時 毎週月曜～金曜日(祝日は休み)の午前9時～午後4時
場所 民事暴力相談センター
(市役所2階 ☎582局2140)

八幡市民会館美術展示室の催し

北九州水彩展 4月16日(火)～22日(月)の午前10時～午後5時30分(22日は午後3時まで)。入場無料。水彩画約170点を展示。

成人病・結核・肺がん検診

いずれも午前9時30分～10時30分。

▶5月8日(水)=前田小学校 ▶15日(水)=平野小学校 ▶24日(金)=市営勝山北団地集会所 ▶29日(水)=大場谷小学校。

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600円。痰の検査は別に900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。

内容は、検尿、肝機能検査、X線撮影など。

問い合わせは、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801内線620へ。

骨粗しょう症健診

毎月1回(50人)程度、八幡東保健福祉センター(保健所)で。

対象は18歳以上の女性。受診料1000円。な

ツベルクリン反応検査とBCG接種

いずれも午後1時30分～2時30分、八幡東保健福祉センター(保健所)で。

▶ツベルクリン反応検査 毎月第1水曜日(5月は、祝日のため8日)。

▶判定とBCG接種 ツベルクリン反応検査の2日後(5月は10日)。

対象は、生後3か月～3歳11か月のお子さんで、これまでに1回もツベルクリン反応検査を受けていない人と再検査の人。
検査、接種とも無料。

当日の朝、お子さんの体温を測り、母子健康手帳を持ってどうぞ。

問い合わせは、八幡東保健福祉センター保健子防課☎671局0801内線611へ。

献血にご協力を

4月25日(木)午前9時30分～11時30分、枝光小学校で。

対象は16歳～64歳の人。

問い合わせは、八幡東保健福祉センター保健子防課☎671局0801内線611へ。

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 4月18日(木)・25日(木)・5月2日(木)の午前10時～午後3時、八幡東区役所で。

国や県の業務に関する相談に応じます。

年金相談 毎週火曜日の午前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・金曜日の午前10時～午後3時(4月26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。

26日は、弁護士が相談に応じます。

□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☎582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)



まちかどスナッフ

アンモナイト

上手にできたかな?

3月24日八幡東中央公民館で、「化石の型どり」教室が開かれました。

約40人の親子が、アンモナイト(約2億年前の貝)の化石のレプリカ(複製)作りに挑戦しました。

事故多発

交通安全で快適なシルバーライフを

事故多発場所

順位	場所
1	中央町
2	荒生田
3	桃園
4	大蔵
5	春の町
6	枝光本町

◀高齢者の交通事故マップ▶

横断歩道を渡りましょう! 交通信号を守りましょう!

4	日	月	火	水	木	金	土
	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	30				

5	日	月	火	水	木	金	土
	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	30	31				



20年後が楽しみ!
タイムカプセル
●折尾西小学校



今年の卒業生(100人)が、自分たちの絵や作文をタイムカプセルへ。「待ちどおしいな」「わくわくするね」と目を輝かせていました。

八幡西 区版

4月15日号

■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 ☎582局2236へ

SAIJKI 西★事★記

■みどりの日に花の種を差し上げます

4月29日午前10時から、黒崎駅前(ペDESTリアンデッキ)で。

先着1000人。無料。

問い合わせは、八幡西建設事務所管理課 ☎621局0861へ。

■春の講座生を追加募集します

いずれも、午後6時30分～8時30分、八幡西勤労青少年ホームで(祝日は休みです)。

対象は、29歳以下の人(学生は除く)。

受講料3600円程度(絵画は4500円)、材料費等実費(テニスBはボール代3000円)。

▶絵画＝4月22日から毎週月曜日。18回。先着4人。▶英会話＝4月22日から毎週月曜日。18回。先着7人 ▶着付け(着物、帯等が必要)＝4月26日から毎

週金曜日。18回。先着14人 ▶テニスB＝4月26日から毎週金曜日。13回。先着2人。申し込みは、4月18日から、八幡西勤労青少年ホーム ☎601局2684へ。

■ツベルクリン反応検査とBCG接種の受付時間の変更

3月15日号の「4月からの健康カレンダー」に掲載した受付時間(午後1時30分～3時15分)が、午後1時30分～2時45分に変更になりました。

詳しくは、八幡西保健福祉センター保健予防課 ☎642局1441内線604へ。



■北九州ケーブルテレビ「風は西から」を見てね!

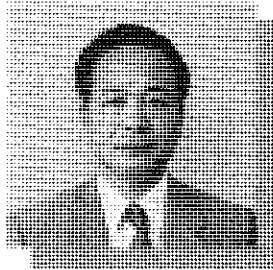
午前9時・正午・午後6時から各10分間、北九州ケーブルテレビ5チャンネルで放映します。

【放送内容】 ▶4月15日～21日＝悪徳商法撃退法2(マルチ商法) ▶22日～28日＝茶の湯と文化の集い ▶29日～5月5日＝市民福祉センター三館オープン ▶6日～12日＝はじめまして、八幡西区長です ▶13日～19日＝手洗いの知恵 ▶20日～26日＝子どもまつり

問い合わせは、八幡西区役所区民生活課 ☎642局0039へ。

新しい区長の きた やま きよ たね 北山清種 です

4月から区政を担当することになりました。区民の皆さんと力を合わせて一生懸命がんばります。ご支援とご協力をお願いします。



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 5月13日午後0時30分～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 4月23日午前9時～午後4時、八幡西区役所で。

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。

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、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。4月24日は午後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。

●おわびと訂正

4月1日号に掲載した「心配ごと相談」の記事の中で、弁護士の面談日に誤りがありました。正しくは「4月24日」です。おわびして、訂正します。

秘密はかたく守ります 民事介入

暴力相談

民事に介入する暴力でお困りの市民や企業の方のために、無料相談を受けています。

相談は、直接来庁か電話でどうぞ。

《相談場所》

民事暴力相談センター(市役所2階 ☎582局2140)

《相談時間》

月曜～金曜日の午前9時～午後4時。

わいわいコンサート

お父さん・お母さんの
青春の音楽を楽しもう!

—入場無料。どなたでもどうぞ—

日時 4月26日午後7時～8時30分

場所 八幡西市民センターロビー

演奏 北九州ヴェンチャーズ

曲目 君といつまでも・ダイヤモンドヘッド・京都の恋など

問い合わせ 八幡西中央公民館 ☎641局7700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)



無料相談

問い合わせは、戸畑区役所区民生活課 ☎881局0039へ。

年金相談 毎週月曜日（祝日は除く）の午前10時～午後4時、戸畑区役所で。

心配ごと相談 毎週木曜日の午前10時～午後3時（4月18日は午後4時まで）、戸畑区役所で。4月18日午後1時～3時は、弁護士が面接します。

法律人権特別相談 5月8日(木)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。弁護士や人権擁護委員、法務局職員が面談します。

交通事故相談 5月9日(木)午前9時～午後4時、戸畑区役所で。

行政相談 5月10日(金)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。



戸畑図書館 ☎871局3464

※休館日は、月曜日、祝日、4月30日、5月1日・7日。

★**成人読書会** 4月18日(木)午前10時～正午。参加無料。テキストは、大岡玲著「森の人」。

戸畑こどもと母のとしよかん ☎881局5155

※休館日は、月曜日、祝日、4月30日、5月1日・7日。

★**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。

戸畑ビルこどもと母のとしよかん ☎882局3822

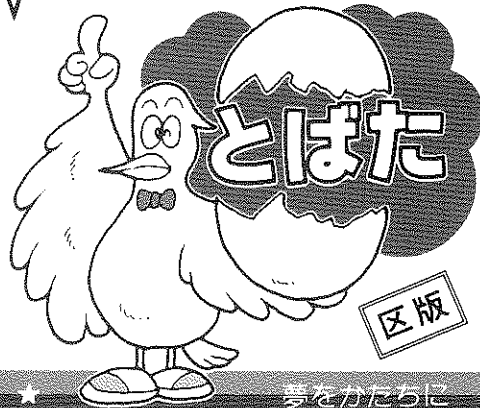
※休館日は、月曜日、祝日、4月30日、5月1日・7日。

★**「こどもの本」を読む会** 4月18日(木)午前10時～正午。参加無料。テキストは、谷川俊太郎著「ことばあそびうた」。

4月15日号

TOBATA

DREAMING



区版

夢をかたちに

編集／戸畑区役所区民生活課(代)☎871局1501

■戸畑区グラウンドゴルフ大会

4月21日(日)午前9時～正午、浅生球場で。

対象は、中学生以上の人（一般の部）。定員96人。参加無料。個人戦、ストロークマッチ。用具は貸し出します。

申し込みは、4月19日までに、戸畑中央公民館体育係☎883局5341へ。

■花の苗を差し上げます

4月29日(祝)午前11時から、戸畑駅前歩道橋前（中本町商店街側）で。ペゴニアなど、花の苗を無料で配布します。先着400人。

問い合わせは、戸畑建設事務所管理課☎871局2743へ。

■こんにちは市民相談

4月23日(火)午後2時～4時、牧山公民館で。

市政への要望や苦情をどうぞ。血圧測定や健康相談も行います。

問い合わせは、戸畑区役所区民生活課☎881局0039へ。

■脳卒中後遺症相談と機能回復訓練

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。▶相談＝毎月第3水曜日 ▶機能回復訓練＝毎月第1・3水曜日。

対象は、脳卒中発作後、歩行ができるようになって、リハビリが必要な人。無料。専門の医師が面談し、理学療法士・保健婦が機能回復訓練を行います。

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。

■エイズの相談と検査

毎週月曜日の午前9時～11時、戸畑保健福祉センター（保健所）で。

相談・検査とも無料。検査理由によっては、1760円が必要です。秘密は固く守ります。

★エイズホットライン ☎882局2299 電話相談もどうぞ。

けんこうスマイル



遊びがいっぱい ともだちいっぱい

★とき 4月29日(祝)午前10時～午後2時30分

★ところ 夜宮公園・夜宮青少年センター・天籟寺小学校（雨のときは、夜宮青少年センター）

ワクワク、ドキドキがいっぱいの「子どもまつり」で、思いっきり遊ぼう！丸太渡りやタイヤくぐり、竹馬、大声大会、アニメ映画、ゲートボール、あめ玉釣り、パネルシアターなど、楽しいコーナーがいっぱいだよ。

★問い合わせ／戸畑中央公民館☎882局4281

★入場無料

□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☎582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)

