

市政だより

またまゆう

平成8年

11/15

No.798

●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 FAX591局0141

キッチンドリンク



不安や不満のはけ口に、台所で
の独り酒や隠れ酒にはしる。だん
だん酒量が増えてきて、アルコール
漬けの毎日に。

帰宅恐怖症候群



仕事、仕事で家庭のことには無
関心。そんな夫に冷たくなった妻
と子ども。だんだん家に居づら
くなって、帰宅するのがユウツに。

空の巣症候群



何よりも子育てが生きがい。で
も子どもが就職や結婚で親元から
離れ、さびしくなって、心にボツ
カリ穴があく。

燃えつき症候群



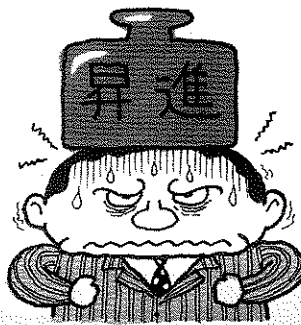
バリバリ仕事に励んできたが、
思うように成果や評価が上がらな
い。ある日、突然燃え尽きて、す
べてに意欲とやる気を失う。

スーパーウーマン症候群



仕事に家庭に手抜きを許さない。
何事もキッチリしないと気がすま
ないので、気を休めることができ
ず心身ともに疲れ果てる。

昇進うつ病



せっかく昇進したものの、まわ
りからの期待や、これからの責任
を考えると、素直に喜ばず、だん
だん気が減ってしまう。

WANTED

この顔にピンときたら

御用心!!

特集 心の健康

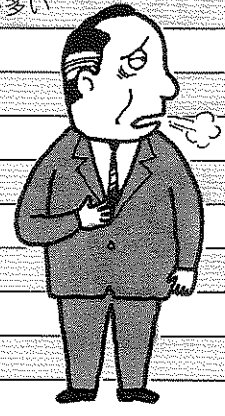
仕事、家事や育児、人間関係、騒音などの環境…私たちの日常生活には、さまざまな
ストレスが満ちあふれています。近ごろは、ストレスを原因とする心の病が増えていると
か。さあ、鏡を見てください。鏡に映ったあなたの顔は、ストレスで曇っていませんか。



早期発見！ ストレス度チェック

ストレスと上手に付き合うための第一歩は、自分にどれくらいストレスがたまっているのかを知ることから。下表をチェックし、当てはまる項目を数えると、あなたのストレス度が分かります。

1 よくカゼをひくし、カゼが治りにくい	16好きなものでも食べる気がしない
2 手、足が冷たいことが多い	17 いつも食べ物が胃にもたれているような気がする
3 手のひらや脇の下に汗をかくことが多い	18 腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある
4 急に息苦しくなることがある	19 肩が凝りやすい
5 動悸がすることがある	20 背中や腰が痛くなるのがよくある
6 胸が痛くなることがある	21 なかなか疲れがとれない
7 頭がスツキリしない(頭が重い)	22 このごろ体重が減った
8 目がよく疲れる	23 何かするとすぐに疲れる
9 鼻づまりすることがある	24 気持ち良く起きられないのがよくある
10 めまいを感じるようになる	25 仕事をやる気が起こらない
11 立ちくらみしそうになる	26 寝つきが悪い
12 耳鳴りがすることがある	27 夢を見るのが多い
13 口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある	28 夜中に目が覚めて、なかなか寝つけない
14 のどが痛くなるのが多い	29 人と付き合うのがおっくうになってきた
15 舌が白くなっていることがある	30 ちょっとしたことでも腹が立ったり、イライラしやすくなるのが多い



ストレス初期に出やすいのは2、7、8、10、11、17、19、20、24、27番。
慢性的にストレスを感じる後期に出やすいのは1、4、13、15、16、18、22、23、25、28、29、30番。

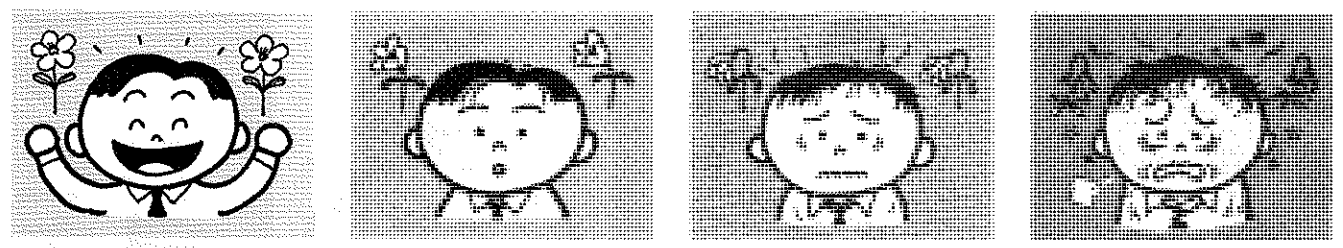
0~5個の人 6~10個の人 11~20個の人 21個以上の人

0~5個の人 おめでとうございます。あなたは、ほとんどストレスとは無縁です。この状態を維持するように心がけましょう。また、ストレスで悩んでいる人に、あなたのストレス解消方法を教えてあげましょう。

6~10個の人 軽いストレス症状です(軽度のストレス状態)。食事、休養、睡眠などに気をつければ、回復するでしょう。これ以上ストレスをためないためにも、自分なりのストレス対策を身に付けましょう。

11~20個の人 本格的なストレスに突入中です(中等度のストレス状態、一部病的な状態)。慢性的なストレスが半分以上あるときは、専門家(精神科、心療内科、カウンセラー)に相談してください。

21個以上の人 日常生活に支障をきたすほどのストレス状態です(重度<慢性>ストレス状態)。心身症の可能性も大きいので、すぐに専門家(精神科、心療内科、カウンセラー)に相談してください。



ストレスってなあに?

「ストレス」という言葉は、もともと物理学の用語で「ゆがみ」という意味です。例えば、ボールを指で押すと、丸い形が変形してゆがみますが、そのゆがみのことを「ストレス」といいます。そして、ボールをゆがませた原因の「指で押す」という行為つまりストレスを引き起こした原因のことを「ストレッサー」といいます。

渡る世間はストレスばかり

私たちのまわりを取り巻く外部からの刺激は、すべてがストレッサーです。この刺激は、特殊なものを意味しているのではなく、ありません。暑さ、寒さなどの自然環境や、人間関係など、あらゆるものが含まれます。ただ、すべてが悪いストレスになるわけではありません。同じストレッサーでも、とらえ方により、良いストレスになったり、悪いストレスになったりします。

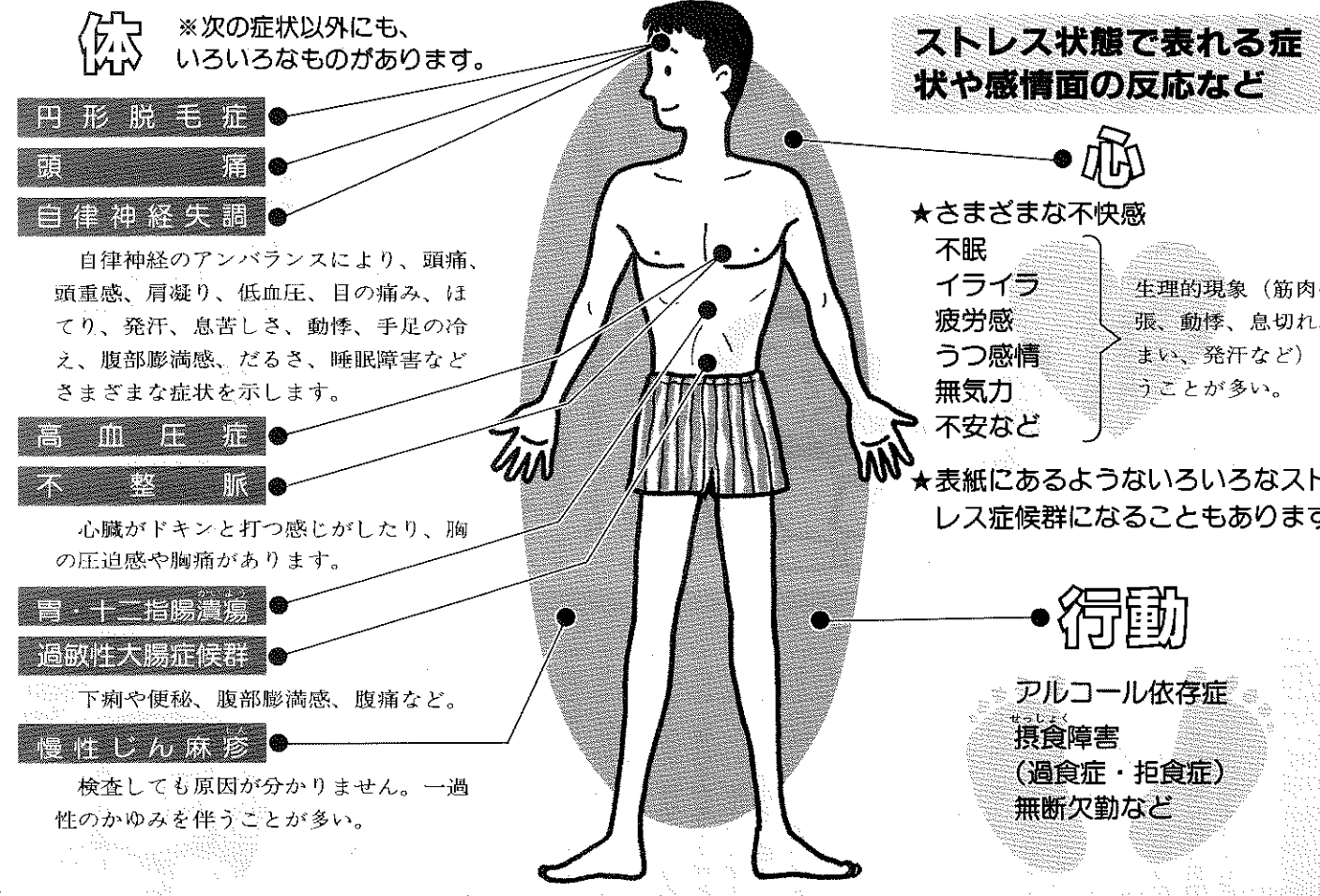
例えば、運動もストレッサーの一つですが、運動好きな人にとっては気持ち良く、良いストレスになります。運動嫌いな人にとっては苦痛で、悪いストレスになってしまいます。そのストレッサーをどのよう

悪いストレスがたまるとどうなるか?

私たちは、緊張すると心臓がドキドキしたり、汗をかいたりします。また、心配ごとがあると、胃がキリキリ痛みます。このことから、心と体は密接な関係にあることが分かります。長時間ストレッサーにさらされたり、急激に強いストレッサーを受けると悪いストレスがたまり、ある程度ストレスがたまってくると、心や体のバランスが崩れてゆがみができた状態になり、次第に生理的・心理的に異常反応が出てきます。これが「ストレス状態」です。

ストレス状態になると自律神経やホルモンのバランスが崩れ、免疫力が低下するので、放っておくと心身に不調が表れます。特に心理的ストレッサーによって、体に不調が表れたものを「心身症」といいます。また、うつ状態になったり、思いがけない行動をする場合もあります。次に、ストレス状態になったときに表れる症状などをいくつか紹介しましょう(下図参照)。「あつ、こんな症状が心身症なの?」と、ドキッとすることもいるのではないのでしょうか。

ストレス状態で表れる症状や感情面の反応など



特集 心の健康 **意外と手強い**

問い合わせ 保健福祉局保健予防課 ☎582局2430

ストレスは万病のモト

現代は、ストレス社会だと言われ、だれもがさまざまなストレスに悩まされています。しかし、ストレスのことやストレスが原因となる病気のことあまり知られていません。「万病のモト=ストレス」と上手に付き合う方法とは? 一度じっくり考えてみませんか。

Mental Health

予防は、まず
自覚から

今、あなたはストレスがたまっていますか。今の自分のストレス状態を知ることは、心の健康にとってとても大切なことです。私たちが、生きていくうえでストレスを全く受けずに生活することはできません。だから、そのストレスが自分にとって良いストレスなのか、悪いストレスなのかを自覚することが大切です。

悪いストレスを自覚できれば、そのストレスを見つけて、どうすれば取り除けるのか考えることができます。一番困るのが、悪いストレスがたまっているのに気付いていない場合です。ストレスに気が付けばそれを解消しようと、いろ

物理的 刺激	暑さ、寒さ、騒音など環境に関係するもの。
社会的 刺激	人生の節目に起こる出来事(死亡、結婚、入学、入社など)や、職場関係、人間関係、家族関係、近所との付き合いなど。

ストレスの
たまりやすい人

- まじめでちやうめんな人
- 心配性の人
- 他人の評価が気になる人
- 人一倍気を使う人



な人は
気を付けて

いろいろなことができますが、気分が落ち込み、ストレス状態がどんどん悪化して、そのうち特有の症状が出てきてしまうかもしれません。心身症にならないために、予防することが大切です。

同じストレスでも、受けとめ方に個人差があって、悪いストレスになり、たまりやすい人と、そうならない人がいます。悪いストレスがたまりやすい人には、共通の性格があるようです。ストレスのたまりやすい人は

消す
ポイント

ストレスをためないためには、我慢しすぎない、無理をしないことです。我慢するということが、そのストレスを受け続けるということなのです。受け続けるのは間違いありません。ストレスのたまり方は、その人の性格や心構えで大きく違います。同じストレスでも、考え方、受けとめ方を変えるだけで、受けるダメージは少なくなります。発想の転換、物事を前向きに

ストレス状態になると心身ともに緊張が続いた状態になります。リラックスをすることで、筋肉の緊張が和らぎます。人間は、筋肉の緊張を緩めながら精神的に緊張するというこ



考えるというふうに、考え方や行動パターンを変化させ、ストレスに強くなりたいですね。また、リラクゼーションをして、ゆつくり休むことも効果的です。

One Point
ストレスに強くなる食生活

- バランスのよい食生活が大切です。特にストレス対策に効果があるといわれている栄養素を紹介します。
- カルシウム 心を落ち着かせ、イライラを鎮める効果があります。乳製品、小魚など。
 - ビタミンB1 あらゆるストレスに対抗して、神経の働きを正常に保ち、活性化させ、精神疲労を取り去ります。玄米・豆類・しいたけなど。
 - ビタミンC 心身を安定させ、ストレス耐性を高めます。カゼの予防にも効果的だといわれています。緑黄色野菜など。

One Point
心療内科ってどんなトコ?

体の具合が悪くなり、病院に行っても診察してもらったが、特別悪いところはない。でも、何かスッキリしない...そんなときは心身症の可能性もありますので、心療内科を受診してみましょう。心療内科は、心と体の密接な関係に注目し、病気の治療に心理学的方法を取り入れた診療科目です。

心身症と聞くと特別な病気だと思っている人もいますが、心の面からも治療した方がよい内科の病気のことなのです。せっかく受診するのなら、一番効果的なところへ行きたいですね。

専門家に相談を

「ちょっと疲れたな」と思ったとき、早目にだれかに話してみよう。家族、友人、職場の人、だれでも良いのです。

つなぐがります。また、だれかに話すことで、今、たまっている悪いストレスの原因が何なのか、見えてくるかもしれません。相談を受けた人も、「この人は、ストレスが

たまっているんだ」ということに気付くことができます。「ちょっと疲れたな」と思ったとき、早目にだれかに話してみよう。家族、友人、職場の人、だれでも良いのです。

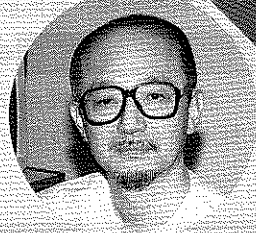
困ったときは相談を

精神保健福祉相談
専門医が相談に応じます。
各保健福祉センター保健福祉課

門司 門司区役所内 ☎ 331局 1881 内線 601	毎月第2 金曜日 午後1時30分～3時30分
小倉北 小倉北区役所内 ☎ 561局 4131 内線 613	毎月第2・4 水曜日 午後1時30分～3時30分
小倉南 小倉南区役所内 ☎ 951局 4111 内線 613	毎月第2・4 火曜日 午後1時30分～3時30分
若松 若松区役所内 ☎ 761局 5321	毎月第2・4 金曜日 午後1時30分～3時30分
八幡東 八幡東区役所内 ☎ 671局 0801 内線 621	毎月第2 水曜日 午後1時30分～3時30分
八幡西 八幡西区役所内 ☎ 642局 1441 内線 611	毎月第1・3 火曜日 午後1時30分～3時
戸畑 戸畑区役所横 ☎ 871局 4528	毎月第1・3 木曜日 午後1時30分～3時

自分らしく生きる…「ムーブ」の相談室
心理相談員が相談に応じます。お気軽に電話相談を。
面接相談を希望の人は電話で予約してください。
女性センター「ムーブ」 毎週火曜～日曜日の
小倉北区大手町 午前10時～午後5時
☎ 583局 3331 (金曜日は午後1時～8時)

専門医が語る



市立医療センター
心療内科部長
青木宏之

ストレスと上手につき合おう

まずは、ストレスの原因を見つけること

ストレスがたまってきた、症状としてまず気が付くのは眠れないということ。眠れないときは、どういう理由で眠れないのかを考えてみてください。時間が足りないからか、うるさいからか、それは別ですが、時間が十分あるのに、寝付きが悪くて何となく眠れない、途中で何度も目が覚める、寝起きが悪いというときは、ストレスがたまっているせいだと考えることができます。そんなときは、何がストレスの原因になっているのかを考えてください。例えば、仕事のことが気になって、つい家でも仕事のことばかり考えてしまい、ゆつくりくつろげないというときは、それがストレスの原因になっている可能性があります。原因が分かれば、それを取り除く努力をし、くつろげるようにして

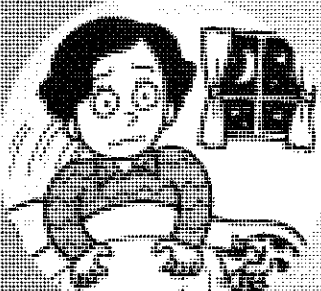
ストレスをうまく生かして

ストレスは、何かどこかに無理がある、都合が悪いところがあるという体からのサインなんです。普通はマイナス面ばかりがとらえられがちですが、今の状態が良くないから、何か変えた方がいいよと教えてくれているのです。体は私たちが意識している以上に賢いのです。いろいろな症状は、休養が必要だよって教えてくれているんですよ。

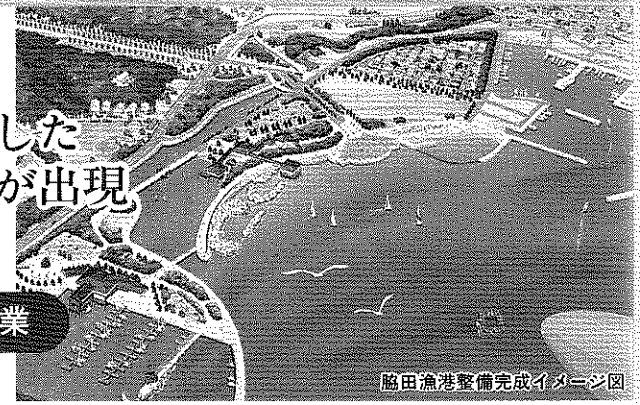
女性とストレス

更年期ストレスの特徴

更年期は、女性ホルモンが減少し、自律神経が乱れることで、さまざまな症状が現れます。その中でも、ストレスの増加が大きな特徴です。更年期のストレスは、自律神経の乱れによって、心拍数が増え、血圧が上昇し、頭痛やめまいが頻りに起こるなど、身体的な症状が顕著です。また、自律神経の乱れによって、自律神経失調症や自律神経過敏症などの疾患も起こりやすくなります。更年期のストレスは、自律神経の乱れによって、心拍数が増え、血圧が上昇し、頭痛やめまいが頻りに起こるなど、身体的な症状が顕著です。また、自律神経の乱れによって、自律神経失調症や自律神経過敏症などの疾患も起こりやすくなります。



更年期のストレスは、自律神経の乱れによって、心拍数が増え、血圧が上昇し、頭痛やめまいが頻りに起こるなど、身体的な症状が顕著です。また、自律神経の乱れによって、自律神経失調症や自律神経過敏症などの疾患も起こりやすくなります。



協田漁港整備完成イメージ図

グリーンパークと一体化した 海洋レクリエーション拠点が出現

協田漁港マリノーション事業

市民と海のふれあいの場。21世紀の海洋レクリエーション拠点の創出をテーマに、響灘に面した協田漁港（若松区）を「食べて、遊んで、学べる」新しいタイプの漁港に変えていきます。

その第一弾が、今年の夏オープンした話題を呼んだ「新協田海水浴場」。本格的な事業はこれからで、漁港東側の海を埋め立て（面積は福岡ドームの約二倍）、平成17年までに次の施設などを整備していく計画です。

- ▼フィッシュマンズワーフ：活魚・海産物・マリングッズの販売、和洋レストラン、展望所、海洋資料の展示コーナーなどのある観光商業施設。
- ▼多目的広場：朝市・夕市、各種イベントの開催や、サッカー、ゲートボールなどが楽しめる広場。
- ▼親水施設：砂遊び・磯遊びができる人工海浜と人工磯、水辺の遊歩道・アスレチック広場など。
- ▼フィッシュヤリーナ：遊漁船やブレイジ

「21世紀の北九州を築く」

「20世紀の北九州を築く」

「21世紀の北九州を築く」



（仮称）響灘コンテナターミナル完成イメージ図

日本の4大中枢国際港湾 づくりの一役を担う

響灘環黄海圏ハブポート構想

門司区と小倉北区にコンテナターミナルが配置された北九州港。アジアとの航路網を中心に、現在、全国第六位のコンテナ取扱量を誇っています。

『響灘環黄海圏ハブポート構想』は、本市の物流産業の要である北九州港を、さらにパワーアップし、環黄海圏を代表するハブポート（中枢国際貿易港）に変えようというものです。

香港、釜山などアジアの主要港に負けない国際競争力を持つ港にするため、響灘西地区の臨海埋立地（若松区）を開発し、（仮称）響灘コンテナターミナルを整備します。

また、響灘地区は国の長期政策である中枢国際港湾（東京湾、伊勢湾、大阪湾、北部九州）の整備地域として位置づけられています。

近年、日本の港は、超大型船が寄港できる水深岸壁（水深十五メートル）を多く持つアジアの主要港に比べて、国際競争力が著しく低下しています（日本の水深岸壁は全国で二か所）。

『響灘』は、日本の港の国際競争力を回復する一つとして期待されているのです。

開発は、平成15年までに（第一期構想、水深十五メートルの岸壁をそれぞれ二つ持つコンテナターミナルを整備）『日本一経費が安く、二十四時間三百六十五日稼働』を実現できる、国際競争力の高い港づくりを目指します。

問い合わせは、港湾局計画課 ☎321局5967へ。

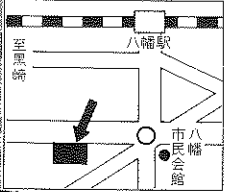
第2夜間・休日急患センターの診療棟が完成



本市の西部地区の救急医療をカバーする「第2夜間・休日急患センター」は、平成7年7月に、市立八幡病院の外來施設を仮の診療棟としてオープンしました。

10月28日、同センター専用の『診療棟』が八幡病院横に完成して、より充実した救急診療に対応できるようになりました。

- ★施設案内
- ▼所在地：八幡東区西本町四丁目、☎662局1759
- ▼診療時間：午後7時30分～翌朝7時（休日は午前9時～翌朝7時）
- ▼診療科：内科、小児科、外科、整形外科。



97年3月 衝撃デビュー

NEW スペースワールドの新アトラクション情報

TARGET LOCK TARGET LOCK

「アトラスタワー」がスペースワールドに急接近！

高さ60mのタワーに取り付けられた座席に乗ると、エアシリ

ンダーの力で、高さ50mまで時速65kmのハイスピードで一気に急上昇。その後、急

降下したかと思うとリバウンドで再度上昇し急降下と、数回激しい上下アクションを繰り返します。

この新しい過激マシンは、あなたに宇宙のピンボール体験をさせてくれるでしょう。

開発コード SW-G37 最大重力 4.0G

アトラスタワー

★問い合わせ スペースワールド ☎672局3800

帆船「海王丸」一般公開

11月30日（土）～12月4日（水） 門司港シムラビト地区

運輸省航海訓練所の練習帆船『海王丸』が、門司港レトロ地区そばの西海岸埋立地に寄港し、船舶の一般公開をします。

- ▼入港：11月30日（土）午前10時予定
- ▼セイルドリル（帆張り訓練）：12月1日（日）午後1時～3時30分。天候により中止することがあります。
- ▼船内特別公開：12月1日（日）午前9時～11時と午後1時～3時30分
- ▼出港：12月4日（水）午前10時予定
- ▼海王丸イルミネーション点灯：11月30日（土）～12月3日（火）の夜、午後10時。

問い合わせは、港湾局振興課 ☎321局5941へ。

ライブシアター 北九州演劇祭'96 特別公演

THE WINDES OF GOD

— 零のかなたへ —

★日程 12月13日（金）午後7時から、14日（土）午後1時と7時から、15日（日）午後1時から、女性センター「ムーブ」（小倉北区大手町）で。各2時間上演。

★入場料 4300円（前売りは大人3800円、小学生～高校生2800円）。前売り券は、市内主要プレイガイドで発売中。

★出演 今井雅之、松本理寛、吉田敦ほか。

★問い合わせ 北九州コンベンションビューロー ☎551局4111。

平成3年度芸術祭賞・平成7年度国連主催芸術祭賞受賞

★内容 現代の若者二人が、太平洋戦争末期の昭和20年に、魂だけがタイムスリップしてしまう。彼らは、神風特攻隊の岸田中尉、福本少尉として目覚める。戦争に命を捧げる隊員たちに、二人は反発するが、共に生活するうちに友情が芽生える。だが、仲良くなった友は、次々に帰らぬ人となる…。アメリカ公演でも話題を呼び、映画化もされた人気の演劇作品です。

今井雅之

MASAYUKI IMAI

— 特攻隊の基地があつた九州で上演するのが夢だった

脚本、演出、主演

華麗に変身した 若松ポート

イベントプラザを一般に開放(有料)

若松競艇場の西スタンド棟が、7月、全面改築されました。

『なんか、あか抜けない』というこれまでの競艇場のイメージを感じさせない、『明るく親しみやすいレジャー施設』、競馬場のように、清潔感にあふれ、家族でもカップルでも気軽に楽しめるような施設に生まれ変わったのです。

リッチな雰囲気観覧席、多目的のイベントプラザ、おしゃれなレストランなど、今までにない工夫が凝らされています。

★イベントプラザ利用案内

300インチの大型映像装置を備え、2000人を収容できる床面積1100㎡、天井高17m～23mの巨大な多目的スペースです。カフェテリアやステージも併設され、照明や音響設備も充実しています。

この「イベントプラザ」を、有料で一般に開放しています（競艇開催に支障がない日に限る）。各種パーティー、結婚披露宴、同窓会、展示会などにご利用ください。料金など詳しくは問い合わせを。

★問い合わせ 若松競艇事務所（若松区赤岩町、☎791局3400）。

ちやちやちやちや

広場

「サイクル情報」
無料であげます」
掲載した品物などが欲しい人は、はがきに、住所、氏名、電話番号、希望品名を書いて提供へ。11月29日までに応募してください。抽選。取りに来てくれる人にも限りませんので、ご了承ください。

（色ペンク）十二年前に購入
提供者 新原清美さん（☎806八幡西区幸神一丁目5-313-14）

電動オルガン

カワイ製 三十六鍵、木製いす有り。三十年前に購入。程度よし。
提供者 尾葉石政子さん（☎800門司区大里桃山町9-12）

庭の手入れ器具と子ども用滑り台

庭木等電動消毒噴霧器と電気バリカン式芝刈り機は、五年前に購入。一回しか使っていません。室内用子ども滑り台は二十年前に購入。ほとんど使っていません。
提供者 中村良海さん（☎806八幡西区永大丸南町三丁目3-12）

ベビー用品

ベビーカー（Aprica A型）、ベビーカー用色ペンク、スイング式、ベビーカー用ベビー用品
提供者 伊藤容子さん（☎800門司区寺内一丁目30-31502）

ベッドにつけるオルゴール、三年前に購入。いずれも、あまり使っていません。
提供者 上田淳子さん（☎804戸畑区新池二丁目4-61702）

幡東勤労青少年ホーム（八幡東区桃園二丁目）で、▼会費11月三千元（学生二千元）。連絡先 武藤佳代さん☎612局9350かPHS☎050-290局8313へ。

サークル情報「会員を募集」

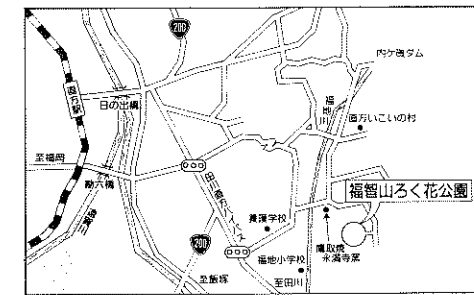
情報の提供を待つてま〜す（多数抽選）

行ってちよんまげあこの街
近隣市町村の見どころ遊びどころ

緑豊かなリバーサイドシティ

八幡西区の南端にある旧宿場町「木屋瀬」をすぎるとそこは直方市。市の中心を遠賀川が流れ、水と緑に囲まれた自然豊かな商業都市だ。

直方市の巻



福智山ろく花公園 今年3月にオープンしたばかりのこの公園は総面積五畝。園内には、約二十種、二千本を植栽した山野草園、自然地形をそのまま利用し、一年草を配植した大花壇（二千平方メートル）や芝生広場（二千平方メートル）などがある。今の時期は、ツワブキ（千本）やモミジ（日本）が楽しめる。11月16日（土）・17日（日）は、紅葉まつりも行われる。

▼営業時間 午前9時〜午後5時（入園は4時30分まで）▼入園料 大人三百円、中学生二百円、小学生百円▼休園日 毎週月曜日と12月1日〜来年3月31日
問い合わせ 直方市役所商工観光課 ☎（0949）2502156へ。



▼営業時間 午前9時〜午後5時（入園は4時30分まで）▼入園料 大人三百円、中学生二百円、小学生百円▼休園日 毎週月曜日と12月1日〜来年3月31日
問い合わせ 直方市役所商工観光課 ☎（0949）2502156へ。

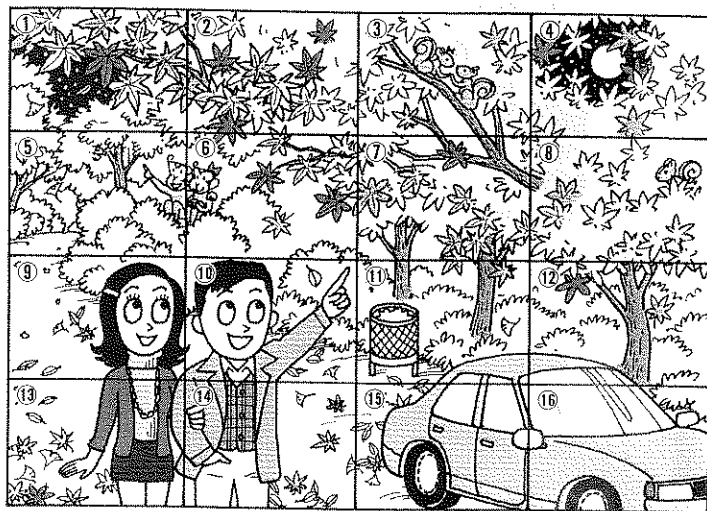


7つの間違い探し

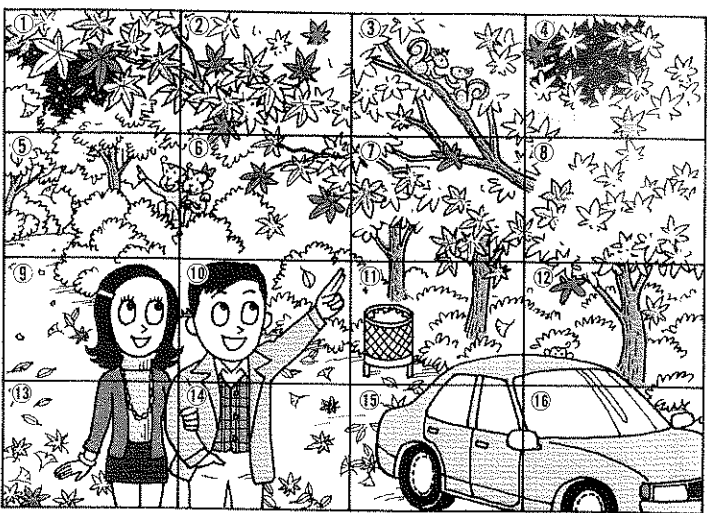


今回のテーマは「紅葉狩」。イラストに、違いのある画面の番号(7つ)と、住所、氏名、年齢、電話番号、市政だよりへの意見・感想などを書いて、右上の応募先へ。
●賞品 正解者の中から、抽選で10人に1000円の図書券を進呈します。

●応募方法 締め切りは、11月29日。はが



A



B

(印刷上のにじみや分割線・画面番号による消えなどは含まれません。)



「逃した魚は大きい」
怒った妻は巨き
「暖簾に腕押し」
おでんにうめぼし

堤亮介さん（戸畑区・36歳）
小笠原洋子さん（門司区・60歳）



「目の上のたんこぶ」
目の前にセアカゴケモ
「血で血を洗う」
手て手を洗う
「笑う門には福来たる」
笑う母はよく太る

山本友美子さん（小倉南区・17歳）
古井秀人さん（八幡西区・62歳）
川原加奈世さん（若松区・12歳）

みなさんの好きな言葉を、ユーモア溢れる言葉に化けさせてください。テーマは特に設けません。なお、基になった言葉も忘れないでください。
★応募方法 12月15日号の締め切りは、11月25日。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、右上の応募先へ。
★賞品 掲載された人に1000円の図書券を進呈します。



【間違いの部分】
①ボール ④入と人 ⑤背番号 ⑥頭 ⑧時間 ⑪手 ⑬バスケットシューズ

遺跡発掘調査展 「脇田丸山遺跡」
 来年3月2日(日)まで(月曜・祝日は休館)の午前9時～午後5時、考古博物館(小倉北区金田一丁目、☎592局3196)で。入館料が必要。

小倉城菊花展
 11月22日(金)まで、小倉城(☎561局1210)の天守閣前広場で。入場無料。大輪、けん崖、盆栽など約千鉢を展示。

低公害車フェア
 11月27日(水)～29日(金)の午前10時～午後5時、西日本総合展示場(小倉駅北側)で。入場無料。電気、天然ガス、太陽電池などを動力にした自動車を展示。電気自動車の試乗会もあります。問い合わせは、環境局環境管理課☎582局2238へ。

保育まじし・育児教室
 11月30日(土)午前10時～正午、西小倉市民福祉センター(小倉北区大門一丁目)で。入場無料。北九州市保育所連盟保育会長・藤岡佐規子さんの講演や、乳幼児の食事の試食、健康相談など。託児もできます。問い合わせは、北九州市保育所連盟保育会☎652局0406へ。

「モス対ゴジラ」
 11月30日(土)午後2時30分～4時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。入場無料。昭和39年に封切られた「モス対ゴジラ」の上映と、新作「モス」の招待券抽選会(百人)。問い合わせは、北九州コンベンションビューロー☎541局5931へ。

世界エイズデーの催し
 12月1日(日)午後1時30分～2時、4時30分～5時の二回、ラ

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、☎961局4301)で。入館料が必要。ミニ機関車体験乗車 11月17日(日)午前11時30分～午後0時30分、1時30分～3時の二回。アニメフェスティバル 11月23日(木)～24日(金)の午前11時30分、午後1時、3時の三回。各五分間。「アケゲの鬼太郎」など二本を上映。

母子・父子家庭のボウリング大会
 12月1日(日)午前10時～午後1時30分、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。入場料千円。問い合わせは、保健福祉局保健予防課☎582局2430へ。

合馬の竹で三門松を作る集い
 12月5日(木)午後2時～4時、合馬竹林公園(小倉南区)で。先着四十人。材料費四百円。申し込みは、11月18日から、合馬竹林公園☎452局3452へ。

クライス5・5・5 木管五重奏の響
 12月5日(木)午後7時から、響ホール(八幡東区平野一丁目、☎662局4010)で。入場料は、大人三千五百円(前売り三千円)、高校生以下二千五百円(同二千円)。前売り券は、市内主要プレイガイドと響ホールで発売中。

山本正治さん(クラリネット)、松崎裕さん(ホルン)、茂木大輔さん(オーボエ)、佐久間由美子さん(フルート)ほか出演。
 曲目は、ビバルディ作曲「フルート協奏曲」など。

門司港レトロ ジャズとダンスの夕べ
 12月8日(日)午後6時30分～8時30分、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。入場料千円。問い合わせは、12月1日から、ビッグユニバーシティジャズオーケストラが演奏するダンスパーティー。

邦楽コンサート
 12月8日(日)午後2時～3時、レディスやはた(八幡東区尾倉二丁目)で。先着百五十人。入場無料。託児は事前に相談を。劇団テアトルハカタ団員による筑前琵琶や尺八の演奏、日本舞踊。

山田緑地(小倉北区)で。先着
 12月8日(日)午前10時～正午、山田緑地(小倉北区)で。先着

旅 市営バスの旅情報
 申し込みは、交通局業務課☎791局3311へ。

- ①は大人、②は小学生以下を表します。
- ★高塚地蔵尊月詣り
 出発日は、毎月4日。日帰り、昼食無し。①3600円、②2200円。
- ★秋の篠栗・奥の院参拝の旅
 出発日は、11月19日(火)・22日(金)・24日(日)。日帰り、昼食付き。①5000円、②3600円。
- ★浮羽の柿狩りと西光寺の普茶料理
 出発日は、11月16日(土)・18日(月)・19日(火)・21日(木)・22日(金)・23日(土)・24日(日)・25日(月)・26日(火)。日帰り、昼食付き。①7800円、②6800円。
- ★大相撲マリンメッセ福岡場所 観戦バスツアー
 出発日は、12月5日(木)。日帰り、昼食無し。料金(1人)は、タマリ席1万8000円、マスA席1万5000円、マスB席1万4000円。なお、希望者には、おみやげ付きお弁当セット(別途料金)を用意します。
- ★新春三社詣り
 出発日は、来年1月1日(祝)・2日(休)・3日(金)。日帰り、弁当付き。①5000円、②4000円。
- ★別府鉄輪温泉湯治と宇佐神宮参拝の旅
 出発日は、来年1月7日(火)～2月5日(日)の奇数日(1月31日は除く)。2泊3日、6食付き。①2万2800円、②2万800円。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

少年自然の家のクリスマスと餅つき
 いずれも一泊二日。対象は、小・中学生とその家族。クリスマスパーティー、餅つき、ゲームなど。申し込みは、11月19日から、各ぐめよしは、11月30日まで、各

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

おすすめおでかけガイド

遺跡発掘調査展 「脇田丸山遺跡」
 来年3月2日(日)まで(月曜・祝日は休館)の午前9時～午後5時、考古博物館(小倉北区金田一丁目、☎592局3196)で。入館料が必要。

小倉城菊花展
 11月22日(金)まで、小倉城(☎561局1210)の天守閣前広場で。入場無料。大輪、けん崖、盆栽など約千鉢を展示。

低公害車フェア
 11月27日(水)～29日(金)の午前10時～午後5時、西日本総合展示場(小倉駅北側)で。入場無料。電気、天然ガス、太陽電池などを動力にした自動車を展示。電気自動車の試乗会もあります。問い合わせは、環境局環境管理課☎582局2238へ。

保育まじし・育児教室
 11月30日(土)午前10時～正午、西小倉市民福祉センター(小倉北区大門一丁目)で。入場無料。北九州市保育所連盟保育会長・藤岡佐規子さんの講演や、乳幼児の食事の試食、健康相談など。託児もできます。問い合わせは、北九州市保育所連盟保育会☎652局0406へ。

「モス対ゴジラ」
 11月30日(土)午後2時30分～4時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。入場無料。昭和39年に封切られた「モス対ゴジラ」の上映と、新作「モス」の招待券抽選会(百人)。問い合わせは、北九州コンベンションビューロー☎541局5931へ。

世界エイズデーの催し
 12月1日(日)午後1時30分～2時、4時30分～5時の二回、ラ

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、☎961局4301)で。入館料が必要。ミニ機関車体験乗車 11月17日(日)午前11時30分～午後0時30分、1時30分～3時の二回。アニメフェスティバル 11月23日(木)～24日(金)の午前11時30分、午後1時、3時の三回。各五分間。「アケゲの鬼太郎」など二本を上映。

母子・父子家庭のボウリング大会
 12月1日(日)午前10時～午後1時30分、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。入場料千円。問い合わせは、保健福祉局保健予防課☎582局2430へ。

合馬の竹で三門松を作る集い
 12月5日(木)午後2時～4時、合馬竹林公園(小倉南区)で。先着四十人。材料費四百円。申し込みは、11月18日から、合馬竹林公園☎452局3452へ。

クライス5・5・5 木管五重奏の響
 12月5日(木)午後7時から、響ホール(八幡東区平野一丁目、☎662局4010)で。入場料は、大人三千五百円(前売り三千円)、高校生以下二千五百円(同二千円)。前売り券は、市内主要プレイガイドと響ホールで発売中。

山本正治さん(クラリネット)、松崎裕さん(ホルン)、茂木大輔さん(オーボエ)、佐久間由美子さん(フルート)ほか出演。
 曲目は、ビバルディ作曲「フルート協奏曲」など。

門司港レトロ ジャズとダンスの夕べ
 12月8日(日)午後6時30分～8時30分、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。入場料千円。問い合わせは、12月1日から、ビッグユニバーシティジャズオーケストラが演奏するダンスパーティー。

邦楽コンサート
 12月8日(日)午後2時～3時、レディスやはた(八幡東区尾倉二丁目)で。先着百五十人。入場無料。託児は事前に相談を。劇団テアトルハカタ団員による筑前琵琶や尺八の演奏、日本舞踊。

山田緑地(小倉北区)で。先着
 12月8日(日)午前10時～正午、山田緑地(小倉北区)で。先着

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

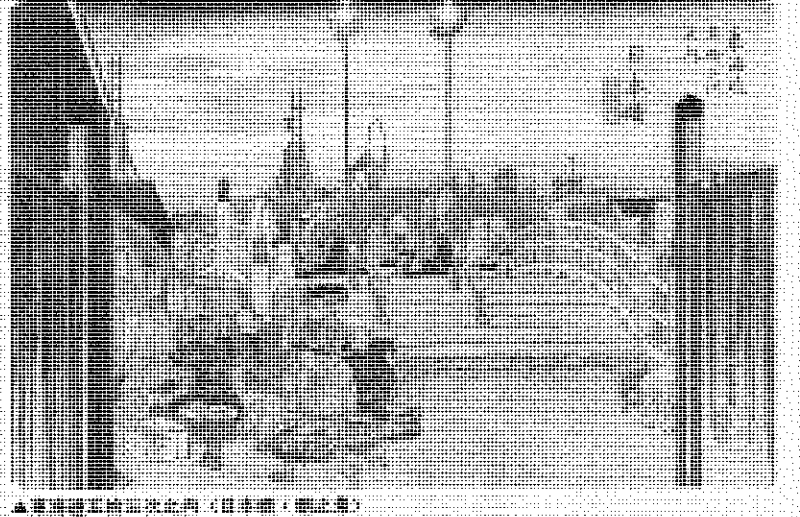
交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

交通安全やまきいも大会
 12月14日(土)午前9時～正午、交通公園(小倉北区井堀五丁目)で。対象は、5歳～小学生とその親。先着六十組。参加無料。申し込みは、11月19日から、交通公園☎652局0169へ。

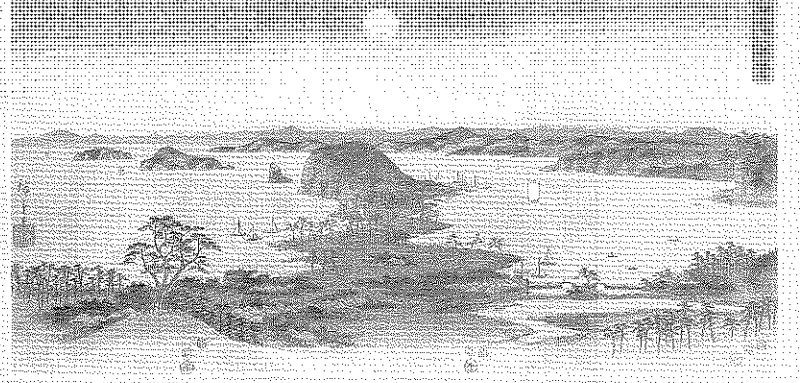
美術館の催し
 戸畑区西鞘ヶ谷町
 ☎882局7777

開館時間は、午前9時30分～午後5時30分(入館は5時まで)。休館日、月曜日。

生涯200年記念 東海道五拾三次を全圖い備録
広重の世界展



▲東海道五拾三次全圖(日本橋・横濱寄)



▲武陽金澤八勝夜景

11月16日(土)～12月15日(日)。観覧料は、大人1000円、高校・大学生700円、小・中学生500円。

北斎と並ぶ浮世絵の巨匠・歌川広重。彼の作品「東海道五拾三次」「木曾海道六拾九次」を、前期(11月16日～12月1日)と後期(12月3日～15日)に分け、全揃い展示するほか、「天童広重」と呼ばれる肉筆画や、花鳥画、美人画を展示します。

【浮世絵と広重の魅力にふれる催し】
 ▶浮世絵木版摺り実演=11月23日(祝)・24日(日)の午後3時30分～5時(24日は午前11時～午後0時30分も実施)。「広重の世界展」の観覧料が必要。
 ▶講演会=11月16日(土)・30日(土)の午後2時～4時。受講無料。

その他の展示会

- ★秋の常設展
 12月23日(祝)まで。観覧料は、大人150円、高校・大学生100円、小・中学生50円。油彩など約80点を展示。
- ★黒川紀章展
 来年2月23日(日)まで。観覧無料。建築パネルなど18点を展示。
- ★ぐるうぶ「はた」展
 11月13日(水)～17日(日)。観覧無料。
- ★釜山・大邱北九州交流展
 11月19日(火)～24日(日)。観覧無料。絵画・写真など約100点を展示。
- ★築城則子作品展
 小倉織・小倉縮一
 11月26日(火)～12月1日(日)。観覧無料。小倉織・小倉縮など約50点を展示。

愛は生命を救う

あなた 貴男も貴女も、み～んなで献血

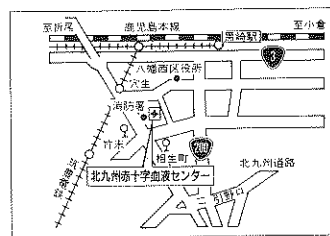


INTERNATIONAL UCHINA POP GROUP
「ネーネーズ」ライブコンサート

12.19 開演/午後7時から
場所/小倉市民会館

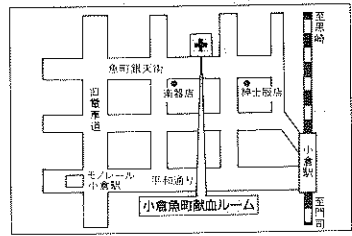
献血できる場所(常設)

★北九州赤十字血液センター



▶場所=八幡西区相生町、☎631局1211 ▶開設時間=午前9時～正午と午後1時～5時 ▶休館日=日曜日・祝日(土曜日が祝日のときは開館)。

★小倉魚町献血ルーム



▶場所=小倉北区魚町一丁目、☎551局1211 ▶開設時間=午前10時～午後1時と午後2時～5時30分 ▶休館日=水曜日。

お助けします。あなたの仕事

仕事の依頼は...

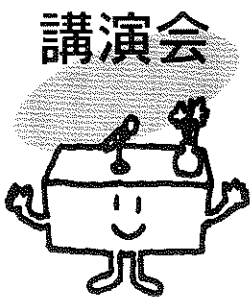
社団法人 北九州シルバー人材センター
☎882局4510へ

次のような仕事をお受けしています。お気軽にご相談を。
▶毛筆での年賀状の宛て名書き(50枚以上、1枚当たり約40円～72円) ▶大掃除や家事の手伝い(1時間当たり715円～) ▶除草(同) ▶植木の剪定(事前見積り)など。

60歳以上の働く意欲のある方をお待ちしています。
詳しくは、シルバー人材センターへ問い合わせを。

会員も募集中

里親講演会「子どもが心の扉を開く時」
11月27日(木)午後1時30分～3時30分、八幡東中央公民館(八幡東区平野一丁目)で。入場無料。講師は、福岡教育大学講師・野田茂さん。
問い合わせは、児童相談所 ☎



西日本プラントエンジニアリングシンポジウム
いずれも、北九州国際会議場(小倉駅北側)などで。
申し込みは、11月22日まで。詳しくは、北九州国際技術協力協会 ☎662局7174(資料を送ります)。
プラントメンテナンスシンポジウム 11月27日(木)・28日(金)参加無料。研究者によるプラントメンテナンス先進技術の紹介など。資源のリサイクルシンポジウム 11月28日(木)・29日(金)参加無料。

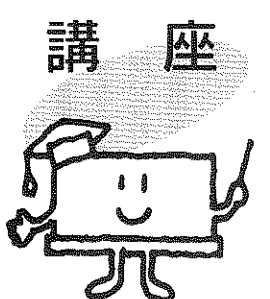
リサイクル技術の最新事例の紹介など。
回転機診断セミナー 11月28日(木)・29日(金)。教材費五千元。診断基礎技術の講義と演習。
工場見学 11月25日(月)・27日(水)昼食代等一千元。プラントメンテナンス・リサイクル関連会社などを見学します。
文化講演会
「忠臣蔵はなぜ当たる」
11月30日(土)午後1時30分～3時30分、視聴覚センター(中央図書館内)で。入場無料。
「仮名手本忠臣蔵」が、なが

らく民衆にもはやされてきた要因を考えます。
講師は、北九州都市協会会長・谷佐平さん。
問い合わせは、北九州都市協会 ☎592局9500へ。
エネルギー管理者シンポジウム
11月28日(木)午後1時～4時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。
対象は、企業のエネルギー管理者など、先着五百人。入場無料。省エネルギーやISO14000取得を進めようという間の

題点や改善策の討議など。
申し込みは、11月15日から、(働省エネルギーセンター) ☎92431局6402へ。
新しい時代だから女も変わる、男も変わる
12月7日(土)午後1時30分～3時30分、レイスやはた(八幡東区尾倉二丁目)で。先着五十人。受講無料。男性もどうぞ。託児は事前に相談を。
男と女の役割分担。その「これから」を探ります。講師は、三隅佳子・女性センター所長。申し込みは、11月20日から、

レイスやはた ☎661局1122へ。
近代化遺産シンポジウム
12月12日(木)午後1時30分～4時15分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。入場無料。
北九州市の主要な近代化遺産(門司港・若松の施設や製鉄関連施設など)の現状、保存と活用方法などを探ります。
内容は、博物館明治村館長・村松貞次郎さんの講演「日本の近代化と北九州」と討論会など。問い合わせは、教育委員会保護管理課 ☎582局2389へ。

講座
ポリテクカレッジ北九州の講座(11月・12月)
いずれも、ポリテクカレッジ北九州(小倉南区大字志井、☎963局8352)で。受講料三千五百円～一万二千円。日程・申し込みなど詳しくは問い合わせを。
▼建築接点部の設計・施行(八日間) ▼ネットワーク管理技術(四日間) ▼イラストレーター5・5J入門(三日間)。
門司高校「ふれあい教室」
いずれも、午後2時～4時30



分、門司高校(門司区丸山三丁目)で。定員各二十人(抽選)。
申し込みは、開催日の1週間前までに、門司高校 ☎321局1726へ。
ひと味違う年賀状の書き方 11月30日(土)。受講無料。毛筆やフェルトペンを使っての実習。
素敵なたてかき 12月7日(日)。石代百円。年賀状などに使える「てん刻」づくりに挑戦。
看護力再開発講習会
12月2日(月)～6日(金)(全五回)の午前9時30分～午後4時。九州厚生年金病院(八幡西区岸の浦一丁目)で。対象は、保健婦・助産婦・看護婦(士)・准看護婦(士)の資格を持つ人。定員五十人(抽選)。受講無料。
申し込みは、11月22日までに、福岡県看護協会 ☎40922714局5203へ。

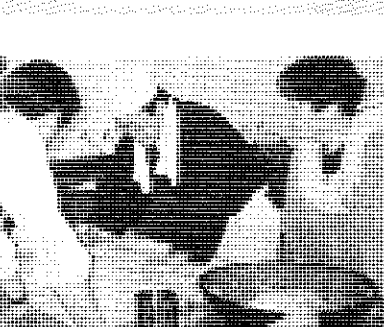
家電製品の上手な使い方
12月5日(木)午前10時～正午。門司消費生活センター(門司駅前)で。先着五十人。受講無料。
申し込みは、11月18日から、門司消費生活センター ☎371局8878へ。
母子家庭の母親と寡婦のための講座
いずれも、先着二十人。
申し込みは、11月17日から、母子福祉センター ☎521局2177へ。
お正月用料理 11月29日(金)午後6時～8時、母子福祉センター(小倉北区砂津一丁目)で。受講無料。
編み物 12月4日～来年1月29日の毎週水曜日から午後6時～8時、母子福祉センターで。材料費二千五百円程度。簡単ペース

トヤマフラワーなどを作ります。
園芸「新春の草花」 12月10日(火)午後1時30分～3時30分、総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目)で。受講無料。鉢物の上手な育て方など。
クリスマスリースづくり
12月1日(日)午前10時30分～午後3時、グリーンパーク(若松区)で。先着三十人。材料費千五百円(別にグリーンパークの入園料が必要)。
自然の材料を使って作ります。
申し込みは、11月17日から、グリーンパーク ☎741局5587へ。
フープ入門講座
12月5日～来年3月3日の毎週月曜・木曜日、マイテック・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目)で。朝コース(9時30

分～10時30分)と夜コース(6時15分～9時15分)があります。先着各コース二十人。受講料二万四千円。
申し込みは、11月18日から、マイテック・センター北九州 ☎651局3775へ。
リズムゲームとシンキングゲーム講習会
12月14日(土)午後1時～4時、戸畑市民会館で。先着百人。受講料三千五百円。
クリスマス会などで使える楽しいゲームを紹介します。
申し込みは、11月15日から、北九州市レクリエーション協会 ☎882局4816へ。
障害者のためのミニ版画教室
12月6日(金)・13日(金)・20日(金)(全三回)の午後1時～3時、

西部障害者福祉会館(八幡西区若葉一丁目)で。対象は、各種障害者手帳を持つ人。定員十人(抽選)。教材費実費。
申し込みは、11月25日までに、西部障害者福祉会館 ☎645局1300か FAX 645局1600(住所・氏名・電話番号・障害の種別を記入)へ。
パソコン教室
来年1月13日～3月3日のおおむね毎週月曜・火曜・金曜日の午前10時～午後4時、マイテック・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目)で。対象は、就業を希望する女性(新卒者は除く)。定員二十人(面接のうえ選考)。教材費実費。
申し込みは、12月3日・4日に、福岡県女性就業援助センター(筑豊支所) ☎40948223局4156へ。

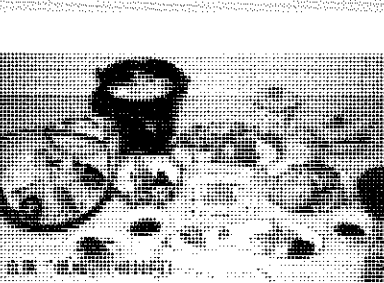
たかが蕎麦! されど蕎麦! むーおのそば塾



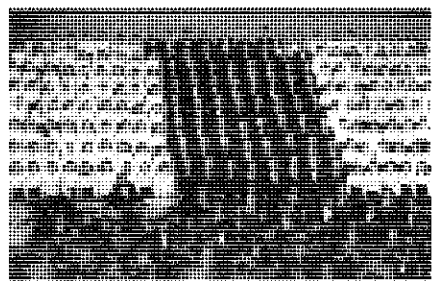
手打ちそばの作り方を楽しく紹介。この塾を受ければ、今年はワクワクの年の瀬が過ごせそうです。
定員20人(抽選)。材料費等6000円。男性もぜひどうぞ。

●日程 12月13日(金)・17日(火)・20日(金)(全3回)の午後6時～8時(20日は9時まで)、女性センター「ムーブ」で。
●申し込み 往復はがきに、住所、氏名、電話番号、応募の動機を書いて、12月6日までに、女性センター「そば塾」係(☎803小倉北区大手町11-4、☎583局3939)へ。

料理が最高! 夜景が最高! 忘・新年会は「山の上ホテル」で



鴨鍋会席、しゃぶ鍋会席など各種会席料理を用意しています。「100億ドルの夜景」を存に楽しいひとときを。
期間は、▶忘年会=12月1日(日)～30日(月) ▶新年会=来年1月10日(金)～31日(金)。料理の料金は、1人3500円から相談に応じます。
●特別サービス 送迎用に帆柱ケーブルを夜間運行します(利用無料)。利用は原則として5人からですが、4人以下でも相談に応じます。
●申し込み 国民宿舎「山の上ホテル」(八幡東区血倉山山頂、☎681局5001)。

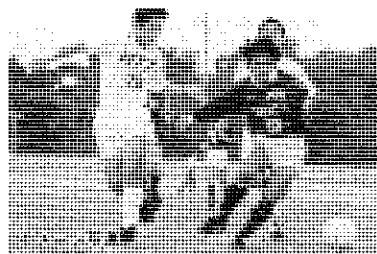


九州交響楽団 & 市民合唱団 第九の夕べ

年末は やっほりっし 第九

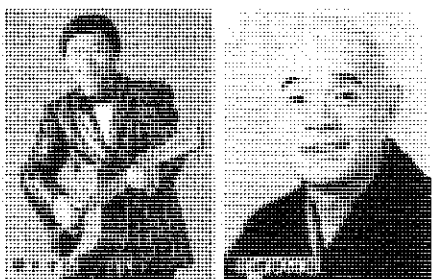
12月19日(木)午後7時開演、九州厚生年金会館(小倉北区大手町)で。入場料(指定席)は、S席3000円、A席2500円、B席2000円。入場券は、市内主要プレイガイドで発売中。

約300人の大合唱と九州交響楽団の調べをお楽しみください。◎問い合わせ ケイブラン ☎551局7311へ。



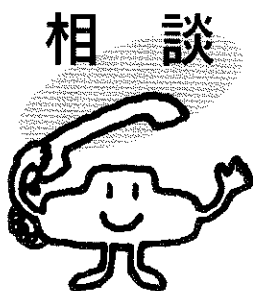
北九州市長杯争奪 北九州招待サッカー大会

いずれも、本城陸上競技場(八幡西区大字本城)で。Jリーグ・JFLリーグのサテライトチーム(2軍)とニューウェーブ北九州(北九州市選抜チーム)が対戦します。▶12月7日(土)=アビスパ福岡対ニューウェーブ北九州(正午から)、サンフレッチェ広島対鳥栖フューチャーズ(午後2時から)▶12月8日(日)=3位決定戦(正午から)、優勝戦(午後2時から)。◎問い合わせ 教育委員会体育課 ☎582局2395へ。



北九州 新春恒例 お笑い演芸場

1月18日(土)午後1時30分開演(昼の部)、6時30分開演(夜の部)、小倉市民会館で。入場料は、指定席A4000円(前売り3500円)、指定席B3500円(同3000円)、自由席2700円(同2200円)。前売り券は、市内主要プレイガイドと教育文化事業団で発売中。出演は、三遊亭円右(落語)、堺すすむ(漫談)、灘康次とモダンカンカン(音楽ショー)、さがみ三太・良太(浪曲漫才)ほか。◎問い合わせ 北九州市教育文化事業団 ☎582局3025へ。



消費問題法律無料相談

11月19日(火)午後1時30分~4時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前) ☎871局0428)で。契約トラブルなどの相談に弁護士が応じます。調停無料相談 11月21日(木)午前10時~午後3時

母子家庭の母親と真実のための無料相談

いずれも、申し込みは、11月17日から、母子福祉センター ☎521局2177へ。養育相談 12月2日(月)午後1時~4時、母子福祉センター(小倉北区砂津二丁目)で。先着三人。経営相談 12月6日(金)午後6時~8時、母子福祉センターで。先着

ヤングへのアドバイス

12月1日(日)午後1時~4時、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮一丁目)で。対象は、高校生~30歳の人。定員二人調整。相談無料。職場や家庭の人間関係などの相談に面接で応じます。申し込みは、11月27日までに、夜宮青少年センター ☎871局3465へ。



桃園運動場の利用を休止

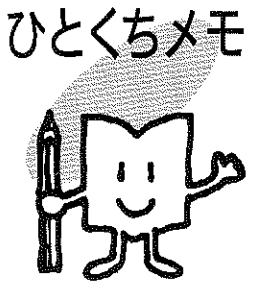
12月1日(日)~来年2月28日(金)は、工事のため利用できません。問い合わせは、教育委員会体育課 ☎582局2395へ。障害者スポーツ指導員養成研修会 11月30日(土)・12月1日(日)・7

女性体操教室

12月3日~来年3月25日の毎週火曜日午前10時~11時30分、若松体育館(若松区古前一丁目)で。参加費は、月額二千円(別に保険料が必要)。リズム体操、整姿体操、フォ

総合体育館の個人利用日

11月15日(金)・16日(土)・19日(火)・22日(金)・26日(火)・27日(水)・29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。詳しくは問い合わせを)。料金は、大人三百円、小学生、高校生百五十円。卓球、テニスなどができます。問い合わせは、総合体育館 ☎652局4001へ。



九州地域医療福祉機器 ショー&シンポジウム

※の申し込みは、11月15日から、九州産業技術センター ☎92)411局7391へ。技術展示会 11月27日(火)~29日(木)の午前10時~午後4時、西日本総合展示場(小倉駅北側)で。入場無料。中小企業が開発した医療福祉機器の試作品・模型などを展示。シンポジウム(※) 11月27日(火)午後1時30分~4時30分、リーガロイヤルホテル小倉(小倉駅北側)で。先着二百人。参加無料。企業や自治体による今後の福祉

用具の取り組み・産業化を探る。市立看護専門学校 学生を募集

資格は、高校卒業か来春卒業見込みの女性。募集は四十人。試験は、来年2月2日(日)。申し込みは、12月20日~来年1月24日。詳しくは、看護専門学校 ☎541局1831内線3613へ。福岡障害者職業能力開発校(国立原宮)の訓練生を募集

資格は、身障手帳を持つ人。合資格者は療育手帳を持つ人。訓練期間は、来年4月から1年間。情報処理科は二年間。募集は各科十人~四十人。

科目は、コンピュータ製図科、義肢・装具科、情報処理科、製版科、OAビジネス科、建築設計科、洋裁科、総合実務科。申し込みは、来年1月31日まで

で総合実務科は1月17日まで。詳しくは、福岡障害者職業能力開発校(若松区大字蓮住) ☎741局5431へ。

大学を卒業する人などへの合同会社面談会

いずれも、時間は午後0時30分~5時。対象は、来年3月に大学、短大、高専、専修学校を卒業見込みの人(今年卒業した未就職者を含む)。参加無料。県内企業の採用担当者や個別に面談できます。問い合わせは、福岡県職業安定課 ☎092)651局1111

福岡会場(女子学生専用) 11月27日(火)、アクロス福岡(福岡市中央区天神二丁目)で。参加企業は約七十社。

北九州会場(男女可) 12月2日(月)、西日本総合展示場(小倉駅北側)で。参加企業は約百社

自衛官(自衛隊生徒)を募集

対象は、中学校を卒業したか卒業見込みで、16歳以下の男子。試験は、来年1月5日(日)。申し込みは、来年1月4日まで。詳しくは、自衛隊福岡地方連絡部北九州出張所 ☎921局7414へ。

国民健康保険料第六期分の納期限は12月2日です。

北九州市住宅供給公社のマンション・宅地を分譲

分譲マンション 問い合わせは、現地案内所 ☎961局7615へ。▼プリメール企業救丘(小倉南区企業救丘二丁目) 分譲は十五戸。間取りは3LDK~4LDK。価格は、二千三百二十万円~三千五百五十万円。宅地分譲 問い合わせは、いす

れも千代ニュータウン現地案内所 ☎612局5833へ。▼千代ニュータウン(八幡西区千代二丁目) 分譲は一区画建築条件付き。面積は三百一十二平方メートル。価格は千九百九十九万円。▼星ヶ丘団地(八幡西区星ヶ丘二丁目) 分譲は九区画建築条件付き。面積は、二百二十三平方メートル。価格は、千八百七十七万円~千六百七十八万円。▼楠橋第二団地(八幡西区楠橋南三丁目) 分譲は三区画。面積は、二百五十七平方メートル。価格は、千二百九十四万円。価格は、千二百六十七万円~千五百三十六万円。

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。▼八幡西区役所納税課 ☎642局1441内線354) 11月21日(木) 二本 ▼小倉北区役所納税課 ☎561局4131内

北九州市観光カレンダー(97年版)を発売

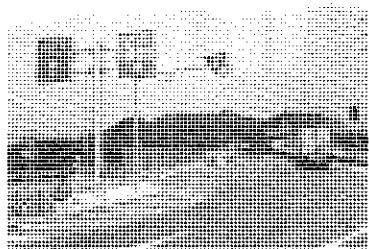
北九州市の観光地を「建物」をテーマに、切り絵(芹田野郎さん作)で紹介。イベントや祭りの情報を盛り込んでいます。価格は、五百円。お求めは、各区役所・市役所の売店どうぞ。問い合わせは、北九州市観光協会 ☎321局6117へ。

福岡県民手帳を発売

平成9年版で、県内の祭りや行事案内、公営の宿泊施設・文化施設・レクリエーション施設などを掲載。価格は四百五十円、③三百八十円。お求めは、11月25日から、各区役所総務課か企画局統計課(市役所7階、☎582局2135)でどうぞ。

NEWS ニュース

都市高速道路に 山路パーキングが完成



▲山路パーキング

これはウレシイ!▶トイレには、赤ちゃんのおむつを替える台がある。(クマのぬいぐるみは撮影用です。)

北九州都市高速道路の紫川~大谷間に「山路パーキング」ができました(10月末)。場所は、山路出口付近の下り車線(紫川~大谷方面)。19台の駐車スペースのほか、とてもキレイなトイレ(身障者用もあり)、自動販売機(飲み物・タバコ)、公衆電話などが利用できます。★問い合わせ 福岡北九州高速道路公社北九州事務所 ☎922局6811。

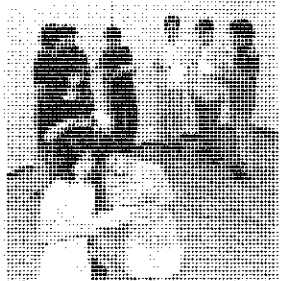
市政ラジオリポ



放映11月30日(土) 9時30分~10時

北九州から演劇発信!

地元の役者と全国的に活躍する演出家や舞台芸術家などが共同で舞台をつくり、首都圏へ発信する試みが今行われています。また、舞台装飾や衣装の製作に、ボランティアや地元企業が協力するなど北九州ならではの芝居づくりも期待されています。番組では、出演者オーディションから北九州公演まで、舞台にかかる人々を紹介し、廃校となった尾倉小学校体育館での公演の様子もお楽しみに!



公演に向けて練習に励む若者たち



編集 門司区役所区民生活課 ☎331局1881 (代表)

着付け教室

12月5日(木)・12日(木)・19日(木)の午前10時～正午、大里西部公民館で。

対象は、女性。先着二十人。無料。

正月用の和服の着付けを練習します。着物、帯などを用意できる人は持ってください。

申し込みは、11月19日から、大里西部公民館☎3381局4927へ。

門司区文化祭

問い合わせは、門司中央公民館☎332局0888へ。

陶芸展 11月19日(火)～24日(日)午前9時～午後5時(24日は4時まで)、門司文化センターで。入場無料。

日本舞踊大会 11月23日(初)午後0時30分～4時30分、門司市民会館で。入場無料。

邦舞邦楽大会 11月24日(日)正午～午後4時、門司市民会館で。入場無料。

書道展 11月26日(火)～12月1日(日)の午前9時～午後5時(12月1日は4時まで)、門司文化センターで。入場無料。

公民館ポランテア

養成講座

11月28日～来年2月13日の毎週木曜日(12月26日・1月2日は休み)午前10時～正午、門司中央公民館☎3341局1126

高齢者の求人・求職無料相談

12月2日(月)午前10時～正午、門司区役所で。

対象は、▼求人▶高齢者の雇い入れを希望する人 ▼求職▶おむね65歳以上の人。

問い合わせは、北九州市高齢者能力開発情報センター☎881局0901へ。

無料相談

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。▼11月15日(金)▶門司消費生活センター ▼27日(水)▶レイスもじ。

法律人権特別相談 11月27日(水)午後1時～4時、門司区役所で。弁護士・人権擁護委員ほかが相談に応じます。

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、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 ▼第四木曜日の午

フツ素塗布

毎月第二・四日曜日(祝日・年末年始は休み)午後1時30分～3時30分、門司保健福祉センター(旧保健所)で。

対象は、小学校入学前の乳幼児。塗布料六百円。

虫歯予防のため、歯の表面にフツ化物の溶液を塗布します。母子健康手帳(うがい用コップ、タオル)を持ってどうぞ。

問い合わせは、門司保健福祉センター▶保健福祉課☎331局1881内線602へ。

乳幼児の保健指導

いずれも、受け付けは、午後1時30分～40分(3歳児は午前9時30分～40分)。

▼4.5か月児▶毎月第一月曜日 ▼7.8か月児▶毎月第三月曜日 ▼1歳6か月児▶毎月第二月曜日 ▼3歳児▶毎月第四木曜日、いずれも、門司保健福祉センター(旧保健所)で。無料。

乳幼児の発達段階に応じた保健、離乳、しつけなどの相談と指導を行います。母子健康手帳を持ってどうぞ。

問い合わせは、門司保健福祉

幼児教室

11月21日(木)午前10時～11時30分、レイスもじで。

対象は、1歳6か月～4歳の子どもと保護者(定員二十組(調整。参加無料)。

遊びをとおして、親子のふれあいや、友達づくりをする教室です。

申し込みは、11月20日までに、門司保健福祉センター▶保健福祉課☎331局1881内線602へ。

骨粗しょう症検診

12月20日(金)・来年1月24日(金)の午前9時～10時、門司保健福祉センター(旧保健所)で。

対象は、18歳以上の女性。先着各日四十人。受診料千円。

なお、66歳以上の人、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。

申し込みは、11月21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。

講演会

「笑って生涯学習」

12月5日(木)午後1時30分～3時30分、門司中央公民館で。無料。落語家・古今亭菊千代さんが手話落語を交えながらお話しします。

申し込みは、12月4日までに、門司中央公民館☎332局0888へ。

小物手芸教室

11月27日(木)・12月4日(木)のいずれも午後1時30分～3時30分、東郷公民館で。先着二十人。材料代千二百円。

来年の干支(丑)の縫いぐるみを作ります。

申し込みは、11月19日から、東郷公民館☎3341局1126

【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)】 ☎96033001F

門司年長者大学院

にこにこふれあい交流会

門司海青小学校

10月24日 門司海青小学校で年長者大学院生(135人)と、小学生(1,2年生125人)のふれあい交流会がありました。歌や劇、折り紙などの楽しいひとときに、みんなニコニコ。




区民文化祭

問い合わせは、いずれも小倉中央公民館 ☎ 571局 2712へ。

●市民茶会

11月24日(日)午前10時～午後4時(受付は2時30分まで)、八坂神社と小倉玉屋6階で。茶席料千円。

●演劇公演

12月8日(日)午後2時～4時、小倉市民会館で。入場料は、大人二千八百円(前売り二千円)、中学生・大学生千七百円(同千五百円)、小学生千円(同八百円)。劇団「地涌」が、「夜の来訪者」を演じます。



子供みこした わっしょい/わっしょい!

10月26日・27日の両日、篠崎八幡神社秋季大祭が行われました。周辺の地域には子供みこしが繰り出し、雲ひとつない秋空のもと「わっしょい! わっしょい!」の掛け声が、元気良く響きわたりました。

手づくりの作品を募集!

12月16日(日)～20日(金)、小倉北区役所展示ホールで開催する「私の作った一品展」の作品を募集します。出品無料。

★募集作品 絵画、写真、書、デザイン、彫刻、木工、陶芸、手芸など手づくりの作品であれば、どなたでも応募できます。一人につき1点。

★申し込み 12月6日までに、小倉北区社会福祉協議会 ☎ 571局 5452へ電話でどうぞ。

高齢者のための求人・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

高齢者のための法律相談

対象は、おむね65歳以上の要援護高齢者とその家族。相談内容は、相続・離婚・金銭・土地・借家問題・近隣とのトラブルなどの相談に弁護士ほかが応じます。相談無料。

11月の無料相談

問い合わせは、小倉北区役所区民生活課 ☎ 571局 0039へ。法律人権特別相談 21日(木)・28日(木)の午後1時30分～4時30分、小倉北区役所で。金銭などの相談に弁護士ほかが応じます。各日先着二十人。当日、午前8時30分から小倉北区役所区民生活課 ☎ 571局 0039へ電話で予約をください。

お元気ですか



小倉北保健福祉センター

※問い合わせは、いずれも小倉北保健福祉センター保健福祉第一課保健係 ☎ 561局 4131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。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、検尿・血清脂質検査、胸部X線間接撮影など。
【日程】▼11月26日(火)午前9時～11時

時45分～11時 白銀公民館
▼11月27日(水)・12月4日(火)の午前9時～10時30分 保健所

セット検診

★胃がん検診のみ申し込みが必要(先着五十人)。11月18日から、☎ 561局 4131内線 613へ電話でどうぞ。

健康料理教室
★「手軽にできるおせち料理」をテーマに、調理実習を行います。先着二十人。材料費四百円。

【日程】 いずれも午前9時30分～正午。▼12月6日(金) 小倉東公民館 ▼12月10日(火) 保健所。

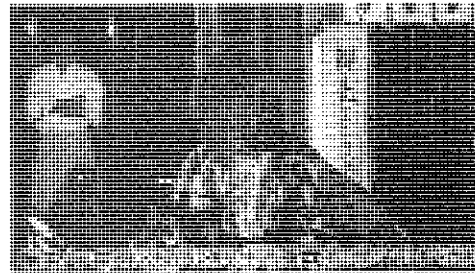
献立は「新春にぎり」「里芋とパイナップルの酢豚煮」「ツナのカボチャ巻き」「洋風なます」「小魚とアーモンドの佃作り風」。



内容は、検尿、血清脂質検査、胸部X線間接撮影など。
②胃がん検診 対象は、35歳以上の人。受診料は、▼35歳～39歳の人 二千円 ▼40歳～65歳の人 五百円 ▼66歳以上の人 無料。なお、①②とも、市民税非課税世帯などを対象にした無料の制度があります。

困ったときの力強い味方です

消費生活センター ☎ 871局 0428
商品の購入や契約での被害など、消費生活に関する相談に応じます。
【相談日時】 月曜～金曜日の午前9時～午後4時30分。



小倉南区文化祭

問い合わせは、小倉南中央公民館 ☎941局4220へ。

茶会 11月24日(日)午前10時～午後3時、小倉南市民センターで。茶券千円。

バレエフェスティバル 11月23日(例)午後1時50分～5時、小倉市民会館で。入場料千五百円。

奇術大会 11月24日(日)午後1時～3時30分、小倉南市民センターで。無料。

音楽会 12月1日(日)午後0時30分～3時30分、小倉南市民センターで。入場料五百円。

献血にご協力を

対象は、16歳～64歳の人。
【日程】 12月4日(木)午前9時30分～正午。貫小学校で。
問い合わせは、小倉南保健福祉センター地域福祉課 ☎951局5551へ。



秘密厳守

いしめ

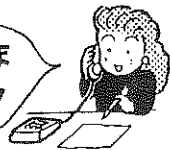
家出 登校拒否

シンナー乱用

★いじめ110番 ☎591局0110
【時間】 月曜～金曜日の午前8時30分～午後9時

★南少年相談室 ☎941局7867
【時間】 月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時

一人で悩まないでね!



小倉南保健福祉センター

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】 12月18日(木)午前9時～10時30分、小倉南保健福祉センターで。

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。先着五十人。受診料は、▼

35歳～39歳の人 二千円 ▼
40歳～65歳の人 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】 12月18日(木)午前9時～11時、小倉南保健福祉センターで。

申し込みは、11月19日から、保健福祉課 ☎951局4111内線614へ。

老人精神保健福祉相談

★痴呆症の診断・予防、介護の仕方などの相談に応じます。無料。事前に電話で予約をしてください。

【日程】 毎月第四火曜日(11月は26日)の午後1時30分～3時30分、小倉南保健福祉センターで。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線615へ。

精神保健福祉 酒害相談

★精神的な悩み、お酒のことで困っている人やその家族はどうぞ。秘密厳守。無料。事前に電話で予約をしてください。

【日程】 毎月第二・四火曜日(11月は26日)の午後1時30分～3時30分、小倉南保健福祉センターで。

申し込みは、保健福祉課 ☎951局4111内線617へ。

大腸がん検診

★対象は、40歳以上の人。受診料三百円。なお、66歳以上の人などを対象とした無料の制度があります。

【日程】 毎週水曜日午前9時～10時30分、小倉南保健福祉センターで。検診容器を受け取り後日提出します。

問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線613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(12月は、第三月曜日の16日)に実施。

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1-5、☎951局4111内線613)へ。

※12月分については11月30日消

印有効。
なお、受診時に、1年以内の成人病検診などの結果票を持ってきてください。
申し込み多数の場合は、実施日が遅くなることがあります。
★対象は、40歳以上の男性と18歳以上の女性(結核検診は年齢制)。
問い合わせは、保健福祉課 ☎951局4111内線613へ。

限がありません。受診料六百円。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。
内容は、血圧測定、検尿、血液検査、胸部X線間接撮影など。
【日程】 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で。

成人病・結核・肺がん検診



10月24日に首根東小学校で、全校児童による芋掘り大会がありました。この日は、サツマイモと落花生が合計600kgもとれて、みんな大喜びでした。

□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 ☎582局2236へ □本紙は再生紙を使用しています □印刷 株式会社センタープリンテックス(門司区) ☎9603001F

まちの話題



▲エルナード



シェイプアップ教室

対象は、18歳～65歳の女性。先着30人。受講料5800円。ただし40歳以上の人は、健康診査料として別に600円が必要です。

【日程】 来年1月6日～3月24日の毎週月曜日午後2時～4時、若松体育館で。

内容は、厚生省健康運動実践指導者・長谷川明美さんによるリズムに合わせたストレッチやトレーニングを行います。

申し込みは、12月3日から、受講料を持って、若松体育館(古前一丁目☎761局1983)



周望学舎の宿泊研修

対象は、若松・八幡東・八幡西・戸畑区に住む60歳以上の人。先着48人。食事代等1150円。希望者には60円で寝間着をお貸しします。

【日程】 11月27日～28日(1泊2日)、年長者研修大学校「周望学舎」(小倉北区新高田二丁目)で。なお、27日は、八幡西区役所前(午前10時)、戸畑駅前(10時30分)にバスで迎えに行きます。

内容は、「支え合う人と心」「ふるさと歴史探訪」などやレクリエーション。

申し込みは、11月21日から、周望学舎☎591局2626へ。



たかす乳幼児相談

対象は、乳幼児とその保護者。母子健康手帳を持ってどうぞ。無料。

【日程】 11月25日(月)午後1時30分～3時、県営高須団地第1集会所で。

内容は、育児や健康、離乳食、栄養、歯科相談に保健婦や栄養士、歯科衛生士が応じます。

問い合わせは、若松保健福祉センター保

健福祉課☎761局5321内線616へ。



痴呆性老人家族教室

痴呆性老人の介護は、家族や地域の理解が必要です。

対象は、痴呆性老人を抱えている家族や関心のある人。なお、当日は、介護中のお年寄りをお預かりします(11月29日までに予約が必要です)。無料。

【日程】 12月2日(月)午後1時30分～3時30分、若松保健福祉センター(旧保健所)で。

内容は、麻生実千代(若松保健福祉センター保健福祉課栄養士)さんが、「お年寄りの食事の工夫」をテーマにお話しします。また、懇談会や個人相談も行います。

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。



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600円(痰の検査は別に900円が必要)。

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】 毎週木曜日(第3木曜日は除く)の午前9時～10時30分、若松保健福祉センター(旧保健所)で。

内容は、尿検査、肝機能・腎機能検査、胸部X線間接撮影など。また、必要に応じて、心電図、血糖検査などを行います。

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。



大腸がん検診

対象は、40歳以上の人。受診料300円。当日は、検査用具を持ち帰り、後日若松保健福祉センター(旧保健所)に持ってき

ていただきます。

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】 毎週木曜日(第3木曜日は除く)の午前9時～10時30分、若松保健福祉センター(旧保健所)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。



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 11月19日(火)午前10時～午後3時。国や県などに対する苦情や要望などをお気軽にどうぞ。

法律人権特別相談 11月20日(水)午後1時～4時。弁護士や人権擁護委員、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)。

高齢者等住宅相談 12月12日(木)午後1時～5時。新築、改築などの相談に応じます。

申し込みは、12月9日までに、年長者相談コーナー☎751局4800へ。

キャベツコンサート

出演者募集

毎月第3水曜日の午後0時15分～0時50分、若松区役所市民ロビーで開催しています。

ギター、琴、尺八、声楽など何でも結構です。

申し込みは、若松区役所総務課☎761局5321内線206へ。

▼10月16日、演奏したサニーエースの皆さん



買い物などのトラブルは

消費生活センターは、消費生活や契約トラブルの解決など、皆さんの消費生活向上をお手伝いします。相談無料。問い合わせは、各消費生活センターへ。

●戸畑消費生活センター(JR戸畑駅前☎871局0428)の相談=午前9時～午後4時30分。休館日は、土曜・日曜日・祝日・年末年始。

●黒崎消費生活センター(メイト黒崎6階☎641局9782)の相談=午前9時30分～午後5時。休館日は、木曜・日曜日・祝日・年末年始。

★消費生活相談 商品の品質やサービス、契約内容や不当表示、まぎらわしい宣伝広告などで被害を受けたり、疑問や不審な点があるとき。

★消費問題法律相談(戸畑消費生活センターのみ) 毎月第3火曜日(祝日のときは翌日)の午後1時30分～4時(問い合わせが必要)、解決困難な消費生活問題について弁護士が相談に応じます。

暮らしの情報提供のご利用を

★買物ダイヤル☎882局1194

▶月曜～金曜日の午前11時30分～午後5時=生鮮食品の価格情報と料理のヒント、有機農産物・加工品・その他特色のある食品の情報

▶毎日(年末年始・盆は休み)午後5時～翌日午前11時30分=くらしの知恵や野菜、肉の情報、消費110番、不要品交換情報、お菓子の作り方



血倉山からの夜景

区の人回(10月1日)

- 総数8万4176人 ●世帯数3万3495世帯
- 男3万9163人 ●女4万5013人

編集：八幡東区役所区民生活課
☎671局0801(代表)

100億ドル 8月8日の血倉山夜景
の夜景はいかが 鑑定団をついた値段

■八幡市民会館美術展示室の催し

在日本朝鮮人学生美術展覧会 11月21日(木)～23日(土)の午前10時～午後5時30分(21日は1時から、23日は3時まで)。洋画・版画など約300点を展示。

■周望学舎の宿泊研修

11月27日(木)～28日(木)(1泊2日)、年長者研修大学校「周望学舎」(小倉北区新高田二丁目)で。27日は、八幡東区役所西側(午前10時15分)と戸畑駅前(10時30分)に、バスで迎えに行きます。

対象は、八幡東・若松・八幡西・戸畑区に住む60歳以上の人。先着48人。

食事代等1150円(寝間着を借りる人は別に60円が必要です)。

内容は、「支え合う人と心」「暮らしに役立つ税の話」「ふるさと歴史探訪」の講義とレクリエーションです。

申し込みは、11月21日から、周望学舎☎591局2626へ。

献血にご協力を

日時 11月20日(木)午後0時30分～4時
場所 中央区商店街
対象 16歳～64歳の人
問い合わせ 八幡東保健福祉センター
地域福祉課☎671局0801内線405

みんなのまちの健康まつり



健康づくりの催しがいっぱいです。

日時 12月8日(日)午前9時30分～午後3時

場所 大蔵小学校

- 内容 ▶骨粗しょう症検診＝対象は、18歳～50歳の女性。先着70人(要予約)。受診料1000円。
▶カルシウム試食コーナー＝当日先着150人。無料。
▶コンピューター栄養診断、体力測定。無料。
▶スポーツゲーム、バザーなど。

申し込み 骨粗しょう症検診については、11月18日から、下記の問い合わせ先へ電話でどうぞ。

問い合わせ先 八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801内線619

年に1回は検診を!

八幡東保健福祉センターでは、毎週木曜日に肺がん(成人病・結核も含む)・大腸がん検診を行っています。

なお、地域に出かけたり、日曜日に開催する場合もあります。ぜひ、ご利用ください。

早期発見・早期治療で健康を…!

■高齢者のための求人・求職無料相談

12月4日(木)午前10時～正午、八幡東区社会福祉センター(八幡東区役所南側)で。対象は、▶求人＝市内の事業所や家庭などで、高齢者の雇い入れを希望する人 ▶求職＝おおむね65歳以上の人。

問い合わせは、北九州市高齢者能力開発情報センター☎881局0901へ。

■高齢者あんしん法律無料相談

毎月第1木曜日(12月は5日)の午後1時～4時、八幡東区役所(年長者相談コーナー)で。

対象は、おおむね65歳以上で介護の必要な人とその家族。

借地・借家、相続、近隣とのトラブルなどの法律に関する問題について、弁護士ほか相談に応じます。

申し込みは、相談日の3日前までに年長者相談コーナー☎671局4800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 11月21日(木)・28日(木)・12月5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。

法律人権特別相談 12月10日(火)午後1時～4時、八幡東区役所で。金銭や土地、家屋、親族問題などに、弁護士、人権擁護委員、法務局職員が相談に応じます。

交通事故相談 11月18日(日)午前9時～午後4時、八幡東区役所で。

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。

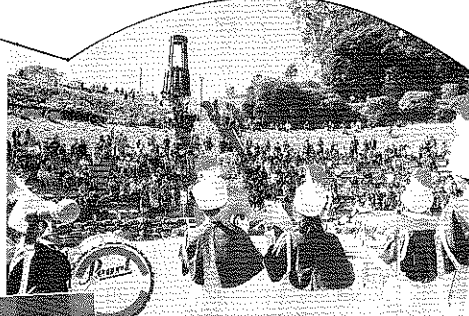
高齢者職業相談(55歳以上) 毎週月曜～金曜日の午前9時～午後4時、八幡東区役所で。

心配ごと相談 毎週火曜・水曜・金曜日の午前10時～午後3時(11月22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。22日は弁護士が相談に応じます。

森の音楽会

子どもたちの歌こえ ひびけ
血倉の空へ そして宇宙へ

▼八幡東幼稚園



10月27日、高炉台公園野外音楽堂で「森の音楽会」が開催され、幼稚園児から中学生までの約500人が出演しました。

さわやかな秋晴れの空のもと、歌やダンス、演奏を楽しみました。

▼帆柱少年少女合唱団



□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

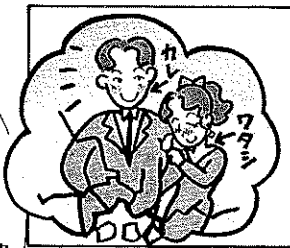
□本紙は再生紙を使用しています □印刷 株式会社 センリンプリンテックス(門司区) ☎9603001F

ちよつとこわい話

黒崎消費生活センター
☎641局9782

デート商法残酷物語

素敵な彼に誘われてデート。そこは、宝石の展示会場「とても似合うよ」と彼。高いし必要ないし・・「半分出してあげる」と彼が言うのでクレジットカードで買った。彼と連絡が取れなくなり残ったのは、宝石と借金だけ。そんな……



八幡西区版

11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

なんでもDATA

★子どもと母の利用状況(10月1日現在のまどめ)

内容	としよかん	折尾	大池	八幡南
(月平均)本の貸出人数	2,400	3,039	1,768	
(月平均)本の貸出冊数	9,849	14,319	8,897	
(冊)蔵書冊数	34,768	38,051	35,002	

□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

株式会社ゼンリンプリンテックス(門司区)

☎96033001F

西★専★記

■周望学舎の宿泊研修

11月27日(木)～28日(木)(1泊2日)、周望学舎(小倉北区新高田二丁目)で。27日午前10時、八幡西区役所前にバスで迎えに行きます。

対象は、八幡西・若松・八幡東・戸畑区に住む60歳以上の人。先着48人。

食事代等1150円(寝間着は別に60円)。

内容は、「暮らしに役立つ税の話」などの講義とレクリエーション。

申し込みは、11月21日から、周望学舎 ☎591局2626へ。

■見る・聞く・体験しませんか

問い合わせは、公民館へ。

穴生公民館 ☎641局6026

●生きがい相談 11月21日(木)午前10時～正午、穴生公民館で。相談無料。

内容は、生きがいづくりに関する相談と生涯学習に関する情報・資料の提供。

ケーブルテレビからのおさそい

親子で一緒にクリスマスリースを作りませんか

楽しいクリスマスを迎えるため、松ぼっくりや自然の材料を使ってクリスマスリースを作ります。親子でチャレンジしませんか。材料は、用意します。
日時：11月23日(祝)、24日(日)、30日(土)、12月1日(日)。午前10時と午後2時からの2回行います。
場所：北九州ケーブルテレビ



(竹末一丁目22-23)。

対象：どなたでもどうぞ。

参加料：1人100円。

リースは2個作ります。1個は、お持ち帰り。他の1個は、ボランティア活動に使用します。

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261)へ。

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 12月2日(月)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 11月26日(火)の午前9時～午後4時、八幡西区役所。

行政相談 毎週木曜日の午前10時～午後3時、八幡西区役所。

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。11月27日(木)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。

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。

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。

高齢者等住宅相談 12月12日(木)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と八幡南出張所内 ☎618局4800)で。定員各4人(調整)。住宅の改良などの相談に応じます。申し込みは、12月9日までに電話でどうぞ。



■北九州ケーブルテレビ「風は西から」

午前10時、11時、正午、午後2時、3時、5時、6時、8時から各10分間、北九州ケーブルテレビ5チャンネルで放送します。

【放送内容】 ▶11月18日～24日＝筑前木屋瀬宿場まつり ▶25日～12月1日＝火災予防運動 ▶2日～8日＝納税の大切さ ▶9日～15日＝素敵な年賀状 ▶16日～22日＝郷土史「穴生の里」。

問い合わせは、八幡西区役所区民生活課 ☎642局0039へ。

暴走族の情報は 次の警察署へ連絡を

八幡西 ☎645局0110
折尾 ☎691局0110

風は西から



▲いい汗かきました。晴天に恵まれ花尾山を目指して、550人が参加した「健康あるきing。」爽やかな風を受けながら山頂へ到着した参加者は、下界の喧騒から解放され、心身ともにリフレッシュ。

ボランティアによる心づくしのぜんざいに舌鼓を打ち、「来年もまた頑張るぞ！」(10月13日、花尾山)

▼ふるさとまつり。第15回「穴生まつり」が鷹見神社境内で盛大に催されました。

この祭りは、住民自らが知恵と力を出し合って、つくりあげたふるさと祭りです。地域のみなさんが「この町に住んでよかった」と思えるような町づくりをめざしています。

今年も穴生の町が明るくなりました。

(10月12日・13日、鷹見神社)





健康のつどい

入場無料

どなたでも、お気軽にどうぞ。

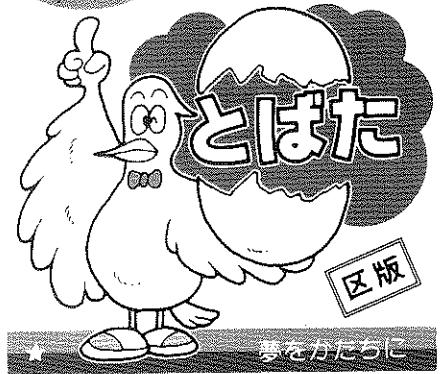
参加者全員に記念品を進呈します。

【日程】 11月21日(木)午後1時30分～4時(0時30分開場)

【場所】 福祉文化センター音楽ホール

【内容】 講演会「高齢者と健康づくり」。講師は、九州リハビリテーション大学校教授の橋元隆さん。なつメロのバンド演奏や舞踊もあります。

問い合わせ▶戸畑保健福祉センター地域福祉課☎861局1751



編集/戸畑区役所区民生活課 ☎871局1501(代)

戸畑区文化祭

問い合わせは、戸畑中央公民館☎882局4281へ。いずれも入場無料。

★謡曲仕舞大会 11月23日(祝)午前10時～午後5時、福祉文化センターで。

★筑前琵琶光絃会演奏会 11月24日(日)正午～午後4時、福祉文化センターで。

★俳句大会 11月24日(日)正午～午後4時30分、戸畑中央公民館で。

★区民音楽祭 11月30日(土)午後6時30分～9時、福祉文化センターで。

中央公民館市民ギャラリーの催し

問い合わせは、戸畑中央公民館☎882局4281へ。入場無料。

▶戸畑光影会写真展=11月16日(土)～24日(日)(18日、23日は休館)の午前9時～午後5時(16日は午後1時から、17日と24日は4時まで)。

▶戸畑老人大学水彩画コース卒業展示会=11月27日(木)～30日(日)の午前9時～午後5時(30日は正午まで)。



戸畑図書館

☎871局3464

*休館日は、月曜日、11月12日～16日、23日、30日。

戸畑こどもと母のとしょかん

☎881局5155

*休館日は、月曜日、11月23日、30日。

★ダンボのじかん 毎週金曜日の午前10時30分～11時。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。

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、11月19日～23日、30日。

★子どもの本を読む会 11月28日(木)午前10時～正午。テキストは、「ピーターラビット」。

★小さい子の絵本の時間 毎週水曜日の午前10時30分～11時。乳幼児向きの絵本の読み聞かせなど。

周望学舎の宿泊研修

対象は、戸畑・若松・八幡東・八幡西区に住む60歳以上の人。先着48人。食事代等1150円。寝間着を希望する人は、別に60円が必要。

【日程】 11月27日(木)～28日(木)(1泊2日)、年長者研修大学校「周望学舎」(小倉北区新高田二丁目)で。11月27日は、戸畑駅前(午前10時30分)にバスで迎えに行きます。

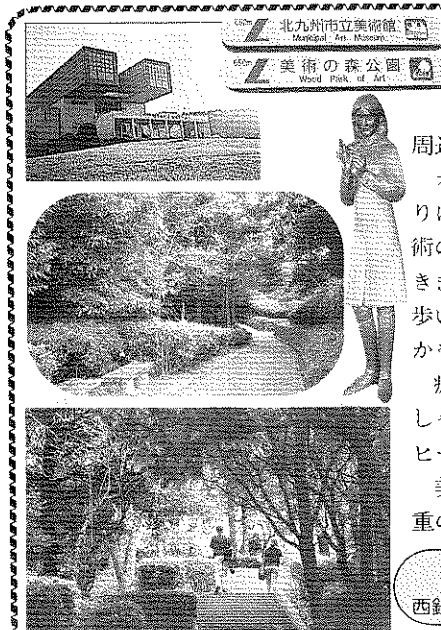
内容は、「支え合う人と心」などの講義とレクリエーション。

申し込みは、11月21日から、周望学舎☎591局2626へ。

骨粗しょう症検診

対象は、18歳以上の女性。受診料1000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。なお、6か月以内の健康診断結果票が必要ですので、受診していない人は、成人病検診(毎週火曜日の午前9時～10時30分、戸畑保健福祉センターで)を受けてください。

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、戸畑保健福祉センター保健福祉課「骨粗しょう症検診」係(☎804戸畑区新池一丁目2-1、☎871局4529)へ。



美術の森公園

「丘の上の双眼鏡」とも言われる美術館の周辺が、緑ゆたかな「美術の森公園」です。オブジェや彫刻のある散策路は、木々の香りに包まれた森の中です。深まりゆく秋、「美術の森公園」の紅葉も、ぐんと深みを増してきました。落葉を踏みしめながら、ゆっくり歩いてみませんか。冬の足音が聞こえてくるかもしれません。

疲れたら、美術館2階にあるちょっとおしゃれなレストラン「カフェ・ミュゼ」でコーヒーブレイク。

美術館では、11月16日から12月15日まで「広重の世界展」を開催中。これも見逃せません。

北九州市立美術館☎882局7777
西鉄バス(40・41番系統)美術館または美術館入口下車

□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 株式会社ゼンリンプリンテックス(門司区) □9603001F