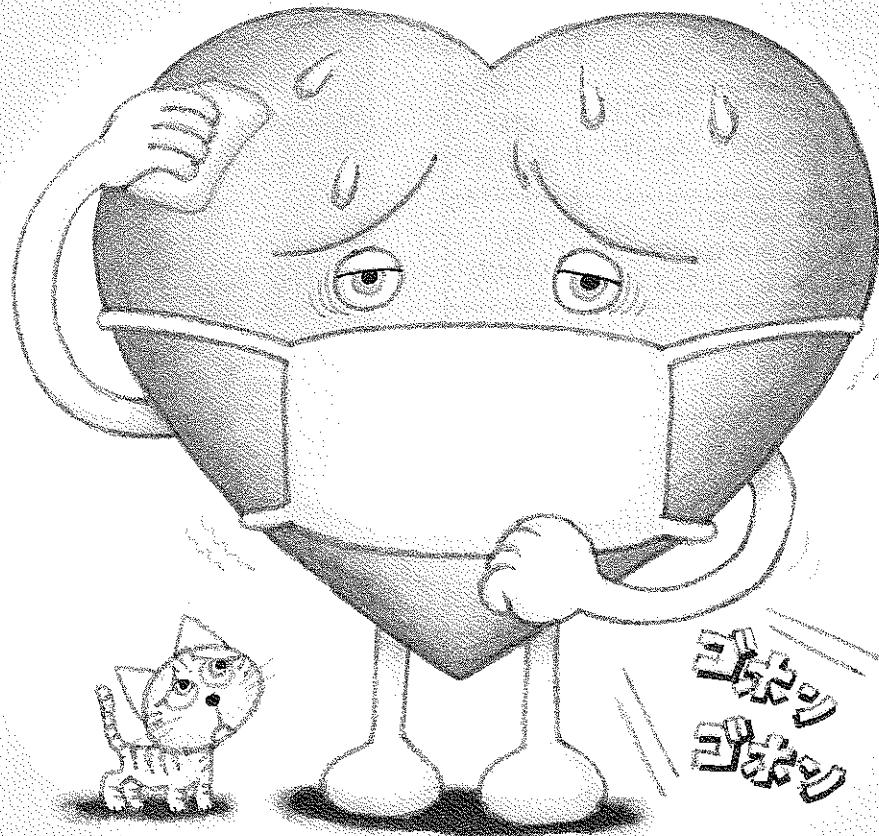


きたきゅうしゅう



●発行・編集 北九州市広報室広報課 ☎803-8501 北九州市小倉北区城内1-1 ☎582局2236 FAX582局2243

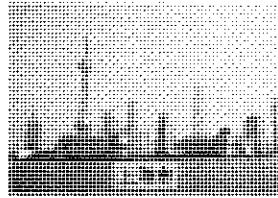
心も風邪を
ひくのです



特集 心の健康
うつ病

北九州空港発着
国際チャーター便

中国・上海
の旅



旅情あふれる古都・蘇州や、明の時代の雰囲気を残す小運河の街・周莊など早春の中国を満喫してみませんか。

日程は、3月19日(土)～21日(休)(2泊3日)。先着50人。料金(別に渡航手続き費用が必要)は、▶自由行動・食事なし=5万4800円 ▶上海観光・全食事付き=5万9800円 ▶蘇州・周莊・上海観光・全食事付き=5万9800円。

申し込みは、3月3日から、港湾局新空港開港準備室☎582局2308へ。

●市政テレビ●

問い合わせ 広報室広報課☎582局2236

サタデー北九州 RKB⑧毎週土曜日の午前11時30分～11時45分放送。
いきいき情報北九州 TNC⑩毎週金曜日の午前11時15分～11時25分放送。

3月5日は「ウガンダの風をリズムに乗せて」。音楽を通して文化交流をするウガンダ人のティムさん。彼の思いとともに外国人からみた北九州市を紹介します。
いきいき情報北九州 TNC⑩毎週金曜日の午前11時15分～11時25分放送。

3月11日は「早春の味覚! 合馬たけのこ」。全国ブランドとして関西方面を中心に出荷されている合馬たけのこ。そのおいしさの秘密とともに、地元ならではのたけのこ料理を紹介します。

お役立ち便利情報

市政への相談・要望などは
総務市民局広聴課☎582局2525

催しや施設の案内などは
NTTハローダイヤルサービス
☎(06)4860局8600

夜間・休日の病気やけがなどは
テレホンセンター☎522局9999

子どもに関する悩みや相談は
24時間子ども相談ホットライン
☎881局4152

家庭から出た粗大ごみの収集申し込みは
粗大ごみ受付センター☎592局5300か
アドレスwww.sodai-kitakyushu.net
市のホームページアドレスは
www.city.kitakyushu.jp

あなたの心

大夫？



心の健康

検査

出力

結果

心の健康を チェックしてみよう！

最近（特にこの2週間）のあなたの気分について答えてください。

1	いつも憂うつな感じがしたり、気持ちが沈んだりしている	(はい) (いいえ)
2	いろいろなことに興味がなくなったり、楽しめなくなったりしている	(はい) (いいえ)
3	食欲が低下、または増加した。意図しないのに体重が減少、または増加した	(はい) (いいえ)
4	毎晩のように寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたり、朝早く目が覚めたり、逆に遅くまで寝ていたりする	(はい) (いいえ)
5	普段に比べて話し方や動作が緩慢になったり、イライラしたり、落ち着きがなくなったり、静かに座つていられなくなったりする	(はい) (いいえ)
6	いつも疲れを感じたり、または気力がないと感じたりする	(はい) (いいえ)
7	いつも自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりする	(はい) (いいえ)
8	いつも集中できなかったり、すぐに決断できなかったりする	(はい) (いいえ)
9	自分を傷つけたり、自殺を考えたり、死んでいればよかったと繰り返し考えたりする	(はい) (いいえ)

私が説明します。



精神科医
なやみとりお
悩み取扱

うつ病の症状（自覚症状の一例）

仮面うつ病

うつ病は心の病気ですが、症状が感情や意欲面には現れずに身体的な症状が目立つ場合を「仮面うつ病」といいます。つまり身体症状という「仮面」をかぶったうつ病という意味です。

症状は、食欲不振、体重減少、不眠、頭痛、めまい、肩凝り、目の疲れ、耳鳴り、吐き気、息苦しい、頭が重いなど、人によって、また時によってさまざまに異なります。いくつかの症状が同時に起こることもあります。

体の不調ばかりに気をとられ、おおもとの心の病気になかなか気が付かないのが特徴です。

検査をしても異常がないのに、身体的症状が長く続く場合は、うつ病を疑って精神科や心療内科などを受診してみることも必要です。



そのほか外見上の変化として、▶表情・態度=顔色が悪い・表情が乏しくなる・口数が少なくなる・髪型や服装など外見に構わなくなる ▶人間関係=自分の殻に閉じこもりがちになる・気弱になる・ハツ当たりが多くなる ▶仕事や学校=欠勤(欠席)が増加する・ミスが増える・決断力が低下する ▶生活習慣=食事量が減り、好物も食べられなくなる・朝寝坊をしやすくなる・朝早く目が覚める・風邪を引きやすくなる などがあります。

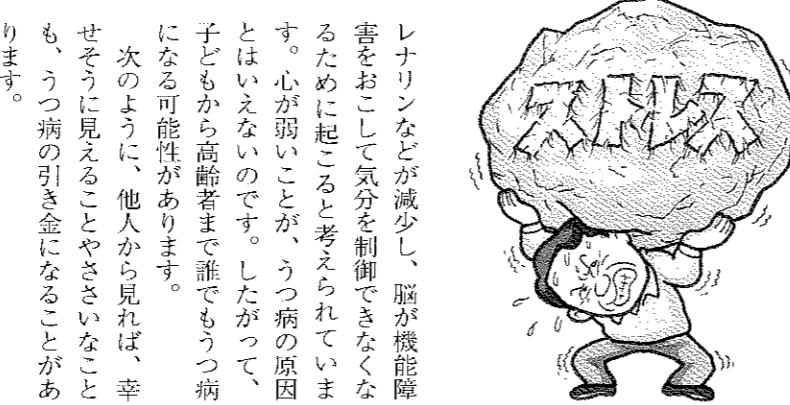
うつ病と ストレスの関係

うつ病は、ストレスと密接な関係があります。

わたしたちは、普段、大なり小なりストレスを受けながらも、それなりに解消しています。しかし、ストレスがあまりに大きすぎたり、小さなストレスでもたまりすぎたりすると、心身が耐えきれず、今までバランスを保っていた体の調子を悪化させます。

このような状態が続くと、心に負担がかかり、「心が風邪をひいた状態」になるのです。

うつ病は、こうしたストレスの影響を受けることにより、脳の神経伝達物質であるセロトニン・ノルアドレナリンなどの減少、脳が機能障害をおこして気分を制御できなくなるために起こると考えられています。心が弱いことが、うつ病の原因とはいえないのです。したがって、子どもから高齢者まで誰でもうつ病になる可能性があります。



生活と考え方

私たちの生活の中から、ストレスを完全に無くしてしまうことは不可能（次ページに続く）

出来事の例 ▶新居の購入、引越し ▶出産後の育児 ▶昇進、職場の異動 ▶病気やけがなどによる生活パターンの変化 ▶子どもの結婚、就学や就職などによる別居 ▶退職、役割の喪失 ▶リストラや会社の倒産などによる失業、財産の消失 ▶配偶者の死や病気、離婚



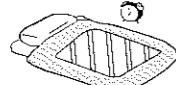
ストレスに強い体をつくるために



睡眠は、心身の疲れをとるために欠かせません。できれば6時間は眠りましょう。睡眠にはレム睡眠（体の眠り）とノンレム睡眠（脳の眠り）の2種類があり、心の疲れをとるにはノンレム睡眠が効果的です。夜12時前に眠りにつくと、ノンレム睡眠が多くどれやすいので、なるべく早寝を心がけましょう。また、安眠のために、夜食を食べ過ぎない、休日も含めて毎日同じ時間に就寝・起床する、昼寝は短時間にするなどの工夫も必要です。



入浴は、血行をよくし、神経の緊張をときほぐします。心身の疲れをとるには、低温浴がおすすめです。40℃以下のぬるめの湯に、ゆっく



りとつかります。高血圧の人、長湯が苦手な人は、「半身浴」でもよいでしょう。



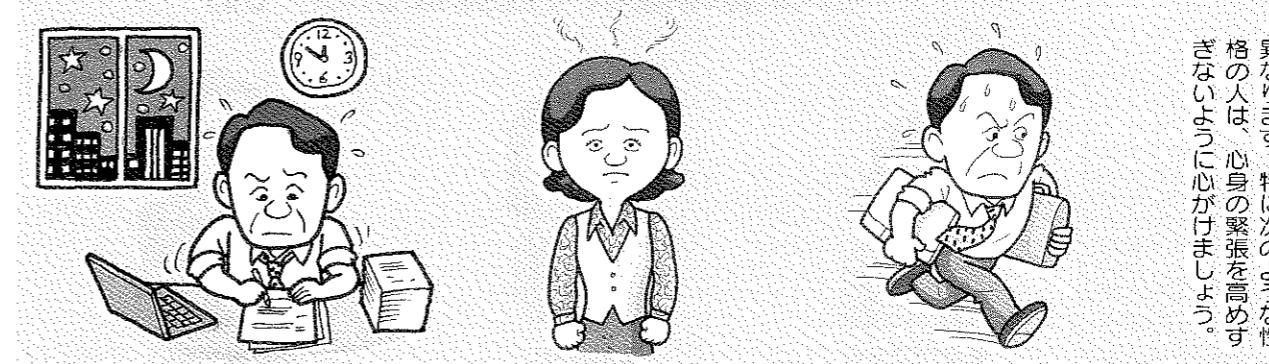
健康な食生活の基本は、栄養バランスのよい食事を3食きちんと食べることです。食べ物をよくかむと、大脑が刺激されて頭がスッキリします。ただし、カフェイン・アルコール・清涼飲料は控えめに。カフェインは頭をスッキリさせ、アルコールはストレス解消に役立ちますが、とりすぎには注意が必要です。カフェインのとりすぎは一時的な気分障害の原因に、アルコールは依存症、肝臓障害などの引き金となります。清涼飲料も、飲みすぎると血糖値のバランスが悪くなり、ストレス症状を起こします。

ストレス解消に効果がある栄養素と食べ物 ▶ビタミンB1（疲労物質

である乳酸を除去し、体の疲れを取り除く）=豚肉、レバー、小麦胚芽、玄米、ごま、ピーナツ、納豆など

▶ビタミンC・A（体の抵抗力を高めるためのホルモンをつくるのに欠かせない栄養素）=バセリ、ブロッコリー、ピーマン、小松菜、ホウレンソウ、イチゴ、キウイフルーツ、ジャガイモなど（以上ビタミンC）。レバー、ニンジン、カボチャ、ブロッコリーなど（以上ビタミンA）▶ビタミンE（ストレスによって増える過酸化脂質を抑え、体の老化を防ぐ。血行をよくする）=大豆油・コーン油などの植物油、小麦胚芽、ごま・ピーナツ・松の実などのナッツ類、すじこ・たらこ・青魚など

▶カルシウム（神経の興奮を抑え、ストレスの刺激をやわらげる）=牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品、まるごと食べる小魚類、わかめ・ひじきなどの海藻類、切り干し大根、小松菜など。



完璧主義の人

真面目で几帳面、責任感が強い、頼まれると断れない、凝り性、神経質など

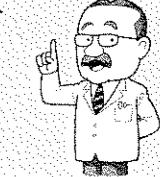
我慢強い人

空腹感や疲労感を強く感じることが多い、体調不良でも気にしない、感情的になることが少ないなど

頑張りすぎる人

常に高い目標がある、寝食を忘れて努力を続ける、競争力が強いなど

ストレスを受けやすいのはこんな人
同じ刺激を受けても、ストレスになるかどうかは人によって異なります。特に次のような性格の人は、心身の緊張を高めすぎないように心がけましょう。



能です。しかし、ストレスがあつても心身の健康を保てるように、受け止め方を変えてみたり、効果的なストレス解消法を見つけたりすることで、ストレスとうまく付き合うことは可能です。

楽観的な考え方をする 視点を変えて楽な気持ちで物事に取り組むことが大切です。

ストレス源を知る 自分がどんなストレスに弱く、心と体がどんな反応をするのか知ることで、ストレスを回避したり、対策をたてやすくなったりします。

規則正しい生活をする 生活のリズムが乱れると、ストレスに対抗する自律神経などの働きが乱れ、心身にさまざまな不調が現れます。食事・快眠・適度な運動が大切です。気分転換法を見つける 安静にして体を休めることも必要ですが、スポーツなどで汗を流したり、音楽を聴いたり、絵を描いたりと自分にあった気分転換法を見つけることが大切です。

早めの受診を

うつ病経験者の四分の三は医療機関で治療を受けていないという報告があります。しかし、うつ病は病気です。例えば糖尿病などになつた際に、放置して自然治癒を待つたりする人はあまりないでしょう。うつ病も、きちんと医療機関で受診して、治療する

うつ病の治療にあたっては、まず本人が「うつ病は病気である」と正しく理解することが重要です。治療法としては、一般に薬物療法やカウンセリング、精神療法などが行われます。そして服薬については医師の指示を守ることが大切です。またうつ病には十分な休養が必要です。休養をとらずに無理をすることが多く、場合、病状をより悪化させてしまい、治療が長引いてしまうことがあります。

うつ病はよくなつたり、悪くなつたりを繰り返しながら、少しづつ回復していきます。少しよくなつたからといって、すぐに治療をやめると、再発してしまう危険性があります。

医師のもとで適切な治療をすれば早期に回復するとされていますので、

これが重要なことです。自然に治ることもありますが、つらい状況を放つておいで症状が進行するときがあります。

休養などをとつても、なお憂うつな気分、不眠、食欲不振などが二週間以上も続かない場合は、医療機関への受診の日安になります。早めに対処することによりも大切なので、思いきって受診してみましょう。

うつ病と自殺

国内で自殺した人は、ここ数年、年間3万人を超えており、その7割がうつ状態・うつ病とされています。最近は、特に中高年の自殺が目立ちます。

また、平成14年の北九州市の自殺件数は、人口10万人当たり26.9人。政令指定都市の中では、大阪市に次いで2番目となっています。

適切な治療を受けていれば、もっと多くの人が死なずにすんだかもしれません。

うつ病は、自分で病気に気付かない場合も多く、周囲の人たちの方が、本人より早く精神的不調に気付く場合も多くあります。周りに普段と違う様子の人がいたら、声をかけてみてください。

まず休養をすすめる 心の健康のためにもつとも大切なのは、十分な休養です。相手にゆとりの気持ちを与える言葉で心身の休養をすすめてみましょう。

励ましの言葉は避ける 「がんばれ」「しつかりしろ」などの言葉は、かえつて追い詰めることになります。

また、軽々しく批判・否定・賛成をしてはいけません。助言も最小限の提案程度にしまします。

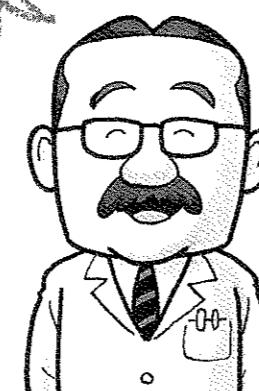
重要な決定をさせない うつ症状が強いときは、思考力が低下したり悲観的に考えたりしがちです。その

ため、退職・離婚などの重大事を強行しようとする場合があります。「疲れているときに無理して決めないで、落ち着いてから考えよう」とすすめてみましょう。

相談内容は人に話さない 本人は、周囲との関係に影響が出ることを不安に思います。相談を受けた場合は

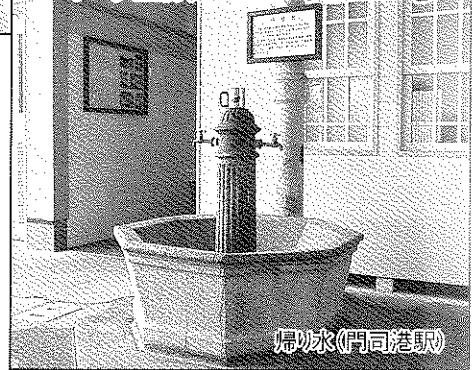
内密にし、やむを得ずほかの人に話す場合は本人の了承を得ましょ。専門機関への相談をすすめる 精神科などへの受診には抵抗を感じる人もいるかも知れませんが、あまりに悩みが強い場合は「話すだけでも心が軽くなるよ」など、無理のない程度にすすめてみましょう。

心の健康は、充実した毎日を送るために非常に大きな要素です。そのためには、ストレスと上手に付き合いかながら、「心の元氣」を見失わないようにすることが大切なのです。



心の健康に不安を感じたり、身近な人の心の問題について心配があつたりするときは、各区役所の保健福祉相談コーナーへどうぞ。精神保健福祉相談員が相談に応じます。

区役所保健福祉相談コーナー
●門司区役所=☎321局4800
●小倉北区役所=☎582局3430
●小倉南区役所=☎952局4800
●若松区役所=☎751局4800
●八幡東区役所=☎671局4800
●八幡西区役所=☎645局4800
●戸畠区役所=☎881局4800



手水(門司港駅)

歴史文化講座「義経」

3月7日(月)午後1時～3時
松ヶ江北市民センターで。先着三十人。受講無料。
申込みは、3月3日から、松ヶ江北市民センター 4481-5554へ。

「まちづくりステップ アン・プロジェクト」説明会

3月9日(水)午後2時～3時
門司区役所で。参加無料。

地域の連携・協働による新たなまちづくり活動の支援制度について説明します。
問い合わせは、門司区役所まちづくり推進課 333-1局→881内線2600へ。

講演会「昼夜と体操で認知症(痴ほう)予防」

3月12日(土)午後1時～3時、藤松市民センターで。先着八十人。入場無料。

講師は、広島国際大学助教授。

田中秀樹さん。
申し込みは、3月4日から、藤松市民センター 333-1局→6444へ。

係 800-10031 門司区
高田一丁目20-11 3381局
64445)へ。

申込

大里柳市民センター 春の文化祭

3月13日(日)午前9時30分～午後4時、門司体育馆で。入場無料。
ステージ発表会など。

問い合わせは、大里柳市民センターア3381局→23328へ。

東郷中学校の夜間運動場開放

4月～10月の毎週月曜・水曜・土曜・日曜日、祝日と長期休業日(春休み・夏休み)の午後6時30分(月曜・水曜日は7時)～9時、東郷中学校的運動場を開放します。対象は、20歳以上の人や勤労青少年で構成された五人以上の団体(硬式・軟式野球は除く)。利用無料(夜間照明の使用は、30分)とに八百円が必要)。

利用希望の団体は、事前に登録(無料)が必要です。門司区役所まちづくり推進課に印鑑を持てどりい。問い合わせは、門司区役所まちづくり推進課 333-1局→881内線446へ。

さわやか健康教室 無料相談

3月14日～7月10日の毎週月曜日(祝日は除く)午後2時～4時、門司体育馆で。対象は、40歳～65歳の人。定員四十人(調整整)。参加費七千五百円。

心身のリフレッシュと健康づくりのため、ストレッチングやリズム体操などの軽スポーツを行います。申し込みは、往復はがきにて。住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、教室参加経験の有無を書いて、3月21日までに、門司体育馆「さわやか健康教室」

内線4485へ。

虫歯予防にフッ素塗布を

3月14日(月)～28日(月)の午後9時～午後4時、門司区役所で。損害賠償、示談などの相談に応じます。

法律人権特別相談 3月25日(金)午後1時～4時、門司区役所で。定員三千組。当日午後1時～順番を決める抽選を行います。金

区長談話室

今年は、門司港レトロがグランドオープンして10年目の節目の年です。観光地として、年間250万人を超える多くの方々が訪問してくださるようになりました。

さらに、NHKの大河ドラマ「義経」が、1月から放映されています。関門海峡がドラマの舞台のひとつにもなります。このため、全国から門司や下関が注目を浴び、さらに多くの観光客の方々が訪れることがあります。

この機会に区民の皆さんと共に、この門司を大きくPRしてまいりましょう。

(門司区長 高崎 努)

心配と相談 いずれも時間は、午前10時～午後3時 ▶ 毎週火曜日(3月22日・29日は除く) ● ディスモジ ▶ 每週水曜日(30日は除く) 門司生涯学習センター ▶ 每週金曜日(2)大里柳市民センター。なお、3月11日(金)午後1時～3時は、弁護士が相談に応じます。定員六組。当日下午4時45分に順番を決める抽選を行います。

午前10時～午後3時 ▶ 每週火曜日(3月22日・29日は除く) ● ディスモジ ▶ 每週水曜日(30日は除く) 門司生涯学習センター ▶ 每週金曜日(2)大里柳市民センター。なお、3月11日(金)午後1時～3時は、弁護士が相談に応じます。定員六組。当日下午4時45分に順番を決める抽選を行います。

午



門司区役所 331局1881(代表)

統合失調症者の家族のための教室

3月28日(火)午後7時30分～3時30分、門司区役所別館で。対象は、統合失調症者の家族。参考加料。

問い合わせは、門司区役所まちづくり推進課 333-1局→881内線446へ。

ツ反検査とBCG接種

問い合わせは、生活支援課 内線4453へ。

問い合わせは、生活支援課 内線4453へ。

問い合わせは、保健福祉課 内線4485へ。

もじっこ 赤ちゃん教室

問い合わせは、生活支援課 月17日(木)午後1時20分～4時15分。▶ ベベルクリン反応検査 3月BCG予防接種 3月18日(金)午後1時20分～4時30分、門司区役所別館で。対象は、まだ一度もBCG接種を受けない0歳3ヶ月～3歳の乳幼児。接種無料。母子健康手帳を持ってどりい。

問い合わせは、保健福祉課 内線4485へ。

3月の図書館だより

貸し出し、催しとも無料です。

門司図書館 321局6515

休館日は、月曜日(21日は除く)、1日・22日・31日。

5日(土)午前10時～正午 一峰成人読書会

9日(水)午前10時30分～11時 クレヨン絵本の集い

12日(土)午前10時30分～11時30分 お楽しみ会

19日(土)午後2時～3時 小学生読書会

26日(土)午後2時～3時 映画会

大里こどもと母のとよかん 371局4646

休館日は、月曜日(21日は除く)、1日・22日・31日。

2日(水)午前10時～正午 あそなる子どもの本の集い

5日(土)午後2時30分～3時 おはなし会

8日(火)午後1時～3時 潮読書会

12日(土)午前10時30分～11時30分 子どものつどい

26日(土)午前10時30分～11時30分 えいかと絵本のよみきかせ

国際友好記念図書館 331局5446

休館日は、月曜日(21日は除く)、31日ですが、31日を除き、館内の見学はできます。

小倉北区版

3月1日号

挿画展 松本清張作品を彩る単色の世界
松本清張記念館(3月31日休まで)

足立山早春梅だより

「春は名のみの風の寒さや～」とつい口をついて出てきそうな毎日。

市民の憩いの場、足立山では、もうそこまで近づいてきた春の訪れを告げるよう、梅の花が咲き、見る人の目を和ませてくれています。

写真を撮るも良し、絵を描くも良し、散歩をするも良し。それぞれの早春を楽しんでみてください。

問い合わせ : 小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 582局3339

平和公園の梅

編集 : 小倉北区役所まちづくり推進課
☎ 582局3311(代表) FAX 571局0030



市民の憩いの場、足立山では、もうそこまで近づいてきた春の訪れを告げるよう、梅の花が咲き、見る人の目を和ませてくれています。

写真を撮るも良し、絵を描くも良し、散歩をするも良し。それぞれの早春を楽しんでみてください。

テレビチャンネルケーブルTV9CH「ザ・区役ショー」

[3月1日~15日]

- 高校3年生、交通安全教室
- 松本清張記念館挿画展

[3月16日~31日]

- 今町市民センター10周年
- 小倉北区生涯学習フェスティバル

問い合わせは、小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 582局3339へ。



3月の無料相談

法律人権特別相談 3日(木)・17日(木)・24日(木)の午後1時30分から4時30分、小倉北区役所で。先着名11人。弁護士と人権擁護委員が相談に応じます。申し込みは、相談日の午前8時30分から、小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 582局3339へ。お問い合わせは、小倉北区役所まちづくり相談 ☎ 582局3441へ。

心配ごと相談

毎週月曜曜・金曜日(祝日は除く)の午前10時~午後3時。問い合わせは、小倉北区役所まちづくり相談 ☎ 582局3339へ。

行政相談

28日(土)午前10時~午後4時、小倉北区役所年金相談室で。問い合わせは、小倉北区役所年金相談室。問い合わせは、小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 582局3339へ。

年金相談

毎週金曜日の午前10時~午後4時、小倉北区役所年金相談室で。問い合わせは、小倉北区役所年金相談室。問い合わせは、小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 582局3339へ。

政治相談

毎週火曜日午前10時~午後3時、小倉北区役所で。国や県などの業務の問題に対し、行政相談委員が応じます。問い合わせは、小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 582局3339へ。

地域交流センター法律相談

日曜午後1時30分~4時30分、山田地域交流センターで。先着6人。金銭や土地、人権問題などの相談に弁護士が応じます。申し込みは、当日の午前9時から山田地域交流センター ☎ 582局4159へ。

司法書士による法律相談

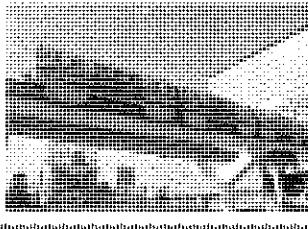
16日

市民とともに… 北九州モノレール

通学に、通勤に、市民に親しまれている北九州モノレール。今年は誕生20周年を迎えます。

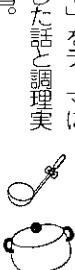
今、記念としてラッピング列車が走行中。これからも市民の足として走り続けます!!

問い合わせは、北九州モノレール ☎ 961局0101へ。



② HIV・性感染症抗体検査

いすれも検査無料(問診の結果)。肝炎ウイルス検査 対象は、40歳以上の人。受診料5百円。大腸がん検診 対象は、40歳以上の人。受診料千三百円。百円)。



③ 健康ひろば

問い合わせ : 小倉北区役所生活支援課 ☎ 582局3440

① 検診に行こう

時間はいずれも午後1時30分~3時。日程は、▼3月17日(木)足原市民センター、▼3月24日(木)小倉北区役所。

② ほやほや赤ちゃん勉強会

3月15日(火)午後1時30分~3時。小倉北区役所で。対象は、0歳4か月までの赤ちゃんとその保護者。参加無料。母子健

健 康 シ ェ イ フ ア ッ フ 教 室

期間 4月7日~7月21日の毎週木曜日(5月5日は除く)。

場所 小倉北体育館。

時間 午後2時~4時。

対象 18歳~65歳の人。

定員 40人(調整)。

受講料 7500円。

内容 健康増進や体脂肪減少目標に、ソフトアロピクスやストレッチ、ダンベルなど。

往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月26日までに、小倉北体育館(☎ 802-0061 小倉北区三郎丸三丁目4-1、☎ 923局0823)へ。



④ 健 康 料 理 教 室

申込みは、3回までかかり、生活支援課 ☎ 582局3440へ。

主食、主菜、副菜をそろえて「テーマ」をテーマにして話題調理実習。

(本紙は、古紙配合率100%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) □ 04033001F

みなみ区版

高齢社会を考える小倉南区民の集い

日 時 3月16日(水)午後1時30分～4時
場 所 小倉南生涯学習センター
入場料 無料
「薬の正しい飲み方」についての講演や落語家・桂こけ枝さんの公演など。
問い合わせは、小倉南区役所まちづくり推進課 ☎ 951局4111内線461へ。



キッズスポーツひろば

3月26日(土)～31日(木)(27日は除く)の午前10時～正午、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。対象は、小学1年生～3年生。先着20人。参加費1000円。リズム体操など。申し込みは、3月3日から、北九州市レクリエーション協会 ☎ 921局2801へ。



3月1日号 小倉
新北九州空港(来年3月開港)

編集：小倉南区役所まちづくり推進課 ☎ 951局4111(代表) FAX 951局5507

3月の無料相談

問い合わせは、小倉南区役所
まちづくり推進課 ☎ 951局0399へ。

行政相談 10日(木)午前10時～午後3時、小倉南区役所で。

法律人権特別相談 16日(水)午後3時～4時(受け付けは、0時30分～1時)、小倉南生涯学習センターで。定員二十人(抽選)。当口午後1時から相談順番などを決める抽選を行います。

交通事故相談 15日(火)午前9時～午後4時、小倉南区役所で。年金相談 いすれも時間は、午前10時～午後4時。▼毎週水曜日～小倉南区役所 ▼10日(木)～曽根出張所。

心配に相談 いすれも時間は、午前10時～正午と午後1時～3時。▼毎週火曜・木曜日 22日は除く)～小倉南生涯学習センター ▼毎週金曜日～曽根出張所。

13日(木)午後1時～4時、小倉南生涯学習センターで。定員三十人(調整)。参考費用七千五百円。

15日(火)午前9時～午後4時、小倉南生涯学習センターで。定員三十人(調整)。参考費用七千五百円。

3月8日(火)午後6時30分～8時30分、小倉南生涯学習センターで。参加無料。大規模修繕などについての相談を懇談会形式で行います。

問い合わせは、建築都市局住宅完計画課 ☎ 951局225992へ。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、小倉南体育館で。対象は、18歳～65歳の女性。定員五十人(調整)。参考費用七千五百円。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、小倉南生涯学習センターで。定員三十人(調整)。参考費用七千五百円。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、文化記念公園で。対象は、18歳～65歳の女性。定員五十人(調整)。参考費用七千五百円。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、小倉南生涯学習センターで。定員三十人(調整)。参考費用七千五百円。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、小倉南生涯学習センターで。定員三十人(調整)。参考費用七千五百円。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、小倉南生涯学習センターで。定員三十人(調整)。参考費用七千五百円。

高齢者・障害者 あんしん法律相談

問い合わせは、小倉南区役所保健康福相談課 ☎ 5822局22236へ

3月17日(木)午後1時～5時、小倉南区役所保健康福相談課 ☎ 5822局22236へ

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月20日までに、小倉南体育館(☎ 802-10842)、小倉南生涯学習センター(☎ 951-10064)へ。

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月20日までに、文化記念施設管理事務所「スポーツ」と連絡して下さい。

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月20日までに、文化記念施設管理事務所「スポーツ」と連絡して下さい。

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月20日までに、文化記念施設管理事務所「スポーツ」と連絡して下さい。

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月20日までに、文化記念施設管理事務所「スポーツ」と連絡して下さい。

体を動かしませんか

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、

申込みは、往復はがきに、希望登録名、住所、氏名、年齢、

地域交流センター法律相談

3月15日(火)午後1時30分～4時30分、鶴田地域交流センターで。先着六人。弁護士が相談に応じます。

申込みは、当口午前9時から、鶴田地域交流センター ☎ 951局09964へ。

3月15日(火)午後1時30分～4時30分、鶴田地域交流センターで。先着六人。弁護士が相談に応じます。

申込みは、当口午前9時から、鶴田地域交流センター ☎ 951局09964へ。

3月の図書館だより

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、文化記念公園で。対象は、18歳以上の人。定員五十人(調整)。受講料千五百円。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、文化記念公園で。対象は、18歳以上の人。定員五十人(調整)。受講料千五百円。

4月6日～7月20日(祝日は除く)の毎週水曜日午前10時～正午、文化記念公園で。対象は、18歳以上の人。定員五十人(調整)。受講料千五百円。

3月の図書館だより

3月の図書館だより

3月の図書館だより

3月の図書館だより

3月の図書館だより

3月の図書館だより

3月の図書館だより

3月の図書館だより

3月の図書館だより

生涯学習センターの催し

70歳の人など。検査料100円。骨粗しょう症検診(3月4日)だけ実施) 対象は、18歳以上の老人。受診料千円。

若松3月1日号

編集 若松区役所 まちづくり推進課
☎761局5321(代表) FAX751局6274

環境ネットワーク

★環境講演会

3月16日(水)午後6時
30分～8時、若松中央市民センターで。参加費200円。



「栽培から消費まで食育について」「響灘・鳥がさえずる緑の回廊づくり」の話。
問い合わせは、若松区役所まちづくり推進課☎761局5321内線259へ。

★活動報告会

3月17日(木)午後2時～4時30分、旧古河鉱業若松ビル(本町一丁目)で。先着20人。入場無料。

若松区で活動している環境市民団体の報告と環境に優しいまちづくり表彰式。

申し込みは、3月3日から、若松区役所まちづくり推進課☎761局5321内線259へ。

なまこ 荀の里づくり活動員募集

3月12日(土)午前9時30分～正午、ひびきの
で。対象は、18歳以上の人。参加無料。

竹林・里山を守りながらタケノコ掘りもできる里山づくりをします。

申し込みは、3月3日から、北九州市立大学国際環境工学部☎695局3311内線2760へ。

3月の図書館便り

3月1日(火)～31日(木) 貸し出し、催し無料。

若松図書館☎761局2942

ブックスタートのおはなし会 18日(金)午前10時15分～10時30分

母と子の読書会 8日(火)午前10時～正午

子どものつどい 12日(土)午前10時～11時30分

松本清張読書会 19日(土)午後2時～4時

島郷こどもと母のとしょかん☎701局3991

子どもと母の読書会 10日(木)午前10時～正午

おたのしみ会 12日(土)午前10時～11時

成人読書会 17日(木)午前10時～正午

ブックスタートのおはなし会 19日(土)午後2時15分～2時30分

健康だより 若松区役所

問い合わせ ☎761局5321(情)

子育て教室と乳幼児相談

3月10日(木)午前10時～11時30分、若松区役所で。対象は乳幼児とその保護者。参加無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

講話「お薬の飲ませ方」と栄養士、歯科衛生士、保健師による個別相談と身体計測。

問い合わせは、生活支援課☎内線439へ。

ツ反検査とBCG接種

3月10日(木)午後1時30分～2時30分、若松区

□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☎5822536へ。

□本紙は、古紙配合率100%再生紙を使用しています。

□印刷

株式会社 ゼンリンプリントテックス(門司区)

□040330011F

若松体育馆のスポーツ教室

いずれも午後2時～4時、若松体育馆で。対象は、18歳～65歳の女性。受講料7500円。

申し込みは、往復はがきに、希望教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月18日までに、若松体育馆(☎808-0062 若松区古前一丁目1-1、☎761局1983)へ。

健康シェイプアップ教室 4月4日～8月1日のおおむね毎週月曜日。定員45人(調整)。

健康トレーニング教室 4月7日～7月21日の毎週木曜日(祝日は除く)。定員20人(調整)。

健康塾

3月10日(木)午後6時～7時、若松中央市民センターで。参加無料。

「乳がんの早期診断と治療」の話。

問い合わせは、若松病院

☎761局3936内線2212へ。

折尾スポーツセンターの催し

いずれも折尾スポーツセンターで。対象は、18歳以上の女性(※は男性も)。66歳以上の人には、健康診断書が必要。定員各30人(調整)。受講料6000円。

申し込みは、往復はがきに、希望教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月15日までに、折尾スポーツセンター(☎807-0874 八幡西区大浦三丁目9-1、☎691局0812)へ。

※卓球・バドミントン教室 4月5日～6月28日の毎週火曜日(祝日を除く)午後1時30分～3時30分。

シェイプアップ教室 4月7日～6月30日の毎週木曜日(祝日を除く)午前9時30分～11時30分。

スイミング教室 4月8日

～7月1日の毎週金曜日(祝日を除く)午前10時～正午。



役所で。対象は、BCG接種を1回も受けていない3歳までの子ども。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

問い合わせは、生活支援課☎内線441へ。

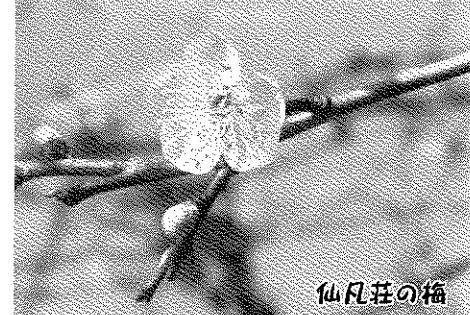
▶ツ反検査=3月16日(木) ▶BCG接種=3月18日(金)

わいわい子育て相談

3月9日(水)午後1時15分～3時、若松区役所で。対象は、就学前の子どもの保護者。定員6人(調整)。相談無料。

小児科医、臨床心理士などが相談に応じます。

申し込みは、3月8日までに、生活支援課☎内線439へ。



仙凡荘の梅

夜間に運動場を開放します

4月～10月の月曜・水曜・土曜・日曜日と長期休業日の午後6時30分～9時、高須中学校の運動場を開放します。対象は、20歳以上の人が勤労青少年で5人以上のグループ(軟式・硬式野球チームは除く)。使用無料(夜間照明の使用は、30分ごとに800円が必要)。

利用するには、事前に登録が必要です。登録無料。

詳しくは、若松区役所まちづくり推進課☎761局5321内線643へ。

3月の無料相談

問い合わせは、若松区役所まちづくり推進課☎761局0039へ。

心配ごと相談 毎週水曜日の午前10時～午後3時、若松区役所で。民生委員が応じます。

交通事故相談 11日(金)午前9時～午後4時、若松区役所で。交通事故相談員が応じます。

法律人権特別相談 18日(金)午後1時～4時、若松区役所で。当日午後1時に、会場で相談順番を決める抽選を行います。定員30人。弁護士、人権擁護委員が応じます。

行政相談 25日(金)午前10時～午後3時、若松区役所で。行政委員が応じます。

年金相談 (いずれも時間は、午前10時～午後4時) ▶毎週木曜日=若松区役所(船員保険の相談は、午前10時30分～午後2時30分) ▶7日(月)=島郷出張所(船員保険の相談はなし)。

北九州ハイツの「桜鯛御膳」

3月1日(火)～31日(木)の午前11時30分～午後8時30分(月曜～金曜日の2時30分～5時は除く)、北九州ハイツ(八幡西区的場町)で。料金1300円。

「鯛のしゃぶしゃぶ」など全8品。

詳しくは、北九州ハイツ☎631局5582へ。

離乳食教室

3月16日(水)午後2時～3時30分、若松区役所で。対象は、乳児を持つ保護者。参加無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

問い合わせは、生活支援課☎内線435へ。

健康料理教室

3月17日(木)午前10時～午後1時、若松区役所で。先着30人。材料費400円。

「主食・主菜・副菜をそろえて」の話と「ひなまつり寿司」などの調理実習。

申し込みは、3月4日から、生活支援課☎内線435へ。

無 ★ 相 ★

問い合わせは、八幡東区役所まちづくり推進課☎671局0039（※は八幡東区社会福祉協議会☎681局6601）へ。

行政相談 3日(木)・17日(木)の午前10時～午後3時、八幡東区役所で。

法律人権特別相談 10日(木)午後1時～4時、八幡東区役所で。定員30組程度。当日午後1時に相談順番を決める抽選を行います。

交通事故相談 23日(水)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～正午と午後1時～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、八幡東区社会福祉センター（区役所南側）で。25日(金)午後1時～4時は、弁護士が相談に応じます。

図書館だより 3月

休館日は、月曜日（祝日は除く）、1日・22日・31日。催し、貸し出しとも無料。

八幡図書館☎671局1123

キッズタイム 2日(水)午前10時30分～11時30分。

おはなし交流会 10日(木)午前10時～正午。

おはなし会 12日(土)午前11時～正午。

折り紙教室 26日(土)午前10時～正午。

八幡東こどもと母のとしょかん☎662局3338

成人読書会 8日(火)午前10時～正午。

折り紙教室 12日(土)午前10時～正午。

おはなし会 16日(水)午前10時30分～11時。

アニメ映写会 19日(土)午前10時～11時。

健康だより

八幡東区役所

☎671局0801(代表)

♥検診に行こう

66歳以上の人などは無料です。

日程は、▶3月10日(木)午後1時30分～2時30分＝八幡東区役所東別館 ▶3月13日(日)午前9時～10時＝八幡医師会館（平野二丁目）。⑤と⑥は3月13日だけ実施。問い合わせは、生活支援課☎内線433へ。

①基本・若者健診 対象は、18歳以上の人。受診料1300円。

②結核・肺がん検診 対象は、18歳以上の人。受診無料（痰の検査は40歳以上で検査料900円）。

③肝炎ウイルス検査 対象は、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の人など。受診料700円。

④大腸がん検診 対象は、40歳以上の人。受診料500円。

⑤骨粗しょう症検診 対象は、18歳以上の人。受診料1000円。

⑥歯ッキー検診 対象は、18歳以上の人。受診無料。



八幡東区役所ホームページアドレス

www.city.kitakyushu.jp/~yahata-higashi/

役所からのお知らせなど。

問い合わせは、八幡東区役所まちづくり推進課☎671局0039へ。

■桃園スイミング水曜教室

4月6日～6月29日の毎週水曜日午後2時～4時、桃園市民プールで。対象は、18歳以上の人。定員30人（調整）。受講料6000円。

申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、教室参加経験の有無を書いて、3月22日までに、桃園市民プール管理事務所「水曜教室」係（☎805-0068八幡東区桃園三丁目1-3、☎671局2365）へ。

■楽しいスポーツのすすめ

4月14日～7月7日の毎週木曜日（5月5日は除く）午前9時45分～正午、八幡東体育館で。定員90人（抽選）。受講料2000円。

ラージポール卓球、ニュースポーツなど。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、3月22日までに八幡東区役所まちづくり推進課「スポーツ」係（☎805-8610八幡東区中央一丁目1-1、☎671局0801内線642）へ。

の保護者。参加無料。

離乳食の実演・試食と育児相談など。

問い合わせは、生活支援課☎内線435へ。

■子育て講演会

3月23日(水)午前9時50分～正午、八幡東区役所東別館で。対象は、就学前の子どもとその保護者。入場無料。無料託児（対象は、1歳以上の子ども。先着20人）あり。

「子どもの育ちと親の育ち」をテーマとした講演と育児相談、親子あそび。

託児の申し込みは、3月9日から。

問い合わせは、生活支援課☎内線433へ。

■ベビーとママの体操

3月25日(金)午前10時～11時20分、八幡東区役所東別館で。

対象は、0歳3か月

～11か月の子どもと

そのお母さん。先着20組。参加無料。

親子での体操と育児相談。

申し込みは、3月11日から、生活支援課☎内線433へ。

やはたにし区 版

編集 八幡西区役所まちづくり推進課
☎642局1441(代表) FAX621局0862
ホームページアドレス
www.city.kitakyushu.jp/~yahata-nishi/

桃園スイミング水曜教室

4月6日～6月29日の毎週水曜日午後2時～4時、桃園市民プール（八幡東区桃園三丁目）で。対象は、18歳以上の人。60歳以上の人には健康診断書が必要。定員30人（調整）。参加費6000円。

申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月22日までに、桃園市民プール管理事務所（☎805-0068八幡東区桃園三丁目1-3、☎661局2365）へ。

3月の無料相談

問い合わせは、八幡西区役所まちづくり推進課☎642局0039へ。

法律人権特別相談 4日(金)午後1時30分～4時、黒崎消費生活センター（メイト黒崎6階）で。先着45人。当日会場で、午前10時30分から整理券を配布。弁護士などが面談。

交通事故相談 8日(火)・22日(火)の午前9時～午後4時、八幡西区役所で。

行政相談 毎週木曜日（31日は除く）の午前10時～午後3時、八幡西区役所で。

高年齢者職業相談 毎週月曜～金曜日（祝日は除く）の午前9時～午後4時、八幡西区役所で。対象は、55歳以上の人。

年金相談 いずれも時間は、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。

申し込みは、八幡西区役所保健福祉相談コーナー☎645局4800へ。

いずれも事前に申し込みが必要です。

高齢者・障害者あんしん法律相談 17日(木)午後1時～5時、八幡西区役所で。

高齢者等すこやか住宅相談 高齢者や障害者の住宅づくりなどの相談に応じます。

問い合わせは、八幡西区社会福祉協議会☎642局5035へ。

心配ごと相談 毎週水曜～金曜日の午前10時～午後3時、八幡西生涯学習センターで。来所か電話（☎641局1307）でどうぞ。

（23日(水)午後1時（受け付けは0時30分）～4時は、八幡西生涯学習センターで弁護士が面談。先着12人。）

□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、古紙配合率100%再生紙を使用しています
□印刷 株式会社ゼンリンプリントテックス（門司区） ☎0403001F

的場池いきいきエアロビクス教室

4月7日～7月21日の毎週木曜日（祝日は除く）午後2時～4時、的場池体育館で。対象は、18歳～65歳の人。定員40人（調整）。受講料7500円。

ストレッチング、エアロビクス、ダンベルなどを基本から指導します。

申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月22日までに、的場池体育館（☎807-0841八幡西区的場町1-2、☎631局0180）へ。

北九州ハイツの「桜鶴御膳」

3月1日(火)～31日(木)の午前11時30分～午後8時30分（月曜～金曜日の午後2時30分～5時は除く）。料金1300円。

鶴のしゃぶしゃぶなど全8品。

詳しくは、北九州ハイツ☎631局5582へ。

木屋瀬地域交流センターの法律相談

3月22日(火)午後1時30分～4時30分、木屋瀬地域交流センターで。先着6人。相談無料。

弁護士が相談に応じます。

申し込みは、当日午前9時から、木屋瀬地域交流センター☎617局7980へ。

かずら編み1日体験講座

3月30日(水)午前10時～午後4時。黒崎市民センターで。先着12人。材料費2500円。

自然の恵みであるつづらかずらを使い、花かごをつくります。

申し込みは、3月5日から、黒崎市民センター☎641局4106へ。

どじょかんたまり～3月の催し～

貸し出し、催しとも無料。

休館日は、月曜日（21日は除く）、1日、22日、31日。

八幡図書館 ☎671局1123

キッズタイム 2日(水)午前10時30分～11時30分。

おはなし交流会 10日(木)午前10時～正午。

おはなし会 12日(土)午前11時～正午。

おりがみ 26日(土)午前10時～正午。

折尾こどもと母のどじょかん ☎601局1999

おはなしのじかん 12日(土)午前10時30分～11時。

赤ちゃんおはなし会 26日(土)午前10時30分～11時。

大池こどもと母のどじょかん ☎621局1991

絵本・紙芝居のよみきかせ 每週土曜日の午後2時30分～3時30分。

ブックスタートの絵本よみきかせ 9日(木)午前10時30分～11時。

八幡南こどもと母のどじょかん ☎618局8441

映画会 12日(土)午前10時30分～正午。

おたのしみ会 26日(土)午前10時30分～正午。



折尾スポーツセンター健康教室

いずれも、折尾スポーツセンターで。

対象は、18歳以上の人（②③は女性だけ）。66歳（③は60歳）以上の人には、健康診断書が必要。定員各30人（調整）。参加費6000円。

申し込みは、往復はがきに、希望教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月15日までに、折尾スポーツセンター（☎807-0874八幡西区大浦三丁目9-1、☎691局0812）へ。

①卓球・バドミントン教室 4月5日～6月28日の毎週火曜日（祝日は除く）午後1時30分～3時30分。

②シェイプアップ教室 4月7日～6月30日の毎週木曜日（祝日は除く）午前9時30分～11時30分。

③スイミング教室 4月8日～7月1日の毎週金曜日（祝日は除く）午前10時～正午。

無料相談 3月分



戸畠区役所での相談
まちづくり推進課☎871局0039

法律人権特別相談

日時：8日(火)午後1時～4時
(1時に相談順番の抽選会)

定員：30人

内容：金銭や土地などの相談

相談員：弁護士や人権擁護委員

行政相談

日時：9日(水)午前10時～午後3時

交通事故相談

日時：10日(木)午前9時～午後4時

心配ごと相談

日時：毎週木曜日午前10時～午後3時

相談員：心配ごと相談員(民生委員など)

10日午後1時～3時=行政書士

17日午前10時～正午=弁護士

年金相談

日時：毎週月曜日(21日は除く)・25日(金)
午前10時～午後4時

保健福祉相談コーナーの相談
申し込み☎871局4800

精神保健福祉相談

日時：16日(水)午後1時30分～3時30分

申し込み：15日まで

高齢者・障害者あんしん法律相談

日時：17日(木)午後1時～4時

申し込み：14日まで

高齢者等すこやか住宅相談

内容：高齢者や障害者の住まいづくり相談(新築や改築・融資制度など)

相談員：建築士・理学療法士

申し込み：随時受け付け

センバツ高校野球 出場おめでとう！

福岡県立戸畠高校(夜宮三丁目)が、5年ぶりに出場決定。走攻守のバランスに定評ある同校野球部を応援しよう！

問い合わせは、福岡県立戸畠高校☎871局0928へ。



戸畠区地域福祉推進協議会

さまざまな参加団体が連携して、保健・医療・福祉・地域が一体となった「地域福祉のネットワークづくり」に取り組む協議会。「あんしん部会」では、「子育て支援ネットワークの運営」など、「いきいき部会」では、「あるきingとばた」「区民健康のつどい」などを行っています。今回の「区民健康のつどい」は、まちづくり協議会対抗の「いきいき輪投げ大会」。3月13日(日)午後1時30分～3時30分、戸畠体育館で世代を超えた熱い戦いが繰り広げられます(写真は昨年の大会)。問い合わせは、戸畠区役所まちづくり推進課☎871局1501内線460へ。

3月の健康だより

戸畠区役所☎871局1501(代表)



虫歯予防にフッ素塗布を

日時：毎月第2木曜日(3月は10日)
午後1時30分～3時30分

場所：戸畠区役所北別館

対象：上下の前歯が4本ずつ生えたころから就学前の子ども

費用：塗布料600円

必要な物：タオル・母子健康手帳

問い合わせ：生活支援課☎内線447

マタニティー食生活講座

日時：8日(火)午前10時～11時30分

場所：戸畠区役所北別館

対象：妊婦

定員：20人(調整)

費用：参加費200円

内容：講話「妊娠中の食生活の注意点と食事管理」・試食

申し込み：4日まで

生活支援課☎内線434

続けられる運動教室

日時：17日(木)・23日(水)(全2回)

午前10時～正午

場所：大谷市民センター

定員：先着60人

費用：保険料300円程度

内容：講義「生活習慣病予防に効果がある運動」・ウォーキングの実習

申し込み：4日から

生活支援課☎内線451

3月の図書館だより

休館日：月曜日(21日は除く)・1日・22日・31日



戸畠図書館

☎871局3464

成人読書会(文学講演会)

日時：24日(木)午前10時30分～正午

場所：ウェルとばた多目的ホール

費用：参加費300円

内容：講演「泉鏡花の世界」

小さい子の絵本の時間

日時：毎週水曜日の午前10時30分～11時

場所：戸畠図書館

戸畠こどもと母の図書館

☎871局5155

ダンボの時間

日時：毎週木曜日の午前10時30分～11時

対象：乳幼児と保護者

内容：絵本や紙芝居・手遊びなど

こどものつどい

日時：12日(土)午前10時30分～正午

対象：幼児と小学生

内容：バルーンアート作り

