

# 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

## 健康は...1日にしてならず...

6月3日(金)

ゆっくりと  
よくかんで  
腹八分目。



6月2日(木)

タバコを絶対に  
やめろぞ!



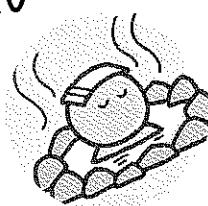
6月1日(水)

1つ手前の駅で降りて、  
ウォーキング。



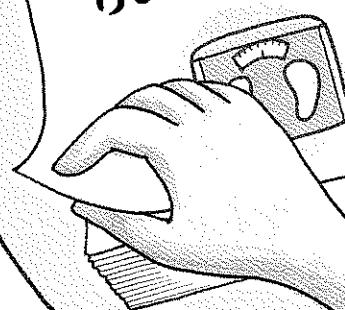
6月4日(土)

やったり休んで  
ストレレス解消!



6月5日(日)

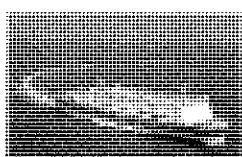
肥満ぎみ、サイク  
リングで脂肪燃焼。



特集 いつまでも健康でいきいきと

### 海峡

### クルージング



大型フェリーで関門海峡を遊覧します。

小学生以下は保護者同伴。参加無料。

申し込みは、往復はがき（1枚6人まで）に、希望の便、代表者の住所・電話番号、全員の氏名・年齢を書いて、6月15日までに、港湾空港局物流振興課「クルージング」係（☎801-8555 門司区西海岸一丁目2-7、☎321局5941）へ。

北九州発着便 7月23日(土)午前11時～午後2時30分。定員650人（抽選）。

下関発着便 7月30日(土)午前11時～午後2時30分。定員100人（抽選）。

### ● 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 RKB⑩毎週土曜日の午前11時30分～11時45分放送。

6月11日は「情熱と挑戦」。障害を抱えながら、ボクサーになる夢に挑戦し続ける元木陽一さん。元木さんの姿を通して、障害者と社会のかかわりについて考えます。

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。

6月17日は「総合型地域スポーツクラブ」。さまざまなスポーツを体験できるクラブの活動を通して、スポーツに親しむきっかけづくりなどを紹介します。

### 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

# ありませんか？

## こんなこと

普段の生活で現れる筋力低下の一例です。

最近よくつまずく



すぐに頬づえをつく



少しの揺れでバランスを崩す



下り坂で自然と早足となる



立ち上がるとき必ず手を使う



近年、平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩により急速に伸びています。しかしその一方で、生活習慣病の人や寝たきりなどの高齢者が増加し、深刻な問題となっています。

生活習慣病などを防ぐには、食生活の改善や生活習慣の見直しが大切です。発病を予防するには、運動を1日5分するだけでも効果的です。

今回の特集では、普段の生活のさまざまな場面で、簡単にできる運動法を紹介します。

## 特集 いつまでも健康でいきいきと

### 問い合わせ

保健福祉局健康推進課

☎582局2018

### 知らないうちに 筋力は衰えている

あなたは普段から体を動かしていませんか？

近年、運動不足により、健康に障害をきたしている人が増えています。健康を維持するには、規則正しい生活やバランスの良い食事は欠かせませんが、「運動」も大切です。普段から運動をする人としない人では、年齢を重ねるとともに、体力低下の速度がはつきり違ってきます。例えば、歩く時に使う太もの筋肉量は、年間に約一パーセントずつ落ちます。高齢で寝たきりになるとわずか

一日間で、一年分にある約一パーセントの筋肉量が落ちます。筋力は使わなければ、知らないうちに衰えていくのです。右記のような日常生活のちょっとした行動からも、その衰えが現れることが分かります。  
また、基礎代謝（何もない状態でも消費されるエネルギー）も、年齢を重ねることに低下します。筋肉をつけないと、基礎代謝量が高まり、肥満の防止になります。普段の生活の中で、ほんの少しでも体を動かし、筋力の低下を防ぐことが大切です。運動を習慣にすることが一番ですが、まずは簡単な運動から始めてみませんか。  
次のページで、自宅や外出中でも手軽にできる運動を紹介します。

継続は「筋力」なり  
健康づくりセンター  
健康運動指導員  
波野成宣さん

運動を始めるのに遅すぎることはありません。骨の強さや筋力、肌のみずみずしさなどは、いずれ歴然の差として現れます。短時間でも体を動かすことを意識してください。

運動は継続が大切です。達成できそうな簡単な目標を作り、できたら自分にごほうびをあげるようにすると続ける励みになるでしょう。例えば、1週間運動を続けられたら服を買うとか、目標の8割達成できたら食事に行くとか。

また、つまらないと感じたら思い切って休んだり、友人や家族と一緒に運動してみてはいかがでしょうか。

健康づくりセンターでは、個人にあった運動や栄養指導などをプログラム（処方せん）に沿って行っていますので、どうぞご利用ください。

### 健康づくりセンター 案内

生活習慣病予防の実践指導や運動プログラムの作成などを行っています（有料）。

問い合わせは、健康づくりセンター☎522局8765へ。

所在地 小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階。

開館時間 火曜日～土曜日の午前9時～午後9時、日曜日、祝日の午前10時～午後6時。

休館日 月曜日、年末年始。

- 1 家事や仕事の合間に、つま先立ちをしましょう。例えば、お湯を沸かす
- 2 歯磨きをしながら軽く屈伸をしましょう。
- 3 時間を有効活用



今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

### 「ながら運動」のススメ

今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

### では、さっそく はじめてみましょう

間だけなど、自分でできる範囲で簡単な目標を作りましょう。

④ 電車やバスの中で、つり革や手すりを軽く持ち、バランスをとったり、

つま先立ちをしたりしましょう。また、腕を伸ばしてつり革を持ち、力を込め

て引っ張ることも効果的です。



### 家にある道具を使って

① タオル（長さ約七十センチほど）を

両手で持ち、左右に引張りながら上体の曲げ伸ばしを繰り返してください。

② 水の入った五百ミリ入りペットボトルを両手で持ち、体の前で上下左

右に振りましょう。

- 1 階段は積極的に使いましょう。できればひざを高く上げ、一段上がりをしてみてください（ただし、一段下がりは、ひざに負担がかかるので危険）。
- 2 歯磨きをしながら軽く屈伸をしましょう。
- 3 家事や仕事の合間に、つま先立ちをしましょう。例えば、お湯を沸かす
- 4 時間を有効活用



今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

### ③ 机に向かって、片足を軽く上げましょう。

④ テレビを見ながら

⑤ いすに座ったままひざをそろえて立つたり座ったりを繰り返しましょう。

⑥ 座布団を重ねて背もたれにしそこから上体を起こしましょう。きっとときは座布団の数で調整してください。

⑦ 机に向かって、片足を軽く上げましょう。

⑧ いすに座ったままひざをそろえて立つたり座ったりを繰り返しましょう。

⑨ マーシャルの間は上げた足を浮かせたままにしましょう。

⑩ 寝べつた状態で、片足を上げ下げしましょう。



今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

### ③ いすに座ったままひざをそろえて立つたり座ったりを繰り返しましょう。

④ テレビを見ながら

⑤ いすに座ったままひざをそろえて立つたり座ったりを繰り返しましょう。

⑥ 座布団を重ねて背もたれにしそこから上体を起こしましょう。きっとときは座布団の数で調整してください。

⑦ 机に向かって、片足を軽く上げ下げましょう。

⑧ いすに座ったままひざをそろえて立つたり座ったりを繰り返しましょう。

⑨ マーシャルの間は上げた足を浮かせたままにしましょう。

⑩ 寝べつた状態で、片足を上げ下げしましょう。



今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。



今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

今まで、運動をしようと思って何度も挫折したという人は多いのではないかでしょうか。「忙しくて運動する時間がない」「長続きしない」「何をどうやって始めたらしいのかわからない」と、いつの間にか背を向けてしまうのが本音かもしれません。そこで、普段の生活の中で、何かをしながらできる「ながら運動」を紹介します。

がんばり過ぎない程度に運動する機会を増やしましょう。一日おきにするだけでも効果があります。無理をせず、簡単な運動を続けていつまでも健康でいきいきと暮らしませんか。

# 百萬爾國元氣まるかじりフェスタ

北九州メディアドーム（小倉北区三萩野三丁目）を舞台に、健康づくりをテーマにしたさまざまな催しを行います。入場無料。

※は申し込みが必要。申し込みは、6月3日から、保健福祉局健康推進課☎582局2018へ。



中野大輔さん 益子直美さん 隈内貴美子さん



## 菖蒲まつり

問い合わせ 戸畠区役所まちづくり推進課☎871局1501内線257

35種・約2万本の花菖蒲が、昼は太陽、夜はライトアップ（5月27日金～29日日）、6月3日金～12日日の午後7時～10時）により、夜宮池を華やかに彩ります。

6月4日土・5日日）の午前11時～午後4時、夜宮公園（戸畠区）周辺で。入場無料。

**4日・5日の催し** 花菖蒲の展示、花菖蒲の育て方実演講習など。

**4日の催し** 消防音楽隊の演奏、スチール缶ピラミッド大会など。

**5日の催し** バンド生演奏、バナナのたたき売りショーなど。

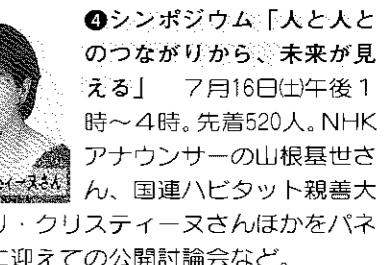
トクステージ 時間は、午後1時～2時。健康づくり宣言やプロ野球福岡ソフトバンクホークス監督・王貞治さんからのビデオレター紹介、元バドミントンオリエンピック代表選手・全日本代表・益子直美さん、アーテネオリエンピック体操金メダリスト・中野大輔さんによるスポーツと健康のかかわりをテーマにしたトークショー。※ウォーキング 午前10時30分、北九州メディアドームを出発。正午、同所に到着。先着三百人。足立山ろく周辺約四キロ

モードショウ 午前11時20分、午後2時（各三千分）。お茶

三十分間 30分。しみ抽選会 午後3時～3時20分。▼「ツアンドトモ」シヨーリ 午前10時15分、午後2時（各30分間）▼「鉄拳」ショウ 午前10時30分、午後2時30分（各30分間）▼「ツアンドトモ」シヨーリ 午前11時20分、午後2時（各30分間）▼「お茶

三十分钟 30分。ムーブは今年で開所10周年。今年の

テーマは、「ココロにひと粒、ビタミン～男女共生へのムーブメント」。男女共同参画社会の実現を目指し、「ムーブフェスタ」を開催します。



④シンポジウム「人と人とのつながりから、未来が見える」 7月16日土午後1時～4時。先着520人。NHK

アナウンサーの山根基世さん、国連ハビタット親善大使のマリ・クリスティーヌさんほかをパネリストに迎えての公開討論会など。

⑤講演会「災害・事故による心の傷～家族のケアについて」 7月30日土午後2時～4時。先着150人。講師は、武蔵野大学教授の小西聖子さん。

⑥講演会＆映画「ペアテの贈りもの」上映会 7月31日午後1時30分～4時10分。先着520人。講演は、岩波ホール総支配人の高野悦子さんによる「映画にかける私の思い」。

市民企画事業も開催 「ムーブフェスタ」の期間中、約140団体がさまざまな催しを行います。

⑦シニアダンスコンクール 7月1日～31日（日）

## ムーブフェスタ

いずれもムーブ（小倉北区大手町）で。入場無料。託児（0歳6ヶ月～就学前。有料）あり。

申し込みは、6月3日午前10時から、①②③④⑤⑥はムーブ☎583局3939、③⑤はムーブ女性情報課☎583局5082へ。

①ムーブ開所記念講演会

7月2日土午後1時30分～4時10分。先着200人。講師は、TBSアナウンサーの吉川美代子さん。

②公開討論会「被災から復興・防災へ～“きずな”再発見☆」 7月9日土午後1時30分～3時30分。先着520人。内閣府の小宮恵理子さんと地震の被災地で復興に携わった人たちが討論します。ほかに、よさこい踊りの披露、写真パネル展などを行います。

③ジェンダー問題調査・研究公開報告会 7月10日日午後1時30分～3時。先着60人。市民グループや産業医科大学産業保健学部の教員による本市のジェンダー問題についての調査・研究結果の報告会。

④シニアダンスコンクール 7月1日～31日（日）

⑤シニアダンスコンクール 7月1日～31日（日）

⑥シニアダンスコンクール 7月1日～31日（日）

⑦シニアダンスコンクール 7月1日～31日（日）

## あじさい祭り

問い合わせ 若松区役所まちづくり推進課☎761局5321内線259

約3万5000株のアジサイが、高塔山を鮮やかに彩ります。

6月12日日・19日日）の午前10時～午後4時、高塔山（若松区）周辺で。入場無料。

期間中は、会場と若松渡場を結ぶ無料シャトルバスを運行します。ご利用ください。

**12日・19日の催し** アジサイ挿し木教室、アジサイの苗販売、フリーマーケットなど。

**12日の催し** 五平太ばやし、韓国民族打楽器演奏など。

**19日の催し** 三二SL体験乗車など。

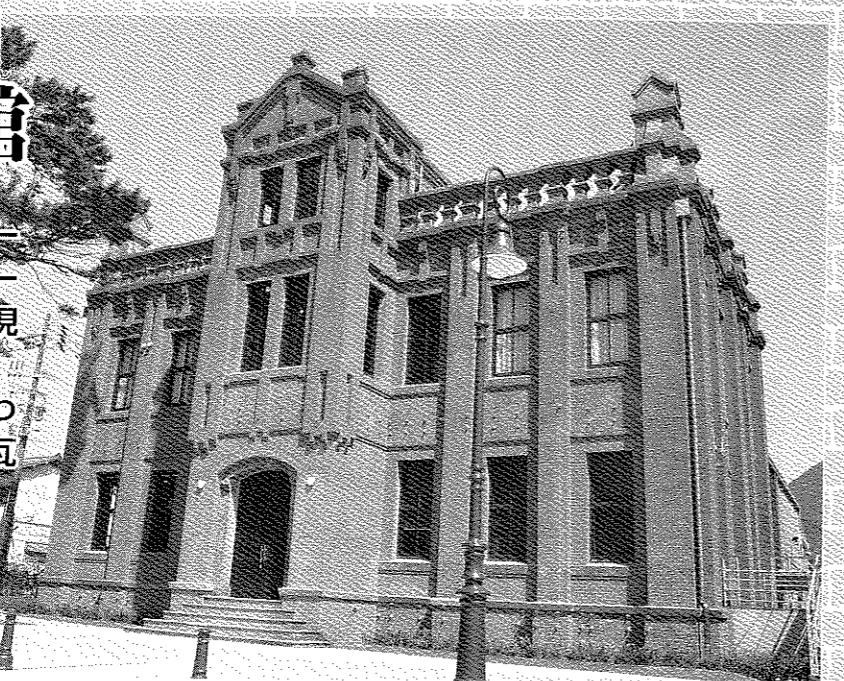
# 門司麦酒煉瓦館

この建物は、大正2年、西日本初のビール工場として建てられた「旧サッポロビール九州工場」（事務所棟）の当時の姿を再現したもの。

今回、ビール文化と市民生活とのかかわりを体感することができる『門司麦酒煉瓦館』として生まれ変わりました。

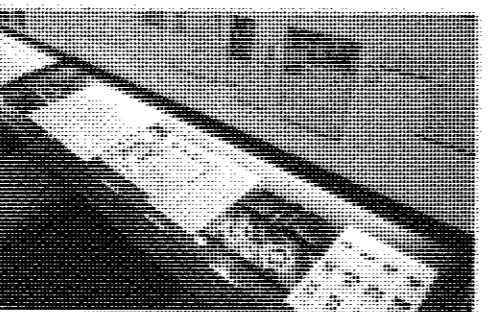
## 問い合わせ

門司麦酒煉瓦館☎382局1717



### ビール製造とりサイクルの部屋

ビール製造の最新技術や環境に配慮したりサイクルの取り組みを学習できます。そのほか、ビールや、れんが建物などの情報検索ができるコーナーもあります。



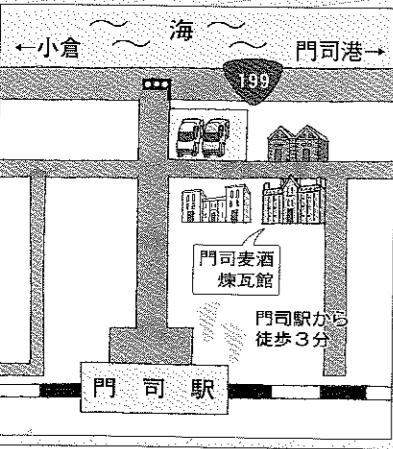
昭和初期からの市民生活とビールとのかかわりを、当時の新聞記事やポスターで紹介しています。

### 浪漫展望室

窓からは、赤れんが倉庫や関門海峡を見渡すことができます。また、窓ぎわに飾ったスイングベールのオブジェがロマンチックな雰囲気を演出します。



### 門司麦酒煉瓦館 実内



所在地 門司区大里本町三丁目

6-1

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 年末年始

入館料 高校生以上100円、

4歳～中学生50円

駐車料金 普通車300円、

大型車1000円

市民ギャラリーのご利用を詳しくは、門司麦酒煉瓦館☎382局1717へ。時間は、午前9時～午後5時。使用料は一日六百円。詳しくは、門司麦酒煉瓦館☎382局1717へ。





## 門司港 レトロ地区 の催し

海峡ドラマシップ

問い合わせは、①は門司港レトロ俱樂部(322局0106)、②は九州鉄道記念館(322局1006)、③は海峡ドラマシップ(331局6700)へ。

④は申し込みが必要。申し込みは、6月3日から、海峡ダイニング(321局6127)へ。

①パッチワーク「ぬうぬう」展 6月2日(木)~5日(日)の午前9時~午後5時、旧門司税関で。入場無料。ベッドカバーなど約100点を展示。

②こども教室(6月) 時間は、午前10時30分~正午、九州鉄道記念館で。対象は、小学生以下の人。入館料が必要。

▶4日(土)、5日(日)=ディーゼル列車の塗り絵 ▶11日(土)、12日(日)=プラスチックでキーホルダー作り。

③「義経」小道具・衣装巡回展 6月8日(水)~14日(火)の午前9時~午後5時、海峡ドラマシップで。入場無料。大河ドラマ「義経」で使用された小道具と衣装の展示。

④「ピコラマンドリンアンサンブル」コンサート 6月18日(土)午後6時30分~8時30分、旧大阪商船で。入場料1000円。

⑤ラテン音楽鑑賞 7月9日(土)午後6時30分~8時、海峡ダイニング(港ハウス2階)で。先着80人。入場料(全席指定)は3600円(オードブル付き)。

## 臨時休館のお知らせ

▶九州鉄道記念館(322局1006)  
= 6月8日 ▶門司港レトロ展望室= 6月22日。問い合わせは、北九州観光協会(321局4151)へ。

41局2801へ。申込書は、  
31日(木)に書面研修あり。  
申し込みは、6月30日まで。  
詳しくは、玄海青年の家(8)

8月16日(火)~22日(月)(六泊七日)、玄海青年の家(若松区大字竹並)で。対象は、小学五年生~中学生。定員男女各十人(選考)。参加費一万五千円程度。家作りを通して、人間関係や問題解決能力を養います。7月

29日(木)~5日(火)、北九州市下園学芸術連盟展(6)

## おでかけ情報ステーション

6月~来年3月の毎月第1日曜日、藍島開拓団・島であそび隊で。小学生以下は保護者同伴。参加費一千三百円(渡船料など実費)。

漂着物収集やいす作り、島民との交流など。

申し込みは、はがきで住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月14日までに、小倉北区役所まで。おひつ推進課「藍島係」(03-5551-10)小倉北区大手町1-1、おひつ局(03-3329-3329)へ。

さつき盆栽展

6月13日(金)~14日(土)の午前9時~午後5時(5日は4時まで)、北九州ハイツ(八幡西区の場所)で。入場無料。

※は申し込みが必要。申し込

みは、6月13日から、クリーンパーク「花と緑の相談所」(07-41-5545)へ。

フリーマーケット 6月5日(日)

押し花コンクール応募作品展 6月4日(土)~19日(日)小曜日は除く)の午前9時~午後5時。

みは、6月4日から、クリーンパーク「花と緑の相談所」(07-41-5545)へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

6月13日(木)~14日(金)の午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害

福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

6月13日(木)~14日(金)の午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害

福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

6月13日(木)~14日(金)の午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害

福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

6月13日(木)~14日(金)の午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害

福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

6月13日(木)~14日(金)の午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害

福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

6月13日(木)~14日(金)の午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害

福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

6月13日(木)~14日(金)の午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

手話人形劇「泣き虫桃太郎」

6月11日(土)午後2時~3時30分、若松市民会館(若松区本町3丁目)で。対象は、4歳以上の人。入場料は、高校生以上二千五百円(前売り)一千円)、4歳~中学生十五百円(同)一百円)、親子券(小学生以下の子どもと保護者)一千八百円(同)二千五百円)。前売り券は、北九州市聴覚障害者協会(同)烟駅前、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

問い合わせは、保健福祉局障害

福祉課(09-3-5541-2244)へ。

日本舞踊と和太鼓演奏会

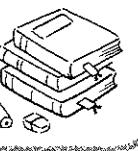
「初夏のをどり」 6月12日(日)午前9時~午後5時。

問い合わせは、ウェルとばた(階)で。入場料総合案内(08-91-1局)2200へ。

視聴覚センターの催し

いすれも視聴覚センターで。問い合わせは、玄海青年の家(8)

# 講座特集



## 育児講座

6月10日(金)~17日(金)  
7月9日(土)~(全4回)の午前10時~正午、育児相談センター(八幡東区中央二丁目)で。先着四十人。参加無料。託児(0歳~就学前)無料あり。申し込みは、6月3日から、育児相談センター(668-1局)7888へ。

6月11日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月12日(土)~19日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。申し込みは、6月8日まで。詳しく述べは、ヒューマンメディア

6月13日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月14日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月15日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月16日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月17日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月18日(土)~19日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月19日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月20日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月21日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月22日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月23日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月24日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月25日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月26日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月27日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月28日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月29日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

6月30日(土)~18日(土)~25日(土)  
(全3回)の午後3時~8時、メディア道場(小倉駅北側、A-M7階)で。定員十人(選択)。ア財団(52-1局)7-004へ。受講料一万円。

## 生ごみリサイクルのススメ

問い合わせ

環境局計画課(582局)2187

生ごみコンポスト化容器活用講座  
いずれも時間は、午後2時、2時30分、3時、3時30分(各30分間)。受講無料。▶北九州市エコライフプラザ(小倉駅北側、AIM2階)=6月8日(水)~22日(水)、7月13日(水)~27日(水)▶アステム(下呂根駅南口)=6月15日(水)、7月20日(水)。

## 電気式生ごみ処理機の購入助成

購入価格(消費税は除く)の2分の1(限度額2万円)を助成します(抽選結果発表前に処理機を購入した場合は除く)。定員500人(抽選)。申し込みは、はがき(1世帯1枚だけ)に、住所、氏名、電話番号を書いて、8月31日までに、環境局計画課「処理機S」係(803-8501 小倉北区城内1-1)へ。

コンボスト化容器の購入助成  
1基につき3000円を助成します(1世帯当たり2基まで)。先着1300基。申し込みは、6月3日から、印鑑と住所が証明できるものを持って、市指定販売店へ。販売店の一覧表は、各区役所まちづくり推進課・出張所にあります。

## レディスモジの講座

いずれもレディスモジで。託児(1歳~就学前)有料)あります。  
申し込み(午前9時から)は、①は6月3日から、②③④は6月4日から、レディスモジ(371局)4649へ。  
②は往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号、応募動機、託児希望者は子どもの名前・年齢を書いて、6月15日までに、レディスモジ「アクセス」係(800-0051 門司区下馬寄6-8)へ。

①働く人のための健康プラン  
6月16日~7月21日の毎週木曜日午後4時~6時。先着20人。受講料3400円。ダンベルなどを使って体を動かします。

②就職希望者のためのパソコン講習会「アクセス入門」6月30日~8月11日の毎週火曜・木曜日(7月19日は除く)。対象は、表計算などエクセルの基本操作ができる人(学生は除く)。定員14人(調整)。教材費2200円。  
③ピラティス講座  
7月1日~22日の毎週金曜日正午~午後1時30分。先着25人。受講料2500円。

④ゆかたの着付け講座  
7月3日(日)午前9時~午後1時30分~午後0時30分。対象は、女性。先着20人。受講料1200円。

暮らしなるほど講座「夏本番」お肌の健康、紫外線対策を!

13

## 北九州パレスの講座

いずれも北九州パレスで。受講時間などは問い合わせを。

申し込みは、①②③は6月3日午前9時から、北九州パレス(651局)4600へ。④は往復はがきに、希望教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月12日までに、北九州パレス(803-0835 小倉北区井堀五丁目1-3)へ。

●趣味教養講座  
7月~9月(全10回)。先着各10人。受講料5800円(24歳以下は4500円)。※は別に教材費が必要。

| 講座名      | 曜日 | 時間 |
|----------|----|----|
| ※初級生け花   | 火  | 夜  |
| ※茶道(表千家) | 水  | 朝  |
| ペン習字(昼)  | 木  | 夜  |
| ペン習字(夜)  | 木  | 夜  |
| ※陶芸教室(水) | 木  | 夜  |
| ※陶芸教室(木) | 木  | 夜  |
| ラクラク手編み  | 木  | 夜  |
| ※池坊      | 木  | 夜  |
| ※茶道(裏千家) | 木  | 夜  |

●TOEIC対策講座  
7月7日~9月8日の毎週木曜日午後6時30分~8時30分。先着20人。受講料4800円(24歳以下は3800円)。

●行政書士試験準備講座  
6月23日~9月29日の毎週木曜日午後6時30分~8時30分。先着30人。受講料9200円(24歳以下は7800円)。

●スポーツ教室  
7月~9月(全12回)。定員若干名(抽選)。受講料4500円~6000円(24歳以下は500円引き)。

| 教室名     | 曜日 | 時間 |
|---------|----|----|
| 合気道     | 火  | 夜  |
| 太極拳A    | 水  | 夜  |
| 太極拳B    | 木  | 夜  |
| ヨガA     | 木  | 夜  |
| ヨガB     | 木  | 夜  |
| ヨガC     | 木  | 夜  |
| 氣功      | 木  | 夜  |
| バドミントン  | 金  | 夜  |
| エアロビクスA | 金  | 夜  |
| エアロビクスB | 金  | 夜  |

12

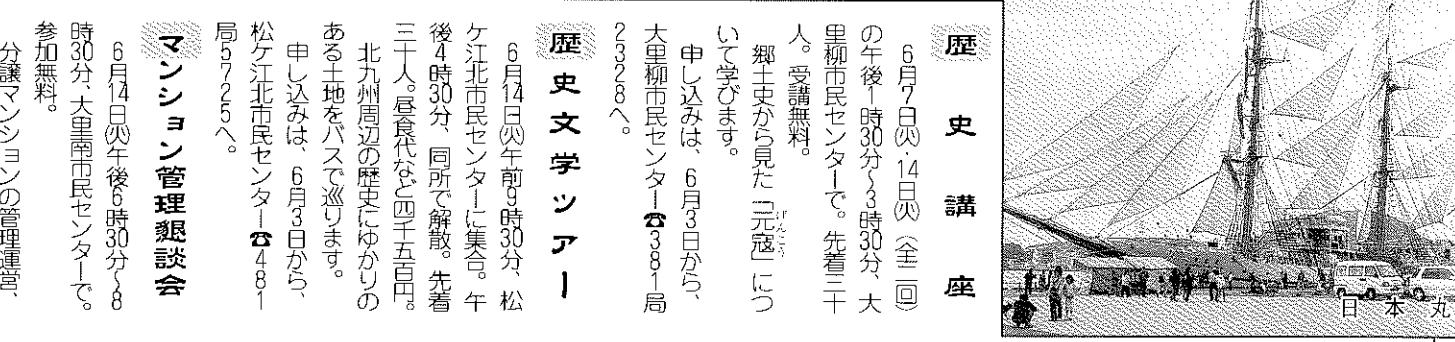
回の午前9時30分~午後4時30分▼木曜・木曜「ースリーアップ」の午前9時30分~午後4時30分。対象は、マウス操作や文字入力などの基本操作ができる人。先着十人。受講料一万円。

月4日~14日の毎週木曜・木曜午前9時30分~午後4時30分。対象は、マウス操作や文字入力などの基本操作ができる人。先着十人。受講料一万円。

月午前9時30分~午後4時30分。対象は、マウス操作や文字入力などの基本操作ができる人。先着十人。受講料一万円。



編集 門司区役所まちづくり推進課 ☎331局1881(代表) FAX332局3542  
郵便番号 801-8510 ホームページアドレス [www.city.kitakyushu.jp/moji/](http://www.city.kitakyushu.jp/moji/)



日本丸

大規模修繕などの相談を、マンション管理センター相談室を中心とした懇談会を行います。

問い合わせは、建築都町同住宅計画課 ☎331局4481へ。

### 初心者絵画スクール

6月16日(木)・23日(木)(全2回)の午前10時～正午、田野浦市民センターで。先着二十人。材料費実費。

好きな画材を使って絵を描きます。

申し込みは、6月3日から、  
田野浦市民センター ☎333-1局  
20020へ。

申し込みは、6月3日から、  
大里柳市民センター ☎338-1局  
25320へ。

申し込みは、6月3日から、  
里柳市民センターで。先着三十人。愛講無料。

郷土史から見た「元寇」について学びます。

申し込みは、6月3日から、  
大里柳市民センター ☎338-1局  
25320へ。

### 歴史講座

6月7日(火)・14日(火)(全2回)

の午後1時30分～3時30分、大里柳市民センターで。先着三十人。愛講無料。

郷土史から見た「元寇」について学びます。

申し込みは、6月3日から、  
大里柳市民センター ☎338-1局  
25320へ。

### 歴史文学シアター

6月14日(火)午前9時30分、松ヶ江市民センターで。先着三十人。昼食代など四千五百円。

北九州周辺の歴史にゆかりのある土地をバスで巡ります。

申し込みは、6月3日から、  
松ヶ江市民センター ☎448-1  
局57725へ。

### 出合いのアラカルト講座

6月22日(水)午前10時～正午、新鶴司地域交流センターで。受講無料。

「更年期のより良い暮らし」などと、「よく効くつぼ」による講演や実演り・きゅう師による講演や実演を行います。動きやすい服装で

どうぞ。

問い合わせは、新鶴司地域交

流センター ☎448-1局45599  
参加無料。

6月14日(火)午後6時30分～6時30分、大里柳市民センターで。

問合わせは、新鶴司地域交

流センター ☎448-1局45599  
問い合わせ

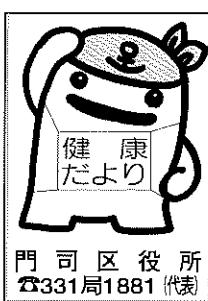
### マンション管理懇談会

6月14日(火)午後6時30分～6時30分、大里柳市民センターで。

問合せは、新鶴司地域交

流センター ☎448-1局45599  
問い合わせ

### 無料相談



虫歯予防にフッ素塗布を

6月13日(月)・27日(月)の午後



### キッズスポーツひろば

6月18日～8月20日のおおむね毎週土曜日の午前9時～11時、東郷中学校

など。対象は、小学生。保険料なし五百円。



**行政相談** 6月9日(木)午後1時～4時、門司区役所で。国や特殊法人の業務などについての相談に行政相談委員が応じます。

**交通事故相談** 6月16日(木)午前9時～午後4時、門司区役所で。損害賠償などの相談に応じます。

**法律人権特別相談** 6月28日(火)午後1時～4時、門司区役所で。定員三千組。当口午後1時に相談順番を決める抽選を行います。

**年金相談** ▶毎週火曜日の午前10時～午後4時(船員保険の相談は第一、第二火曜日の午前10時30分～午後3時30分)●門司区役所

▼毎月第四木曜日の午前10時～午後4時●大里柳駅舎(船員保険の相談はできません)。

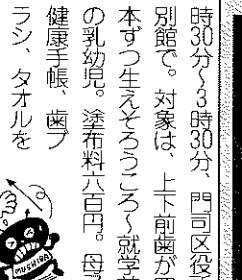
**年金相談** ▶毎週火曜日の午前10時～午後4時(船員保険の相談はできません)。

**6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、30日。

|   |
|---|
| 4日(土)午前10時～正午 一峰成人読書会                           |
| 8日(水)午前10時30分～11時 クレヨン絵本の集い                     |
| 11日(土)午前10時30分～11時30分 お楽しみ会                     |
| 12日(日)午前10時～正午 郷土会                              |
| 18日(土)午後2時～3時 小学生読書会                            |
| 25日(土)午後2時～3時 子ども映画会                            |
| <b>大里こどもと母のとしょかん</b> ☎371局4646<br>休館日は、月曜日、30日。 |
| 1日(水)午前10時～正午 あすなろ子どもの本の集い                      |
| 4日(土)午後2時30分～3時 おはなし会                           |
| 14日(火)午後1時～3時 潮讀書会                              |
| 25日(土)午前10時30分～11時30分 えいが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、月曜日と30日ですが、30日を除き館内の見学はできます。



### 循環器疾病予防教室

(6月11日(火)午後1時30分～3時)

門司区役所別館で。対象は、

**統合失調症者の家族のための教室**  
象は、統合失調症者の家族。参

加無料。

利用できる制度や施設につい

て「テーマ」としての話と、参

加者同士の懇談会を行います。

問い合わせは、保健福祉課 ☎

内線4855へ。

### もじっこ 赤ちゃん教室

6月17日(木)午後1時30分～4時

門司区役所別館で。対象は、

糖尿病予防教室 7月6日(水)

11月9日(水)全十回。対象は69歳以下で、糖尿病予防軍糖尿病病

(境界域高血圧)の人など。

申込は、6月3日から、  
循環器疾病予防教室 7月13日  
(水)～11月11日(金)全七回。対象は、69歳以下で、高血圧予防軍

基本健診結果を持つひとです。

講義と実習を行います。

申込は、6月3日から、  
循環器疾病予防教室 内線4555へ。

生活支援課 ☎内線4553へ。

1時30分～3時30分、門司区役所

別館で。先駆教室三十人。受講料六百円。六か月以内で受診した

料六百円。六か月以内で受診した



岩松助左衛門翁顕彰パネル除幕式 (パネルは小倉北区役所市民口ヒーに展示中)

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

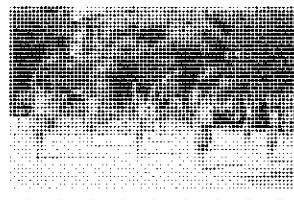
## 6月の無料相談

法律人権特別相談 2日(木)・16日(金)

市議だより 6月  
中央図書館  
勝山「どもと母のとじょかん」  
各館とも休館日は、日曜日と  
貸し出し、催しとも無料。  
勝山「どもと母のとじょかん」  
ブックスタートおはなし会  
おはなしボケットの会  
おはがみであそぼう  
コスモスおはなし会  
かつやまポップおはなし会  
日(金)午前11時~11時40分。図書館だより 6月  
中央図書館  
勝山「どもと母のとじょかん」  
各館とも休館日は、日曜日と  
貸し出し、催しとも無料。  
勝山「どもと母のとじょかん」  
ブックスタートおはなし会  
おはなしボケットの会  
おはがみであそぼう  
コスモスおはなし会  
かつやまポップおはなし会  
日(金)午前11時~11時40分。図書館だより 6月  
中央図書館  
勝山「どもと母のとじょかん」  
各館とも休館日は、日曜日と  
貸し出し、催しとも無料。  
勝山「どもと母のとじょかん」  
ブックスタートおはなし会  
おはなしボケットの会  
おはがみであそぼう  
コスモスおはなし会  
かつやまポップおはなし会  
日(金)午前11時~11時40分。図書館だより 6月  
中央図書館  
勝山「どもと母のとじょかん」  
各館とも休館日は、日曜日と  
貸し出し、催しとも無料。  
勝山「どもと母のとじょかん」  
ブックスタートおはなし会  
おはなしボケットの会  
おはがみであそぼう  
コスモスおはなし会  
かつやまポップおはなし会  
日(金)午前11時~11時40分。図書館だより 6月  
中央図書館  
勝山「どもと母のとじょかん」  
各館とも休館日は、日曜日と  
貸し出し、催しとも無料。  
勝山「どもと母のとじょかん」  
ブックスタートおはなし会  
おはなしボケットの会  
おはがみであそぼう  
コスモスおはなし会  
かつやまポップおはなし会  
日(金)午前11時~11時40分。図書館だより 6月  
中央図書館  
勝山「どもと母のとじょかん」  
各館とも休館日は、日曜日と  
貸し出し、催しとも無料。  
勝山「どもと母のとじょかん」  
ブックスタートおはなし会  
おはなしボケットの会  
おはがみであそぼう  
コスモスおはなし会  
かつやまポップおはなし会  
日(金)午前11時~11時40分。図書館だより 6月  
中央図書館  
勝山「どもと母のとじょかん」  
各館とも休館日は、日曜日と  
貸し出し、催しとも無料。  
勝山「どもと母のとじょかん」  
ブックスタートおはなし会  
おはなしボケットの会  
おはがみであそぼう  
コスモスおはなし会  
かつやまポップおはなし会  
日(金)午前11時~11時40分。おまたせしました!  
堺町公園お昼とき水曜コンサート

お昼の堺町公園がまた華やいでいます。昨年から開催している「水曜コンサート」が、5月11日にスタートしました。期間は、6月29日まで。昨年と同様、毎週水曜日の午後0時20分~0時50分に、堺町公園で行われます。

さらにパワーアップした、北九州市消音楽隊とカラーガード隊の、ジャンルを越えた演奏・演技をお楽しみください。問い合わせは、小倉北区役所まちづくり推進課 ☎ 582局3335へ。



## 健康ひろば

① 検診に行こう  
問い合わせ 小倉北区役所生活支援課 ☎ 582局3440  
※骨粗しょう症検診 対象は、18歳以上の人。受診料半額。日程は、▼6月19日(日)午前10時30分~小倉医師会健診センター(中島一丁目)▼6月23日(木)午後1時30分~3時 小倉北区役所、寿山市民センター。  
※は小倉医師会健診センターだけで実施します。基本・若者健診 対象は、18歳以上の人。受診料三千円。結核・肺がん検診 対象は、40歳以上の人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。  
※は小倉医師会健診センターだけです。対象は、介護の必要なお年寄りの人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。高齢者・障害者あんしん法律相談 16日(木)午後1時~4時、小倉北区役所保健福祉相談窓口にて。対象は、介護の必要なお年寄りの人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。  
肝炎ウイルス検査 対象は、40歳以上の人。受診無料(略疾検査は、検査料七百円)。

対象は、感染の可能性のある人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。

対象は、感染の可能性のある人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。



対象は、感染の可能性のある人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。

対象は、感染の可能性のある人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。

対象は、感染の可能性のある人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。

対象は、感染の可能性のある人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。

対象は、感染の可能性のある人。受診無料(略疾検査は、検査料九百円)。

## ② 胃がん検診

問い合わせ 小倉北区役所生活支援課 ☎ 582局3440  
※幽門疾患検診 対象は、18歳以上の人。受診料無料。

いすれも時間は、午前9時~11時。対象は、35歳以上の人。先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。申し込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

申込みは、6月5日から、先着各日五十人。受診料二千九百円。(40歳~65歳の人は、九百円)。

## ④ パパママスクール

問い合わせ 小倉北区役所生活支援課 ☎ 582局3440  
※骨粗しょう症検診 対象は、18歳以上の人。受診料半額。

いすれも小倉北区役所で。対象は、妊婦とその夫。母子健康手帳を持ってどうぞ。できる服装でどうぞ。6月14日(火)午前10時~午後1時~栄養調理実習。材料費五百円程度。

申込みは、6月14日だけ、時川沐浴園や交流会。申込みは、6月14日だけ、時川沐浴園や交流会。申込みは、6月14日だけ、時川沐浴園や交流会。

た日から、八週間以上経過した人。検査無料(略疾検査は、検査料となる)ことがあります。問診と採血。検査結果は、一週間後に検査会場で直接本人に伝えます。

6月8日(水)~22日(水)午後1時30分~時45分。対象は、0歳3か月~2歳か月の乳児(0歳2か月までの乳児)。接種を希望する場合は相談を。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

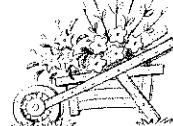
6月8日(水)~22日(水)午後1時30分~時45分。対象は、0歳3か月~2歳か月の乳児(0歳2か月までの乳児)。接種を希望する場合は相談を。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

6月8日(水)~22日(水)午後1時30分~時45分。対象は、0歳3か月~2歳か月の乳児(0歳2か月までの乳児)。接種を希望する場合は相談を。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

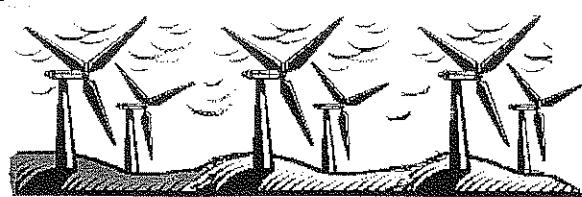
6月8日(水)~22日(水)午後1時30分~時45分。対象は、0歳3か月~2歳か月の乳児(0歳2か月までの乳児)。接種を希望する場合は相談を。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

6月8日(水)~22日(水)午後1時30分~時45分。対象は、0歳3か月~2歳か月の乳児(0歳2か月までの乳児)。接種を希望する場合は相談を。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

6月8日(水)~22日(水)午後1時30分~時45分。対象は、0歳3か月~2歳か月の乳児(0歳2か月までの乳児)。接種を希望する場合は相談を。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。







# 若松 6月1日号 区版

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

□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 ☎5822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)

□050-3300-11

## だけのこ 荀の里づくり活動員募集

6月11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、6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。

## 6月の図書館だより

いずれも休館日は、月曜日と30日。貸し出し、催し無料。

**若松図書館** ☎761局2942

**子どものつどい** 11日(土)午前10時~11時30分。

**母と子の読書会** 14日(火)午前10時~正午。

**親子で楽しむ絵本の読み聞かせ会** 16日(木)23日(木)の午前10時30分~11時。

**松本清張読書会** 18日(土)午後2時~4時。

**ブックスタートのおはなし会** 24日(金)午前10時15分~10時30分。

**島郷こどもと母の図書館** ☎701局3991

**子どもと母の読書会** 9日(木)午前10時~正午。

**おたのしみ会** 11日(土)午前10時~11時。

**成人読書会** 16日(木)午前10時~正午。

**ブックスタートのおはなし会** 18日(土)午後2時15分~2時30分。

## 献血にご協力を

6月17日(金)午前10時~11時30分、午後0時30分~4時、サンリブ若松(本町三丁目)で。対象は、16歳~69歳の人。(65歳以上の方は、60歳~64歳の間に献血経験が必要)。

問い合わせは、若松区役所まちづくり推進課 ☎761局5321内線461へ。

## 健康だより 若松区役所

問い合わせ ☎761局5321(代表)

## 健康料理教室

いずれも時間は、午前10時~午後1時。先着各日30人。材料費400円程度。

「鉄分たっぷり貧血予防」の話と「アサリとニラの韓国風卵焼き」など3品の調理実習。

申し込みは、6月3日から、生活支援課 ☎内線435へ。▶6月9日(木)=深町市民センター▶6月16日(木)=若松区役所。



## 離乳食教室

6月15日(水)午後2時~3時30分、若松区役所で。対象は、乳児がいる保護者。参加無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

「離乳食の進め方」の話と離乳食の作り方の実演、試食。

問い合わせは、生活支援課 ☎内線435へ。

## 6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。



**交通事故相談** 10日(金)午前9時~午後4時、若松区役所で。

**法律人権特別相談** 20日(月)午後1時~4時、若松区役所で。定員30組程度。当日午後1時に、会場で相談の順番を決める抽選を行います。  
**行政相談** 24日(金)午前10時~午後3時、若松区役所で。

**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。

**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、第2・第4木曜日の午前10時30分~午後3時30分)▶6月(月)=島郷出張所(船員保険の相談はなし)。

## 少年団体指導者研修会内案内

対象は、地域や市民センターなどで子どもたちを対象に行事や事業にかかわっている20歳以上の人。定員50人(抽選)。保険料100円。

## ~子どもの目線で考える指導であるために

| 回数 | 月 日      | 時 間           | 学 習 内 容                       | 場 所        |
|----|----------|---------------|-------------------------------|------------|
| 1  | 7月2日(土)  | 午前10時~正午      | ゲームの指導方法<br>「ゲームの導入・理論・企画」    | 若松中央市民センター |
| 2  | 7月21日(木) | 午後1時30分~3時30分 | 手・足・口を使って...<br>ジャンケンゲームのすべて  |            |
| 3  | 8月20日(土) | 午前10時~正午      | グループ対抗・チーム作り<br>リーダーと共に協調性を養う |            |
| 4  | 9月8日(木)  | 午後1時30分~3時30分 | ゲームの実践<br>リーダーとしてゲームを組立       |            |
| 5  | 9月22日(木) | 午後1時30分~3時30分 | ニュースポーツ「ドッヂビー」                | 若松体育館      |

## 子育て教室&乳幼児相談

6月9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。

「子どもとの接し方」をテーマにした話と栄養士、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438へ。

## BCG予防接種

いずれも時間は、午後1時30分~2時30分。対象は、0歳3か月~0歳5か月の子ども。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。

▶6月15日(水)=若松区役所▶6月22日(水)=高須市民センター。

## 認知症の人を抱える家族の会

6月28日(火)午後1時30分~3時30分、若松中央市民センターで。先着10人。参加費



若松あじさい祭り 6月12日(日)・19日(日)

## 環境ネットワーク講演会

6月15日(火)午後6時30分~8時、若松中央市民センターで。参加料200円。

「人の心をつなぐ松原の道」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。

## 健康塾

6月9日(木)午後6時~7時、若松中央市民センターで。参加無料。

「生活習慣病を予防する食事」の話。

問い合わせは、若松病院 ☎761局3936内線2212へ。



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、6月10日までに、若松区役所まちづくり推進課「生涯学習」係(☎808-8510 若松区浜町一丁目1-1、☎761局5321内線644)へ。

200円。

「リフレッシュヨガ」と保健福祉課職員による利用できる制度の話。

申し込みは、6月6日から、生活支援課 ☎内線439へ。

## 胃がん検診

いずれも時間は、午前9時~10時30分。対象は、35歳以上の人。先着各日50人。受診料2900円(40歳以上の方は900円)。66歳以上の方などは受診無料です。

申し込みは、6月6日から、生活支援課 ☎内線436へ。

▶6月24日(金)=高須市民センター▶6月28日(火)=赤崎市民センター▶6月29日(水)=若松中央市民センター▶7月1日(金)=蟹住集会所▶7月7日(木)=有毛公民館と岩屋漁村センター▶7月15日(金)=脇田漁村センターと脇ノ浦漁村センター▶7月22日(金)=若松ババテスト教会。

□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

☎58222366

□本紙は、古紙配合率100%再生紙を使用しています。

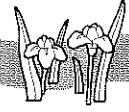
□印刷

株式会社ゼンリンプリントテックス(門司区)

□0533001F

## しょうぶ 菖蒲の育て方教室

6月14日(火)午後1時～2時30分、尾倉市民センターで。先着30人。材料費300円。  
菖蒲にまつわる話や植え付けの実習など。  
申し込みは、6月3日から、尾倉市民センター☎661局0516へ。



## ■肢体不自由者巡回相談

6月15日(水)午後1時～2時、八幡東区役所東別館で。対象は、身体障害者(児)か戦傷病者で肢体不自由の人。相談無料。  
補装具に関する相談に応じます。

申し込みは、前日までに、八幡東区役所保健福祉課☎671局0801内線481へ。

## ■「北九州博モンゴルを撮る」「中仙道四十年の変遷」写真展

5月31日(火)～6月10日(金)(土曜・日曜日は除く)の午前8時30分～午後5時、八幡東区役所市民ホールで。入場無料。

写真約40点を展示します。

問い合わせは、八幡東区役所まちづくり推進課☎661局0039へ。

## ■「北九州市の若い芸術家を育む会」 美術部門作品展示

6月11日(土)・12日(日)の午前10時～午後6時、八幡市民会館美術展示室で。入場無料。  
洋画、日本画、彫刻、工芸約100点を展示します。

問い合わせは、八幡市民会館☎671局6061へ。

## ■八幡東区区政情報番組放送中!

放送は、J-COM北九州9チャンネル(ケーブルテレビ)で。

問い合わせは、八幡東区役所まちづくり推進課☎661局0039へ。

きちゃり～東 午前9時、午後3時・9時の各日3回(各15分間)。▶6月1日(木)～15日(水)＝「さすが!本舗」など ▶6月16日(木)～30日(木)＝ビー玉つまみ選手権など。

とことん!八幡東 午後6時、翌午前0時の各日2回(各15分間)。

## ■高齢者・障害者あんしん法律相談

毎月第3木曜日(6月は16日)の午後1時～5時、八幡東区役所で。相談無料。

高齢者や障害者の財産管理、相続問題などの相談に弁護士が応じます。

申し込みは、相談日の3日前までに、八幡東区役所保健福祉相談コーナー☎671局4800へ。

## ■北九州ハイツの「玄海の磯御膳」

6月1日(水)～30日(木)の午前11時30分～午後8時30分(月曜～金曜の2時30分～5



八幡東区役所ホームページアドレス

[www.city.kitakyushu.jp/~yahata-higashi/](http://www.city.kitakyushu.jp/~yahata-higashi/)

時は除く)、北九州ハイツ(八幡西区的場町)で。料金は1300円。

近海の海の幸を使った料理全7品。  
詳しくは、北九州ハイツ☎631局5582へ。

## 図書館だより

6月



休館日は、月曜日。八幡図書館は、28日～7月2日、八幡東こどもと母のとしょかんは、5月31日～6月4日も休館。催し、貸し出しとも無料。

八幡図書館☎671局1123

お話交流会 9日(木)午前10時～正午。

おはなし会 11日(土)午前11時～正午。絵本の読み聞かせや手遊びなど。

折り紙教室 25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 7日(火)午前10時～正午。

折り紙教室 11日(土)午前10時～正午。

おはなし会 15日(水)午前10時30分～11時。

アニメ映写会 25日(土)午前10時～11時。

日本の民話などの上映。

## 健 康 だ よ り

八幡東区役所

☎671局0801(代表)

### ♡検診に行こう

いずれも午後1時30分～2時30分。66歳以上の人などは無料です。年齢が分かるものを持ってどうぞ。

問い合わせは、生活支援課☎内線433へ。

▶6月9日(木)=枝光南市民センター ▶

6月16日(木)=楓田市民センター。

基本・若者健診 対象は、18歳以上の人。受診料1300円。

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

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。検査料700円。

### ♡幼児教室

6月22日(水)午前10時～

正午、八幡東区役所東別館

で。対象は、3歳～就

学前の子どもとその保護

者。参加無料。

親子遊びとしつけ・個人相談など。

問い合わせは、生活支援課☎内線437へ。



問い合わせは、八幡東区役所まちづくり推進課☎661局0039(※は八幡東区社会福祉協議会☎681局6601)へ。

法律人権特別相談 10日(金)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。金銭や親族などの問題について、弁護士や人権擁護委員が相談に応じます。

行政相談 2日(木)・16日(木)の午前10時～午後3時、八幡東区役所で。

交通事故相談 20日(月)午前9時～午後4時、八幡東区役所で。

年金相談 毎週火曜日の午前10時～正午と午後1時～4時、八幡東区役所で。厚生年金の相談にも応じます。

※心配ごと相談 每週火曜・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。24日(金)午後1時～4時は、弁護士が相談に応じます。

### ♡離乳食教室

6月8日(水)午後1時30分～3時、楓田市民セン

ターで。対象は、0歳児とその保護者。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。

### ♡認知症予防講演会

6月13日(月)午後1時40分～4時、八幡東区役所東別館で。先着40名。参加無料。

「認知症の予防～その初期症状と予防のポイントについて」をテーマとした講演や物忘れチェックなど。



申し込みは、6月6日から、生活支援課☎内線439へ。

### ♡認知症予防教室

7月～来年2月までの毎月第1・第3木曜日午後1時30分～3時、八幡東区役所東別館などで。対象は、60歳以上で、物忘れが気になる人や認知症を予防したい人。定員10人(調整)。保険料など実費。

認知症予防のための活動を行います。

申し込みは、6月24日までに、生活支援課☎内線440へ。

# やはたにし区 6月1日号

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/](http://www.city.kitakyushu.jp/~yahata-nishi/)

## 区政情報番組「風は西から」放送中

八幡西区の多彩な情報を皆さんにお届けします。ぜひご覧ください。

放送時間は、毎日(午前9時15分～、午後3時15分～、6時15分～、9時15分～、翌午前0時15分～)の各15分間。J:COM 9チャンネル(ケーブルテレビ)で。▶6月1日(水)～15日(木)=「八幡西区の元気企業紹介」「元気いっぱい八幡西区人」▶6月16日(木)～30日(木)=「自治会紹介～八幡南地区自治区会連合会」。

問い合わせは、八幡西区役所まちづくり推進課☎642局0039へ。

## 6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** 3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** 14日(火)・28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(30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** 每週月曜～金曜日の午前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** 16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。

(22日(水)午後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(西区)  
□050-3000-1111

## 「北九州市の若い芸術家を育む会」 美術部門作品展示

6月11日(土)・12日(日)の午前10時～午後6時、八幡市民会館美術展示室(八幡東区尾倉二丁目)で。入場無料。

洋画、日本画、彫刻、工芸など約100点を展示します。

問い合わせは、八幡市民会館☎671局6061へ。

## 航空教室参加者募集

7月26日(火)～28日(木)(2泊3日)、航空自衛隊芦屋基地で。対象は、中学・高校生。定員30人(抽選)。参加費3500円。

申し込みは、はがきに、住所、氏名、年齢、保護者氏名、電話番号を書いて、6月28日までに、航空自衛隊芦屋基地基地外室「航空教室」係(☎807-0133遠賀郡芦屋町大字芦屋1455-1、☎223局0981内線254)へ。

## 乳幼児子育て講座

6月24日(金)午前10時～11時15分、八幡西区役所で。対象は、1歳6ヶ月健診後の子どもとその保護者。参加無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

「食事と栄養、トイレットトレーニングと言葉」をテーマにした話。

問い合わせは、八幡西区役所生活支援課☎642局1441内線436へ。

## 講演会「日々好日～毎日を心豊かに」

6月14日(火)午前10時～正午、上津役市民センターで。先着50人。参加無料。

研修コンサルタントの久羽文男さんが心の持ち方をテーマに社会時評、禅話、古典落語などを交えた話をユーモラスに展開します。

申し込みは、6月3日から、上津役市民センター☎612局3568へ。

## 楠橋地域交流センターの法律相談

6月28日(火)午後1時30分～4時30分、楠橋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、当日の午前9時から、楠橋地域交流センター☎617局0308へ。

## 地域通貨「オリオン」会員募集

折尾、本城西地区などで流通が始まった地域通貨「オリオン」を使って活動する「オリオン会員」を募集します。会員には特典もあります。「オリオン」は、ボランティア活動などに対して感謝の気持ちを込めて使う地域限定の「おかね」です。

申し込み方法など詳しくは、八幡西区役所まちづくり推進課☎642局1441内線263へ。

## 北九州ハイツの「玄海の磯御膳」

6月1日(水)～30日(木)の午前11時30分～午後8時30分(月曜～金曜の2時30分～5時は除く)。料金1300円。

近海の海の幸を使った料理全7品。詳しくは、北九州ハイツ☎631局5582へ。

## 有害鳥類の駆除を実施します

6月1日(水)～7月31日(日)の日の出から日没まで、畑・金剛・笠田の各地区の山間部において、農作物に被害をもたらすカラスやドバトを銃器を使って駆除します。

問い合わせは、西部農政事務所☎693局9912へ。

## プリザーブドフラワーでコサージュづくり

6月3日(金)午前10時～正午、鳴水市民センターで。材料費1000円。

特殊な液体で生花を加工すると、のみずみずしさが何年も保てます。今回はコサージュをつくります。

問い合わせは、鳴水市民センター☎621局3085へ。

## どじょかんだより～6月の催し～

貸し出し、催しとも無料。

休館日は、月曜日、30日。☆は28日～7月2日も休み。★は7日～11日も休み。

☆八幡図書館☎671局1123

キッズタイム 1日(水)午前10時30分～11時30分。

おはなし交流会 9日(木)午前10時～正午。

おはなし会 11日(土)午前11時～正午。

おりがみ 25日(土)午前10時～正午。てるてる坊主を作ります。

★折尾ごどもと母のどじょかん☎601局1999

赤ちゃんおはなし会 25日(土)午前10時30分～11時。

大池ごどもと母のどじょかん☎621局1991

おはなし会 毎週土曜日の午後2時30分～3時。ボランティアによる絵本、紙芝居のよみきかせ。

八幡南ごどもと母のどじょかん☎618局8441

映画会 11日(土)午前10時30分～正午。「まんが日本昔ばなし」ほか。

おたのしみ会 25日(土)午前10時30分～正午。紙工作、紙芝居などをします。





## 無料相談(6月)

### 戸畠区役所での相談 まちづくり推進課☎881局0039

**法律人権特別相談** 6日(月)午後1時～4時。定員30人。当日午後1時に相談順番を決める抽選を行います。弁護士などによる相談。

**心配ごと相談** 毎週木曜日の午前10時～午後3時。9日午後1時～3時は、行政書士相談。16日午前10時～正午は、弁護士相談。

**行政相談** 8日(水)午前10時～午後3時。

**交通事故相談** 9日(木)午前9時～午後4時。

**年金相談** 每週月曜日の午前10時～午後4時。

### 申し込み 戸畠区役所保健福祉相談センター ☎881局4800

**精神保健福祉相談** 15日(水)午後1時30分～3時30分。申し込みは、14日まで。

**高齢者・障害者あんしん法律相談** 16日(木)午後1時～4時。申し込みは、13日まで。

**高齢者等すこやか住宅相談** 高齢者や身体障害者の住まいづくり相談。申し込みは、随時。

## 6月の図書館だより

休館日：月曜日・30日

### 戸畠図書館

☎871局3464

**子どものつどい** 4日(土)午前10時30分～正午。対象は、幼児と小学生。くまごろう先生の紙芝居や腹話術など。

**小さい子の絵本の時間** 毎週水曜日の午前10時30分～11時。紙芝居など。

**戸畠郷土史会** 12日(日)午前10時～正午。

**成人読書会** 16日(木)午前10時～正午。

**おはなし玉手箱** 18日(土)午前10時30分～正午。対象は、幼児と小学生。絵本の読みきかせと紙芝居など。

**おはなしの木** 25日(土)午前10時30分～正午。対象は、幼児と小学生。

**お母さんたちによるお話、絵本の読みきかせなど。**

### 戸畠こどもと母の図書館

☎881局5155

**ダンボのじかん** 毎週木曜日(30日は除く)の午前10時30分～11時。紙芝居や手遊びなど。

**子どものつどい** 11日(土)午前10時30分～正午。七夕飾り作りなど。

## 健康だより

戸畠区役所☎871局1501(代表)

月～1歳までの子どもとその保護者。母子健康手帳を持ってどうぞ。

保育士の話や、手遊びの紹介など。

問い合わせは、生活支援課☎内線433へ。

### 赤ちゃんと子どもの栄養相談 相談無料

6月14日(火)午前9時～午後4時、戸畠区役所北別館で。対象は、小学生までの子どもの保護者。定員6人(調整)。

食生活に関する相談などに応じます。

申し込みは、6月13日までに、生活支援課☎内線434へ。

### 離乳食教室 参加無料

6月16日(木)午後1時30分～2時30分、戸畠区役所北別館で。対象は、0歳7か月～1歳の子どもの保護者。母子健康手帳と筆記用具を持ってどうぞ。

離乳食の進め方についての話と試食。

問い合わせは、生活支援課☎内線434へ。

### 健康料理教室

6月16日(木)午前10時～午後1時、沢見市民センターで。定員30人(調整)。材料費400円程度。

貧血予防をテーマに栄養の話と調理実習。レバーより玉ねぎのソース炒めなど4品。

申し込みは、6月9日までに、生活支援課☎内線434へ。

### 赤ちゃん教室 参加無料

6月23日(木)午後1時30分～3時30分、戸畠区役所北別館で。対象は、0歳7か月～1歳の子どもの保護者。母子健康手帳を持ってどうぞ。

### 検診を受けませんか

いずれも6月29日(水)午後2時～3時30分、大谷市民センターで。66歳以上の人などを対象とした無料の制度があります。年齢が分かるものを持ってどうぞ。

問い合わせは、生活支援課☎内線447へ。

**基本・若者健診** 対象は、18歳以上の人。受診料1300円。

**結核・肺がん検診** 対象は、40歳以上の人。受診無料(痰の検査は別途900円が必要)。

**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。検査料700円。

**歯周疾患検診** 対象は、18歳以上の人。受診無料。

## その他

### 和紙ちぎり絵展 入場無料

6月8日(水)～12日(日)午前10時～午後5時(12日は3時まで)、戸畠生涯学習センターで。

和紙で作成した、ちぎり絵40点を展示。

問い合わせは、戸畠生涯学習センター☎882局4281へ。

### 献血にご協力を

6月15日(水)午後3時～4時30分、大谷小学校で。対象は、16歳～69歳の人(65歳以上の方は、60歳～64歳までの間に献血経験があること)。

問い合わせは、戸畠区役所まちづくり推進課☎871局1501内線257へ。

## 晴さに来ませんか♪ ウエルカム・コンサート

入場無料

ウエルとばたでは、毎月第2木曜日の午後0時20分～0時50分、2階「交流ひろば」でミニ・コンサートを開催しています。

クラシックからポピュラーまで、皆さんに癒やしの音楽をお届けします。6月の演目は「アジアの歌・独唱」。

問い合わせは、北九州市社会福祉協議会・ウエルとばた管理課☎871局7200へ。

