

またきゅうしゅう



●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

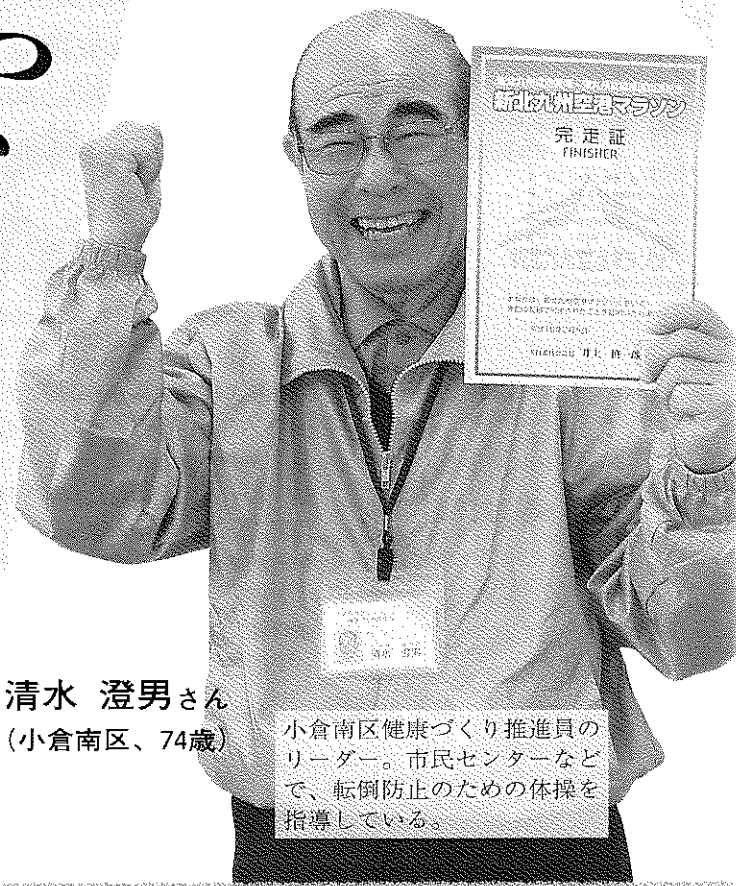
人に会うのが大好き！
毎日、仲間と一緒に
ワイワイやるのが
本当に楽しいんです。



内田扶佐江さん
(門司区、81歳)

ボランティア団体「リサイクル KASAYA」の事務局長。廃傘を買い物袋やエプロンなどに再生している。

走るのが大好き！
40歳で始めた
ジョギングで
体力づくりをしています。



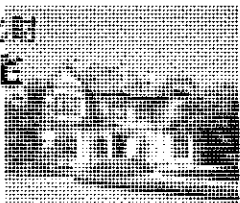
清水 澄男さん
(小倉南区、74歳)

小倉南区健康づくり推進員のリーダー。市民センターなどで、転倒防止のための体操を指導している。

ずんずん元気！

特集 介護予防
～介護保険制度
の改正

国指定重要文化財 旧松本家住宅 を一般公開



3月24日(金)午前10時～午後4時(入館は3時まで)、旧松本家住宅(戸畑区一校一丁目)で。小学生以下は保護者同伴。定員500人(抽選)。入場無料。

ピアノとサクソによるミニコンサートもあります。

申し込みは、往復はがき(何人でも可)に、代表者の住所・電話番号、全員の氏名・年齢を書いて、3月10日までに、戸畑区役所まちづくり推進課「一般公開」係(☎804-8510 戸畑区新池一丁目1-1、☎871局2316)へ。

● 市政テレビ ●

問い合わせ 広報室広報課 ☎582局2236

あしたも笑顔 北九州 KBC 毎週土曜日の午前9時45分。再放送は、翌午前5時15分。3月4日は「北九州の文学史」。11日は「児童・生徒の安全対策」。
北九州☆きりり FBS 毎週土曜日の午前9時25分。再放送は、翌午前5時5分。3月4日は「影絵で夢を子どもたちに～前原千恵さん」。11日は「おんなの軌跡北九州～北九州の女性たちの100年」。
うらら北九州 TVQ 毎週木曜日の午後8時54分。再放送は、毎週土曜日の午前0時53分。3月は門司港レトロの魅力満載「門司港ふぐフェア」。

市政への相談・要望などは
総務市民局広聴課 ☎582局2525
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

市政や生活に関する問い合わせは
こちらへどうぞ！
北九州市コールセンター ☎671局8181

高齢者の相談窓口
4月1日 開設
「地域包括支援センター」
 問い合わせ 保健福祉局健康推進課
 ☎582局2987

【窓口受付時間】月曜日～金曜日(祝・休日を除く)の午前9時～午後5時。緊急の場合は、時間外も電話で応じます。
 【各センターへの問い合わせ(4月1日から)】

区	設置場所、電話番号	担当地域(小学校区)
門司	区役所松ヶ江出張所 ☎481局1028	伊川、大積、白野江、柄杓田、松ヶ江北、松ヶ江南
	錦町市民センター(清滝三丁目) ☎331局2041	田野浦、港が丘、小森江東、門司中央、門司海音
	門司区医師会館(小森江三丁目) ☎391局2017	小森江西、大里東、大里南、大里柳、西門司、萩ヶ丘、藤松
小倉北	足原市民センター(足原二丁目) ☎952局5163	足原、霧丘、桜丘、寿山、富野
	小倉医師会館(中島一丁目) ☎531局6167	足立、貴船、小倉中央、三郎丸、中島、藍島
	生涯学習総合センター(大門一丁目) ☎591局3014	到津、井堀、北小倉、中井、西小倉、日明
	清水市民センター(弁天町) ☎591局3015	泉台、今町、清水、南丘、南小倉
小倉南	区役所曾根出張所 ☎475局7392	朽網、曾根、曾根東、田原、貫、東朽網
	葛原市民センター(葛原本町三丁目) ☎475局7393	葛原、高蔵、沼、湯川、吉田
	小倉南生涯学習センター(区役所横) ☎952局5128	横代、若園、城野、北方、守恒
	志井市民センター(大字志井) ☎961局1424	徳力、広徳、企救丘、志井、長尾
若松	区役所両谷出張所 ☎451局3109	長行、山本、合馬、道原、市丸、新道寺
	若松区医師会館(藤ノ木二丁目) ☎751局5281	赤崎、小石、修多羅、深町、古前、若松中央、藤木
	区役所島郷出張所 ☎701局1035	青葉、江川、鴨生田、高須、花房、二島
八幡東	祝町市民センター(宮の町二丁目) ☎651局5026	祝町、枝光、高槻、高見、槻田、ひびきが丘
	八幡医師会館(平野二丁目) ☎661局5132	大蔵、河内、皿倉、花尾、八幡
八幡西	区役所折尾出張所 ☎601局5402	赤坂、浅川、医生丘、折尾東、本城、光貞
	八枝市民センター(八枝三丁目) ☎601局5404	永犬丸、永犬丸西、折尾西、則松、八枝
	青山市民センター(青山二丁目) ☎621局5032	青山、穴生、熊西、竹末、萩原、引野
	黒崎市民センター(藤田四丁目) ☎621局5053	黒畑、黒崎、陣山、筒井、鳴水
	区役所上津役出張所 ☎611局5063	大原、上津役、塔野、中尾、八見
	区役所八幡南出張所 ☎617局2752	池田、香月、楠橋、木屋瀬、千代、星ヶ丘
戸畑	ウェルとばた(戸畑駅前) ☎861局2166	あやめが丘、戸畑中央、中原
	戸畑区医師会館(正津町) ☎861局2165	一枝、大谷、鞘ヶ谷、天籟寺、牧山

※4月1日から、市委託の在宅介護支援センターの業務は、地域包括支援センターに移行します。



介護予防ではつつ生活!

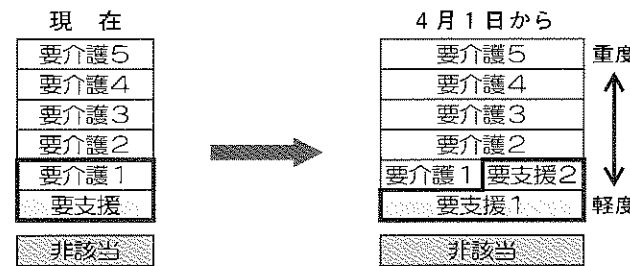
4月1日、高齢者の自立支援と尊厳の保持を基本とつつ、制度を維持するため、介護保険制度の一部が改正されます。

今号では、要介護状態の改善とともに重度化を防ぐための「介護予防サービス」と、新しく開設する「地域包括支援センター」について紹介します。

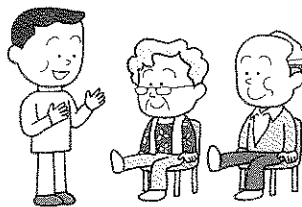
特集 介護予防 ～介護保険制度の改正

問い合わせ
 保健福祉局介護保険課
 ☎582局2771

有効期限が4月1日以降の要支援・要介護の認定区分

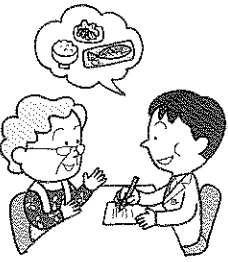


※これまでの審査に加え、状態の維持・改善の可能性の審査を行い、新たな区分を設けます。
 ※現在、介護保険の認定を受けている人については、有効期限までは、今のサービスが受けられます。



運動機能の向上

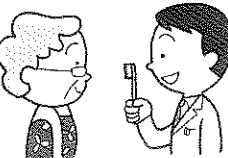
要支援や要介護状態になることを予防するため、一人一人の状態に応じたサービスを提供します。生活機能の低下を防止するための「運動機能の向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」サービスを市民センターなどで行います。また、看護師等が閉じこもりやうつ傾向、認知症のおそれがある高齢者を訪問し、相談に応じたり、必要な支援を行ったりします。



栄養改善

高齢者の自立支援の視点から、効果的なサービスとなるように、これまでのサービスを見直し、新予防給付を始めます。通所系サービスでは、新たなメニューとして「運動機能の向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」が選択できるようになります。

また、生活機能を低下させることのないようサービスの使い方についても一緒に考えていきます。



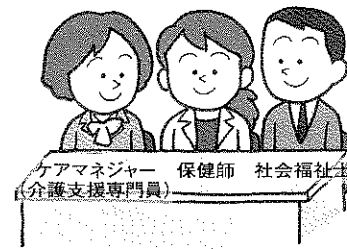
口腔機能の向上

介護予防事業

新予防給付

場所はこちら

地域包括支援センター (24か所に開設)

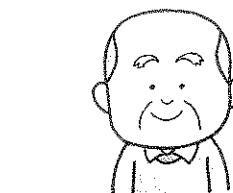


高齢者の在宅生活を支えるための、保健・医療・福祉などに関する相談に応じる総合相談窓口です。

＜センターの主な役割＞

- 一人一人に合わせた介護予防サービス計画(ケアプラン)の作成と支援
- 高齢者に対する虐待の防止や権利擁護のための支援
- 介護保険以外の在宅福祉サービスの利用相談や健康づくりなどの情報提供

手続きやサービスは今までと変わりません。



非該当と認定された人など



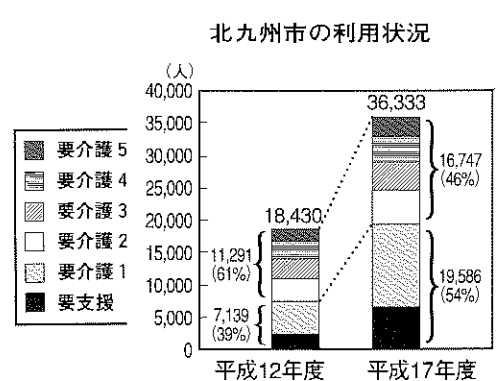
要支援1
要支援2)と認定された人



要介護1
要介護5)と認定された人

介護が必要になるきっかけとして、生活習慣病などの疾病のほかに、加齢や体力低下に伴う転倒や閉じこもり、低栄養、口腔機能の低下などがあげられます。今回の介護保険制度改正では、要介護状態になることを可能な限り防ぎ、もしも要介護状態になってもそれ以上悪化しないようにすることを目指しています。介護予防をすることにより、生きがいや生活の質の向上を図ることができ、いつまでも住み慣れた地域で、その人らしい生活を続けられるようになるのです。

介護予防はなぜ必要なの?



※平成12年度は年平均、平成17年度は8月実績(速報値)

介護保険制度が始まった平成12年度は、一万八千四百三十人、平成17年度は、三万六千三百三十三人が利用しています。左表を見ると、要支援、要介護1といった軽度の利用者が大幅に増加していることが分かります。

北九州市の介護サービスの利用状況は?

介護が必要になっても、安心して暮らせるよう、社会で支える仕組みが介護保険制度です。40歳以上の人が加入し、介護が必要と認定された人は、保険を利用すると、費用の二割負担でサービスが受けられます。

介護保険制度ってなに?

介護が必要になっても、安心して暮らせるよう、社会で支える仕組みが介護保険制度です。40歳以上の人が加入し、介護が必要と認定された人は、保険を利用すると、費用の二割負担でサービスが受けられます。

介護保険 Q&A

介護予防って…?

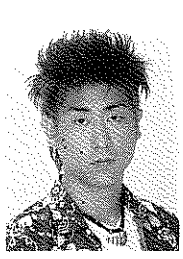


おでかけ情報

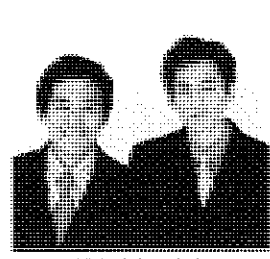
新北九州空港
旅客ターミナル見学会
3月8日(水)・9日(木)の午前10時〜午後4時(入場は3時30分まで)...

新北九州空港
旅客ターミナル見学会

3月8日(水)・9日(木)の午前10時〜午後4時(入場は3時30分まで)...



原口あきまささん



博多華丸・大吉



山本華世さん

新空港誕生祭

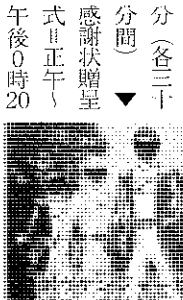
3月16日に開港する新北九州空港の誕生をみんなで祝います。

3月12日(日)
おめでとう!

3月13日(月)・17日(金)の午前8時30分(13日は11時)〜午後5時(17日は4時まで)...

新北九州空港開港記念
三二地図展

3月13日(月)・17日(金)の午前8時30分(13日は11時)〜午後5時(17日は4時まで)...



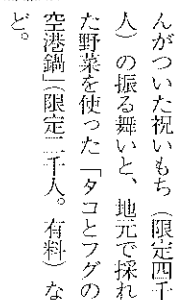
詳しくは、港湾空港局空港企画室 ☎582局2241へ。

午前10時〜午後5時 新北九州メディアドーム(小倉北区三萩野三丁目)などで。入場無料。

3月16日(木)午前7時〜正午、矢倉山キヤンプラザ(門司区大字大里)で。参加無料。限定二百人に「飛ぶつ茶」を進呈。

矢倉山キヤンプラザから
新北九州空港を見よう!

3月16日(木)午前7時〜正午、矢倉山キヤンプラザ(門司区大字大里)で。参加無料。限定二百人に「飛ぶつ茶」を進呈。



市民のみなさんがつづいた祝いもち(限定四千人)の振る舞いと、地元で採れた野菜を使った「タコとフグの空港鍋」(限定一千人。有料)など。

市民おめでとうイベント
七区代表の団体等が踊りや祭りなどを披露します。

門司港レトロ地区の催し

問い合わせは、①②③は門司港レトロ倶楽部 ☎332局0106、④は経済文化局門司港レトロ室 ☎322局1188へ。

①古唐津百選〜田中丸と出光二大コレクションの出会い 3月3日(金)〜5月7日(日)(月曜日は除く)の午前10時〜午後5時(入館は4時30分まで)...



国指定重要文化財。唐津柿文三耳壺(木箱)

②写真展「SS個の視点」 3月6日(月)〜12日(日)の午前9時(6日は正午)〜午後5時、旧門司税関で。入場無料。写真約90点を展示。

③アートビレッジの世界展 3月13日(月)〜19日(日)の午前9時(13日は正午)〜午後5時(19日は4時まで)、旧門司税関で。入場無料。バステル画約50点を展示。

④シンポジウム「門司港レトロの魅力づくり〜これからの門司港レトロに求められるもの」 3月24日(金)午後1時30分〜4時30分、門司港ホテルで。入場無料。タレントの山本華世さんほかによる公開討論会など。

※門司港レトロ展望室の臨時休館日
3月7日は休館します。問い合わせは、北九州市観光協会 ☎321局4151へ。

美術館の催し

いずれも美術館(戸畑区西鞘ヶ谷町、☎882局777)で。開館時間は、午前9時30分〜午後5時30分(入館は5時まで)。休館日は、月曜日。

「高田一夫〜美術・民芸・生活」展と「小柳竜児〜世界の風景」展 3月4日(土)〜29日(水)。観覧料は、一般300円(前売り200円)、高校・大学生200円(同100円)、小・中学生100円(同50円)。

常設展 4月2日(日)まで。観覧料は、一般150円、高校・大学生100円、小・中学生50円。油彩画など約80点を展示。

アンリ・マチスの「ジャズ」展 3月9日(木)〜4月23日(日)。観覧料は、常設展と共通。版画約20点を展示。

市民ギャラリーの催し 観覧無料。▶西日書展=3月7日(火)〜12日(日) ▶九州女流美術展=3月14日(火)〜19日(日)。

美術館分館の催し

「加納光於〜ゆらぐ色たち」 3月11日(土)〜31日(金)の午前10時〜午後8時(入館は7時30分まで)、美術館分館(リバーウォーク北九州5階、☎562局3215)で。観覧料は、一般500円(前売り400円)、高校・大学生300円(同200円)、小・中学生200円(同100円)。

油彩画、オブジェなど約120点を展示。

市営バスの旅情報

申し込みは、交通局バスツアー専用電話 ☎562局6900へ。

①は大人、②は小学生以下の料金。長崎・雲仙温泉東洋館に泊まる湯治旅行 出発日は、3月2日(木)・4日(土)・6日(月)・8日(水)・10日(金)。

②2万4800円、③2万円。柳川雛祭りさげもんめぐり 出発日は、3月3日(金)・4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・19日(日)。

④5800円、⑤5000円。大分・大草原の久住高原を訪ねて 出発日は、3月23日(木)・24日(金)・25日(土)・26日(日)。

⑥5800円、⑦4800円。山口・岩国錦帯橋の花見と城下町散策 出発日は、4月4日(火)・5日(水)・6日(木)・7日(金)・8日(土)。

⑧6600円、⑨5600円。京都御所の一般公開と奈良、兵庫・姫路を訪ねて 出発日は、4月5日(水)・8日(土)。

⑩2万9800円、⑪2万4800円。ヤフー(福岡)ドーム・ソフトバンクホークス野球観戦ツアー 出発日は、3月26日(日)。

⑫8400円、⑬8000円。高塚地蔵尊月詣り 出発日は、毎月4日。日帰り、昼食なし。

⑭3600円、⑮2600円。

帆柱ケーブルの催し

無料シャトルバス(八幡駅前〜帆柱ケーブル山麓駅)を午前10時(11時)〜午後6時、1時間ごとに運行します。

①②③は申し込みが必要。申し込みは、はがき(④は何人でも可)に、希望催し名、(⑤は全員の)住所・氏名・年齢・電話番号、⑥は性別と保護者氏名も書いて、3月11日(⑦は17日、⑧は30日)までに、帆柱ケーブル(☎805-0057 八幡東区大字尾倉1481-1、☎671局4761)へ。

①講演会「お天気キャスター・龍山康朗が空を語る」 3月12日(日)午後1時30分〜3時30分、国民宿舎「山の上ホテル」で。入場無料。なお、当日のケーブルカー乗車料は半額になります。

②さよなら「山の上ホテル」感謝祭 3月21日(祝)午前11時〜午後4時、国民宿舎「山の上ホテル」(帆柱ケーブル山上駅そば)で。入場無料。うどん、おでん、木工芸品の販売や押し花作成、バザーなど。

③散策「春をさがそう」 3月26日(日)午前9時30分、帆柱ケーブル山上駅に集合。午後3時30分、山麓駅で解散。定員30人(抽選)。参加費1800円。

④ほばしら探検隊 4月16日〜来年3月18日のおおむね毎月第3日曜日午前9時30分、帆柱ケーブル山麓駅に集合。午後4時、同所で解散。対象は、小学3年生〜6年生。定員30人(抽選)。参加費7000円(別に合宿費が必要)。自然の中での生活を体験。

⑤「夢」11時〜正午。先着五十人。講師は、漫画家・松本零士さん。▶音と絵の即興表現 11時〜12時。先着二十人。出演は、ピアニスト・三浦陽子さんと画家・牧野伊三さん。

⑥親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑦親子でふれあい遊び〜お見送り遊ぼう! 3月25日(土)午前11時30分〜午後1時30分。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着十組。材料費七百円。

⑧親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

子育てふれあい
交流プラザの催し

①おっぱい相談 3月8日(水)・15日(水)の午前10時30分〜午後5時。白色のタオルが必要。

②ママの手作り講座「ドライフラワーの入れ物作り」 3月10日(金)午後1時〜4時。先着二十人。材料費千五百円。

③ぬりえカレンダー(4月分)作り 3月13日(月)・17日(金)の午前11時30分〜午後3時。対象は、2歳〜就学前の子ともとその保護者。先着各四十組。材料費二十円(別にコーナー入場料が必要)。

④ウオールアート完成イベント 3月21日(祝)。入場無料。▶講演 3月21日(祝)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着十組。材料費七百円。

⑤親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑥親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

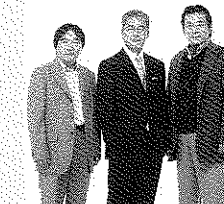
北九州芸術劇場の催し

いずれも北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階、☎562局2655)で。対象は、小学生以上の人。託児(1歳〜就学前。有料)は事前に相談を。

戯曲「スケリグ〜肩甲骨は翼のなごり」 3月21日(祝)午後2時〜4時。入場料(全席指定)は、4000円(前売り3500円)。前売り券は、市内主要プレイガイドで発売中。出演は、森山開次さんほか。

シティボーイズ ミックス プレゼンツ「マンドラゴラの降る沼」 5月3日(祝)午後7時、4日(休)午後2時(各2時間)。入場料(全席指定、前売りも同額)は、S席6500円、A席5500円。前売り券は、3月4日から、市内主要プレイガイドで発売します。

北九州で活躍する劇団の公演〜Next Generation's Theater 入場料2000円(前売り1500円)。前売り券は、市内主要プレイガイドで発売中。▶劇団 二番目の庭「No Good Tales」=4月15日(土)午後2時と6時30分、16日(日)午後2時(各1時間20分) ▶さかな公団「明日のマコ」=4月21日(金)午後7時、22日(土)午後2時と6時(各1時間20分) ▶のこされ劇場「つる〜あの日飛び去った夕鶴によせて」=4月28日(金)午後7時、29日(祝)午後2時と6時、30日(日)午後2時(各1時間10分)。



出演の(左から)きたるうさん、大竹まことさん、斎木しほるさん

西日本トータルリビングショー

いずれも西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で。入場料200円。※は申し込みが必要。申し込みは、3月3日から、西日本産業貿易コンベンション協会 ☎511局6800へ。

企画展示 3月17日(金)〜20日(月)の午前10時〜午後5時。増改築や防犯、インテリアコーディネートの相談や関連製品の紹介など。※地震に耐える! リスクに強いコミュニティと住まいフォーラム 3月18日(土)午後1時5分〜4時35分。先着200人。災害に強いまちづくりの取り組みの紹介など。※住まいの防犯セミナー 3月18日(土)午後1時30分〜3時。先着50人。※建築士に対する信頼回復を目指して 3月18日(土)・19日(日)の午後1時30分〜4時25分。先着各日100人。※シックハウス対策セミナー 3月19日(日)午後1時30分〜3時。先着50人。※住まいの収納セミナー 3月19日(日)午後2時〜3時。先着200人。▶建築物耐震改修セミナー 3月20日(月)午後1時30分〜4時。先着100人。▶インテリアセミナー ▶インテリアスタイルのお話=3月17日(金)(形編)・18日(土)(色編)・19日(日)(素材編)・20日(月)(言葉編)の午後1時〜2時 ▶窓飾りについて=3月18日(土)正午〜午後0時40分と2時30分〜3時10分 ▶インテリアコーディネーターの公開討論会=3月19日(日)午後2時30分〜3時10分。

3月17日(金)〜20日(月)の午前10時〜午後5時。増改築や防犯、インテリアコーディネートの相談や関連製品の紹介など。

※地震に耐える! リスクに強いコミュニティと住まいフォーラム 3月18日(土)午後1時5分〜4時35分。先着200人。災害に強いまちづくりの取り組みの紹介など。

※住まいの防犯セミナー 3月18日(土)午後1時30分〜3時。先着50人。※建築士に対する信頼回復を目指して 3月18日(土)・19日(日)の午後1時30分〜4時25分。先着各日100人。

※シックハウス対策セミナー 3月19日(日)午後1時30分〜3時。先着50人。※住まいの収納セミナー 3月19日(日)午後2時〜3時。先着200人。

▶建築物耐震改修セミナー 3月20日(月)午後1時30分〜4時。先着100人。▶インテリアセミナー ▶インテリアスタイルのお話=3月17日(金)(形編)・18日(土)(色編)・19日(日)(素材編)・20日(月)(言葉編)の午後1時〜2時 ▶窓飾りについて=3月18日(土)正午〜午後0時40分と2時30分〜3時10分 ▶インテリアコーディネーターの公開討論会=3月19日(日)午後2時30分〜3時10分。

①親子体操教室 3月13日(月)午前11時、午後3時(各1時間)。対象は、2歳〜5歳の子ともとその保護者。先着各四十組。参加無料。

②育児相談会とベビーマッサージ 3月16日(木)午後1時〜4時(ベビーマッサージは1時30分〜4時)。

③親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

④親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑤親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑥親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑦親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑧親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑨親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑩親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

⑪親子で押し花キーホルダー作り 3月24日(金)午後1時〜4時。対象は、3歳〜就学前の子ともとその保護者。先着二十組。材料費七百円。

各区役所の代表電話番号一覧

門司区	☎331局1881(代)
小倉北区	☎582局3311(代)
小倉南区	☎951局4111(代)
若松区	☎761局5321(代)
八幡東区	☎671局0801(代)
八幡西区	☎642局1441(代)
戸畑区	☎871局1501(代)

求人のお知らせ

看護師・保健師・助産師（パート職員）
勤務は、4月1日から1年間。
対象は、昭和21年4月2日以降に生まれた、看護師・保健師・助産師のいずれかの資格を持つか、3月末までに取得見込みの人。募集は、20人程度（面接選考）。
申し込みは、3月1日～15日。
詳しくは、北九州市社会福祉協議会 ☎973局1296へ。

平尾台自然の郷の工場の非常勤講師
木工・工作などを教えます。
任期は、4月から1年間。面接選考あり。
申し込みは、随時。
詳しくは、平尾台自然の郷 ☎452局2715へ。

総合療育センターの介助員（パート職員）
対象は、ホームヘルパー2級・介護福祉士・保育士などの資格を持つ人。募集は、若干名（面接選考）。
申し込みは、随時。
詳しくは、総合療育センター ☎922局5596へ。

いのちのたび博物館の学芸補助員（嘱託職員）
勤務は、4月1日から1年間。
対象は、昭和40年4月2日～昭和59年4月1日に生まれた人で、学芸員資格を持つか、3月末までに取得見込みの人。募集は、1人（選考）。
申し込みは、3月1日～12日に、いのちのたび博物館 ☎681局1011へ。

社会福祉士（嘱託職員）
勤務は、4月1日から1年間。
対象は、社会福祉士の資格を持つ人。募集は、1人（面接選考）。
申し込みは、3月13日までに、保健福祉局健康推進課 ☎582局2018へ。

麻しん・風しんの予防接種制度を変更

4月1日から、麻しん・風しんの接種は混合ワクチンとなります。混合ワクチンを受けられず、単体のワクチンで接種を受けるときは有料となります（0歳12か月～23か月の子どもは無料）。詳しくは、住所地の区役所生活支援課へ。

BCG予防接種の公費負担の一部を延長

4月1日から、病气などで0歳5か月までにBCG接種を受けられなかった人は、0歳11か月まで無料で受けられます。詳しくは、住所地の区役所生活支援課へ。

大規模小売店舗立地法による変更届出書を縦覧

縦覧は、期間中（土曜・日曜日、祝・休日を除く）の午前8時30分～午後5時。産業学術振興局商業振興課市役所7階 ☎5000局2000へ。か出店地の区役所まちづくり推進課で。縦

都市高速道路「金剛入口」が開通

3月4日(土)午後3時から、九州縦貫自動車道八幡ICと都市高速道路馬場山出入口間「金剛入口」が開通します。問い合わせは、福岡北九州高速道路公社 ☎992局8001へ。

新北九州空港への連絡道路を供用開始

3月6日(日)午後3時から、県道新北九州空港線・市道空港北町1号線（小倉南区空港北町）京都府田町大字雨宮を供用開始します。問い合わせは、建設局道路計画課 ☎5002局0000へ。

市立図書館を臨時休館

3月25日(土)～31日(金)は、中央図書館、門司若松・八幡・戸畑図書館、国際友好記念図書館、そなごころ、まじもとの図書館が休館です。問い合わせは、中央図書館庶務課 ☎571局1481へ。

特別給付金の請求を

戦没者等の妻や戦没者の父母等で、平成15年4月1日において、公務扶助料や遺族年金などの受給権がある人は、3月31日までに請求してください。詳しくは、住所地の区役所まちづくり推進課へ。

北九州市健康づくり検討委員会の傍聴人を募集

3月20日(月)午後7時～8時30分、商工貿易会館（小倉北区古船場町）で、入場無料。問い合わせは、保健福祉局健康推進課 ☎5002局0008へ。

北九州市高齢者支援計画策定委員会の傍聴人を募集

3月17日(金)午後3時～5時、商工貿易会館（小倉北区古船場町）で、入場無料。問い合わせは、保健福祉局高

「クリーンアップ大作戦」の清掃ボランティアを募集

新北九州空港の開港に合わせ、道路や都心部の清掃を行います。3月11日(土)午前10時、読売新聞北九州工場（小倉南区大字朽網）か小倉伊勢丹北側広場に集合。11時、同所で解散。申し込みは、3月7日までに、読売新聞北九州工場 ☎5051局4111へ。問い合わせは、小倉伊勢丹北側広場 ☎小倉北区役所まちづくり推進課 ☎5002局0000へ。

北九州モノレール「春のお出かけきっぷ」を発売

区間別乗車券（大人券五枚セット）を発売します。割引率は約30%。発売（利用も同じ）は、3月13日(月)～4月9日(日)、モノレール各停留場で。問い合わせは、北九州モノレール ☎511局5412へ。

小池学園・小池学園成人部の指定管理者を募集

管理運営は、来年4月1日から。対象は、市内に事業所がある法人が団体。募集は、一団体選考。申し込みは、4月3日～11日に、保健福祉局障害福祉課（市役所10階 ☎5002局2424）へ。募集要項は、3月16日～22日、障害福祉課で配布します。

差し押さえ不動産を公売

3月15日(水)午前10時30分～10時45分（都合により中止の場合あり）、市役所3階で。印鑑・公売保証金・身分証明書を持っていく。物件は、▼門司区 ☎宅地約四百平方メートル（建物約七十平方メートル）など三件、▼小倉北区 ☎マンション約八十平方メートル二件、▼小倉南区 ☎宅地約千七百二十平方メートル、▼若松区 ☎雑種地約千二百二十平方メートル、▼八幡西区 ☎原野約四百二十平方メートル、▼京都市 ☎郡和田町 ☎宅地約千六百六十平方メートルなど三件。問い合わせは、財政局特別滞納調査室 ☎5000局8000へ。

みなどや海辺での市民活動を助成

市内の港とその周辺で行う、環境美化活動、地域づくり、まちづくり、歴史・文化・魅力発見や広報活動などに対し、一活動五十万円を限度に助成します。対象は、市民ボランティア団体

ムーン図書・情報室を臨時休室

3月25日～31日は、休室します。問い合わせは、ムーン ☎5000局0000へ。

信用金庫などのごとき。

申し込みは、4月14日まで。詳しくは、港湾空港局計画課 ☎321局5970へ。募集要項は、3月1日から、各区役所まちづくり推進課でも配布します。

いらなくなったこのほりの寄付を

4月20日～5月7日、平尾台自然の郷（小倉南区平尾台二丁目）に飾るこのほりを探しています。家庭で不用なこのほりがあれば寄付をお願いします。受け付けは、随時。詳しくは、平尾台自然の郷 ☎452局2715へ。

ムーン図書・情報室を臨時休室

3月25日～31日は、休室します。問い合わせは、ムーン ☎5000局0000へ。

選挙人名簿を縦覧

3月1日現在で、新たに選挙資格ができる人を登録した選挙人名簿を縦覧します。縦覧は、3月3日(金)～7日(火)の午前8時30分～午後5時、各区選挙管理委員会（各区役所内）で。今回新たに登録される人は、3月1日現在、市内に住所があり、選挙人名簿に登録されていない20歳以上（昭和61年3月2日までに生まれた人）の日本国民で、市内に引き続き3か月以上昨年12月1日以前から住民

コールセンター求職者向け合同説明会

3月15日(水)午後1時～5時、西日本総合展示場新館（小倉北側）で。対象は、コールセンターに就職を希望する人や学校の就職担当など。入場無料。申し込みは、3月8日までに、産業学術振興局誘致課 ☎5002局2065へ。

関門トンネルの通行料を改定

4月1日午前0時から、通行料（軽自動車、中型車、軽車両等は現行のまま）が、次のようになります。▼普通車 ☎二百五十円、▼大型車 ☎二百五十円、▼特大車 ☎四百円。なお、3月17日からの午前9時～午後7時、関門トンネル門司料金所門司区門司一丁目か、ウエルとばた、階戸畑駅前で回数券の引き換えをします。ウエルとばたは、4月7日まで。問い合わせは、西日本高速道路路ノ関管理事務所 ☎0800003202811へ。



国民健康保険のお知らせ

【問い合わせ 各区役所国保年金課】

どんな人が加入するの？

国民健康保険は、勤務先の健康保険に加入している人とその扶養家族、生活保護を受けている人などを除いたすべての人が加入しなければなりません。加入しなければならない人は、▶農業、漁業、自営業などを営んでいる人 ▶パートやアルバイトで勤務先の健康保険に加入していない人 ▶外国人登録を済ませて1年以上日本に滞在する外国人で、勤務先の健康保険に加入していない人 などを。また、勤務先で健康保険に加入していた人が退職した場合は、それまで加入していた健康保険に継続して加入する任意継続という方法もありますので、勤務していた事業所に問い合わせを（手続きは、勤務していた事業所で行います）。

給付内容は？

国民健康保険に加入すれば、次のとおり保険診療を受けることができます。診療にかかる自己負担割合は、年齢や所得に応じて、▶2歳以下＝2割 ▶3歳～69歳＝3割 ▶70歳以上＝1割（一定以上の所得がある人は2割）です。また、病院などで1か月に支払った金額が自己負担限度額を超えたときは、申請すると超えた分の金額が支給されることがあります（高額療養費制度）。そのほか、出産育児一

時金（30万円）や葬祭費（4万円）などの支給、保健師による健康相談、基本健診等の無料受診券の配布（40歳～65歳）などの制度があります。

保険料は？

1世帯当たりの年間保険料額（4月～翌年3月）は、1世帯ごとにかかる平等割額と、加入者1人ごとにかかる均等割額、所得に応じた所得割額の3つを合計し算出した、医療分と介護分の金額を合算して決定します（介護分の対象は、40歳～64歳の「介護保険の第2号被保険者」だけ。平成17年度の限度額は、医療分53万円、介護分8万円）。年度途中で加入・脱退するときの保険料は、月割りで計算します。※災害、失業、倒産、病気などの事情で保険料を納めることが困難になった人は、住所地の区役所国保年金課へ相談を。

そのほかの注意点など

加入・脱退などは、資格発生から14日以内に届け出てください。退職で勤務先の健康保険をやめたときや、他市町村から転入したときなど、国民健康保険の資格が発生したときに加入せず、遅れて手続きした場合は、資格が発生した月（最高2年前）までさかのぼって保険料を納めなければなりません。その間にかかった医療費は、特別な事情を除き、全額自己負担になります。

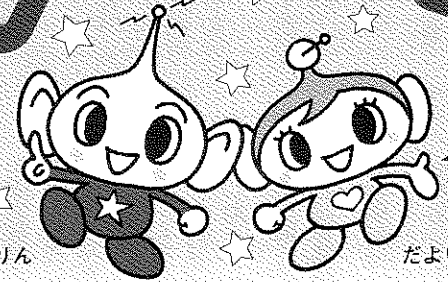


青少年施設のボランティアを募集！

野外活動の指導や科学・文化行事の運営などを手伝うボランティアを募集します。対象は、高校生以上の人（高校生は保護者の承諾が必要）。※の対象は18歳～30歳の人（高校生は除く）。各施設で行う事前説明会（宿泊施設型は参加費1800円）への参加が必要。申し込みは、各施設へ電話でどうぞ。
宿泊型施設 事前説明会（1泊2日）は、4月8日(土)～9日(日)（玄海青年の家は4月15日(土)～16日(日)）。▶もし少年自然の家（門司区大字喜多、☎341局1128）＝申し込みは、3月27日まで ▶かぐめよし少年自然の家（小倉南区大字頂吉、☎451局3111）＝申し込みは、3月27日まで ▶たしろ少年自然の家（八幡東区田代町、☎652局7159）＝申し込みは、3月22日まで ▶玄海青年の家（若松区大字竹並、☎741局2801）＝申し込みは、4月12日まで。
非宿泊型施設 ▶こども文化会館（小倉北区下津四丁目、☎592局4152）＝申し込みは、4月15日まで。事前説明会は、4月16日(日)午前10時～正午 ▶児童文化科学館（八幡東区桃園三丁目、☎671局4566）＝申し込みは、3月25日まで。事前説明会は、4月9日(日)午後2時～4時 ▶※夜宮青少年センター（戸畑区夜宮一丁目、☎871局3465）＝申し込みは、随時。事前説明会は、4月13日(土)午後7時～9時。

友ページ

うわー楽しみ♡
詳しくは5ページ
を見てね。



だよりん。
3月12日(日)に、
新空港誕生祭が
あるんだって！

応募先 広報室広報課「友ページ」係 (☎803-8501 小倉北区内1-1、☎582局2236)

応募は、はがきに、川柳の場合はお題「宝」に合った作品、クイズの場合は解答、住所、氏名、年齢、電話番号、市政だよりの感想などを書いて、上の応募先へ。クイズの正解者の中から抽選で10人と、川柳、お便りを掲載された人には特製図書カードを進呈します。

応募締切日
3/13(月)

集まれ！ 山柳役者

今回の大賞
カーナビに 振り回されて 景色見す
古野真幸さん (小倉南区・65歳)
ひとり旅 気になる横の 指定席
天の邪鬼さん (八幡西区・79歳)
ドキドキするで賞
土産がいっぱいで賞
旅土産 プラス二キロの このお腹
たかくんママさん (戸畑区・29歳)

次回のお題は「宝」。風刺や滑稽などを5・7・5で詠んでください。たくさんのお応募をお待ちしています。

健康シリーズ だよりっちの ホップ ステップ HOP! STEP! 元気!!

今回のテーマは、「睡眠」です。

睡眠は、疲れをとって、ストレスを解消する働きがあるんだよ。それに、定期的に運動すると熟睡できるんだって。でも、睡眠不足になると、疲れたり判断力が落ちたりして、日常生活に影響が出てくるよ。睡眠不足が何日も続くときは、病気を悪化させる原因になることもあるから気を付けて！
今回は、快適な睡眠のためのポイントを紹介しまーす。

だよりっちの健康クイズ

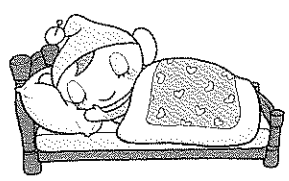
次の中で、60歳以上の理想の睡眠時間はどれでしょう？
① 10時間
② 6時間
③ 眠れるだけ
応募先は
右のページ

問い合わせ 保健福祉局健康推進課
☎582局2018

快適な睡眠のために

目覚めに日光を ヒトの脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計があります。日光は、体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作ります。日が覚めたら、まずカーテンを開けましょう。適度な日光を浴びることが快適な睡眠につながります。また、朝食を取ることで、心と体の目覚めが良くなります。

高齢者は、夕方の軽い散歩などが効果的です。
午後の眠気対策 人の睡眠のリズムは、午後2時くらいに眠気が生じることが明らかになっています。午後3時前に二十分から二十分昼寝すると、午後の眠気をやり過ぎせるといわれています。長い昼寝はかえって夜の睡眠に影響があるので、短い昼寝を心がけて。



寝る前の飲食は避ける 夜食は、快眠の妨げとなりやすいので控えるにしましょう。就寝までの四時間間にカフェインを取ると、睡眠を妨げることがあります。さらに、「睡眠薬代

わりの寝酒」は、眠りが浅くなった、断続的になったりして快適な睡眠ができなくなります。
眠る前にリラックス 無理に寝ようとすると頭がさえて寝つきが悪くなります。読書、音楽、香りなどで心身をリラックスさせ、眠たくなってから寝床に入らしましょう。
睡眠は人により違いがある 高齢になるほど必要な睡眠時間が短くなる傾向があります。無理に長時間眠ろうとすると、かえって睡眠の質を低下させることがあります。
睡眠障害は専門家に相談 寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、充分眠っても日中の眠気が強い、などの症状が続くようなときは、早めに医師などに相談しましょう。

チームワークも日本一 ゆうあいスポーツ クラブ (小倉南区)



伊福さん(上段右)とゆうあいスポーツクラブの選手とコーチたち。

息詰まるような長いラリーの後、白球が「ドーン」という激しい音を立ててコートに突き刺さる。次の瞬間、アタックを決めた選手の周りに、歓喜のタッチを求める選手たちが集まった。
彼らは、知的障害者のバレーボールチーム「ゆうあいスポーツクラブ」の選手たち。障害者に余暇の充実を、平成4年に結成された。現在メンバーは二十四人。ルールは一般とまったく同じで、六人制で行われる。このクラブの指導者は、知的障害者施設で働く伊福深一さん(35歳)。六年前から監督として活動している。「私は、学生時代にバレーボールをしていました。このスポーツの醍醐味を知ってもらい、一緒に勝利の味をかみしめたいと思って、監督を引き受けたのです。でも、選手たちに自分の思いがどこまで伝わるか、正直不安でした」と伊福さんは語る。当初、メンバーのほとんどが初心者だったが、伊福さんが指導を始めてからチームの技術は見る見るうちに向上した。
練習や試合では、時には怒り、時には笑顔で選手たちに接する。「サーブを入れる。声を出す。チャンスボールを確実に決める。とにかくこの三つでお前たちは勝てるんだ」と声をかける伊福さん。そんな
「全国大会の時は試合に没頭してしまい、我を忘れるほど興奮してしまいました。しかし、一番冷静でないといけない私をよそに、選手たちは普段の練習どおりにプレーしていたのです。彼らに何か教えられたような気がしました」と苦笑いする伊福さん。あるメンバーは「監督は厳しいですが、練習が楽しくて仕方ありません。初めはみんなとプレーを楽しんでいただけでしたが、勝つ喜びを知ってからはきつい練習でも頑張るようになりました」と一層目を輝かせる。
今年もまた、全国障害者スポーツ大会が行われる。伊福さんの目標は連覇。今まで誰もなし得なかった偉業にチーム一丸となって挑む。

2月1日号の当選者(敬称略)

▶門司区=浅田ふさ子、小川朋子、谷口麻子 ▶小倉北区=永原英子 ▶小倉南区=奥山みさ子、河野喜一 ▶八幡東区=植田くみ子 ▶八幡西区=上田しのぶ、橋本由美子、山野ヤスエ (応募総数 119通)

歯周病予防のポイント

自分の口の中を鏡で見ながら歯の形や歯並びを観察してください。歯磨きのコツは歯ブラシの毛先を歯に直角に当て、小さく動かすことです。歯と歯の間、歯と歯ぐきの境、奥歯のかみ合わせ面の溝を注意して磨きましょう。問い合わせは、保健福祉局健康推進課☎582局2018へ。

2月1日号の

答は
③ 丁寧に歯を磨く でした。

編集部から一言

新空港の開港が楽しみですね。皆さんからのおたよりも新空港の話題が多く、期待の大きさを感ずります。早く新空港を使って旅行に行きたいなあ。

広告 おまかせください、水のトラブル!
北九州市水道局指定工事店です。
作業料金一例
蛇口の水漏れ トイレのつまり パイプのつまり
基本料金 ¥5,000 基本料金 ¥8,000 基本料金 ¥8,000
クラシアン全国ネットワーク緊急サービス例
●給排水設備工事 ●シンクレバー等、蛇口の修理・取り替え ●流し台・洗面台の取り替え ●トイレタンク内の修理・取り替え ●キッチン、浴室、トイレ等のリフォーム ●ポンプ、給湯器の修理・取り替え
※上記以外のサービスもご相談ください。
※各種カードでのお支払いも承ります。

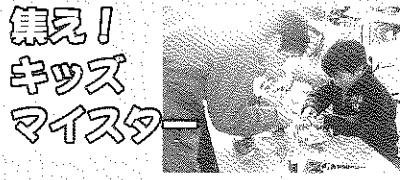
24時間受付/年中無休/出張費・点検・お見積り無料
RNCAN 株式会社 クラシアン 0120-605-806
〒806-0045 北九州市八幡西区の巣3-10-10 http://www.gracian.co.jp

浅野団地(定期借家)募集 18戸
当団地空家住宅について入居期間限定(定期借家契約)で住宅の募集を行います。
平成21年3月までお住まいになれます。
受付期間 3月1日(水)~3月5日(日)
午前10時~午後5時(ただし3月5日は午後1時まで)
申込受付場所:浅野団地集会所(現地でのみ受付)
1DK 19,900円~30,500円
2DK (29.40㎡~56.56㎡) [共益費/2,300円]
●所在地:北九州市小倉北区浅野二丁目15番
●建物構造:鉄筋コンクリート造6階建 ●管理開始年月/昭和36年12月
お問い合わせ先 北九州募集センター ☎0120-666-891
北九州住宅管理センター ☎093-561-3134

さあ、一緒に快適リフォーム
リモデルにちょっとでも
関心がある方なら大歓迎!
ご来店いただくだけで
お見積り無料
さらにはプレゼント!
さらに新規お見積りいただく
お見積りお待ちしております
TOTO北九州ショールーム
10:00~17:00
フェア期間中は、ちょっとした困ったの対応から、本格的な改装まで何でも私たちリモデルクラブがご相談を承ります。
地域密着のお店で身近だから安心です
詳細な見積りを作成しますので安全です
TOTO・DAIKEN・YKK APがバックアップ

若松競艇の3月開催日程
ナイターレース やってる日!
3月3日(金)~8日(水) ナイター
新北九州空港開港記念 西部競艇記者クラブ杯 争奪戦 ●開門13:45~ ●12R締切20:15
3月14日(火)~18日(土) ナイター
第11回 北九州市長杯争奪戦 ●開門13:45~ ●12R締切20:15
3月21日(祝)~24日(金) ナイター
一般戦 ●開門13:45~ ●12R締切20:15
北九州市若松区赤岩町13-1
[JR奥洞海駅下車、徒歩4分]
TEL.093-791-3400
http://www.wmb.jp/ (携帯対応)

(仮称)産業技術保存継承センター プレ事業

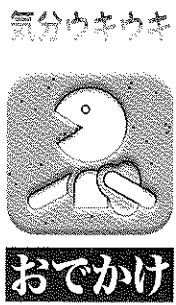


集見! キッズマイスター
3月28日(火)午後9時30分～午後5時、西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で。対象は、小学4年生～中学生。定員48人(抽選)。参加費2000円。

新しい仲間が増えました!



いずれも到津の森公園(小倉北区、551局1895)で。入園料が必要。飼育員による動物の恋物語 3月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)。



気分ウキウキ イングリッシュ・コンテスト
3月4日(土)午後2時～5時、ムーブ(小倉北区大手町)で。入場無料。

青少年健全育成 キャンペーン出発式
3月4日(土)午後2時～3時、小倉駅前ロバレストリアンデッ

今泉孝雄、中野成隆二人展
3月1日(火)～12日(日)の午前10時～午後6時(12日は5時まで)。

レディスやはたの催し
いずれもレディスやはた(八幡東区尾倉二丁目)で。託児(1歳～就学前。有料)あり。

ハードウオッチング
3月12日(日)午前9時30分～正午、山田緑地(小倉北区、5582局48990)で。

カントリレポート・アクションプラン発表会
3月6日(月)午後1時～5時、ムーブ(小倉北区大手町)で。入場無料。

合馬竹林公園の催し
いずれも午前10時～午後4時、合馬竹林公園(小倉南区大字合馬、5452局34552)で。

北九州パレスの催し
いずれも北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。

水環境館の催し
いずれも水環境館(小倉北区紫川)にすむ生き物の紙工作 3月18日(土)午後1時～3時。

聴覚障害者のためのビデオライブラリーの集い
3月26日(日)午後1時30分～3時30分、東部障害福祉センター

北九州市シユニアオーケストラコンサート
4月2日(日)午後3時～5時、北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。

若松食と健康 フェスタ
3月11日(日)午後0時30分～3時、若松市民会館(若松区本町三丁目)で。

海峡食の祭典
3月11日(日)・12日(日)の午前10時～午後4時、門司赤煉瓦レ

グリーンパークの催し
いずれもグリーンパーク(若松区)で。入園料が必要。

めかり山荘の催し
問い合わせは、国民宿舎めかり山荘(5521局55000)で。

門司港レトロ工房 バスツアー
3月20日(月)午前10時、門司港駅前集合。午後3時、同所解散。

北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。入場無料整理券が必要。

白野江公園市
3月11日(日)・12日(日)の午前9時～午後5時、白野江植物公園

クリンパークの催し
いずれもクリンパーク(若松区)で。入園料が必要。

水曜コンサート
3月15日(水)午後2時～3時、重話やジャズなどをピアノの伴奏で歌います。

家事現場見学と公園めぐりバスツアー
4月6日(水)午前8時50分、小倉駅北口に集合。

市民キャラリーの催し
いずれも入場無料。時間は詳しくは、北九州芸術劇場(5562局26655)へ。

リバーウォーク北九州5階市民キャラリーの催し
いずれも入場無料。時間は詳しくは、北九州芸術劇場(5562局26655)へ。

若松食と健康 フェスタ
3月11日(日)午後0時30分～3時、若松市民会館(若松区本町三丁目)で。

海峡食の祭典
3月11日(日)・12日(日)の午前10時～午後4時、門司赤煉瓦レ

グリーンパークの催し
いずれもグリーンパーク(若松区)で。入園料が必要。

めかり山荘の催し
問い合わせは、国民宿舎めかり山荘(5521局55000)で。

門司港レトロ工房 バスツアー
3月20日(月)午前10時、門司港駅前集合。午後3時、同所解散。

北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。入場無料整理券が必要。

白野江公園市
3月11日(日)・12日(日)の午前9時～午後5時、白野江植物公園

クリンパークの催し
いずれもクリンパーク(若松区)で。入園料が必要。

水曜コンサート
3月15日(水)午後2時～3時、重話やジャズなどをピアノの伴奏で歌います。

家事現場見学と公園めぐりバスツアー
4月6日(水)午前8時50分、小倉駅北口に集合。

市民キャラリーの催し
いずれも入場無料。時間は詳しくは、北九州芸術劇場(5562局26655)へ。

若松食と健康 フェスタ
3月11日(日)午後0時30分～3時、若松市民会館(若松区本町三丁目)で。

海峡食の祭典
3月11日(日)・12日(日)の午前10時～午後4時、門司赤煉瓦レ

グリーンパークの催し
いずれもグリーンパーク(若松区)で。入園料が必要。

めかり山荘の催し
問い合わせは、国民宿舎めかり山荘(5521局55000)で。

門司港レトロ工房 バスツアー
3月20日(月)午前10時、門司港駅前集合。午後3時、同所解散。

北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。入場無料整理券が必要。

白野江公園市
3月11日(日)・12日(日)の午前9時～午後5時、白野江植物公園

クリンパークの催し
いずれもクリンパーク(若松区)で。入園料が必要。

水曜コンサート
3月15日(水)午後2時～3時、重話やジャズなどをピアノの伴奏で歌います。

家事現場見学と公園めぐりバスツアー
4月6日(水)午前8時50分、小倉駅北口に集合。

市民キャラリーの催し
いずれも入場無料。時間は詳しくは、北九州芸術劇場(5562局26655)へ。

若松食と健康 フェスタ
3月11日(日)午後0時30分～3時、若松市民会館(若松区本町三丁目)で。

海峡食の祭典
3月11日(日)・12日(日)の午前10時～午後4時、門司赤煉瓦レ

グリーンパークの催し
いずれもグリーンパーク(若松区)で。入園料が必要。

めかり山荘の催し
問い合わせは、国民宿舎めかり山荘(5521局55000)で。

門司港レトロ工房 バスツアー
3月20日(月)午前10時、門司港駅前集合。午後3時、同所解散。

北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。入場無料整理券が必要。

白野江公園市
3月11日(日)・12日(日)の午前9時～午後5時、白野江植物公園

クリンパークの催し
いずれもクリンパーク(若松区)で。入園料が必要。

水曜コンサート
3月15日(水)午後2時～3時、重話やジャズなどをピアノの伴奏で歌います。

家事現場見学と公園めぐりバスツアー
4月6日(水)午前8時50分、小倉駅北口に集合。

市民キャラリーの催し
いずれも入場無料。時間は詳しくは、北九州芸術劇場(5562局26655)へ。

リバーウォーク北九州5階市民キャラリーの催し
いずれも入場無料。時間は詳しくは、北九州芸術劇場(5562局26655)へ。

若松食と健康 フェスタ
3月11日(日)午後0時30分～3時、若松市民会館(若松区本町三丁目)で。

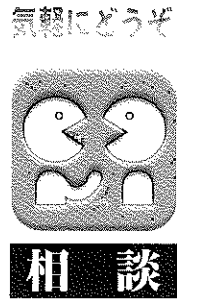
海峡食の祭典
3月11日(日)・12日(日)の午前10時～午後4時、門司赤煉瓦レ

グリーンパークの催し
いずれもグリーンパーク(若松区)で。入園料が必要。

めかり山荘の催し
問い合わせは、国民宿舎めかり山荘(5521局55000)で。

門司港レトロ工房 バスツアー
3月20日(月)午前10時、門司港駅前集合。午後3時、同所解散。

北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。入場無料整理券が必要。



住宅関係の無料相談

いずれも福岡県建築住宅センター「住宅相談コーナー」(小倉北区役所5階、☎582局4173)で。

女性の権利に関する法律無料相談

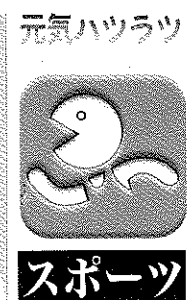
3月11日(土)午後1時〜3時 ムーブ(小倉北区大手町)で。定員四人調整。託児(0歳6か月)就学前。有料あり。

女性の権利に関する法律無料相談

3月11日(土)午後1時〜3時 ムーブ(小倉北区大手町)で。定員四人調整。託児(0歳6か月)就学前。有料あり。

女性のための法律無料相談

いずれも時間は、午後6時〜8時。学生は除く。定員各四人(調整)。



元氣ハッラツ スポーツ

いずれも時間は、午前9時〜午後9時(一部利用できない時間帯あり)。使用料が必要。

チャレンジ20縦走

3月26日(日)午前7時〜8時20分、血倉平(帆柱ケーブル山上駅そば)で受け付け。順次出発。

エゴツァー

3月19日(日)午後5時、小倉駅里山ウォーキング

外国人のための無料相談
いずれも国際村交流センター(八幡東区平野二丁目)で。

母子福祉センターの無料相談
申し込みは、3月3日午前9時30分〜午後9時30分。

健康体力相談
3月22日(水)午後6時〜8時 総合体育館(八幡東区八王寺町)。

障害者・高齢者向け住宅改修無料相談
4月21日(金)午後1時〜3時 福祉用具ラザ北九州(小倉北区馬場二丁目)。

香風カヌー川下り
3月18日(中)〜19日(日) 一泊二日、玄海青年の家(若松区大字竹並)。

里山ウォーキング
3月19日(日)午後5時、小倉駅

総合体育館のスポーツ
いずれも総合体育館で。申し込みは、往復はがきに、希望教室名(希望の部も)。

外国人のための無料相談
いずれも国際村交流センター(八幡東区平野二丁目)で。

母子福祉センターの無料相談
申し込みは、3月3日午前9時30分〜午後9時30分。

健康体力相談
3月22日(水)午後6時〜8時 総合体育館(八幡東区八王寺町)。

障害者・高齢者向け住宅改修無料相談
4月21日(金)午後1時〜3時 福祉用具ラザ北九州(小倉北区馬場二丁目)。

香風カヌー川下り
3月18日(中)〜19日(日) 一泊二日、玄海青年の家(若松区大字竹並)。

里山ウォーキング
3月19日(日)午後5時、小倉駅

総合体育館のスポーツ
いずれも総合体育館で。申し込みは、往復はがきに、希望教室名(希望の部も)。

カラダもココロも健康に! 体育協会のスポーツ教室
期間は、4月〜6月(※は7月まで)。定員二十人〜六十人。

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

女性シェイプアップ
18歳〜60歳の女性
フィットネス
18歳〜60歳の人

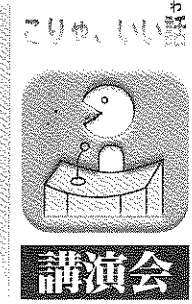
いずれもムーブで。託児（0歳6か月～就学前。有料）あり。

申し込みは、①②は3月3日午前10時から、ムーブ☎583局3939へ。③は往復はがきに、住所、氏名、電話番号、応募動機、託児希望者は子どもの名前・年齢も書いて、3月24日までに、ムーブ「いまどき」係（☎803-0814 小倉北区大手町11-4）へ。

④離婚に関する法律基礎講座 3月18日(土)午後2時～4時。対象は、女性。先着40人。受講無料。感謝料・財産分与についての弁護士による講義と質疑応答。

⑤おとこのライフセミナー 3月26日(日)午後1時30分～4時30分。先着165人。受講無料。パートナーへの不満や男らしさ・女らしさに関する意見交換と講演。

⑥いまどきママのリフレッシュ講座 4月6日～5月18日のおおむね毎週木曜日午後1時～3時45分。対象は、0歳6か月～就学前の子どものいる女性。定員18人(選考)。受講料2000円。人生設計教室やエアロビクスなど。



講演会

聴力検査 午前10時30分～11時30分、補聴器相談(正午～午後4時)、耳鼻科専門医相談(午後2時～4時30分)もあります。問い合わせは、北九州市身体障害者福祉協会☎803局5550、FAX803局5551へ。

3月11日(土)午後2時～5時 門司赤煉瓦ブレイス 門司駅北側

門司NPO・ボランティアグループ活動フォーラム

3月17日(金)午後1時30分～2時30分、補聴器相談(正午～午後4時)、耳鼻科専門医相談(午後2時～4時30分)もあります。問い合わせは、北九州市身体障害者福祉協会☎803局5550、FAX803局5551へ。

側で先着百五十人。入場無料。講演「みんなが主役のまちづくり」や団体の活動事例発表、交流会など。

申し込みは、3月3日から、門司区役所まちづくり推進課☎3301局1800(内線)600へ。

講演会「ボランティア活動の一步を踏み出そう」

3月17日(金)午後1時30分～3時 ウェルとばた3階(戸畑駅前)。入場無料。

問い合わせは、北九州市社会福祉ボランティア大学校☎8081局60021へ。

3月15日(水)午後1時～4時30分、西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で、先着百人。入場無料。

講演や米粉パン・ロールケーキ等の試食・販売など。

申し込みは、3月3日から、

文化講演会

「村上春樹をどう読むか」

3月16日(水)午前10時30分～正午、ウェルとばた3階(戸畑駅前)。入場無料。

講師は、梅光学院大学前学長・佐藤泰止さん。

問い合わせは、戸畑図書館☎871局3464へ。

いのちのたび博物館の講演会

※は申し込みが必要。申し込みは、往復はがき(四人まで可)に、「代表者の住所・電話番号、全員の氏名・年齢を書いて、3月15日までに、いのちのたび博物館「モンゴル」係(☎805-0071 八幡東区東田二丁目4-1、☎6001局1011)へ。

歴史講演「邪馬台国時代の瀬戸内海」 3月18日(土)午後1時30分～3時30分、ウェルとばた。

階(戸畑駅前)で、資料代七百円。講師は、愛媛大学教授・下條信行さん。

※恐竜博講演「モンゴルの化石発掘について」 3月24日(金)午後2時～3時、いのちのたび博物館で。定員五十人(抽選)。入場無料。講師は、モンゴル科学アカデミー会員のリンチェン・バルスボルトさん。

人権文化のまちづくりシンポジウム

3月22日(水)午後1時30分～4時50分、ムーブ2階(小倉北区大手町)で。入場無料。

講演「人権文化のまちづくりに向けて」と公開討論会。

問い合わせは、保健福祉局同和对策課☎582局2440へ。

CCAラボ公開レクチャー「市民のいのちの森を」

3月30日(水)午後6時30分～8時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。先着八十人。入場無料。

倉敷北側で。先着八十人。入場無料。

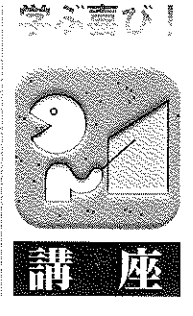
横浜国立大学名誉教授・宮脇昭さんが、森林再生の経験を通して環境の大切さについて語ります。

申し込みは、3月6日から、企画政策室企画政策課☎582局2146へ。

除草刈り払い機研修会

3月17日(金)午前8時30分～午後3時、夜宮公園(戸畑区)で。対象は、55歳～64歳の人。定員十五人(抽選)。受講無料。

申し込みは、はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、3月8日までに、北九州市シルバー人材センター西部支所(刈り払い機)係☎8040001 1戸畑区中原西二丁目13-26、



講座

お肌の老化防止美容液作りとリンパマッサージ教室

3月11日(土)午後1時～3時、平尾台自然の郷(小倉南区平尾台一丁目)で。先着十人。受講料千八百円。

申し込みは、3月4日から、平尾台自然の郷☎452局2715へ。

環境科学実験「地球温暖化ってなんだ？」

3月11日(土)午前10時15分～午後1時15分(各一時間)、環境ミュージアム(八幡東区東田二丁目)で。対象は、小学五年生以上の人。先着各回十人。参加無料。

ペットボトルを地球、電球を太陽に見立てて温度上昇の観察をします。

申し込みは、3月4日から、環境ミュージアム☎6003局6751へ。

講座 つづき

学びサボーター養成講座

3月13日(月)・20日(金)全二回の午前10時～正午、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。先着二十人。受講無料。

図書整理や広報紙編集などのボランティア活動について学びます。

申し込みは、3月3日から、生涯学習総合センター☎571局2735へ。

CCA北九州公開講座

3月25日(土)午後2時～4時、九州国際大学文化交流センター(八幡東区尾倉二丁目)で。定員八十人(抽選)。受講無料。

スイスの美術館館長のベ아트リス・ルフさんによる、国際現代美術展「コート・トリエンナーレ」の解説。

申し込みは、はがきに、住所、氏名、電話番号を書いて、3月

年金セミナー

3月17日(金)午後1時30分～2時30分、高齢者就業支援センター(戸畑駅前)ウェルとばた8階で。対象は、仕事をしながら年金受給を考えている人など。先着二十人。受講無料。

申し込みは、3月3日から、高齢者就業支援センター☎822局5400へ。

九州工業大学 シュニアサイエンススクール

いずれも午後1時～4時、九州工業大学戸畑キャンパス(戸畑区仙水町)で。定員各四十人(抽選)。受講無料。

申し込みは、往復はがきに、希望教室名、住所、氏名、学校名、学年、電話番号、保護者同伴の場合は保護者氏名を参加・

普通救命講習会

3月28日(水)午前9時～正午、市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。先着四十人。受講無料。

心肺蘇生法や気道異物除去法など。

申し込みは、3月7日から、消防局救急救助課☎582局3820へ。

暮らしの生かぎ講座

3月17日(金)午前10時30分～正午、黒崎消費生活センター(又見学の別も書いて、3月13日までに、教育委員会生涯学習課(☎8038510 小倉北区大手町1-1、☎582局2385)へ。

化学実験「香りとメッキの世界」 3月25日(土)。対象は、小学四年生以上の人。

折り紙で作るふしぎな図形 4月1日(土)。対象は、小学生以上の人。

簿記三級検定対策講座

4月4日～6日9日のおおむね毎週火曜 金曜日午後7時～9時、八幡西勤労青少年ホーム(八幡西区南鷹見町)で。対象は、15歳以上の人(学生は除く)。定員二十人(調整)。受講料一万三千円(35歳以下は五千円)。

申し込みは、3月15日までに、八幡西勤労青少年ホーム☎601局2684へ。

北九州市立大学法学部の「コミュニケーション・コース」

法学部の講義の中から、希望にあった講義・ゼミを学生と一緒に受講します。

受講は、4月～来年3月、北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で。対

福祉用具ラザの講座

いずれも福祉用具ラザ北九州で。

申し込みは、①は3月9日から、福祉用具ラザ北九州☎522局8721へ。②は往復はがきに、住所、氏名、電話番号を書いて、3月25日までに、福祉用具ラザ北九州「ポタン」係(☎8028500 小倉北区馬場一丁目7-1)へ。

①介護講座 先着各二十人。資料代百円。▼介護入門Ⅱ4月13日(水)午前10時～正午 ▼福祉用具体験Ⅱ4月13日(水)午後1時～

象は、4月1日現在で18歳以上の人。定員二十人(選考)。総合コース(受講料十八万四千三百円)と入門コース(受講料九万二千円)があります。

4月8日(土)、説明会あり。

申し込みは、3月6日～24日。詳しくは、北九州市立大学経営企画課☎964局4195へ。

申込書は、各区役所まちづくり推進課にもあります。

真鶴会館の文化講座

いずれも4月～9月のおおむね毎週一回 真鶴会館(小倉北区真鶴一丁目)で。先着各二十人。受講料一万八千円程度。教材費あり。

申し込みは、3月3日から、真鶴会館☎571局6001へ。

▼月曜日Ⅱパッチワーク ▼火曜日Ⅱ押し花絵(朝)、ハワイアンダンス夜 ▼水曜日Ⅱ書道(実用かな漢字・ペン習字)(各朝・昼・夜、社交ダンス初級・中級(各昼・夜)、社交ダンス(上級)(昼)、生け花夜) ▼木曜日Ⅱハワイアンダンス(朝)、生け花(夜) ▼金曜日Ⅱ生け花(昼)、太極拳(昼)。

3時 ▼車いす体験Ⅱ4月20日(木)午後1時～3時 ▼排泄介助Ⅱ4月27日(水)午前10時～正午 ▼入浴介助Ⅱ4月27日(水)午後1時～3時。

②ポタンかけ補助具作り 4月16日(日)午後1時～4時。定員十人(抽選)。材料費各三百円。

母子福祉センターの講座



いずれも対象は、母子家庭の親が寡婦(①は2年以上の調理業務経験が必要)。

申し込みは、はがきに、希望講座名(①は希望コースも)、住所、氏名、生年月日、電話番号を書いて、①②は3月10日まで、③は15日までに、母子福祉センター(☎804-0067 戸畑区夕井町1-6、☎871局3224)へ。

①パソコン検定講座「エクセル3級」 午後6時15分～8時15分、母子福祉センターで。定員各コース13人(抽選)。検定料など実費。▶Aコース=4月3日～7月24日のおおむね毎週月曜・木曜日 ▶Bコース=4月7日～7月25日のおおむね毎週火曜・金曜日。

②ホームヘルパー2級講座 4月3日～8月23日のおおむね毎週月曜・火曜・木曜日午後6時30分～9時30分、小倉医師会館(小倉北区中島一丁目)で。定員20人(抽選)。受講無料。5日間の実習(午前9時～午後5時)あり。

③調理師試験対策講座 4月11日～7月28日のおおむね毎週火曜・金曜日午後6時15分～8時15分、母子福祉センターで。定員20人(抽選)。教材費3000円程度。

勤労青少年ホームの講座

いずれもおおむね4月～9月(全12回～20回)の午後6時30分～8時30分(※は午前10時30分～正午)。対象は、15歳以上の人。定員15人～25人(調整)。受講料5400円～9000円(35歳以下は3600円～6000円)。教材費600円～2万4000円。

申し込みは、3月15日までに、各勤労青少年ホームへ。

門司勤労青少年ホーム(門司区清滝三丁目、☎331局7177) ▶月曜日=カラーコーディネート ▶火曜日=バドミントン、ヨガ ▶木曜日=料理 ▶金曜日=韓国語、キックボクササイズ。

若松勤労青少年ホーム(若松区浜町二丁目、☎761局7500) ▶月曜日=ヨガ、陶芸 ▶火曜日=バドミントン、実用書道 ▶水曜日=フラワーアレンジメントと生け花、料理 ▶木曜日=※ヨガ、茶道(裏千家)、英会話、ジャズダンス ▶金曜日=ヨガ。

八幡西勤労青少年ホーム(八幡西区南鷹見町、☎601局2684) ▶月曜日=絵画、バドミントン ▶火曜日=テニス、実用書道 ▶水曜日=初めての料理 ▶木曜日=フラワーアレンジメント、ペン習字、料理 ▶金曜日=エアロビクス、カラーコーディネート。



門司港レトロなまつり(3月31日まで)

大里柳市民センター 春の文化祭

3月12日(日)午前9時30分～午後3時30分、門司体育館で。入場無料。

ステージ発表会、コーヒーとクッキーのバザーを行います。問い合わせは、大里柳市民センター ☎3381局23228へ。

舞の祭典

3月12日(日)正午～午後4時、門司市民会館で。入場料千円。地元で活躍している舞踊家による日本舞踊の発表会。

問い合わせは、門司市民会館 ☎3321局29907へ。

熟高年の健康塾

地域の特性を活かした自主事業や新たなまちづくり事業などへの補助金交付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 ☎331局1881内線2600へ。

ポーセリッツ(磁器)上給付け体験会

3月9日(木)、23日(木)の午後2時～4時、藤松市民センターで。先着各日二十人。材料費千五百円。

白い磁器に、色や柄の付いたシールを張って、平皿やカップを作ります。

申し込みは、3月3日(火)から、藤松市民センター ☎991局64111へ。

歳々65歳の人。定員四十人(調整)。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、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月22日までに、門司体育館「さわやか健康教室」係 ☎800-00331 門司区高田一丁目20-1、☎3381局6445へ。

無料相談

問い合わせは、門司区役所まちづくり推進課 ☎331局0039へ。

行政相談 3月9日(木)午後1時～4時、門司区役所。

交通事故相談 3月16日(木)午前9時～午後4時、門司区役所。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24日(金)午後1時～4時、門司区役所。定員三十組。当日午後一時に相談順番を決める抽選を行います。金銭や土地などの相談に、弁護士、人権擁護委員が応じます。心配と相談 いずれも時間は午前10時～午後3時。▼毎週水曜日 門司生涯学習センター

▼毎週金曜日 大里柳市民センター。なお、3月10日(金)午後1時～3時は、弁護士が相談に応じます。定員五組。当日午後0時45分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(祝日は除く)の午前10時～午後4時(船員保険の相談は、3月7日(火)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 大里出張所(船員保険の相談はできません)。

申し込みは、門司区役所保健福祉相談コーナー ☎3321局4800へ。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

高齢者・障害者あんしん法律相談 毎月第三木曜日(3月は16日)午後1時～5時、門司区役所。対象は、おおむね65歳以上で介護の必要な人やその家族が身体・知的・精神障害者やその家族。弁護士が相談に応じます。事前に申し込みが必要です。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

申し込みは随時。相談日時は後日連絡します。高齢者や障害者のための住まいづくりや、改造などの相談に、建築士などが応じます。

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、25日～31日。
4日(土)午前10時～正午 一峰読書会
8日(水)午前10時30分～11時 赤ちゃんの絵本タイム
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
12日(日)午後2時～3時 落語と絵本の時間
18日(土)午前10時30分～11時30分 小学生読書会
18日(土)午後2時～3時 映画会
大里こどもと母のとしょかん ☎371局4646
休館日は、月曜日、25日～31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
11日(土)午前10時30分～11時 こどもの集い
14日(火)午後1時～3時 潮読書会
国際友好記念図書館 ☎331局5446
休館日は、月曜日、25日～31日ですが、25日～31日を除き、館内の見学はできます。

もじっこ赤ちゃん教室

3月17日(金)午後1時20分～4時、門司区役所別館で。対象は、乳児とその保護者。受講無料。母子健康手帳を持ってください。赤ちゃんの健康や発達についての話と離乳食の調理実演、試食を行います。



統合失調症者の家族のための教室

3月14日(火)午後1時30分～3時30分、門司区役所別館で。受講無料。

「自立支援医療について」をテーマにした話と参加者同士の懇談会を行います。



もじっこ子ども教室

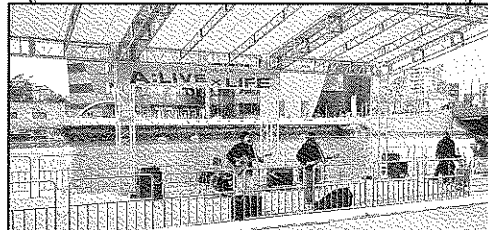
3月23日(木)午後1時20分～4時、門司区役所別館で。対象は、おおむね1歳～3歳の幼児とその保護者。受講無料。母子健康手帳を持ってください。子ども用のトイレトレーニングと中園予防などを受けます。

問い合わせは、保健福祉課 ☎内線4855へ。

問い合わせは、保健福祉課 ☎内線4855へ。



市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室(広報課) ☎582局2236へ。本紙は、占紙配布率一〇〇%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) ☎05030011F



ストリートライブ (詳しくは、10ページをご覧ください)
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

到津市民センターの臨時休館

3月14日は、臨時休館します。
問い合わせは、到津市民センター☎583局8866へ。

特別弔慰金の請求が
済んでいない人は
手続きを

戦没者の遺族で、平成17年4月1日において、公務扶助料や、遺族年金などの受給者がいない場合に、特別弔慰金が支給されます。
支給内容は、額面40万円、10年償還の記名国債。
詳しくは、小倉北区役所まちづくり推進課☎582局3337へ。

3月の無料相談

法律人権特別相談 2日(木) 16時30分、23日(木)の午後1時30分、4時30分、小倉北区役所。先着各日二十一人。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分から電話で、小倉北区役所まちづくり推進課☎582局3337へ。
心配ごと相談 毎週月曜・水曜・金曜日の午前10時〜午後3時



時。問い合わせは、小倉北区役所心配ごと相談所☎582局3441へ。

地域交流センター法律相談

14日(火)午後1時30分〜4時30分、山田地域交流センター。先着六人。弁護士が相談に応じます。申し込みは、相談日の午前9時から、山田地域交流センター☎581局4159へ。

司法書士による法律相談

15日(水)午後2時〜4時30分、西小倉市民センター。先着八人。申し込みは、事前に、西小倉市民センター☎582局1603へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談

16日(木)午後1時〜5時、小倉北区役所保健福祉相談コーナー。申し込みは、13日までに、小倉北区役所保健福祉相談コーナー☎582局3430へ。

市民の発想による市民のための講座「大極拳と中国茶」

3月17日(土)午後1時30分〜3時30分、生涯学習総合センター。先着五十人。受講料五百円。申し込みは、3月6日から、小倉北区役所まちづくり推進課☎582局3337へ。



さわやか健康教室

4月10日〜7月24日の毎週月曜日(祝日を除く)午後2時〜4時、門司体育館 門司区高田一丁目。対象は、40歳〜65歳の人。定員四十人(調整)。受講料七千三百円。

ストレッチやリズム体操など。申し込みは、往復はがきに、希望教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月22日までに、門司体育館「さわやか係」☎800・0031 門司区高田一丁目20-1、☎3381局6445へ。

キッズスポーツ広場

3月27日(月)〜31日(金)〈全五回〉の午前10時〜正午、二萩野体育館。対象は、小学一年生〜三年生。先着四十人。保険料など千円。リズムゲームやボールゲームなど。申し込みは、3月30日から、北九州市レクリエーション協会☎921局2801へ。



健康シニアアップ教室

4月6日〜7月20日の毎週木曜日(祝日を除く)午後2時〜4時、小倉北体育館。対象は、18歳〜65歳の人。定員五十人(調整)。受講料七千三百円。ソフトエアロビクスやストレッチなど。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25日までに、小倉北体育館(☎802・0061 小倉北区二郎九丁目4-1、☎923局0823)へ。



熟高年の健康塾

4月7日〜6月30日の毎週金曜日(祝日を除く)午後2時〜4時、新門司温水プール(門司区新門司三丁目)で。対象は、50歳〜65歳の人。定員三十八人(調整)。参加費五千七百八十円。水泳や水中ウォーキングなど。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10日までに、新門司温水プール「健康」係(☎800・0115 門司区新門司三丁目5、☎481局2707)へ。

図書館だより 3月

中央図書館 勝山こどもと母のとしょかんの催し ☎571局1481

勝山こどもと母のとしょかんの催し

各館とも休館日は、月曜日と25日〜31日(システム更新のため)。貸出し、催しも無料。ブックスタートお話し会 8日(水)午後1時〜1時15分。おはなしホケットの会 11日(土)午後2時30分〜3時。コスモスおはなし会 16日(木)午後2時〜2時30分。森のおはなし会 17日(金)午前11時〜11時30分。おりがみであそぼう 18日(土)午後2時30分〜3時。勝山ポッポおはなし会 24日(金)午前11時〜11時40分。

「まちづくりリステッパップ事業」活動報告会

市では、自主的にまちづくり活動を行う団体に対して助成を行い、それらの活動を支援しています。今回の報告会では、平成17年度に、小倉北区「まちづくりリステッパップ事業」に選ばれた団体の活動成果の発表、参加者による意見交換や交流会を行います。
日時 3月22日(水) 午後2時〜4時
場所 ムーブ 入場 無料
定員 先着20人
申し込みは、3月3日から、小倉北区役所まちづくり推進課☎582局3335へ。

健康ひろば

問い合わせ
小倉北区役所生活支援課 ☎582局3440

健康ひろば

●の検診は無料の制度があります。詳しくは問い合わせを。
●検診に行こう
いずれも時間は、午後1時30分〜3時。日程は、▼3月16日(木)足原市民センター ▼3月23日(木)小倉北区役所。
●若者健診
対象は、18歳以上の人。受講料千三百円。
●結核・肺がん検診
対象は、40歳以上の人。受診無料(喀痰検査は、検査料九百円)。
●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。検査料七百円。
●大腸がん検診
対象は、40歳以上の人。受講料五百円。

パバママスクール

いずれも小倉北区役所。対象は、妊婦とその夫。参加無料。母子健康手帳を持つこと。
※は、申し込みが必要。申し込みは、3月10日までに、生活支援課☎582局3440へ。
▼3月7日(火)午後1時30分〜4時II安産に向けての話。体操のできる服装でどうぞ。
▼3月14日(火)午前10時〜午後1時II栄養調理実習。材料費五百円程度。
▼3月28日(火)午後1時30分〜4時II沐浴実習や交流会。

HIV・性感染症抗体検査

いずれも検査無料(問診の結果、有料となる)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へ直接本人に。

□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、古紙配合率一〇〇%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) ☎0503001F



編集：小倉南区役所まちづくり推進課
☎951局4111(代表) FAX951局5507

3月の図書館だより

いずれも休館日は、月曜日と25日(31日)システム更新のため。貸し出し、催しも無料。
中央図書館 ☎571局1481
そなっと ☎475局0120
▼ブックトーク 18日(土)午前11時~11時30分 ▼おはなしひろば 毎週木曜日(30日を除く) 午前10時30分~11時。
企救ごどもと母のとしよかん ☎921局1061 ▼おはなしのひび 4日(土)・18日(土)の午後2時~3時 ▼えいがのひび 11日(土)午後2時~3時。

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0039へ。
法律人権特別相談 14日(火)午後1時~4時、小倉南生涯学習センターで。当日下午1時に、相談順番を決める抽選を行います。定員三十人。
行政相談 9日(木)午前10時~午後3時、小倉南区役所で。
交通事故相談 22日(水)午前9時~午後4時、小倉南区役所で。
年金相談 いずれも時間は、午前10時~午後4時。▼毎週水曜日 小倉南区役所 ▼9日(木) 曾根出張所。
心配ごと相談 いずれも時間は、午前10時~正午と午後1時~3時。▼毎週火曜・木曜日 小倉南生涯学習センター ▼毎週金曜日 曾根出張所。

高齢者・障害者 あんしん法律相談

3月16日(木)午後1時~5時、小倉南区役所保健福祉相談コーナーで。対象は、65歳以上で介護の必要な人や障害者、その家族など。相談無料。
申し込みは、3月13日までに、小倉南区役所保健福祉相談コーナー ☎952局4800へ。

地域交流センター法律相談

3月22日(水)午後1時30分~4時30分、蛸田地域交流センターで。先着六人。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、蛸田地域交流センター ☎961局0964へ。

マンション管理懇談会

3月14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。
分譲マンションの管理運営、大規模修繕についての相談などについて、マンション管理センター相談員を中心に懇談会形式で行います。
問い合わせは、建築都市局住宅計画課 ☎952局2200へ。

熱高年の健康塾

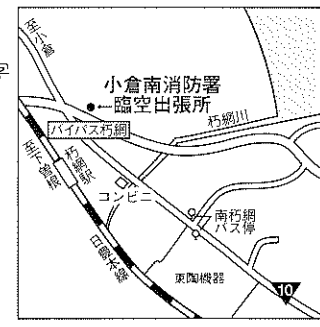
4月7日~6月30日の毎週金曜日(祝日は除く) 午後2時~4時、新門司温水プール(門司区新門司三丁目)で。対象は、50歳~65歳の人。定員二十八人(調整)。参加費五千七百六十円。
水泳、水中ウォーキングなどで。申し込みは、往復はがきにて、住所、氏名、年齢、電話番号、参加経験の有無を書いて、3月10日までに、新門司温水プール「健康係」☎8000-0115 門司区新門司三丁目5、☎481局2707へ。

初心者のための やせのプログラム教室

4月12日~7月26日の毎週水曜日(祝日は除く) 午前10時~正午、小倉南体育館で。対象は、18歳~65歳の人。定員三十人調整。参加費¥1,200円。
申し込みは、往復はがきにて、住所、氏名、生年月日、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

小倉南消防署曾根出張所を移転

新北九州空港の開港に伴い、小倉南消防署曾根出張所を移転・新築し、「小倉南消防署臨空出張所」として業務を始めました。国道10号「バイパス朽網交差点」から新空港寄りに30mの場所です。



所在地 小倉南区大字 朽網801-1
電話番号 473局0644
FAX 473局0656

ひとみの写真展

3月3日(金)~17日(金)の午前9時(3日は午後1時)~午後5時(17日は1時まで)、小倉南生涯学習センターで。入場無料。
問い合わせは、小倉南生涯学習センター ☎953局1266へ。

企救中学校 運動場の夜間開放

開放日は、4月1日~10月30日の毎週月曜・水曜・土曜・日曜日(祝日は除く) 午前10時~正午、小倉南体育館で。対象は、18歳以上の人や勤労青少年で五人以上の団体(軟式・硬式野球チームは除く)。利用無料

健康だより



問い合わせは、小倉南区役所 ☎951局4111 内線642へ。

B C G 予防接種

3月16日(木)午後1時15分~2時30分、小倉南生涯学習センターで。対象は、BCG接種を受けていない0歳3か月から0歳5か月までの乳児(0歳2か月までの乳児に接種する場合は事前に相談を。接種無料。母子健康手帳を持ってこよう。
問い合わせは、生活支援課 ☎内線459へ。

幼児の食事と子育て教室

3月28日(火)午後1時30分~3時、小倉南生涯学習センターで。対象は、1歳半前後の子どもとその保護者。参加無料。
幼児期の食生活についての話と調理実演・試食や保健師による育児相談など。
問い合わせは、生活支援課 ☎内線459へ。

検診に行こう

いずれも時間は午後1時30分~3時。
問い合わせは、生活支援課 ☎内線459へ。
3月8日(木) 小倉南生涯学習センター ▼3月15日(水) 葛原

市民センター。基本健診 対象は、18歳以上の人。受診料千三百円。
結核・肺がん検診 対象は、40歳以上の人。受診無料(痰の検査は九百円が必要)。
大腸がん検診 対象は、40歳以上の人。受診料五百円。
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。検査料七百円。
骨粗しょう症検診(小倉南生涯学習センターのみ実施) 対象は、18歳以上の人。受診料千円。(夜間照明利用の場合は、三分の一に八百円)。
申し込み方法など詳しくは、小倉南区役所まちづくり推進課 ☎951局4111 内線642へ。

ありがとうございました
~赤い羽根共同募金
「赤い羽根共同募金」「歳末たすけあい募金」に区民の皆様からの寄付をいただき、ありがとうございました。赤い羽根共同募金=1173万7730円、歳末たすけあい募金=743万3904円の募金が集まりました。この寄付金は、小倉南区や福岡県内で行われる社会福祉・地域福祉事業に使われます。

□市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報庶務課 ☎582局2236へ □本紙は、古紙配合率一〇〇%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) ☎5033001F

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

若松体育館のスポーツ教室

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、※は保護者氏名も書いて、3月18日までに、若松体育館(☎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10日～7月10日の毎週月曜日午後2時～4時、若松体育館で。対象は、18歳～65歳の女性。定員45人(調整)。受講料6720円。

健康トレーニング教室 4月6日～7月20日のおおむね毎週木曜日午後2時～4時、若松体育館で。対象は、18歳～65歳の女性。定員20人(調整)。受講料7200円。

すこやか太極拳教室 4月11日～7月18日の毎週火曜日午前10時～正午、若松武道場で。対象は、18歳以上の人。定員30人(調整)。受講料7200円。

※ふれあいスポーツチャンバラ教室 4月8日～6月24日のおおむね毎週土曜日午前10時～正午、若松武道場で。対象は、小学生。定員30人(調整)。受講料3300円。

折尾スポーツセンターの教室

いずれも折尾スポーツセンターで。定員各教室30人(調整)。受講料など5760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11日～7月4日のおおむね毎週火曜日午後1時30分～3時30分。対象は、18歳以上の人。

シェイプアップ教室 4月6日～6月29日のおおむね毎週木曜日午前9時30分～11時30分。対象は、18歳以上の女性。

スイミング教室 4月

7日～6月30日のおおむね毎週金曜日午前10時～正午。対象は、18歳以上の女性。



健康だより 若松区役所

問い合わせ ☎761局5321(代表)

わいわい子育て相談

3月8日(水)午後1時15分～3時、若松区役所で。対象は、就学前の子どもがいる保護者。定員6人(調整)。相談無料。

小児科医、臨床心理士、保育士、栄養士、保健師が相談に応じます。

申し込みは、3月7日までに、生活支援課☎内線434へ。



子育て教室&乳幼児相談

3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。受

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。

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、午前10時30分～午後3時30分) ▶6日(月)＝島郷出張所(船員保険の相談はなし)。

3月の図書館だより

いずれも休館日は、月曜日と25日～31日。貸し出し、催しも無料。

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。

絵本の読み聞かせ会 16日(木)・23日(木)の午前10時30分～11時。

ブックスタートのおはなし会 17日(金)午前10時15分～10時30分。

「奥田実陶芸展」 24日(金)まで。

島郷子どもと母の図書館☎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。

健康塾

3月9日(木)午後6時～7時、若松中央市民センターで。入場無料。

テーマは、「乳がんの早期発見と治療」。

問い合わせは、若松病院☎761局3936内線2212へ。

講無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

葉の飲ませ方の話や、身体計測、栄養士、歯科衛生士、保健師による個別相談。

問い合わせは、生活支援課☎内線438へ。

BCG予防接種

3月15日(水)午後1時30分～2時30分、若松区役所で。対象は、0歳3か月～0歳5か月の乳児(0歳2か月までの乳児に接種する場合は相談を)。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。



問い合わせは、生活支援課☎内線441へ。

健康料理教室 3月16日(木)午前10時～午後1時、若松区

レンタサイクルの社会実験 電動付き自転車を出し出し



若松駅と若松渡場で電動付き自転車を無料で貸し出すレンタサイクル実験を行います。

期間は、3月11日(土)～26日(日)。対象は、通勤、通学、散歩などで自転車を利用する人。貸し出し台数は、40台程度。

利用方法など詳しくは、若松区役所まちづくり推進課☎761局5321内線259へ。

環境イベント情報

★竹林・里山を守る活動員を募集

3月11日(土)午前9時30分～午後3時、北九州学術研究都市周辺で。対象は、18歳以上の人。参加無料。

竹林の間伐・整備と里山に関するレクチャーを行います。

申し込みは、3月10日までに、北九州市立大学国際環境工学部☎695局3364へ。

★環境体験活動交流会

3月17日(金)午後1時30分～4時30分、若松市民会館で。入場無料。

環境表彰式、ゴミ分別コンテスト、有機野菜の試食、ダンボール箱を利用した生ゴミ処理などの体験を通じた交流会。

申し込みは、3月16日までに、若松区役所まちづくり推進課☎761局5321内線262へ。

新北九州空港&門司港レトロ見学バスツアー

3月25日(土)・26日(日)の午前8時30分、若松区役所に集合。午後3時45分、同所で解散。高校生以下は保護者同伴。定員各日100人(抽選)。参加無料。

3月16日に開港する新空港と門司港レトロ地区を見学します。

申し込みは、往復はがき(5人まで可)に、参加希望日、全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、3月10日までに、若松区役所総務課「新空港バスツアー」係(☎808-8510 若松区浜町一丁目1-1、☎761局5321内線213)へ。

※新空港行バスが、大橋通り(若松駅前)からも運行します(開港日から1日6往復)

役所で。先着30人。材料費400円程度。

「主食・主菜・副菜をそろえましょう」をテーマにした話と「菜の花といり卵の混ぜごはん」「えびひりょうずの炊き合わせ」「ひらひらサラダ」などの調理実習。

申し込みは、3月3日から、生活支援課☎内線435へ。

離乳食教室

3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。受講無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。離乳食の進め方の話と作り方の実演・試食。



問い合わせは、生活支援課☎内線435へ。

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎582局22236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ックス(門司区)

05033001F

八幡東区区政情報番組 「きちやり〜東」

問い合わせ 八幡東区役所まちづくり
推進課☎661局0039

放送は、午前9時、午後3時(議会
中継中は除く)・9時の各日3回(各
15分間)、J:COM北九州9チャンネル
(ケーブルテレビ)で。

「まちかどグルメ」や区役所からの
お知らせなど。



市民スタッフ募集

「きちやり〜東」に出演
するボランティアを募集し
ます。経験は問いません。

対象 18歳以上で、平日を中心に月
3日〜4日活動できる人。

定員 5人(選考)。

応募方法 写真を張った履歴書を3
月20日までに、八幡東区役所まちづく
り推進課「きちやり〜東」係(☎805-
8510 八幡東区中央一丁目1-1、☎661
局0039)へ。

■ 八幡美術協会会員展

3月12日(日)〜19日(日)の午前10時〜午後5
時(19日は4時まで)、八幡市民会館美術
展示室で。入場無料。

洋画、日本画、工芸、版画など約70点を
展示。

問い合わせは、八幡市民会館☎671局
6061へ。

■ 北九州ハイツの「桜鯛御膳」

3月1日(水)〜31日(金)の午前11時30分〜午
後8時30分(月曜日〜金曜日の2時30分〜
5時は除く)、北九州ハイツ(八幡西区の
場町)で。料金は1300円。

早春の桜鯛を使った料理全7品。

問い合わせは、北九州ハイツ☎631局
5582へ。

図書館だより 3月



休館日は、月曜日、25日〜31日(システ
ム更新のため)。催し、貸し出しとも無料。

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。

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。

折り紙教室 18日(土)午前10時〜正午。

くろがね読書会 19日(日)午前10時〜正午。

八幡成人読書会 21日(祝)午前10時〜正午。

八幡東子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(図
書館は休館)。



平成18年
3月1日号

やはた東 区版

八幡東区役所ホームページアドレス www.city.kitakyushu.jp/yahata-higashi/



国際通り(平野)


■ 楽しいスポーツのすすめ

4月13日〜7月13日の毎週木曜日(4月
20日、5月4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。

ラージボール卓球や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15日までに、
八幡東区役所まちづくり推進課「スポー
ツ」係(☎805-8510 八幡東区中央一丁目
1-1、☎671局0801内線642)へ。

■ 高齢者・障害者あんしん法律相談

毎月第3木曜日の午後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。

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66歳以上の人などは無料です。
年齢の分かるものを持ってどうぞ。

日時は、▶ 3月9日(木)午後1時30分〜
2時30分=八幡東区役所東別館 ▶ 3月
12日(日)午前9時〜10時=八幡医師会館
(平野二丁目)。**66**は3月12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、40歳以上
の人。受診無料(痰の検査は、検査料900
円)。

③**大腸がん検診** 対象は、40歳以上の人。
受診料500円。

④**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。

⑤**骨粗しょう症検診** 対
象は、18歳以上の人。受
診料1000円。

⑥**歯周疾患検診** 対象は、18歳以上の人。
受診無料。



♥ 胃がん検診

いずれも対象は、35歳以上の人(妊婦
などは除く)。受診料2900円(40歳以上
の人は900円)。66歳以上の人などは無料
です。年齢の分かるものを持ってどうぞ。

申し込みは、3月10日(※は20日)ま
でに、生活支援課☎内線433へ。

▶ 3月12日(日)午前9時〜10時=八幡医師
会館(平野二丁目) ▶ ※ 3月22日(水)午
前9時〜11時=八幡東区役所東別館。

♥ 離乳食教室

3月8日(水)午後1時30
分〜3時、八幡東区役所
東別館で。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。



♥ 健康料理教室

3月20日(月)午前10時〜午後0時30分、
八幡東区役所東別館で。定員20人(調整)。
材料費400円。

「主食・主菜・副菜をそろえましょう」
をテーマにした話と調理実習。

申し込みは、3月10日までに、生活支
援課☎内線435へ。

やはたにし区版

3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/

乳幼児子育て講座

3月24日(金)午前10時～11時15分、八幡西区役所で。対象は、7か月健診後の子どもとその保護者。受講無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

「発達、予防接種、事故防止、ベビーマッサージ」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435へ。

北九州ハイツの「桜鯛御膳」

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

詳しくは、北九州ハイツ ☎631局5582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 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、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。

高齢者職業相談 毎週月曜日～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 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 毎週水曜日～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。

新空港開港応援まつりin黒崎宿

3月4日(土)午前11時～午後6時、黒崎商店街で。入場無料。

市民が折った紙飛行機約5000機の展示や区内の園児によるフライト式、各空港の空弁販売、紙飛行機飛ばし大会、ウォークラリー(参加賞あり)など。

問い合わせは、八幡西区役所まちづくり推進課 ☎642局1441内線261へ。

折尾スポーツセンター健康教室

いずれも対象は、18歳以上の人(20は女性だけ)。定員各30人(調整)。参加費など5760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11日～7月4日の毎週火曜日(5月2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6日～6月29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7日～6月30日の毎週金曜日(祝日は除く)午前10時～正午。

若松体育館スポーツ教室

いずれも申し込みは、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(※は保護者氏名も)を書いて、3月18日までに若松体育館(☎808-0062 若松区古前一丁目1-1、☎761局1983)へ。

シェイプアップ教室 4月10日～7月10日の毎週月曜日午後2時～4時。対象は、18歳～65歳の女性。定員45人(調整)。参加費など6720円。

トレーニング教室 4月6日～7月20日の毎週木曜日(祝日は除く)午後2時～4時。対象は、18歳～65歳の女性。定員20人(調整)。参加費など7200円。

太極拳教室 4月11日～7月18日の毎週火曜日午前10時～正午。対象は、18歳以上の人。定員30人(調整)。参加費など7200円。
※**スポーツチャンバラ教室** 4月8日～6月24日の毎週土曜日(5月6日と祝日は除く)午前10時～正午。対象は、小学生。定員30人(調整)。参加費など3300円。

八幡美術協会会員展

3月12日(日)～19日(日)の午前10時～午後5時(19日は4時まで)、八幡市民会館(八幡東区尾倉二丁目)で。入場無料。

洋画、日本画、工芸、版画など約70点を展示します。

問い合わせは八幡市民会館 ☎671局6061へ。

市民アカデミー 「長崎街道～宿場を往く」

3月18日(土)午後1時30分～3時30分、八幡西生涯学習センターで。対象は、中学生以上の人。先着80人。受講無料。

講演、大道芸、パネル展示を行います。

申し込みは、3月3日から、八幡西区役所まちづくり推進課 ☎642局1441内線645へ。

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分の各日5回(各15分間)、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、八幡西区役所まちづくり推進課 ☎642局0039へ。

とじょかんたまり～3月の催し～

貸し出し、催しとも無料。

休館日は、月曜日、25日～31日。

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。

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 18日(土)午前10時～正午。

くろがね読書会 19日(日)午前10時～正午。

八幡成人読書会 21日(祝)午前10時～正午。

折尾こどもと母のとじょかん ☎601局1999

赤ちゃんのおはなし会 11日(土)午前10時30分～11時。

大池こどもと母のとじょかん ☎621局1991

おはなし会 毎週土曜日(25日は除く)の

午後2時30分～3時。

八幡南こどもと母のとじょかん ☎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」など3本。

お楽しみ会 18日(土)午前10時30分～正午。

紙芝居や紙工作をします。

いきいきフェスタ八幡西

入場無料

～高齢社会を考える八幡西区民の集い

日時 3月20日(月)午後2時～3時30分。

場所 北九州プリンスホテル(東曲里町)。

内容 「いつも何かにときめいていよう」をテーマに、俳優の藤田弓子さんが講演します。

申し込み 入場整理券(1人2枚まで)は、1000枚。3月7日午前9時から、八幡西区役所まちづくり推進課、八幡西区内の市民センターで配布します。

問い合わせ 八幡西区役所まちづくり推進課 ☎642局1441内線266へ。



藤田弓子さん



いきいき輪投げ大会



3月の無料相談

戸畑区役所での相談

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。午後1時に相談順番を決める抽選を行います。

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 毎週月曜日の午前10時～午後4時。

保健福祉相談コーナーの相談
 申し込み ☎881局4800

精神保健福祉・酒害相談 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。



3月の図書館だより

休館日は、月曜日、25日～31日。

戸畑図書館 ☎871局3464

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。

こどものつどい 4日(土)午前10時～正午。対象は、小学生。絵本づくりなど。色鉛筆、クレヨンなどを持ってどうぞ。

おはなしの木 11日(土)午前10時30分～11時30分。対象は、幼児と小学生。

郷土史会 12日(日)午前10時～正午。

おはなし玉手箱 18日(土)午前10時30分～11時30分。対象は、幼児と小学生。英語での読みかきせや歌遊びなど。

教養講座 23日(木)午前11時～正午。受講無料。北九州市立美術館・学芸員による「美術館の楽しみ方」をテーマにした話。

戸畑子どもと母の図書館 ☎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。紙芝居など。16日は人形劇もあります。

こどものつどい 11日(土)午前10時30分～正午。マジックバルーンなど。

戸畑区民健康のつどい

～いきいき輪投げ大会

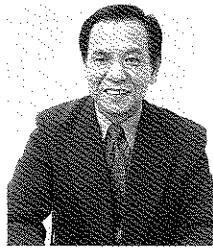
3月12日(日)午前9時30分～正午、戸畑体育館で。

各まちづくり協議会対抗の輪投げ大会を行います。毎年、世代を超えた熱い戦いが繰り広げられます。

問い合わせは、戸畑区役所まちづくり推進課 ☎871局1501内線460へ。

アジアチャイルドサポート

「池間 哲郎」さん 講演会



▲池間 哲郎さん

貧困や過酷な現状に立ち向かい、懸命に生きるアジアの子どもたちとの交流体験を通して、命の尊さや真剣に生きることの大切さ、大人たちは今、何をすべきかについて講演します。

日時：3月23日(木)午後6時30分～8時30分

場所：戸畑市民会館(ウエルとばた3階)

申し込み先：往復はがきに、住所、氏名、年齢を書いて、3月13日までに、戸畑区役所まちづくり推進課「池間哲郎講演会」係(☎804-8510 戸畑区新池一丁目1-1、☎871局1501内線643)へ。

入場無料

♥戸畑生涯学習センターの催し

入場無料

いずれも戸畑生涯学習センター(☎882局4281)で。

★**小学校児童硬筆書写作品展** 3月1日(水)～7日(火)(6日は除く)の午前9時～午後8時(7日は3時まで)。区内の小学校から出品された作品130点を展示。

★**戸畑美術協会書道部会員展** 3月14日(火)～19日(日)の午前9時(14日は正午)～午後6時(19日は5時まで)。作品31点を展示。

♥ウエルカムコンサート 入場無料

3月9日(木)午後0時20分～0時50分、ウエルとばた2階で。

アコーディオンとフルートの演奏。

問い合わせは、ウエルとばた総案内 ☎871局7200へ。



健康だより

問い合わせ：戸畑区役所生活支援課 ☎871局1501(内線)433

※ マタニティー食生活講座

受講無料

3月14日(火)午前10時～11時30分、戸畑区役所北別館で。対象は、妊婦。母子健康手帳と筆記用具を持ってどうぞ。

妊娠中の食生活の注意点と、食事管理についての講話と試食。

※ 赤ちゃん子どもの栄養相談

相談無料

3月14日(火)午前9時～午後4時、戸畑区役所北別館で。対象は、小学生以下の子どもの保護者。先着6人。

食生活に関する相談などに応じます。

申し込みは、3月3日から、生活支援課 ☎内線433へ。



※ 離乳食教室

参加無料

3月16日(木)午後1時30分～2時30分、戸畑区役所北別館で。対象は、おおむね0歳6か月の乳児とその保護者。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や試食。

♥献血にご協力を

3月10日(金)午後2時～4時、中原市民センターで。

対象は、16歳～69歳の人(65歳以上の人は、60歳～64歳までの間に献血経験があること)。

問い合わせは、戸畑区役所まちづくり推進課 ☎871局1501内線257へ。



♥北九州ハイツの「桜鯛御膳」

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

早春の桜鯛を使った料理

理全7品。

問い合わせは、北九州ハイツ ☎631局5582へ。



※ 赤ちゃん教室

参加無料

3月23日(木)午後1時30分～3時30分、戸畑区役所北別館で。対象は、0歳6か月までの乳児とその保護者。母子健康手帳を持ってどうぞ。

助産師の話や、保健師による子育てワンポイントアドバイスなど。

※ マタニティー教室 参加無料

3月24日(金)午後1時30分～3時30分、戸畑区役所北別館で。対象は、妊婦。母子健康手帳を持ってどうぞ。

産後の過ごし方についての話や交流会など。



※ ウォーキング大会 参加無料

3月25日(土)午前9時30分、ウエルとばたに集合。正午、同所で解散。先着100人。都島展望公園周辺を歩きます。

申し込みは、3月3日から、生活支援課 ☎内線433へ。

