

若松区マスコットキャラクター  
**わかまっ**

**8/1**  
2019  
令和元年

# わかまつ

編集 若松区役所総務企画課 ☎761・0039 ☎751・6274

- 時間は24時間表記。
- 料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)。
- はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は11ページを参照。
- 甲=申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容 関=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

## 8月の無料相談

- ①**交通事故相談** 9日(金)10～15時。
- ②**法律相談** 20日(火)13時30分～16時30分。先着12組。
- ③**人権相談** 20日(火)13時30分～16時30分。先着6組。
- ④**行政相談** 22日(木)10～15時。  
共通 若松区役所で。甲①②③は必要。①は8日までの予約が必要。電話で9～15時30分、交通事故相談所 ☎582・2511へ。※事前に予約が必要。②③は19日8時30分から若松区役所総務企画課 ☎761・0039へ。

## 8月の保健福祉無料相談

- ①**精神保健福祉相談、アルコール相談** 精神科医が応じます。9日(金)・※23日(金)(アルコール相談は※だけ)の13時30分～15時30分。定員各日2組。
- ②**高齢者・障害者あんしん法律相談** 弁護士が応じます。15日(木)13～17時。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。  
共通 若松区役所で。甲①は6日(※

は20日)、②は9日までに若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー ☎751・4800へ。

## レディスやはたの無料相談

- ▶ 法律相談=8月8日(木)18～20時。定員4人 ▶ ※家庭内の悩み相談室=8月21日(水)15～17時。定員2人。  
共通 レディスやはた(八幡東区尾倉二丁目)で。対象は女性。託児(有料)は問を。甲8月3日(※は16日)9～12時に同施設 ☎661・1122へ。

## 子育て女性就職支援センターの出張相談

専門アドバイザーが応じます。8月27日(火)10時10分～15時10分、子どもの館(黒崎駅西側、コムシティ7階)で。対象は女性の求職者。定員4人。甲電話で8月23日までに福岡県子育て女性就職支援センター ☎533・6637へ。

## 市営バスのお盆ダイヤ

8月11日(祝)～15日(木)は休日ダイヤです。問 交通局営業推進課 ☎771・8410へ。

## 健康だより

問 若松区役所健康相談コーナー ☎761・5327

**元気で長生き食卓相談**  
健康を考えた食生活の相談に管理栄養士が応じます。希望者には体組成測定やみそ汁の試飲もあり。8月8日(木)10、11、13、14時(各1人)、若松区役所で。対象は65歳以上。定員4人。甲8月5日までに問先へ。

**離乳食教室**  
「離乳のすすめ方」の話と調理実演、試食など。8月20日(火)13時15分～15時30分、島郷市民センター(鴨生田二丁目)で。対象はおおむね0歳7カ月(2回食)～1歳6カ月の乳児と保護者。母子健康手帳が必要。



**プラス野菜一皿運動**  
コンピューターによる食事診断や栄養相談、体組成測定、野菜料理の試食、野菜計量クイズなど。8月29日(木)10～14時、イオン若松店1階(二島一丁目)で。

**幼児食教室**  
「幼児期の食事」をテーマにした講話と試食。乳幼児なんでも相談もあり。9月5日(木)11～12時、修多羅市民センター(白山一丁目)で。対象は幼児と保護者。母子健康手帳が必要。

**食生活改善推進員養成教室**  
栄養の基礎知識や食育、生活習慣病予防の食事などの話と調理実習。9月12日～来年3月12日のおおむね毎月1回木曜日(全8回)9時30分～12時30分、若松区役所で。対象は教室修了後に食生活改善のボランティア活動ができる人。先着30人。甲8月5日から問先へ。

## 交通共済の加入者を募集

掛け金は年額1口500円(1人2口以内)。1口最高120万円の共済金を受けられます。共済期間は10月1日～来年9月30日。甲9月30日までに自治会へ。詳細は交通共済事務局 ☎663・1113へ。

## 介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の方が介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します(ボランティアとして活動するためには受講後に登録が必要)。9月4日(水)14～16時、若松区役所で。定員30人。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。甲9月3日までに北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター ☎881・6500へ。

## 北九州市スポーツ協会 若松管理事務所のスポーツ

**レディス健康シェイプアップ** 有酸素運動や筋力トレーニングなど。9月2日～12月23日のおおむね毎週月曜日14時15分～15時45分、若松武道場(古前一丁目)で。対象は18歳以上の女性。定員40人。参加費6600円。

**すこやか太極拳** 初級太極拳と24式太極拳。9月10日～12月10日のおおむね毎週火曜日10～11時30分、若松武道場で。対象は18歳以上。定員30人。参加費5500円。

**年長者健康教室** リズム体操やニュースポーツなど。9月19日～12月5日の毎週木曜日14時15分～15時45分、若松体育館(古前一丁目)で。対象は65歳以上(80歳以上の初参加者は除く)。定員80人。参加費3300円。  
共通 全12回。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項と参加経験の有無を書いて8月15日までに同事務所(〒808-0062若松区古前一丁目1-1、☎761・1983)へ。



## 折尾スポーツセンターのスポーツ

**レディスシェイプアップ教室**  
9月4日～11月20日の毎週水曜日9時30分～11時。定員40人。室内用シューズなどが必要。

**折尾女性スイミング教室** 9月6日～11月22日の毎週金曜日10～12時。定員30人。  
共通 全12回。対象は18歳以上の女性。保険料など6600円。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項と参加経験の有無を書いて8月19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・0812)へ。

■8月26～30日、折尾スポーツセンター室内プールは休業します。

## 8月の図書館だより

**若松図書館 ☎761・2942**  
**朗読教室** 3日(土)・17日(土)の10～12時。  
**セルフ・リンパマッサージ講座** 7日(水)・21日(水)の10～12時。先着各日20人。甲3日から同館へ。  
**読書会「みらい」** 21日(水)10～12時。  
**科学実験教室** 24日(土)14～15時。先着40人。甲3日から同館へ。  
**こどものつどい(子ども向け工作会)** 9月8日(日)14～15時。先着15人。甲9月1日から同館へ。

**島郷分館 ☎701・3991**  
**のぶさんちーちゃんの庭おはなし会** 3日(土)10時30分～11時。対象は乳幼児と保護者。  
**子どもと母の読書会** 8日(木)10～12時。  
**こどもえいが会** 「日本の昔ばなし 天狗の隠れみの」など。10日(土)14～15時。  
**はじめての絵本おはなし会** 17日(土)10時15分～11時。対象は乳幼児と保護者。  
**成人読書会** 22日(木)10～12時。  
共通 休館日は毎週月曜日(12日は除く)と13日(火)・31日(土)。

