

### 普通救命講習会

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用法、気道異物除去の方法など。▶市民防災センター(小倉北区東港一丁目)=11月27日(水)9時30分~12時30分 ▶※八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅前、コムシティ内)=12月6日(金)13時30分~16時30分。共通 定先着各40人。甲11月20日(※は29日)9時から消防局救急課☎582・3820へ。聴覚障害者は☎592・6898も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。



### 身体に負担の少ない商品を選ぶための教室

加工食品診断士が「食品表示」の見方を教えます。▶砂糖・着色料=11月27日(水) ▶油脂・麺類=12月18日(水) ▶インスタントだし・スープ=来年1月22日(水)。共通 10時30分~12時、いきがい活動ステーション(小倉北区魚町三丁目)で。定先着各日20人。料500円。甲11月19日から同施設☎967・3420へ。

### 視覚障害者生活教室

▶ボイストレーニング体験講座=12月1日(日)。定先着15人 ▶寝たきりにならないための筋力トレーニング講座=12月8日(日)、来年1月19日(日)(全2回)。定先着12人。共通 10~12時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。定先着に障害のある人。甲11月17日から点字図書館☎645・1210へ。

### マイテック・センターの講座

①Jw\_cad基礎 12月3日~来年3月10日のおおむね毎週火・金曜日(全24回)19~21時。定先着各10人。料4万5000円。  
②仕事で使えるワード基礎・仕事で使えるエクセル基礎 ▶ワード編=12月6~

20日の毎週月・金曜日 ▶エクセル編=来年1月20日~2月3日の毎週月・金曜日。②の共通全5回。13時30分~16時30分。定先着各10人。料1万7500円。

③エクセル関数テクニック 12月11日~来年1月29日のおおむね毎週水曜日(全6回)19~21時。定先着各10人。料1万5000円。

共通 定先着各講座各編20人。甲電話で11月17日からマイテック・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ。

### ムーブの講座

①パソコン講座「パソコン入門」 12月5日(水)・12日(水)・19日(水)(全3回)の10時30分~12時30分。定先着20人。料4500円。

②エプロン男子 中級編 来年1月18日~2月29日の隔週土曜日(全4回)。午前の部(10~13時)と午後の部(14~17時)あり。定先着各16人。料5000円。

共通 託児(有料)は問を。甲電話で①は11月18日から、②は12月16日までにムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)へ。②はネットも可。

### ハングル入門「韓国を学ぶ」

12月5日~来年1月30日のおおむね毎週木曜日(全7回)18時30分~20時、九州国際大学地域連携センター(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。定先着各10人。料4000円。甲11月21日まで。詳細は九州国際大学地域連携センター☎631・2203へ。問八幡西生涯学習総合センター☎641・9360。ネットも可。

### プロが教える整理・収納術「快適生活講座」

12月7日(土)13時30分~16時、消費生活センター(戸畑駅前、ウェルとばた7階)で。定先着40人。悪質商法などの事例紹介「消費者一口アドバイス」もあり。甲11月18日から同施設☎871・0428へ。

### メンタルヘルス研修

不調のサインやストレスケアについて学びます。12月8日(日)14~16時、西部障

害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。定先着各10人。料5000円。甲11月29日まで。詳細はキャリアサポートクラブ☎776・0318、☎691・4612へ。問精神保健福祉センター☎522・8744。

### 作ってみよう! 福祉用具「ピンオープナー」

12月11日(水)13時30分~15時、福祉用具プラザ北九州(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター1階)で。定先着各10人。甲11月18日~12月1日、同施設☎522・8721へ。聴覚障害者は☎522・8771も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。



### 退職後の将来設計

12月12日(木)14~16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。定先着各10人。甲11月18日から高年齢者就業支援センター☎882・5400へ。

### 風力発電関係者向け研修

風力発電に関する基礎的な知識など。12月13日(金)10~17時、AIMビル3階(小倉駅北側)で。定先着各10人。甲12月9日まで。詳細は環境局地域エネルギー推進課☎582・2238へ。ネットも可。

### 穴生学舎1日体験講座

料理講座など。12月14日(土)9時30分~15時、穴生学舎(八幡西区鉄竜一丁目)で。定先着各10人。甲11月18日から同施設☎645・6688へ。

### 施設の催し

#### 子どもの館

☎642・5555

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ7階 開10~19時 休11月20日、12月4・18日

①はじめてのプチベビーダンス体験 抱っこひもを使って赤ちゃんと一緒に踊ります。12月9日(月)13時30分~14時30分。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細は子どもの館☎642・5555へ。

②おしごと体験 仕事体験を通して社会のマナーやルールを学びます。12月15日(日)13~15時30分。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細は子どもの館☎642・5555へ。

③親子リズム体操 12月16日(月)13時30分~14時30分。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細は子どもの館☎642・5555へ。

④たのしい親子体操 音楽に合わせたダンスやゲームなど。12月20日(金)13時30分~14時30分。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細は子どもの館☎642・5555へ。

共通 甲電話で①は11月25日、②は30日、③は12月2日、④は6日から同施設へ。



#### いのちのたび博物館

☎681・1011

〒805-0071八幡東区東田二丁目4-1 開9~17時(入館は16時30分まで)

①歴史講演会「沖ノ島の祭祀と遣唐使の航海」講師は福岡県文化振興課世界遺産室・大高和さん。12月14日(土)13時30分~15時30分。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細はいのちのたび博物館☎681・1011へ。

②もうすぐお正月! オリジナルしめ縄作り 12月21日(土)13時30分~15時30分。定先着各10人。料300円。甲11月20日まで。詳細はいのちのたび博物館☎681・1011へ。

③室内講座「恐竜すず払い」 12月25日(水)16時30分~18時。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細はいのちのたび博物館☎681・1011へ。

共通 甲②③は必要。往復はがき(②は5人、③は4人まで)に基本事項を書いて、②は12月7日、③は11日までに同施設へ。ネットも可。

#### 到津の森公園

☎651・1895

〒803-0845小倉北区上到津四丁目1-8 開9~17時 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

縁起物! おうちに飾ろう千支の置物作り「モルモット」モルモットの観察後に、粘土人形に色を塗ります。12月15日(日)13~15時。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細は到津の森公園☎651・1895へ。

クリスマス用ジェルキャンドルを作ろう 12月15日(日)13時30分~15時。定先着各10人。料500円。甲11月20日まで。詳細は到津の森公園☎651・1895へ。

寄せ植え講習会「お正月用のミニコンテナ」 12月22日(日)13時30分~15時。定先着各10人。料1300円。甲11月20日まで。詳細は到津の森公園☎651・1895へ。

共通 料入園料が必要。甲電話で11月17日から同施設へ。

## ふくおか・まごころ駐車場制度にご協力を

### 「ふくおか・まごころ駐車場制度」とは

車の乗り降りや移動に配慮が必要な障害のある人や高齢者、妊産婦などが、商業施設などの「ふくおか・まごころ駐車場」として登録された駐車場に車を止め、安全・安心に施設を利用できるようにする制度です。

対象となるのは、障害のある人・高齢者・難病者のうち一定以上の障害などがある人や、妊娠7カ月から産後3カ月の妊産婦、車椅子などが必要な人がいます。



▲利用証

制度利用には「ふくおか・まごころ駐車場」の利用証が必要です。申請など詳細は各区役所「高齢者・障害者相談」コーナーへ。

### 制度への理解と適正利用にご協力を!

本当に必要な人がいつでも利用でき、全ての人が外出を楽しめる「思いやりのまちづくり」にご協力をお願いします。



問保健福祉局障害福祉企画課☎582・2453へ。