

## 北九州市成人式 を開催

成人式は、新成人の皆さんが大人として参加する初めての行事です。大人の自覚を胸にマナーを守って、気持ちの良い成人式にしましょう。

### 式典

新成人実行委員会企画のアトラクションや「新成人感謝のことば」など。1月12日(日)11時30分～12時30分、北九州メディアドーム(小倉北区三萩野三丁目)で。入場には案内はがき(市内に住居票がある人には12月上旬に郵送)か生年月日を証明できるもの(学生証や自動車運転免許証など)が必要。



■**配慮が必要な人へ** 福祉車両で来場する人や障害の特性に応じた配慮が必要な人は問を。

■**無料託児のご利用を** 成人式の参加者は託児(0歳6カ月以上)の利用ができます。申12月20日までに問先へ。

### まちに感謝！おそうじ大作戦

成人式終了後、会場周辺の清掃を行います。成人式をきっかけに、育ったまちへの感謝を形にしてみませんか。



### 成人式は誰が作っているの？

成人式実行委員会は、市民の意見を幅広く取り入れるため新成人を中心とする市民、民間、行政の委員で構成されています。今年は11人の新成人が委員となり、自分たちで企画したみんなの記憶に残る、オリジナルテーマの成人式を目指して5月から準備を進めています。



▲実行委員会に参加している11人の新成人

### 酒類の持ち込み禁止・飲酒禁止

式典会場内と三萩野公園(小倉北区三萩野三丁目)内への酒類の持ち込み・飲酒を禁止します。

問子ども家庭局青少年課 ☎582・2392、☎582・0070へ。

## 令和2年度予算要求状況への 意見を募集

予算編成過程の透明性の向上と市民の予算編成への参画を図るため、各局の予算要求状況を公開します。内容は、会計別・局別の要求状況や局ごとの経営方針など。▼資料の閲覧 12月6日(金)～1月6日(月)・日曜日、12月29日～1月3日は除く 8時30分～17時、財政局財政課(市役所6階)、広報室広聴課(同1階)、各所に直接提出もできます。

## 市債を発行します

単位は1万円以上。期間は10年。申12月6～18日(発行日は12月24日)。窓口販売を行う金融機関は▼銀行・信用金庫 福岡、西日本シティ、福岡ひびき ▼証券

## 12月3日(火)～9日(月)は 障害者週間です

「障害者週間」は、広く国民の間に障害のある人への関心と理解を深めるため、また障害のある人があらゆる分野の活動に積極的に参加することを促進するため、「障害者基本法」で定められた期間です。12月7日(土)10～11時、小倉駅や小倉駅南北ベラストリアンデッキで街頭啓発活動を行います。「障害者週間」をきっかけに障害や障害のある人について一緒に考えてみませんか。問保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453へ。



## ヒートショックに気をつけよう

これから寒い時期を迎えると、「ヒートショック」により入浴時の突然死が多くなってきました。

### ヒートショックとは？

急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害のことです。

失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こし、そのまま浴槽で溺れてしまい死に至るなど危険な状態になりやすく、特に冬場に増加する傾向にあります。

### ヒートショックにならないためのポイント

●**脱衣所や浴室を温める** 寒暖差を少なくし、急激な血圧の変化を抑えます

●**食後すぐの入浴は避ける** 食後は消化器官に血液が集まっているため、血圧が下がりやすくなります

●**飲酒後の入浴は避ける** アルコールの作用により、血圧が下がりやすくなります

●**入浴前に水分補給をする** 入浴すると汗をかき、体内の水分が減少することで、脳梗塞や心筋梗塞になるリスクが上昇します



動脈硬化が進んだ高齢者や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の人は特に注意が必要です。

問 消防局救急課 ☎582・3820へ。



●**風呂の温度は低めに設定する(41℃以下)** 高すぎる湯温は血圧変化に大きく影響します

