

令和元年度に取り組んだ主な事業

1 人や投資の流れを加速させる 経済成長戦略の実行

①北九州空港将来ビジョン推進強化関連事業 9億2,066万円

北九州空港のネットワーク充実強化期間の初年度として、福岡県との連携を通じ、北九州空港における路線誘致や新規路線の集客・PR、既存定期路線の維持・拡充に取り組みました。また、令和元年11月に大韓航空による定期貨物便が就航し、国際航空貨物取扱量が過去最高を記録しました。さらに、市内において通関が開始されるなど、航空貨物の拠点化を推進しました。



②小倉城周辺魅力向上事業 4,844万円

小倉城周辺の整備完了を記念し、平成中村座小倉城公演や薪能、小笠原流・流鏑馬など、「日本の伝統文化を小倉城から」をテーマに記念事業を開催しました。

2 まちの魅力や活力を生み出す 文化・スポーツの振興

①北九州市東田ミュージアムパーク創造事業 4,850万円

いのちのたび博物館を中核に、周辺施設が連携してミュージアムツアーや連携企画展を開催し、地域の活性化や観光客の回遊性向上につなげました。

②ラグビーワールドカップ2019 ウェールズキャンプ受入事業 5,000万円

ウェールズ代表チームが本市でキャンプを実施し、公開練習では、ウェールズ国歌の大合唱で代表チームを歓迎したことがSNS(※)等で話題になり、本市のイメージアップにつながりました。
※登録された利用者同士が交流できるインターネット上の会員制サービス



3 安全・安心のまちづくり

①日本トップクラスの安全・安心なまちづくり関連事業 633万円

防犯活動の参加者拡大や刑法犯認知件数の減少など、北九州市安全・安心条例行動計画の目標を達成するため、安全・安心まちづくり市民大会を開催するなど、地域や事業者、学生等の自主防犯活動の活性化を図り、安全・安心なまちづくりに向けた取り組みを推進しました。

②多文化共生ワンストップインフォメーションセンター 運営事業 2,462万円

外国人市民への情報提供や生活相談をワンストップで行う窓口を黒崎・小倉に設置し、多言語(14言語)で一元的に対応できる体制を整えました。



4 住みよいまちの実現 ～『元気発進!北九州』プランの総仕上げ～

①北九州SDGs(※)クラブ活動推進事業 806万円

SDGs未来都市のトップランナーを目指し、「北九州SDGsクラブ」会員をはじめ、SDGsに資する活動を行った人々への表彰や助成、交流事業などを推進しました。
※持続可能な開発目標

②教育用タブレット端末の整備事業 1,450万円

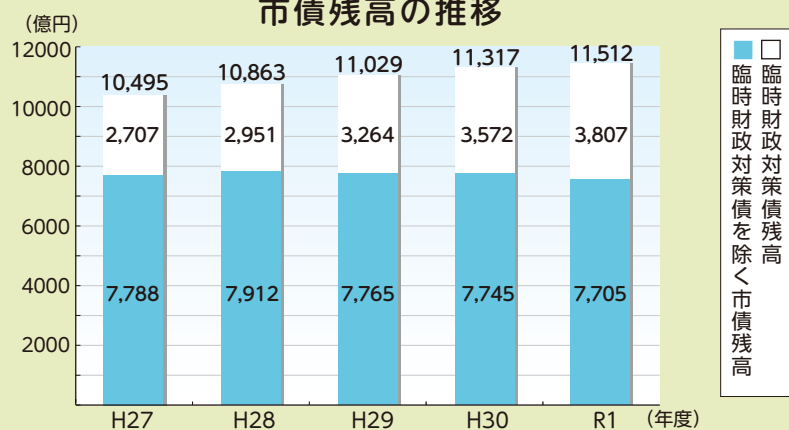
発展的な学習や情報活用能力の育成に取り組むため、全ての市立中学校と特別支援学校に教育用タブレット端末を整備しました。

③児童虐待防止の強化推進事業 1,096万円

児童虐待対応のさらなる強化を図るため、平成31年4月に施行された「北九州市子どもを虐待から守る条例」について周知・啓発を実施しました。

市債(市の借金)残高

市債残高の推移



公共事業などのための市債残高は減少

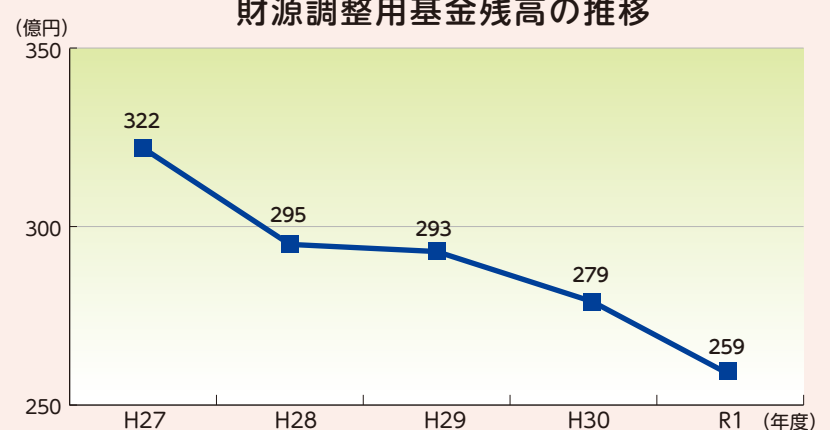
臨時財政対策債の増加により、全体の市債残高は増加していますが、臨時財政対策債を除く、公共事業などのための市債残高は7,705億円と前年度に比べ40億円(△0.5%)の減となりました。

臨時財政対策債 地方交付税の財源不足対策として、本来地方交付税で交付されるものの一部を、市債として借り入れることが認められているものです。このため、その返済については、後年度、その全額が地方交付税で措置されます。

地方交付税 全国の地方公共団体が一定の標準的な行政サービスを提供できるように、国がその財源を保障し、国税の一定割合を地方公共団体に配分するものです。

財源調整用基金(市の貯金)残高

財源調整用基金残高の推移



市の貯金は前年度末より減少

令和元年度末における基金残高は、新型コロナウイルス感染症対策にかかる予備費の執行や義務的経費の高止まりなどにより、前年度末から20億円減少して259億円となりました。

こうした状況の中で、将来の発展や課題に的確に対応していくためには、「元気発進!北九州」プランや「北九州市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を積極的に推進していかなければなりません。そのため、「北九州市行財政改革大綱」に基づき、より一層の「選択と集中」を図りながら、持続可能で安定的な財政運営を行っていきます。

財源調整用基金 収支不足や緊急の支出に備えて積み立てている「市の貯金」です。

令和元年度決算について詳しくは [令和元年度 北九州市決算](#)



この特集に関する
お問い合わせ

財政局財政課 ☎582・2002

ストレスと上手に付き合おう

新型コロナウイルス感染症の影響により、わたしたちの日常は大きく変化しました。日常の変化により、不安やイライラなどストレスを抱えている人もいるかもしれません。自分自身を見つめ直し、ストレスと付き合う方法を身に付けませんか。

ストレスの影響とは

ストレスは、誰にでもあるものです。嫌なことやつらいこと、試験の合格や昇進などの良いことも、ストレスになることがあります。程よいストレスであれば、「やる気」や「生活の張り」に変えていくことができます。

しかし、心身が疲れていたり、あまりに強いストレスがかかったりしていると、心や身体に悪い影響が出てきます。

自分のストレス傾向をチェックしてみましょう

以下の項目は、ストレスで出やすいサインです。思いあたるものを全てチェックしてみましょう。A・B・Cのグループのうち、最も合計点が高いグループがあなたのストレス傾向です。

- ☐ 頭痛がする
- ☐ お腹を壊しやすい(下痢・嘔吐)
- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 胃が痛い
- ☐ 気になることがあると食欲がなくなる
- ☐ めまいがする

- ☐ 眠れない、または途中で目が覚める
- ☐ 便秘気味である

合計 点 → A

- ☐ 悪い未来の予想ばかりしてしまう
- ☐ 人と一緒にいるのが億劫
- ☐ 集中力が低下している
- ☐ 楽しいと感じることが少なくなった
- ☐ 自分を卑下しがち
- ☐ なんだかやる気が出ない

- ☐ 消えてしまいたいと思う
- ☐ 心配性である

合計 点 → B

- ☐ ささいなことでカッとなりやすい
- ☐ 自分をコントロールできない感じがある
- ☐ 人や物に八つ当たりすることがある
- ☐ 思い通りにならないと気に入らない
- ☐ 他人から注意されると無性に腹が立つ
- ☐ 衝動買いをすることがある

- ☐ 最近落ち着きがない
- ☐ 常にピリピリしている

合計 点 → C

あなたのストレス傾向はいかがでしたか | それぞれに おすすめの対処法がありますので、試してみてください。

A 身体に出やすいタイプ

身体症状は、身体が出しているSOSのサイン。症状が重くなる前に早めに対処しましょう。気合で何とかしようとしても逆効果です。



A おすすめ対処法

身体をゆっくり休ませてあげましょう。

身体疲労を回復するためのケアがおすすめです。

- 好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくり入る
- 予定を気にせず眠れる時間を作る など



B 気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思ってしまい、ますます落ち込んでしまいます。誰かと一緒に騒いで発散させるのは、かえって疲れる結果となり、逆効果です。



B おすすめ対処法

沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。

ゆっくり、一人になって、リラックスできることをしてみましょう。

- 自然の多い場所の散歩やガーデニングなど、自然と触れ合う
- ペットなどの動物と過ごす
- 好きな香りを身にまとう など



C イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもどかしさが憤りとなり、人やモノに対する攻撃的な行動として現れます。我慢しようとする、ますますイライラが募ってしまい逆効果です。



C おすすめ対処法

イライラを発散させてあげましょう。

イライラのエネルギーを有効的に発散させる方法がおすすめです。

- 好きなスポーツに打ち込んだり、ストレッチをしたりして身体を動かす
- スポーツ観戦での応援、ひとりカラオケ など



あなたの悩みを相談してみませんか

「話す」ことは、ストレスを軽減する方法のひとつです。誰かに話してみたり、思ったことを書き出したり言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。まずは身近な人に話してみませんか。つらいときは電話などでの相談もできます。決して、一人で抱え込まないでください。

電話相談窓口

- 問 北九州市自殺予防こころの相談電話 ☎522・0874 9～17時(土・日曜日、祝休日、年末年始は除く)
- 問 北九州いのちの電話 ☎653・4343 年中無休24時間
- 問 よりそいホットライン ☎0120・279・338 年中無休24時間 ガイダンスで専門的な対応も選べます(外国語含む)。

SNS相談窓口

- 生きづらびっと <https://yorisoi-chat.jp/> 月・火・木・金・日曜日17～22時30分、水曜日11～16時30分
- こころのほっとチャット <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html> 年中無休12～16時、17～21時(1日1回50分まで利用できます)

くらしとこころの総合無料相談会

死を考えるほどの深刻な悩み(金銭面、人間関係など)の相談に弁護士や臨床心理士などが応じます。12月12日(土)13～16時、精神保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。定先着3人。申11月20日から精神保健福祉センター☎522・8744へ。

悩んでいる人の力になりませんか

●自殺未遂者支援者研修(若者編)

若者の自殺を防ぐ方法や適切な対応について学びます。

- 日時 12月5日(土)10～16時
- 場所 ウェルとばた12階(戸畑駅前)
- 対象 10～20代の自殺未遂者の相談支援に携わる人など
- 定員 先着30人

●自殺対策(メンタルヘルス・ファーストエイド)研修

悩んでいる人への初期対応を学びます。

- 日時 12月16日(水)14～17時
- 場所 総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借二丁目)
- 対象 相談窓口などで相談・支援に従事する人
- 定員 先着30人

共通申 11月20日から問先へ。

問 精神保健福祉センター ☎522・8744

皆さんの命と大切な人の命を守るため、
本市の新型コロナウイルス感染症対策
「5つの行動目標」を実践していきましょう。

- 1 外出するときは
マスクの着用
- 2 人との距離を
しっかり確保
- 3 小まめに手洗い
- 4 発症したときのために、
自分の行動をしっかりと
記録
- 5 発熱等があるときは、事
前に電話をしてから病
院に行く

かかりつけ医で新型コロナウイルス感染症 の検査が受けられます

本市では、新型コロナウイルス感染症の検査を
かかりつけ医で受けることができます（全ての医療機
関ではありません）。

また、医師が必要と判断して実施した検査費用
は無料（初診料や再診料、それ以外の検査費用は自
己負担）となります。発熱などの症状がある場合、
かかりつけ医にまずは電話でご相談ください。か
かりつけ医が無い場合やかかりつけ医で検査をで
きない場合は、新型コロナウイルス相談ナビダイヤ
ルまでご連絡ください。

問 北九州市新型コロナウイルス
相談ナビダイヤル
☎0570-093-567
※聴覚に障害のある人は
☎522-8775

申請書などの押印について見直しを 行っています

本市では、市民の皆さんの負担軽減や業務の効率化のた
め、申請書などの押印の見直しを行っています。

11月1日時点で、市民の皆さんや事業者が本市に提出す
る約2500の申請書などにおいて、署名をした場合など
に押印を不要としました。

対象となる手続きについては問を。市のホームページ（ア
ドレスは表紙参照）でも確認できます。

問 総務局行政経営課
☎582-2160

門司港でグリーンスローモビリティが 走っています！

グリーンスローモビリティに乗って、門司港レトロ地区の観光
施設などを巡りませんか。

期間
11月23日（祝）まで

運行時間

▼平日 10時～16時50分
▼土・日曜日、祝日 10時～12時50分

巡回コース（所要時間15分。乗降自由）
関門海峡ミュージアム→マリン
ゲート→プレミアホテル門司
港→門司港レトロ観光物産館→門
司電気通信レトロ館

料金 無料

キーワード

グリーンスローモビリティ

時速20km未満で公道をゆっ
くりと走る4人乗り以上の電
動車両のことです。環境への
負荷が少なく、狭い路地も運
行が可能で、高齢者の移動手
段や観光客の周遊の活用に期
待されています。



▲運行中のグリーンスローモビリティ（8人乗り）

問 JOYiNT門司港 ☎321-2272

担 港湾空港局クルーズ・交流課 ☎321-5939

送料無料！お歳暮は地元の逸品を 贈ってふるさと自慢！

新型コロナウイルス感染
症の拡大により、売り上げ
に大きな影響を受けてい
る市内食品製造事業者を
支援するため、「地元の逸
品支援事業」贈ってふるさ
と自慢！を実施します。
対象の商品は送料無料で
す。ぜひこの機会に遠くに
住む親戚やお知り合いへ
お歳暮に地元の逸品を贈
りませんか。

「地元の逸品支援事業」
サイトはコチラ！



問 北九州市地元産品販売促進実行委員会
（北九州観光コンベンション協会内）
☎541-4151

担 産業経済局商業・サービス産業政策課
☎582-2050

北九州市健康アプリ 「GO!GO!あるくっちゃKiitaQ」

「GO!GO!あるくっちゃ
KiitaQ」は、ウォーキングや
健康づくりに役立つスマー
トフォンアプリです。
新たに血圧の入力とグラフ表
示機能を追加しました。体重の
登録とあわせて行うことで、毎
日の体調管理にも役立ちます。
また、アプリ内でポイントを貯
めて、アンケートなどに答える
と、健康関連グッズが当たる抽
選に参加できます。参加期間は
来年1月31日（日）まで。詳細は
問を。

アプリを活用して、ウォーキン
グなど健康づくりや生活習慣の
改善に取り組み、健康（幸）寿命を
延ばしましょう。



▲アプリ画面例



問 北九州市社会福祉協議会 ☎873-1296
担 保健福祉局健康推進課 ☎582-2018

さかなクンオンライントークライブ

東京海洋大学名誉博士・さかなクンが、YouTubeのライブ配
信で本市の川や海に暮らす生き物について語ります。11月28日（土）
14時～15時30分。「北九州エコライフステージ」のホームページからご
覧ください。水環境館（小倉北区船場町）などの特設会場大型スク
リーンでもご覧になれます。詳細は問を。



▲さかなクン



北九州エコライフ
ステージのホーム
ページはコチラ！

問 北九州エコライフステージ
実行委員会 ☎671-7781

担 環境局環境学習課
☎582-2784

ノロウイルス食中毒にご注意を！

冬はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が流行します。

子どもや高齢者のような抵抗力の弱い人が感染すると、症状が重くなることもあるため、注意が必要です。



ノロウイルスとは

食品の中では増殖せず、人間の腸の中で増殖します。感染力が非常に強く、ごく少量でも感染します。感染すると、約1日から2日の潜伏期間を経て、主に下痢やおう吐などの症状が出ます。症状のない場合や、軽い風邪のような症状だけの場合もあります。

ノロウイルス食中毒の原因は？

ノロウイルスが付着した食品を十分に加熱しないまま食べたり、感染した人が調理をする時に、食品にウイルスを付着させてしまい、その食品を食べたりすることで感染する場合がほとんどです。

食中毒以外にも、感染した人のおう吐物やふん便に含まれているウイルスが空気中に飛散し、口から吸い込むことで感染することもあります。



ノロウイルス食中毒予防のポイント

① 手洗いの徹底

手洗いは、手指に付着したノロウイルスを減らす最も有効な方法です。食べ物を触るときや食事の前、トイレの後などは手をしっかりと洗いましょう。また、アルコールのみの消毒は、ノロウイルスに対し、効果が低いとされています。



② 食品の加熱、調理器具の洗浄消毒

ノロウイルスは十分な加熱で死滅します。加熱の目安は「中心部分の温度が85℃の状態で90秒以上」です。

③ おう吐物・ふん便の処理

ノロウイルスの感染が疑われる人のおう

吐物やふん便を処理する場合は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布やペーパータオルで覆い、その後ビニール袋などに入れてごみとして処分します。汚れた床などもこの次亜塩素酸ナトリウム消毒液を含ませた布などで覆い、しばらくそのまま放置してから拭きとってください。なお、衣服やカーペットのように塩素系の消毒液が使えないものは、スチームアイロンの蒸気を2分程度当てて消毒するという方法もあります。

【参考】次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ることが出来ます。使用する商品によって濃度が異なりますので、原液の濃度をよく確認してから希釈してください。

一般的に市販されている塩素系漂白剤（塩素濃度5%）の場合は左表のとおりです。

家庭用の塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合			
通常の掃除用（調理器具、ドアノブ、水道の蛇口など）		汚染がひどい場所用（おう吐物やふん便が付いた床、衣類など）	
0.02%の消毒液		0.1%の消毒液	
原液の量 4ml	水の量 1000ml	原液の量 10ml	水の量 500ml

※消毒液は遮光性のある容器で保存してください。（保存期間の目安：1カ月間）

ノロウイルス食中毒かなと思ったら

具合が悪くなったからといって、自己判断ですぐに薬を飲むのは危険です。薬で下痢などを止めることでさらに症状が悪化する場合があります。食中毒は急激に症状が悪化することがあるので、食中毒が疑われる場合は、すぐにかかりつけの医師の診察を受けてください。

保健所東部生活衛生課 ☎522・8728
同 西部生活衛生課 ☎642・1818

わたしの北九州自慢

年2回の神秘的な光景

牧山東市民センター前を流れる天籟寺川では、11月と1月の朝7時ごろ、太陽が昇り始めると川面に光の帯ができ、その光の帯が次第に伸びて「光の川」になります。

「みんなで天籟寺川を美しくする会」の有志の皆さんの活動で、かつてはドブ川と言われていた川が、今では鯉が泳ぎカモが飛び、地元のパワースポットにもなっています。

2年間鑑賞会を行ってきましたが、今年は残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。鑑賞会はありませんが、見ごろは潮等の関係から11月中旬頃ではないかと思っています。今からパワーをいただこうと楽しみにしているところです。

投稿者U. Aさん（戸畑区）

問 広報室広報課 ☎582・2236



てんらい じ
天籟寺川 撮影場所：戸畑区新川町

1月15日号のプレゼントや応募方法は
11ページで紹介しています。

情報ステーション

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)

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 申=申し込み 問=問い合わせ 開=開所時間
休=休所日 手=手話通訳 要=要約筆記 F=FAX 担=市の担当課 共=共通の内容

ネット=ネット窓口(電子申請)⇒インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口 検索

各区役所の代表電話番号	
門司区	☎ 331・1881
小倉北区	☎ 582・3311
小倉南区	☎ 951・4111
若松区	☎ 761・5321
八幡東区	☎ 671・0801
八幡西区	☎ 642・1441
戸畑区	☎ 871・1501



申し込みはがき『基本事項』の記入方法

コース・部や実施日が複数ある場合は希望を記入

●希望催し名

複数人数で参加できる場合は参加者全員分を記入し、代表者の前に代と記入

●郵便番号と住所
●氏名(ふりがな)
●年齢(学生は学年も)
●電話番号

託児や保護者氏名など、記入する内容は各記事で確認を

●その他

●市役所(小倉北区城内1-1)への郵送
宛先は郵便番号「803-8501」と部署名で届きます。

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

相談

外国人のための生活全般に関する相談

対面のほか、電話・メール・テレビ電話を使い、英語・中国語など最大21言語で対応します。詳細は問を。いずれも11月の毎週月～金曜日(祝日は除く)。
▶ワンストップインフォメーションセンター黒崎(黒崎駅西側、コムシティ3階、☎080・6445・2606)=9時30分～16時
▶同小倉(小倉北区役所2階、☎080・5278・8404)=9時30分～12時、13～16時。共通料相談無料。問北九州国際交流協会☎643・5931へ。



安心して働くための労働無料相談

社会保険労務士が応じます。▶若者ワークプラザ北九州・黒崎(黒崎駅西側、コムシティ2階)=11月19日(木) ▶若者

ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)=11月27日(金)。共通10～17時。
申相談日の前日までに福岡県社会保険労務士会北九州支部☎663・5356へ。担産業経済局雇用政策課☎582・2419。

困難を抱える若者の家族のための無料相談

臨床心理士が応じます。11月21日(土)11～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。対社会生活を営むのが困難な、おおむね15～39歳の家族。定先着4組。
申11月17日から同施設☎882・0188へ。

保育園(所)などへの就職無料相談会

コーディネーターなどが応じます。11月26日(木)10～12時と13～16時、八幡西区役所で。対保育士の資格などを持つ人。定15人。申11月25日までに保育士・保育所支援センター☎551・0095へ。

労働・年金無料相談会

解雇・賃金・ハラスメントなどの労働問題と年金の相談に社会保険労務士が応じます。12月4日(金)10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。問高年齢者就業支援センター☎882・5400へ。

ひとり親家庭のための法律無料相談

養育費、親権、慰謝料などの法律に関する相談に弁護士が応じます。12月9日(木)14～16時と23日(木)18～20時、母子・父子福祉センター(戸畑駅前、ウェルとばた4階)で。対ひとり親家庭の親が寡

婦。定先着各日4人。申11月26日9時30分から同施設☎871・3224へ。

お出かけ

門司港美術工芸研究所展

研究員による絵画や染色などの展示。11月22日(日)までの10～17時、港ハウス(門司港レトロ地区)で。問門司港美術工芸研究所☎322・1235へ。担市民文化スポーツ局文化企画課☎582・2391。

櫓山荘子ども俳句大会の入賞作品を展示

12月27日(日)まで(11月23日以外の月曜日と11月24日は除く)の9時30分～18時(入館は17時30分まで)、文学館(小倉北区城内)で。問小倉北区役所総務企画課☎582・3335へ。

ステンドグラス作品展

ガラス工芸品約100点。11月14日(土)～22日(日)の11時(14日は14時)～17時(22日は16時まで)、旧百三十三銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、☎661・9130)で。

NHK大河ドラマ「麒麟がくる」全国巡回展

写真資料や番組で使用された衣装などの展示。11月21日(土)～29日(日)の10～17時、関門海峡ミュージアム(門司港レトロ地区、☎331・6700)で。



▲ドラマ衣装(レプリカ)の展示

白野江植物公園の催し

①紅葉まつり ▶公園市=地元の食品や植木・花苗の販売、植物クラフト体験など。11月21日(土)～23日(日)の10～16時。クイズラリー(参加者に花苗を進呈。限定各日150個)もあり ▶そよ風コンサート=11月22日(日)11～16時 ▶お茶席=11月23日10～15時。料300円(抹茶・菓子付き)。①の共通荒天中止。



②ナチュラライフ講座「玄米粗食のお話と試食会」 12月3日(木)11～12時30分。定先着15人。料1000円。

③スタッフガイド初冬の公園さんぽ 12月6日(日)11～12時。小雨決行。

④植物クラフト「押し花でつくる干支カレンダー」 12月6日(日)13～15時。定先着15人。料1500円。

共通料入園料が必要。申②④は必要。電話で11月17日から白野江植物公園(門司区白野江二丁目、☎341・8111)へ。

皆さんの北九州自慢を教えてください！ 1月15日号の「わたしの北九州自慢」で紹介します

皆さんの「北九州大好き」を紹介するコーナー「わたしの北九州自慢」では、皆さんがおすすめる北九州のスポットや思い出の場所などの情報を募集します。自宅近くや訪問した場所など、どこでも結構です。採用された人には「北九州自慢のお土産」を進呈します。皆さんからの投稿をお待ちしています。

応募(投稿)方法

様式自由。次の事項を書いて送付してください。

- ①自慢したい場所の名称
- ②自慢したい理由(エピソードなど)(200字程度)
- ③住所・氏名・電話番号

また、写真(画像データも可)があれば添付してください。

送付先

Eメールアドレス
kouhou-kouhou@city.kitakyushu.lg.jp
※郵送の場合は
〒803-8501 広報室広報課「わたしの北九州自慢」係

1月15日号分の締め切り

11月25日(水) 必着

注意事項

- ①送付いただいた手紙や写真などは返却できません。
- ②文章は、広報課で修正する場合があります。
- ③投稿者の名前は、イニシャルで表記します。

問広報室広報課 ☎582・2236

北九州自慢のお土産(1月15日号分)



ネジチョコ・焼きドーナツセット

※写真と実物は内容が異なる場合があります。

★掲載の情報は市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます

★申し込みはがき「基本事項」の記入方法は11ページを参照

★時間は24時間表記

小倉ブックフェス

①お気に入りのブックカバーに出逢う・京町 本市を中心に活躍するクリエイターがデザインしたブックカバーを展示します。11月21日(土)～12月20日(日)の11～18時(木曜日は21時まで)、北九州文学サロン(小倉北区京町一丁目)で。期間中、京町銀天街(小倉北区京町一丁目)などの対象店舗で500円以上の買い物などをした人にブックカバーを進呈(詳細は)を。

②京町とほほん市 古本市。11月22日(日)11～16時、京町銀天街で。



③「北九州文学サロン」俳句賞表彰式 12月20日(日)13～14時、北九州文学サロンで。

  北九州文学サロン ☎383・8610へ。担当市民文化スポーツ局文化企画課 ☎582・2391。

皿倉山ビジターセンターの催し

①さわやか健康清掃登山 11月22日(日)10時、皿倉山ケーブルカー山麓駅に集合。12時、皿倉山ビジターセンター(皿倉山ケーブルカー山上駅付近)で解散。雨天中止。

②野鳥観察「冬鳥を観よう」 12月5日(土)9時30分、皿倉山ケーブルカー山麓駅に集合。15時、皿倉山ビジターセンターで解散。定先着20人。料500円。

③植物ウォッチング 皿倉山周辺を歩きます。12月6日(日)9時30分、皿倉山ケーブルカー山麓駅に集合。15時、皿倉山ビジターセンターで解散。定先着30人。料500円。

     は必要。11月18日から皿倉山ビジターセンター ☎681・5539へ。

源さんの発酵教室

発酵調味料づくりの体験などを通じて発酵の仕組みを学びます。11月26日(木)・27日(金)14～15時、門司麦酒煉瓦館(門司駅北側)で。定先着各日5人。料2000円。エプロンなどが必要。 11月17日から同施設 ☎382・1717へ。

原色押し花教室

しおりやコースターを作ります。11月29日(日)13～14時、ほたる館(小倉北区熊谷二丁目)で。定先着10人。 11月18日から同施設 ☎561・0800へ。

NPO発表会「多様な性に寄り添う思いやりの心」

I'm me代表理事・ROSE(宮崎猛志)さんによるLGBTQへの理解と人権についての講演とミニライブ。12月3日(木)18時30分～20時、市民活動サポートセンター(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。定先着20人。 11月17日から市民活動サポートセンター ☎645・3101へ。



▲ROSE(宮崎猛志)さん

飛ぶ劇場「ガギグゲゲ妖怪倍々禁」

12月4日(金)19時、5日(土)14時と18時、6日(日)14時(各1時間30分程度)、北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。対小学生以上。料前売り(全席自由)一般2800円、学生(学生証の提示が必要)1800円、高校生以下(学生証などの提示が必要)1000円。当日200円増し。前売り券は北九州芸術劇場で発売中。 飛ぶ劇場 ☎372・0299へ。担当北九州芸術劇場 ☎562・2620。

九州自然歩道登山(中級)

冬の平尾台カルストを見ながら九州自然歩道を歩きます。12月6日(日)9時30分、平尾台自然観察センターに集合。15時30分、同所で解散。対小学4年生以上(中学生以下は保護者の参加が必要)。定20人。 往復はがき(何人でも)に基本事項と性別を書いて11月26日までに同施設(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。

八幡東区彩発見 フォトジェニックウォーク

八幡東区高槻地区を散策しながらの撮影や講師による講義など。12月6日(日)

10時、高槻市民センター(八幡東区中畑二丁目)に集合。15時、同所で解散。定先着20人。デジタルカメラかスマートフォンが必要。 11月17日から八幡東区役所総務企画課 ☎681・0387へ。

山田緑地の催し

①みつばちプロジェクト ニホンミツバチの生態などを通じて自然環境について学びます。12月6日(日)。午前の部(10～12時)と午後の部(13～15時)あり。定先着各部40人。

②パルパークプロジェクト「焚き火の学び」 たき火を通して、自然との関わりを考えます。12月12日(土)13時30分～16時。対5歳以上(小学生以下は保護者の参加が必要)。定先着20人。料500円(飲み物・軽食付き)。軍手や熱い飲み物用のカップなどが必要。

③バードウォッチング 12月13日(日)9時30分～12時。対小学生以下は保護者同伴。定先着30人。双眼鏡の貸し出しあり。

④科学の目シリーズ「昆虫の冬越し」 野外で観察し、生態を学びます。12月13日(日)13時30分～16時。対小学生以上(小学生は保護者の参加が必要)。定先着30人。料100円。

  料駐車場は有料。 電話で  は11月18日、   は19日から山田緑地(小倉北区山田町、☎582・4870)へ。

ハーブ教室「たて型 ナチュラルリース作り」

12月11日(金)10時30分～12時、平尾台自然の郷(小倉南区平尾台一丁目)で。定先着15人。料2000円。 11月17日から同施設 ☎452・2715へ。

キラキラスノードームを作ろう!

12月12日(土)10～16時、到津の森公園(小倉北区上到津四丁目)で。定先着50人(1人1個まで)。料500円(別に入園料が必要)。 11月18日から同施設 ☎651・1895へ。



©N.Arata/BORK Bullet

施設の催し

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) 休12月29日～来年1月1日 ※入館は事前予約制(当面の間)

①企画展「わくわく タイムトラベル いま・むかし」 来年1月3日(日)まで。料入館料が必要。

②室内講座「恐竜すす払い」 12月22日(火)16時30分～17時30分。対小学生以上(小学生は保護者同伴)。定5人。   は必要。往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて12月8日までに同施設へ。 も可。

美術館黒崎市民ギャラリー

☎644・5206

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ3階 休開催期間以外

▶秋のいけばな展＝11月21日(土)・22日(日)の10～17時(22日は16時まで) ▶障害者芸術祭作品展＝11月24日(火)～29日(日)の10～18時(29日は17時まで)。

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18日、12月2・16・31日

①絵本「ユーナの樹とトモダチ」読み聞かせ 12月5日(土)13～13時30分。対高校生以下と保護者。定20組。絵本の進呈もあり。

②親子リズム体操 音楽に合わせて体を動かします。12月8日(火)13時30分～14時30分。対1歳児と保護者。定先着15組。

③赤ちゃん同窓会 大集合! 親子での友達づくりなど。12月13日(日)。午前の部(10時30分～12時30分)と午後の部(13時30分～15時30分)あり。対平成31年4月～令和2年3月に生まれた乳児と保護者。定先着各部25組。

④たのしい親子体操 ダンスや遊具を使った運動など。12月18日(金)13時30分～14時30分。対2～5歳児と保護者。定先着15組。

     は必要。電話で   は11月24日、 は12月4日から同施設へ。

グリーンパーク

☎741・5545

〒808-0121若松区大字竹並 開9～17時 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

初心者向けサッカー教室 専門のコーチが指導します。11月29日(日)10～11時30分。対小学1・2年生。定先着20人。

クリスマスリース作り 木の実や松ぼっくりなどを使います。12月6日(日)10～15時。定先着15人。料500円。

  料入園料が必要。 電話で11月18日から同施設へ。

フットサル「ボルクバレット北九州」の試合観戦に市民を招待

プロフットサルFリーグ1部に所属する「ボルクバレット北九州」のホームゲームに市民を招待します。

①ボルクバレット北九州 対 名古屋オーシャンズ 11月28日(土)15時から

②ボルクバレット北九州 対 ペスカドーラ町田 12月12日(土)12時から

③ボルクバレット北九州 対 シュライカー大阪 来年1月23日(土)13時から

 総合体育館(八幡東区八王寺町)で。定各日250人(1組4人以内)。 往復はがき(1組だけ)に基本事項と第1希望から第3希望まで(上記3試合の中から1試合に招待)を書いて11月18日までに〒803-8501市民文化スポーツ局スポーツ振興課へ。 も可。

 市民文化スポーツ局スポーツ振興課 ☎582・2395



ぺったんぺったんお餅つき

しめ飾り作りもあり。12月12日(土)～13日(日)(1泊2日)、かぐめよし少年自然の家で。対小・中学生と保護者。定20人。料1人2700円。申はがき(1家族だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて11月25日までに同施設(〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、☎451・3111)へ。



えと干支だるま作りと焼き芋会

12月13日(日)13～16時30分、もじ少年自然の家で。対小学生と保護者。定20人。料1人500円。申はがき(1家族だけ)に基本事項を書いて11月27日までに同施設(〒801-0812門司区大字喜多久784-1、☎341・1128)へ。

市営バスの旅情報

山口・年忘れ湯治旅行「源泉の宿・萩本陣」 出発は12月15日(火)。2泊3日、6食付き。料一般2万9000円、小学生以下2万3300円(GoToトラベル事業支援対象)。料金表示は給付金一般1万5500円、小学生以下1万2400円を差し引いたお支払い実額。申北九州市交通局(バスツアー専用電話)☎771・0204へ。

魅惑のXmasコンサート

サクソフォン四重奏団「カルテット・スピリタス」による演奏。12月16日(水)11～12時、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。定先着30人。申11月18日から同施設☎641・9360へ。



下水道施設見学会

昭和町雨水貯留管建設工事現場(小倉北区白銀二丁目、白銀公園内)で普段は見ることのできない貯留管の中を見学します。12月19日(土)10～12時。定40人。駐車場なし。申はがき(2人まで)に基本事項を書いて11月30日までに上下水道局下水道整備課(〒803-8510小倉北区大手町1-1、☎582・2482)へ。ネットも可。



親子でチャレンジ! 自然発見塾

「鳥」をテーマとしたゲームやフィールドワークを行います。12月19日(土)10～15時30分、玄海青年の家で。対小学生以上と保護者(1組3人まで)。定10組。料1人500円。申はがき(1組だけ)に基本事項と生年月日を書いて11月30日までに同施設(〒808-0121若松区大字竹並126-2、☎741・2801)へ。

クリスマス会「サンタが夜宮に降りてくる」

ケーキ作りやレクリエーションなど。12月20日(日)13～18時30分、夜宮青少年センターで。対小学3～6年生。定16人。料500円。申はがき(1人だけ)に基本事項と性別、学校名を書いて12月4日までに同施設(〒804-0042戸畑区夜宮一丁目2-1、☎871・3465)へ。

九州交響楽団定期演奏会

出演は指揮・小泉和裕さんほか。12月21日(月)19～21時、北九州ソレイユホール(小倉北区大手町)で。対小学生以上。料前売り(全席指定)一般4000円、小～大学生1500円。当日も同額。前売り券の販売については問を。問九響チケットサービス☎(092) 823・0101へ。担市民文化スポーツ局文化企画課☎582・2391。



©Ivan Malý

日本の文化にふれよう「ミニ門松づくり」

12月26日(土)13～16時、ユースステーションで。対小学生～39歳(小学生は保護者同伴)。定8人。料500円。申はがき(2人まで)に基本事項を書いて12月1日までに同施設(〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、☎621・0132)へ。

響ホールリサイタル ニュウニュウ[ピアノ]

曲目はベートーベン第8番「悲愴」など。来年1月16日(土)14～16時、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。対小学生以上。料前売り(全席指定)一般3000円、25歳以下2000円。当日は500円増し。前売り券は12月3日から主要プレイガイドで発売(延期前の公演チケットをお持ちの人はそのまま使用できます)。託児(有料)は問を。問北九州市芸術文化振興財団☎663・6661へ。

子育て

ミニ育児講座

子育てに関する講座や遊びなど。12月3～24日の毎週木曜日10時30分～11

時30分、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。対未就学児と保護者。定先着各日3組。申11月18日から子育て支援サロン☎511・1085へ。



ほっと子育てふれあいセンター入会説明会

子どもの一時預かりや送迎などの子育て支援を行う有償ボランティア会員の内容や会員登録の方法など。12月6日(日)10～16時、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。申12月5日までに、ほっと子育てふれあいセンター☎511・3081へ。

作ってみたいくなる離乳食講座

離乳食やだしの作り方、食べさせ方を調理員や保育士が紹介します。参加者に離乳食マニュアルを進呈。12月12日(土)10時15分～12時、八幡大谷市民センター(八幡東区中央二丁目)で。対子育て中の人など。定先着8人。申11月17日から北九州市福祉事業団☎682・0001へ。

令和3年度 保育所などの利用申し込みを受け付け

利用は来年4月から。保育所、家庭的保育、小規模保育、事業所内保育、認定こども園(保育部分)で。対保護者が仕事などのため家庭で保育することができない未就学児。申1次申し込みは来年1月22日まで。2次申し込みは来年1月25日～3月5日。詳細は住所地の区役所保健福祉課へ。

仕事

若者ワークプラザの講座

①キャリアインサイト「職業適性診断」11月24日(火)、若者ワークプラザ北九州・黒崎(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。定3人。
②職場定着「長く働くためのコツとは?」11月30日(月)、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。定12人。
共通10時15分～12時。対おおむね40歳までの求職者・学生。申各開催日の前日までに①は若者ワークプラザ北九州・黒崎☎631・0020、②は若者ワークプラザ北九州☎531・4510へ。



働く人を募集

市立病院の職員 いずれも勤務は来年4月から、市立医療センター(小倉北区馬借二丁目)、市立八幡病院(八幡東区尾倉二丁目)、市立看護専門学校(小倉北区馬借二丁目)のいずれかで。▶専任看護教員(正規職員)＝対昭和36年4月2日以降に生まれ、保健師、助産師か看護師として5年以上の勤務経験があり、看護師養成所の専任教員として必要な研修を修了したか同等以上の学識経験がある人。定若干名 ▶実習担当教員(契約職員)＝対昭和31年4月2日以降に生まれ、保健師、助産師か看護師として5年以上勤務したことがある人。定若干名 ▶視能訓練士(正規職員)＝対昭和36年4月2日以降に生まれ、視能訓練士の免許を持つか来年4月までに取得見込みの人。定1人程度 ▶一般事務員(正規職員)＝対昭和36年4月2日以降に生まれ、病院や医療に関連する企業などで、直近10年間で3年以上の勤務経験がある人。定4人程度。共通試験は12月12日(土)。申11月30日まで。申込書は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は北九州市立病院機構人事給与課☎533・5625へ。
地域・人づくりアドバイザー(会計年度任用職員) 勤務は来年4月から、各区役所コミュニティ支援課などで。対社会教育主事の資格を持つ人。定若干名。試験は来年1月10日(日)。申12月11日まで。申込書は各区役所コミュニティ支援課・出張所、各市民センターなどで配布中。詳細は生涯学習総合センター☎571・2735へ。
埋蔵文化財調査員(有期雇用職員) 勤務は来年4月から。対大学か大学院で考古学を専攻して卒業(来年3月までに卒業見込みも可)したか埋蔵文化財発掘調査と調査報告書作成の経験があり、普通自動車運転免許を持つ人。定1人。試験は来年1月24日(日)。申12月25日まで。試験案内は各区役所総務企画課などで配布中。北九州市芸術文化振興財団のホームページからもご覧になれます。詳細は北九州市芸術文化振興財団☎562・3016へ。

ポリテクセンター福岡の職業訓練生を募集

期間は来年1～6月(※は7月まで)。募集はCAD/CAM科、ビル設備サービス科(一般、企業実習付)、※導入講習付き訓練(2月開催のコースより1つを選択)。対求職者。定各科5～20人。料教材費など実費。託児(無料)は問を。ハローワークへの求職登録が必要。選考日は12月15日(火)。申12月7日まで。詳細はポリテクセンター福岡(八幡西区穴生三丁目、☎641・6909)へ。
■施設見学会 毎月2回実施しています。日程など詳細は同施設へ。

講座・教室

難聴者の手話 「初級編のまとめ」

11月21日(土)13～15時、ウェルとばた6階(戸畑駅前)で。対難聴者・中途失聴者と関係者。要あり。北九州市難聴者・中途失聴者協会 ☎883・3113(日も同じ、電話での開館は火曜日だけ)へ。担保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453。

普通救命講習会

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法、気道異物除去の方法など。11月25日(水)9時30分～12時30分、市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定先着20人。申11月18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)。

視覚障害者生活教室

いずれも11月29日(日)。▶クリスマスリース作り=10～12時。定先着10人。料1000円 ▶足の健康講座=13時30分～15時30分。定先着6人。ひもやベルトで調整できる靴が必要。共通 東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。対視覚に障害のある人。申11月18日から点字図書館 ☎645・1210へ。

仕事に役立つ簿記講座 「簿記ってどんな資格？」

12月3日(木)13～16時、ウェルとばた12階(戸畑駅前)で。対再就職活動中の人(新卒は除く)。定先着20人。申11月17日から高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

レディスもじの講座

- ①冬の免疫力アップ食養生薬膳講座 12月9日(水)10～12時。対女性。定先着12人。料1250円。
- ②アンチエイジングとコーヒー学 12月15日(火)13～15時。対学生は除く。定先着16人。料1000円。
- ③ケニアの文化を体験しよう 楽器の体験など。12月26日(土)13～15時。対小学生と保護者。定先着10組。料1組1500円(ケニア料理の弁当付き)。
- 共通 託児(有料)は開を。申電話で②は

11月17日、①は18日、③は20日からレディスもじ(門司区下馬寄、☎371・4649)へ。

穴生学舎の講座

- ①1日体験講座 テーマは「発酵食品と健康のかかわり」と「あなたは日本の事が話せますか」。12月12日(土)9時30分～15時。対年長者研修大学校で研修を受講したことがない55歳以上。定先着20人。
- ②短期講座「ライン入門」 無料通信アプリ「LINE」の使い方など。12月21日～来年2月15日のおおむね毎週月曜日(全6回) 10～12時。対55歳以上。定18人。料6000円(別にテキスト代が必要)。スマートフォンが必要。



共通 申①は11月17日から穴生学舎 ☎645・6688へ。②は、はがき(1人だけ)に基本事項を書いて12月7日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1)へ。

レディスやはたの講座

- ①宅地建物取引士資格を活かすための講座 12月12日(土)13時30分～16時30分。定先着14人。料300円。
- ②韓国人留学生とトッポギランチ交流会 来年1月9日(土)10～12時30分。対中学生以上。定先着12人。料500円。
- 共通 託児(有料)は開を。申①は11月18日、②は19日からレディスやはた(八幡東区尾倉二丁目、☎661・1122)へ。

公開プログラム 「市民美術大学特別講座」

テーマは「これからのアートとの出会い方」。12月12日(土)14～16時、ウェルとばた(戸畑駅前)で。定80人。料1000円。申12月7日までに現代美術センター CCA北九州 ☎695・3691へ。

福祉用具プラザの講座

- ①作ってみよう!福祉用具「簡易筆談帳」 12月16日(水)14時～15時30分。定6人。
- ②専門職向け研修「移動と移乗」 12月18日(金)13時30分～15時30分。対介護・医療・福祉の有資格者など。定15人。
- ③なるほど!介護講座「簡単な着替えのコツと身体の清潔」 12月21日(月)13時30分～15時30分。定15人。

共通 総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。申①は11月30日、②は12月11日、③は12月14日までに福祉用具プラザ北九州 ☎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)。

リフレッシュ講座 「しめ縄飾り作り」

12月16日(水)18時20分～20時20分、母子・父子福祉センターで。対ひとり親家庭の親が寡婦。定10人。料900円。託児(無料)は開を。申はがき(1人だけ)に基本事項と託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて11月25日までに同施設(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

ハングル入門「韓国を学ぶ」

12月17日～来年2月25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20人。料4000円。申12月3日まで。詳細は九州国際大学地域連携センター ☎631・2203へ。担八幡西生涯学習総合センター ☎641・9360。ネットも可。

マイテック・センターの講座

- ①AutoCAD応用 来年1月5日～3月30日のおおむね毎週火・金曜日(全24回) 19～21時。対AutoCADの基本操作ができる人。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=来年1月7～21日の毎週火・木曜日 ▶エクセル編=来年1月26日～2月9日の毎週火・木曜日。②の共通全5回。13時30分～16時30分。対キーボード・マウス操作ができる人。料1万7500円。
- ③エクセル関数テクニック 来年1月13日～3月10日の毎週水曜日(全9回) 19～21時。対エクセルの基本操作ができる人。料2万円。
- 共通 定先着各講座各編20人。申電話で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。



施設の催し

こども文化会館

☎592・4152

〒803-0846小倉北区下道津四丁目3-2 開9～17時 休月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

劇団あらかると公演 演目は「夏子と時計台」。12月6日(日)14～15時30分。

ファミリー人形劇場 12月13日(日)14～15時。

共通 対未就学児は保護者同伴。定先着各40人。申電話で11月17日から同施設へ。

児童文化科学館

☎671・4566

〒805-0068八幡東区桃園三丁目1-5 開9～17時(入館は16時30分まで) 休月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

①科学教室 クリスマスキャンドルを作ります。12月12日(土)10～11時30分。対小学生(小学3年生以下は保護者1人同伴)。定12人。料300円。

②星の観望のタベ プラネタリウム観覧後、望遠鏡で星空を観察します。12月12日(土)18時30分～20時。対中学生以下は保護者の参加が必要。定先着50人。料入館料が必要。

③なるほどザ・サイエンス「電力回生自動車」 12月13日(日)9時30分～12時。対小学4～6年生。定30人。料200円。

④親子でロボットプログラミング サッカーロボットのプログラムを作ります。12月13日(日)10～12時。対小・中学生と保護者。定8組。

共通 申①③④は往復はがき(①③は3人、④は2組まで)に基本事項を書いて11月26日までに、②は電話で11月28日から同施設へ。



福岡市の催し

福岡市と情報交換をしています。

アニメ化30周年記念企画 ちびまる子ちゃん展

セル画やスケッチ画、絵コンテなど約350点のほか、原作者の直筆脚本やキャラクター設定資料などを展示。11月29日(日)まで(水曜日は休館)の9時30分～18時(金・土曜日は20時まで)。入館は閉館の30分前まで、福岡アジア美術館(福岡市博多区下川端町)で。対小学生以下は保護者の参加が必要。料一般1300円、高校・大学生1000円(学生証の提示が必要)、小・中学生600円。日時指定チケット(事前予約)が必要。詳細は東映 ☎ ☎(092)532・1082へ。公式ホームページ〈https://www.direct-ns.co.jp/marukoten/about/index.html〉でも確認できます。

お買い物のついでに、マイナンバーカードの申請を

マイナンバーカードの申請に必要な顔写真を無料で撮影し、申請書の記入支援を行います。

- ハローデイ下曽根店(小倉南区下曽根新町)=11月22日(日)10～15時。
- ハローデイ井堀店(小倉北区井堀三丁目)=11月23日(月)10～15時。
- イオンモール八幡東(八幡東区東田三丁目)=12月6日(日)10～17時。

共通 対マイナンバーカードを初めて申請する人。マイナンバーの通知カード、個人番号カード交付申請書と本人確認のための公的証明書(運転免許証や健康保険証など)が必要。詳細は開を。

開 市民文化スポーツ局戸籍住民課 ☎582・2107

詳しくは
こちらから!



ムーブの講座

①時短料理男子 来年1月9日(土)。午前の部(10～12時30分)と午後の部(13時30分～16時)あり。対男性。定各部8人。料1000円。

②子育て支援の「今」を知る テーマは「子育て期の支えあい」。来年1月9日(土)13時30分～16時30分。対子育て中の人、子育て支援者など。定先着60人。料500円。

共通ムーブ(小倉北区大手町)で。託児(有料)は問を。**申②**は11月20日から北九州子育て・親育ちエンパワメントセンターBee☎070・5532・5082、**①**は12月4日までにムーブ☎288・6262へ。**①**は**ネット**も可。

介護予防運動教室

▶きたきゅう体操＝転倒予防などに役立つ運動。来年1月14日～2月25日のおおむね毎週木曜日(全6回)14～15時30分、黒崎ひびしんホール(八幡西区岸の浦二丁目)で ▶ひまわり太極拳＝介護予防に役立つ動きを取り入れた本市オリジナルの太極拳。来年1月20日～3月17日のおおむね毎週水曜日(全8回)13時30分～15時30分、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。

共通対運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定各15人。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

講演会

アジア女性交流・研究フォーラムの講演会

①KFAW研究報告会 男女共同参画などに関する調査研究報告。12月6日(日)13～16時、ムーブ(小倉北区大手町)とオンライン(ビデオ会議アプリ「Zoom」を使用)で。定会場先着50人、オンライン先着100人。

②国連ウィメン日本協会北九州講演会 テーマは「コロナの先の未来のために～教育と女性のエンパワーメント」。講師は法政大学総長・田中優子さん(オンライン登壇)。12月13日(日)14～15時45分、ムーブとオンライン(ビデオ会議アプリ「Zoom」を使用)で。定会場先着100人、オンライン先着500人。会場での託児(有料)は問を。



▲田中優子さん

共通申②は11月17日、**①**は18日からアジア女性交流・研究フォーラム☎583・3434へ。

栄養ラボ 食に関する講演会

言語聴覚士による講演「誤嚥性肺炎を予防できる体操～飲み込みチェックも行います」と管理栄養士による講演「脳栄養とは～良い脳を作る栄養素」。12月10日(木)13時30分～15時、総合保健福祉センター6階(小倉北区馬借一丁目)で。対おおむね65歳以上。定先着20人。**申**11月18日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

実録、特殊電車ができるまで

講師は九州鐵装社長・磯邊謙一さん。12月12日(土)13～14時30分、イノベーションギャラリー(八幡東区東田二丁目)で。定50人。**申**12月11日までに同施設☎663・5411へ。**ネット**も可。



▲実際に製作した特殊電車の例

募集

あったかプロジェクトの参加者を募集

若者の居場所作りについての意見交換など。12月13日(日)17～19時、ユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階)で。対中学・高校生。定先着10人。**申**11月17日から同施設☎621・0132へ。

ムーブフェスタの実行委員(ボランティア)を募集

来年7月に開催するイベントの企画や運営などを行います。活動期間は来年1～8月。定若干名。**申**12月7日まで。詳細はムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)へ。**ネット**も可。

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

お酒は、私たちの生活に豊かさや潤いを与える一方、不適切な飲酒は心と身体に深刻な影響を与え、本人だけでなく、飲酒運転や暴力など重大な社会問題を生じさせる危険もあります。

健康的な生活を送るため、アルコールについて正しい知識を身につけ、上手に付き合ひましょう。

■アルコールによる影響

こころの問題	身体の問題	社会的な問題
不眠症 うつ病 妄想 認知症 幻覚 意識障がい	脳の萎縮 心筋症 脂肪肝 糖尿病 肝炎 高血圧 肝硬変 がん	飲酒運転 仕事能率の低下 欠勤 家族関係の悪化 暴力 育児放棄・虐待 経済的破綻

■あなたに次のようなことはありませんか？ チェックしてみましょう！

- ☐ お酒を飲む機会が多く、少しのつもりが大量に飲んでしまう。
- ☐ 二日酔いで、仕事を休んだり約束を守らなかったりしたことがある。
- ☐ お酒を飲んでいる時間が長く、以前に比べ飲む量が増えた。
- ☐ お酒を飲んでいた間の記憶がないことがある。
- ☐ お酒を飲まないといライラすることがある。
- ☐ 健康診断で肝機能の異常が指摘された。



上記の項目に当てはまる場合、
あなたのお酒の飲み方に問題があるかもしれません！

※福岡県「あなたのお酒の飲み方…大丈夫!?」リーフレットより引用

■適正飲酒の10カ条

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ②食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴要注意
- ⑩肝臓など定期検査を忘れずに

※(公社)アルコール健康医学協会ホームページより引用

■飲酒運転は絶対にしない、させない、許さない、そして見逃さない！

お酒を飲んだらアルコールが身体から消失するまで車の運転はできません。純アルコール20gが身体で分解されて消失するまでに約4時間かかります。例えば、500mlの缶ビール2本を飲んだ場合は純アルコール40gとなり、消失に約8時間が必要です(個人差あり)。

純アルコール量20gの目安			
ビールの場合 中びん1本	日本酒の場合 1合	焼酎の場合 お湯割り1杯	ワインの場合 グラス2杯

※飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒をすすめるものではありません。

アルコール相談窓口

問 各区役所高齢者・障害者相談係 月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く) 8時30分～17時

●門司区 ☎331・1893 ●小倉北区 ☎582・3430 ●小倉南区 ☎951・4126 ●若松区 ☎751・4800

●八幡東区 ☎671・4800 ●八幡西区 ☎642・1445 ●戸畑区 ☎881・4800

担 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

★掲載の情報は市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます

★申し込みはがき「基本事項」の記入方法は11ページを参照

★時間は24時間表記

北九州市奨学生(大学など)を募集

修学上必要な学資金の一部を無利子で貸し付けます。対大学・短期大学・大学院・専門学校に在学中か進学予定で、経済的理由により修学が困難な人。定215人。申12月8日まで。募集要項は各区役所「子ども・家庭相談」コーナー・出張所などで配布中。詳細は教育委員会学事課 ☎582・2378へ。

市立北九州中央高等学園の生徒を募集

選考日は来年1月19日(火)・20日(水)・21日(木)。申12月7～11日。入学資格など詳細は教育委員会特別支援教育課 ☎582・3448へ。

寝たきり高齢者等向けサービス事業者を募集

募集は寝具洗濯乾燥消毒、訪問理美容を行う事業者。対来年4月から市内全域でサービスが提供できる事業者。申12月11日まで。詳細は保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407へ。

スポーツ

総合体育館の個人利用日

日程(一部利用できない時間帯あり)は、11月17日(火)～19日(木)・23日(祝)～26日(木)・30日(月)・12月1日(火)・2日(水)。料使用料が必要。利用可能な種目・時間は、問を。問総合体育館(八幡東区八王寺町、☎652・4001)へ。

レクリエーション協会のスポーツ

①**レク・スポ・コンパ** バドミントンを通じて男女の交流をします。12月20日(日)13～18時、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。対おおむね35～45歳。定先着男女各12人。料1000円。
②**楽しく踊ろう健康ダンス** ▶曾根体育館(小倉南区下曾根四丁目)＝来年1月7日～3月25日のおおむね毎週木曜日(全11回)10～12時。料8100円 ▶三萩野体育館＝来年1月12日～3月23日のおおむね毎週火曜日(全9回)14～16時。料6000円。②の**共通**定先着各会場30人。
③**年長者ニュースポーツ教室** 来年1月8日～3月19日の毎週金曜日(全11回)14～16時、的場池体育館(八幡西区の場町)で。対50歳以上。定先着30人。料4500円。**共通**申11月18日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

お知らせ

福岡県最低賃金額改定のお知らせ

10月1日から最低賃金額が1時間842円へ改定されました。雇用者も労働者も最低賃金を必ず確認しましょう。最低賃金引上げには「業務改善助成金」の活用を。詳細は福岡労働局賃金室 ☎(092)411・4578へ。

大規模小売店舗立地法に係る届出の縦覧

縦覧は(仮称)ドラッグコスモス永犬

丸店(八幡西区八枝五丁目)の新設。来年2月2日まで(土・日曜日、祝日、12月29日～来年1月3日は除く)の8時30分～17時、産業経済局商業・サービス産業政策課(市役所7階、☎582・2050)と八幡西区役所総務企画課で。縦覧期間中、産業経済局商業・サービス産業政策課へ意見書の提出ができます。

よい歯の学校表彰・口腔衛生功労者表彰の受賞者を決定

よい歯の学校表彰 ▶市長賞＝中原小学校(戸畑区) ▶教育委員会賞＝西門司小学校(門司区)、若松中央小学校(若松区)、槻田小学校(八幡東区)、則松小学校(八幡西区)。
口腔衛生功労者表彰 本田恵利さん(歯科衛生士)。

問保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

「障害者控除対象者認定書」を交付

対障害の程度が身体障害か知的障害のある人に準ずると認められる、認知症や寝たきりの65歳以上。**問**各区役所「高齢者・障害者相談」コーナーへ。

11月24日は松本清張記念館(小倉北区城内、☎582・2761)を休館します。

国民健康保険料(第6期)の納期限は11月30日です。

介護保険料(第6期)の納期限は11月30日です。

情報ステーションは11ページから始まります

施設の催し

漫画ミュージアム

☎512・5077

〒802-0001小倉北区浅野二丁目14-5、あるあるCity5・6階 開11～19時(入館は閉館の30分前まで) 休火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

漫画スクール「クリスマスのイラストを描こう」＝12月13日(日)。定先着10人。

漫画スクール「漫画家のアシスタント体験」＝12月27日(日)。定先着10人。

共通13～15時。対小学3年生以上。料入館料が必要。**申**電話で11月18日から同施設へ。

子育てふれあい交流プラザ

☎522・4150

〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、AIMビル3階 開10～18時※土・日曜日、祝日の利用は事前予約制(当面の間) 休第1・3火曜日

小児外科医 ありま先生の子育て相談 11月21日(土)15時30分～16時30分。対未就学児と保護者。

ママと赤ちゃんのにこにこタイム 保育士による手遊びなど。11月27日(金)11時30～45分。対2歳以下と保護者。**共通**料コーナー入場料が必要。



12月3日(木)～9日(水)は障害者週間です

市民の皆さんが、障害への関心と理解を深め、障害のある人が社会や文化などあらゆる分野の活動に参加することを推進するため、障害者週間が設けられています。

この機会に、障害や障害のある人について考えてみませんか。

「障害者差別解消条例」とは?

本市では、「障害を理由とする差別をなくし誰もが共に生きる北九州市づくりに関する条例(通称:障害者差別解消条例)」を制定しています。

この条例では、市民や事業者、市が協力して「障害を理由とする差別の解消」に向けて取り組む共生社会の実現を目指しています。差別をなくし、誰もが安心して、いきいきと暮らせる社会にするためには、障害のある人がどんな配慮を必要としているかを具体的に聞き、どうすればよいかを一緒に考え、よく話し合うことが大切です。

障害に応じた配慮の具体例

精神障害

- ストレスや環境の変化、人とのコミュニケーションが苦手な人もいます。
- 適切な治療と周囲の配慮があれば安定した生活を送ることができます。

配慮の例

- 病気を正しく理解し、穏やかな対応を心がけましょう。
- ゆっくり簡潔に伝えましょう。



言語障害

- 話し言葉や文字の意味が理解できない、言いたい言葉が出ない、文字がうまく書けない等の障害がある人もいます。

配慮の例

- 表情や身振りを添えてゆっくり簡潔に話しましょう。
- 本人のペースに合わせてゆっくり聞きましょう。



問保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453、☎582・2425

関門連携コーナー



海峡の友

下関市と北九州市では、市政だよりでお互いの情報を交換し掲載しています。

全国鯨フォーラム

いずれも11月26日(木)、海峡メッセ下関(下関市豊前田町三丁目)で。▶メインイベント＝基調講演やパネルディスカッションなど。10～13時 ▶記念イベント＝くじら加工品の展示・販売など。13時30分～16時30分。**共通**詳細は下関市水産振興課 ☎(083)250・9250へ。

