

★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

## 栄養ラボ

▶健康フェア=個別相談(栄養・口腔・薬)や各種測定、食事診断、展示など。11月25日(木)13時30分～15時30分 ▶講演会=専門職による講話「最期までしゃべろう! 食べよう! 笑おう!」と「噛む力が弱った時の調理と栄養」。12月9日(木)13時30分～15時。共通総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。対おおむね65歳以上。定先着各30人。甲11月17日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

## 講習会「楽しい果樹」

家庭果樹の冬季剪定と管理方法。11月27日(土)10～12時、グリーンパーク(若松区大字竹並)で。対先着28人。料入園料が必要。甲11月17日から同施設☎741・5545へ。

## 視覚障害者生活教室

**筋力アップトレーニング講座** 12月5日(日)10～12時、来月16日(日)13時30分～15時30分(全2回)。定先着12人。

**陶芸体験** 12月5日(日)13時30分～16時30分。定先着10人。料1500円。エプロンが必要。

**フラワーアレンジ講座** 12月19日(日)10～12時。定先着8人。料2000円。はさみなどが必要。

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。甲11月17日から点字図書館☎645・1210へ。

## 個人事業者のための確定申告セミナー

12月10日(金)14～17時、北九州テクノセンター(九州工大前駅北側)で。対個人事業者(不動産貸付業は除く)。定20人。甲12月3日まで。詳細は中小企業支援センター☎873・1430へ。

## 穴生学舎1日体験講座

テーマは「やっぱり手洗い! ～正しい手洗いでコロナウイルス対策」と「色彩の不思議と巨大シャボン玉体験」。12月11日(土)9時30分～15時、穴生学舎(八幡西区鉄竜一丁目)で。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24人。甲11月17日から同施設☎645・6688へ。

## シニアのためのお金と生活の知恵

12月11日(土)14～15時30分、消費生活センター(戸畑駅前、ウェルとばた7階)で。定先着25人。悪質商法などの事例紹介「消費者アドバイス」もあり。甲11月17日から同センター☎871・0428へ。

## 専門職向け研修「移乗」

移乗用具の使い方など。▶昼の部=13時30分～15時30分 ▶夜の部=18時30分～20時30分。共通12月24日(金)、総合保健福祉センターとオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。対介護・医療・福祉の有資格者など。定各部15人、オンラインは定員なし。甲12月17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(基本事項と甲・要など介助必要の有無を記入)。

## 住宅改修オンラインセミナー

障害のある人のQOL(生活の質)を向上させる住宅改修について。12月18日(土)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。対障害福祉サービス事業関係者、障害のある人と家族・支援者など。定先着30人。甲11月17日から東部障害者福祉会館☎883・5550へ。聴覚障害者は☎883・5551も可(基本事項と甲・要など介助必要の有無を記入)。

## ユーステーションの講座

**料理講座** クリスマスのお菓子を作ります。12月18日(土)14～16時。対中学～大学生。定先着10人。

**探求Cafe** テーマは「食品添加物」。12月19日(日)16～18時。対高校生。定先着24人。

共通甲電話で11月17日からユーステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階、☎621・0132)へ。

## 親子のふれあい講座「フラワーアレンジメント」

12月19日(日)14～16時、母子・父子福祉センターで。対ひとり親家庭の親子。

定5家族。甲はがき(1家族だけ)に基本事項を書いて11月25日までに母子・父子福祉センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

## エプロン男子 中級編

来月1月8日～3月5日のおおむね隔週土曜日(全4回)、ムーブ(小倉北区大手町)で。午前の部(10～13時)と午後の部(14～17時)あり。対15歳以上の男性(中学生は除く)。定各部8人。料5000円。託児(有料)は問を。甲12月6日までに同施設☎288・6262へ。ネットも可。



## 北九州市民カレッジ「大学連携リレー講座」

テーマは「コロナ禍下での暮らし方」。来月1月14日～2月25日のおおむね毎週金曜日(全6回) 10～12時、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。定30人。料1000円。甲12月20日まで。詳細は生涯学習総合センター☎571・2735へ。ネットも可。

## 介護予防教室

▶ひまわり太極拳編=介護予防に役立つ動きを取り入れた市オリジナルの介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。来月1月17日～2月14日のおおむね毎週月曜日(全4回) 14～16時、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で ▶きたきゅう体操編=転倒予防などに役立つ運動を中心に介護予防について学びます。来月1月21日～2月4日の毎週金曜日(全3回) 10～12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。共通対65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定各編15人。甲往復はがき(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。

## 施設の催し

### 環境ミュージアム

☎663・6751

〒805-0071八幡東区東田二丁目2-6 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)

**科学技術とSDGs(持続可能な開発目標)** 12月17日(金)16～17時。対高校生以上。定先着30人。

**青空学「環境問題と市民との関わりについて」** 12月18日(土)10～12時。対高校生以上。定先着30人。

**大人の万華鏡講座「雪の妖精」** 12月19日(日)13～14時30分。対18歳以上。定先着5人。料3000円～5000円。

共通甲電話で11月17日から同施設へ。

### 山田緑地

☎582・4870

〒803-0865小倉北区山田町 開9～17時 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

**①ナチュラル素材のリース作り** 12月5日(日)10～12時の部と13～15時の部あり。対小学生以上(小学生は保護者同伴)。定先着各部15人。料1000円。持ち帰り用の袋が必要。



**②みつばちプロジェクト** ニホンミツバチの養蜂の知識を深め自然環境について学びます。12月5日(日)13～15時。定先着50人。

**③パルパークプロジェクト「焚き火の学び」** 焚き火を通して、自然との関わり方などを学びます。12月12日(日)13～16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。汚れてもよい服や軍手が必要。

共通料駐車場は有料。甲電話で③は11月17日、①は18日、②は19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。

### NEWGRAPHY FUKUOKA ART BOOK EXPO

福岡の街で活動するアーティストやクリエイターらが手がける創作物を「アートブック(=本)」というテーマで展開するイベント。メイン会場の福岡市美術館を拠点に、会場ごとに編集された各展示空間でアートブックを鑑賞、購入できます。11月20日(土)～23日(祝)、福岡市美術館(福岡市中央区大濠公園)などで。問ニューグラフィー運営事務局☎(092)725・7745。担福岡市経済観光文化局コンテンツ振興課☎(092)711・4329。

## 北九州市成人式のお知らせ

来月1月9日(日)11時30分～12時(式典30分)、メディアドーム(小倉北区三萩野三丁目)で。また、11時20分から式典開始まで、新成人による実行委員が企画したプログラムも予定しています。駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。小倉駅新幹線口からメディアドームまで無料シャトルバスを運行します。

### ■対象者

平成13年4月2日～平成14年4月1日までに生まれた人(市内に住民票がある人には12月上旬に案内はがきを郵送します)。なお、参加者の連絡先や人数を把握するため、事前申込制とします。詳細は決定次第、市ホームページなどでお知らせします。

### ■配慮が必要な人へ

託児(無料)、福祉車両で来場する人、障害特性に応じた配慮が必要な人は12月17日までに問を。

### ■酒類の持ち込みなどの禁止

式典会場内、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は禁止です。

問子ども家庭局青少年課☎582・2392、☎582・0070