

栄養ラボ 食に関する講演会

専門職による講話『栄養(食生活・口腔機能)と運動(身体活動)で「フレイル予防」』。6月8日(水)13時30分～15時、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。対おおむね65歳以上。定先着30人。甲5月17日から認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

頭骨のDNA鑑定に見る古代の北九州

古代北九州の人々の暮らしを専門家がひもときます。6月11日(土)13～16時、ウェルとばた(戸畑駅前)で。定先着180人。料資料代300円。甲5月17日から北九州市の文化財を守る会 ☎661・9130へ。担戸畑区役所コミュニティ支援課 ☎871・1502。

発達障害者支援のための初級セミナー

6月25日(土)・26日(日)(全2回)の13時30分～16時30分、オンラインで。対保護者や幼稚園・保育所・学校・施設の職員など。定200人。甲6月9日までに発達障害者支援センターつばさ ☎922・5523へ。

北九州国際音楽祭の楽しみかた聴きどころ講座

講師は青山学院大学教授・広瀬大介さん。7月10日(日)14～16時、西日本工業大学小倉キャンパス(リバーウォーク北九州西棟)で。対小学生以上。定40人。甲6月20日まで。詳細は北九州市芸術文化振興財団 ☎663・6567へ。



▲広瀬大介さん

募集

まち美化キャンペーンの参加者を募集

散乱ごみの収集など。▶若松区=5月29日(日)9時30分～10時20分。集合は岩屋海水浴場たかみ荘前(大字有毛) ▶小倉南区=5月29日10～11時。集合は長尾小学校(長尾四丁目) ▶戸畑区=5月29日10～11時。集合は夜宮公園多目的広場(夜宮一・二丁目) ▶門司区=6月4日(土)10～11時。集合は西海岸緑地(西海岸一丁目) ▶八幡西区金山川周辺=6月5日(日)9～10時50分(※は9時50分～10時50分)。集合は則松金山川花のボランティア公園(大字則松、氏田橋横)、八枝小学校(八枝四丁目)、中尾市民センター(三ヶ森四丁目)、※八尾小学校(町上津役西四丁目) ▶小倉北区=6月5日10～11時。集合は勝山公園大芝生広場(市役所南側) ▶八幡西区黒崎周辺=6月9日(木)10～10時40分。集合は黒崎中央公園(黒崎一丁目) ▶八幡東区=6月12日(日)10～12時。集合は河内小学校グラウンド(河内一丁目)。共通受け付けは開始時間の30分前から。雨天かPM2.5や光化学スモッグに関する注意報などが発令された場合は中止。参加者には軍手・タオルを配布。問環境局業務課 ☎582・2180へ。



若松あじさい祭りへの出店者などを募集

▶あじさいスケッチ大会の作品=画材は自由。サイズは四つ切り。対中学生以下 ▶鉢植えあじさいコンクールの作品=最優秀作品は挿し木教室で利用 ▶ガーデニング関連商品フリーマーケットの出店者=出店は6月12日(日)10～16時、高塔山公園(若松区大字修多羅)で。定10区画(1区画3m×3m)。料1区画1000円。共通甲5月31日まで。詳細は若松区役所総務企画課 ☎771・3559へ。



「スタインウェイを弾いてみませんか？」参加者を募集

ステージでグランドピアノを演奏できます。7月16日(土)10～17時50分、戸畑市民会館(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。対小学生以下は保護者同伴。定7組。料3000円。甲5月17日～6月10日。募集要項はウェルとばた2階で配布中。ウェルとばたホームページからもダウンロードできます。詳細はウェルとばた総合案内 ☎871・7200へ。

美術館ボランティアを募集

美術館(戸畑区西鞘ケ谷町)で小学生が作品を鑑賞する際の補助など。6月～来年1月。説明会(6月後半に開催)への参加が必要。定20人程度。甲5月17日～6月14日。詳細は同施設 ☎882・7777へ。

合唱組曲「北九州」演奏会 参加者募集

出演は来年3月5日(日)、THE STEEL HOUSE 北九州ソレイユホール(小倉北区大手町)で。練習は出演日までのおおむね毎週月曜日18時30分～20時30分、大手町練習場(小倉北区大手町、大手町ビル内)で。料1万2000円(10月以降の参加は6000円)。学生は無料。別に楽譜代などが必要。甲随時。詳細は北九州市芸術文化振興財団 ☎663・6661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、5月17日(火)～20日(金)・23日(月)・24日(火)・26日(木)・27日(金)、5月30日(月)～6月2日(木)。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。

初心者向けノルディック・ウォーク教室

2本のポールを使ったウォーキング。6月5日(日)10～11時30分、ミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側)で。対18歳以上。定先着10人。料1000円。甲5月17日から同施設 ☎521・2020へ。

みんなで楽しくリトミック体操

6月7日～7月19日の毎週火曜日(全7回)、浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)で。▶0～1歳児と保護者の部=10時15～55分 ▶1～2歳児と保護者の部=11～11時40分 ▶2～3歳児と保護者の部=9時30分～10時10分。共通定先着各部15組。料1組4200円。甲5月18日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

介護保険のお知らせ

令和4年度の保険料について

介護保険料の納入通知書を6月中旬に送付します。金額や納付方法などを確認してください。

なお、3月16日以降に税の申告をした人は、申告書の記載内容が計算処理に間に合わないため、いったん仮計算した納入通知書が届く場合があります。

介護保険料軽減・減免制度の利用を

- 保険料段階が第2・3段階の人のうち、保険料の支払いが困難で一定の要件を満たす場合は保険料を軽減します(毎年申請が必要)。
- 段階に関わらず、災害や事業休止による収入減少などで保険料の支払いが困難な場合は、保険料の減免や支払いを猶予することができます(申請が必要)。



問 住所地の区役所「高齢者・障害者相談」コーナーへ

介護サービスの利用者負担を軽くします

収入状況などにより、介護サービス費用の利用者負担額を軽減します。利用にあたっては、申請が必要です。

- 食費・居住費(滞在費)負担
対市民税非課税世帯で、介護保険施設の入所者かショートステイの利用者(一定以上の資産がある人や、配偶者が市民税課税対象者である場合を除く)。利用者負担段階判定時の収入要件には、非課税年金(遺族年金、障害年金)を含む。
- 社会福祉法人が提供する介護サービスの利用料など
対市民税非課税世帯で収入や預貯金などの条件が一定の基準を満たす人。
- 障害者ホームヘルプサービス利用料
対障害者の日常生活と社会生活を総合的に支援するための法律によるホームヘルプサービスを平成18年4月1日以降に無料で利用し、一定の条件を満たす人。
共通 新規申請は随時。更新申請は6月1日から。