



主な内容

特集 ..... 1~2  
子どもの交通安全

トピックス ..... 3~4  
●北九州市の新型コロナウイルス情報  
●6月4~10日は歯と口の健康週間です など

すこやかハート北九州 ..... 5  
情報ステーション ..... 6~11  
\*最終ページは人口データと若松区の情報

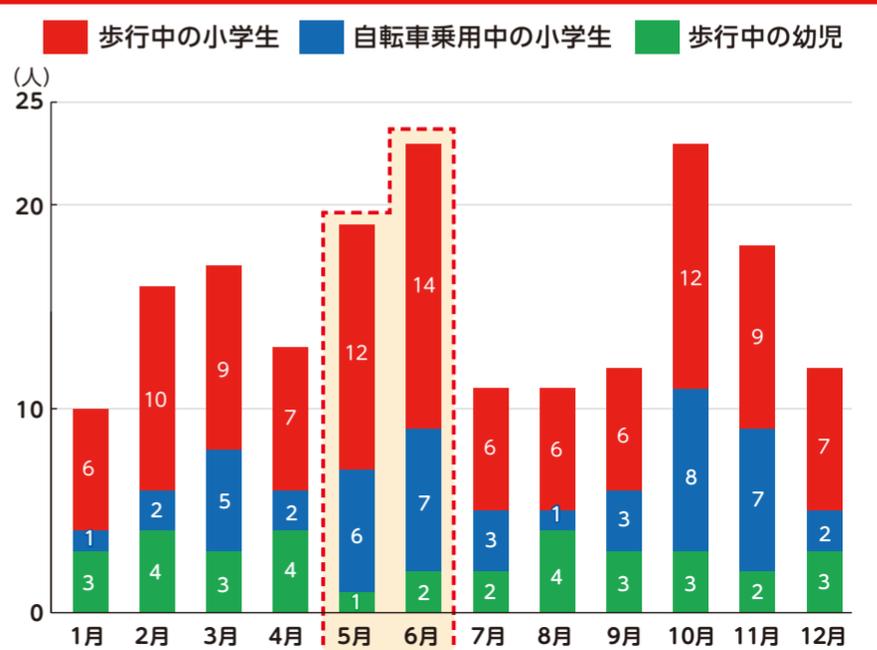
## みんなで防げ 交通事故

### 特集 子どもの交通安全

福岡県警察の調査によると、幼児・小学生が巻き込まれる重大な交通事故(死亡・重傷)は、新年度が始まって間もない5月・6月が多く、中でも登下校など一人歩きを始めて間もない小学1年生の事故が際立って多くなっています。

子どもは、道路の危険についての知識が未熟です。まずは大人が手本となり、子どもはもちろん、高齢者や障害のある人など全ての人に優しい「事故のない安全なまち」をつくるために、みんなで交通ルールを守りましょう。

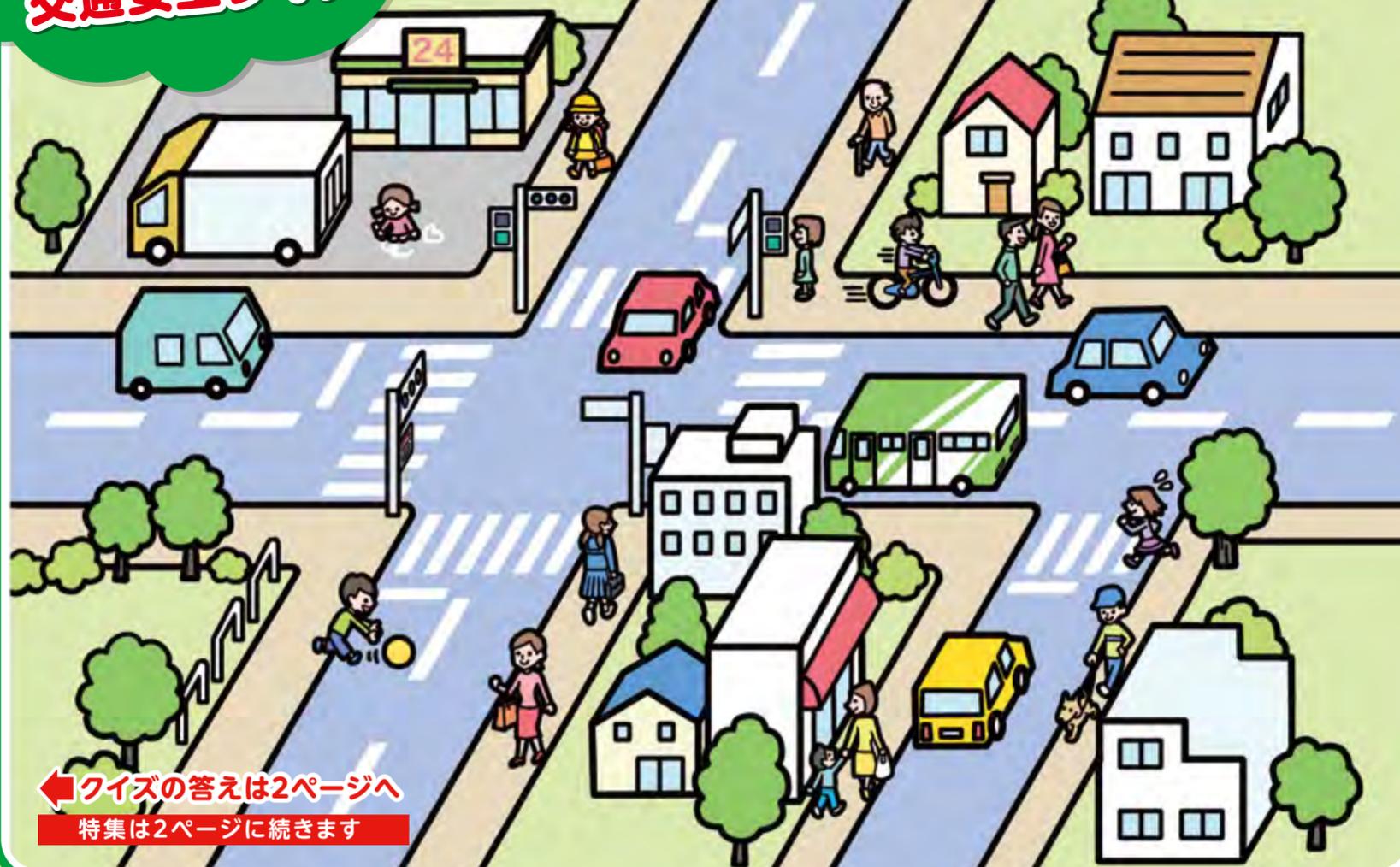
歩行中幼児、歩行中小学生、自転車乗用中小学生の月別死者・重傷者数の推移  
【福岡県内の平成29年(2017年)~令和3年(2021年)合計】



出典:令和4年「幼児・小学生に関する交通事故発生状況等について」(福岡県警察)を参考に作成

## さがしてみよう! 交通安全クイズ

道路には危険がいっぱい。この絵の中にも、事故につながりかねない危ない場面が4つあります。さあ、どこでしょう?



クイズの答えは2ページへ  
特集は2ページに続きます

## 交通ルールを守って、通学も遊びも安全に!

交通安全クイズの答え

### 信号機のない横断歩道では…



渡る前にしっかり止まり、左右をよく見て、手を上げて、ドライバーに「これから渡りますよ」という合図を出しましょう。自動車がしっかり止まってくれるのを待ってから渡ります。車が通っていないと思っても、左右の安全確認を忘れずに!

### 飛び出さな! 車は急に止まれない



子どもの交通事故で一番多いのが「飛び出し事故」です。道路わきの公園などでボール遊びをしていてボールが道路に転がったり、道路の反対側から友達に呼ばれたりした時などは、特に要注意。道路の近くでは遊ばない心がけが大切です。

### 道路や駐車場では…



「車が止まっているから」「スペースが空いているから」と、道路や駐車場で遊んでいませんか?道路や駐車場は自動車が出入りするところ。止まっている車がいつ動き出すかわかりません。車がいつ通るかもわかりません。絶対に遊ばないようにしましょう。

### 自転車の交通ルールは…



自転車は車道通行が原則ですが、12歳以下の子どもは歩道を通ることができます。歩道を通る場合も必ず車道側を徐行し、歩行者が多い時には自転車から降りて、自転車を押して歩きましょう。自転車に乗るときはヘルメットの着用を忘れずに!

## 子どもを交通事故から守るために

### 通学路の交通安全対策

子どもたちの登下校の時間帯は、通勤時間とも重なり、事故に巻き込まれる危険が生じます。市では、登下校中の児童などの安全確保のため、さまざまな対策に取り組んでいます。

#### ●地域で危険箇所を見つけたら連絡を!

地域の学校・保護者・自治会と、市、警察などは定期的に、通学路の安全性を点検・確認しています。

皆さんも、危険箇所を見つけた場合は、近くの小学校へ連絡を。

#### ●具体的な安全対策

歩道や防護柵の設置、路側帯・交差点のカラー化、信号機や横断歩道の設置などの対策に加え、生活安全パトロール隊などによる登下校時の見守りや交通安全指導を実施しています。また、児童に対しては、警察や交通安全協会などの協力を得ながら小学校で交通安全教室を開催しています。



▲横断歩道部分が路面より10cm盛り上がり、車が減速する「スムーズ横断歩道」

### 地域の大人が子どもたちの「お手本」に

毎朝1時間ほど、井堀小学校の通学路に立ち、子どもたちが安全に登校できるよう、見守っています。朝の通学路で特に危ないのが、信号機のない交差点です。渡ろうとする子どもがいたら笛を吹いて制止。行き交う車に手を上げて一旦停止をお願いし、完全に止まったのを確認してから渡らせています。ラッシュ時で焦っているせいか、ろくに標識も見ずに猛スピードで走り抜ける車を時折見かけます。通学や通勤で先を急ぐ自転車もスピードが速く、注意が必要です。車や自転車を運転する人には、一旦停止や制限速度など、交通ルールの順守をお願いしたいですね。子どもは大人を見て育ちます。皆さんには、日ごろから交通ルールを守り、我が子はもちろん、近隣の子どもたちのお手本になってほしいと思います。



生活安全パトロール隊 赤松孝夫さん

## 交通公園 楽しみながら交通ルールを学ぶ場

### 園内で行う子ども向け交通安全教室

- ①親子で自転車教室** 補助なし自転車に乗る練習をします。毎月第2・4土曜日。対小・中学生と保護者。
- ②自転車運転免許講習会** 合格者には自転車運転免許証(小学4~6年生以外は講習終了証)を交付します。毎月第3土曜日。対自転車に乗れる小学生以上(小・中学生は保護者同伴)。
- ③わたる君と交通教室** 交通公園のキャラクター「わたる君」と一緒に、横断歩道の正しい渡り方を学びます。毎月第4日曜日。対小・中学生と保護者。
- ④自転車の無料貸出** 園内のコースで交通ルールを学んだり、自転車の練習ができたりします。休園日を除く9~16時(利用は16時30分まで)。対中学生以下(保護者同伴)。雨天中止。

共通いずれも交通公園で。①~③の申事前に同施設へ問を。



交通公園は、子どもたちが正しい交通ルールや交通に関する知識を専門の安全指導員のもと、楽しみながら身に付ける場所です。

### 出張して行う子ども向け交通安全教室

**交通教室** 信号の見方や横断歩道の正しい渡り方など。対市内の幼稚園、保育園、こども園、小学校、子供会などの団体。

**自転車教室** 正しい自転車の乗り方や交通ルールなど。対市内の小・中学校、高校、子供会などの団体。

共通申事前に交通公園へ問を。

基本情報 交通公園 小倉北区井堀五丁目 1-1 ☎652・0169

開9~17時。休月曜日(祝・休日)の場合は開園し、翌日が休園)、12月29日~1月3日。

老人会や市民センターなど一般向けの交通安全教室もあり。詳しくは問を。



【この特集に関するお問い合わせ】市民文化スポーツ局安全・安心都市整備課 ☎582・2866

## 北九州市の新型コロナワクチン情報

令和4年4月19日時点の情報です。状況に応じて変更になる可能性があります。最新情報は市のホームページなどでご確認ください。



市ホームページ「新型コロナウイルスワクチン接種に関する総合案内ページ」▲

### ▶ ワクチン接種を引き続き実施しています

| 5月        | 実施会場                                       | 実施日時                                 | 使用ワクチン                          |
|-----------|--|--------------------------------------|---------------------------------|
| 一般(12歳以上) | <b>集団接種</b><br>・あるあるCity 2号館1階<br>・コムシティ3階 | 水・木・金曜日の18~21時                       | 武田/モデルナ社製<br>※12~17歳の3回目接種は予約不可 |
|           |  | 土曜日の14~17時、<br>日曜日の10~13時、<br>14~17時 | ファイザー社製                         |
|           | <b>個別接種</b>                                | 医療機関により異なります。予約専用サイトなどでご確認ください。      | ファイザー社製                         |
| 小児(5~11歳) | <b>集団接種</b><br>・リバーウォーク 北九州地下1階<br>・穴生ドーム  | 土曜日の14~17時<br>日曜日の10~13時             | ファイザー社製(小児用)                    |
|           |  | <b>個別接種</b>                          | 医療機関により異なります。予約専用サイトなどでご確認ください。 |

**予約と問い合わせ**  
 コロナワクチンコールセンター ☎0120-489-199  
 ■受付時間:9~17時 ■対応言語:日本語・英語・中国語・韓国語  
 ※聴覚障害のある人は ☎383-0820  
 小児(5~11歳)専用コールセンター ☎0120-489-500  
 ■受付時間:9~17時

### ▶ 追加接種【4回目接種】を実施します

国の決定に基づき、4回目接種を実施します。接種の対象者や3回目接種からの接種間隔など、詳細は市ホームページなどでお知らせします。



### ▶ ワクチン接種は強制ではありません

ワクチン接種は強制ではなく、皆さんの意思に基づいて受けていただくものです。市では、ワクチン接種に関するいじめや差別を防止するため、動画も制作しています。

動画はコチラから  
 インスタグラム  
 「まるっと!ワクチン  
 北九州」▶



担 保健福祉局感染症医療政策課 ☎582-2919

## 新型コロナウイルス感染症に伴う緊急経済支援策

新型コロナウイルス感染症に伴う経済支援策の申請を引き続き受け付けています。申請手続きなど詳細は [問](#) を。



### 事業復活支援金(国)

売上が減少した中小事業者に対し、支援金を給付しています。申請期限は5月31日(火)までです。

[問](#) 事業者復活支援金相談窓口  
 ☎0120-789-140  
 ■月~日曜日の8時30分~19時



▲事業復活支援金ホームページ

### 小学校休業等対応助成金(国)

小学校の臨時休校などにより、仕事を休まざるを得なくなった保護者(労働者)に対し、有給の休暇を取得された事業者に国が助成金を給付しています。保護者からの相談も可能です。



▲小学校休業等対応助成金ホームページ

[問](#) 小学校休業等対応助成金特別相談窓口  
 ☎(092)411-4764

### 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金(国)

休業手当を受けることができない人に、休業前賃金の8割を、休業実績に応じて、国が支給しています。事業者による申請も可能です。

[問](#) 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金  
 コールセンター  
 ☎0120-221-276  
 ■月~金曜日の8時30分~20時  
 (土・日曜日、祝・休日は17時15分まで)

**適切な対応で、やめることができます**  
 ギャンブル等依存症から回復するためには、ギャンブル等をやりたくてたまらないという欲求を減らすことができるように、日々の生

**ギャンブル等依存症とは**  
 ギャンブル等をつづけることで、脳内に報酬(こぼろび)を求める回路ができあがり、「ほどほどにギャンブル等をする」というコントロールができなくなる病気だと言われています。  
 また、自分が病気であるという認識を持ちにくいことが特徴です。「いつでもやめられる」と思いがちで、自分では病気であるとなかなか認めることができません。家族にも、誰にも相談できず、隠そうとしてしまうことがあります。

**ギャンブル等依存症の問題啓発週間**  
 毎年5月14~20日は「ギャンブル等依存症問題啓発週間」です。ギャンブル等依存症について関心と理解を持ってもらうため、小冊子を配布するなど啓発を行っています。小冊子は精神保健福祉センターなどで配布中。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。

**ギャンブル等依存症で悩んでいませんか?**  
 生活を充実させることが大切です。また、本人や家族、周りの人が依存症を正しく理解して、一歩ずつ解決を図っていくことが必要です。一人で悩まずに相談しましょう。

[問](#) 保健福祉局  
 精神保健福祉センター  
 ☎522-8729

**場 所**  
 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)  
**対 象**  
 ギャンブル等の問題に悩む本人、家族や支援者  
**予 約 方 法**  
 精神保健福祉センター ☎522-8729へ。  
 受付は月~金曜日(祝・休日、年末年始を除く)の8時30分~17時15分。

**ギャンブル等依存症の相談窓口**  
 ギャンブル等の問題に悩んでいる本人や家族などと一緒に、対応を考えていく窓口があります。相談は無料で、プライバシーは厳守します。  
**日 時**  
 毎月第1・3水曜日の午後(1時間程度・予約制)  
 ※右記日時が難しい場合でも、まずはご相談ください。

活を充実させることが大切です。また、本人や家族、周りの人が依存症を正しく理解して、一歩ずつ解決を図っていくことが必要です。一人で悩まずに相談しましょう。

# 6月4～10日は歯と口の健康週間です

虫歯や歯周病のない健康な歯があることは、元気な体を維持することにつながります。症状がなくても定期的に歯科で専門的なチェックを受けましょう。



## 後期高齢者医療制度被保険者の歯科健診

**受診対象者**  
昭和21年4月1日～昭和22年3月31日に生まれた人  
※長期入院及び一部の施設入所者は除く。  
※12月までに限り、77歳以上の被保険者で一度も受診していない人は受診できません。希望する人は、6月になってから

**受診期間**  
6～12月(登録医療機関の休診日を除く)

**受診方法**  
受診できる歯科医院は、福岡県後期高齢者医療広域連合が指定して

口腔機能低下や肺炎などの病気を予防するため、歯科健診を実施します。対象者には、5月下旬に受診券を送付します。

## 1歳6カ月児・3歳児歯科健診〈無料〉

1歳6カ月～3歳の頃は乳歯の数が「食べる・話す・笑う・泣く(感情を表す)」などの働きを向上させる上でとても重要な時期です。子どもの心身の健やかな成長のために健診を受けましょう。

1歳6カ月児・3歳児歯科健診の際に、希望者へ虫歯を予防するフッ化物塗布(無料)を行っています。また、1歳6カ月児歯科健診を受けた子の保護者を対象に親子歯科健診(無料)も行っています。

■市内の登録歯科医療機関で受診することができます

1歳6カ月児・3歳児歯科健診などはステッカーを掲示している市内の登録歯科医療機関で受診できます。受診する際は、母子健

康手帳が必要で、登録歯科医療機関についてはを。市のホームページ(左記を読み取り)でもご覧になれます。

ある登録医療機関となります。お住まいの地域の登録医療機関の一覧は受診券に同封しています。

**受診時に持っていくもの**

- 受診券(事前に受診する歯科医療機関名をご記入ください)
- 被保険者証かマイナンバーカード
- マイナンバーカードを健康保険証として利用するための事前申し込みが必要。また、利用できるのは、マイナンバーカードが被保険者証として利用できる歯科医院に限ります。
- 受診時の自己負担金300円

▲歯科健診受診券

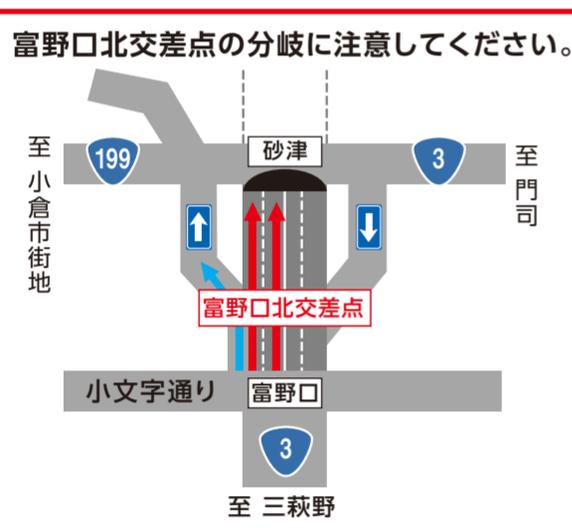
▲登録歯科医療機関はコチラから

▲ステッカーが目印です

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651・3111

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018



**砂津長浜トンネルが開通します**

5月17日(火)15時頃から、砂津長浜トンネル(小倉北区砂津丁目～長浜町)が開通します。歩行者や自転車の通行はできません。詳細はを。市のホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。

▲砂津長浜線事業はコチラから



建設局街路課 ☎582・2191

**5月31日は「世界禁煙デー」** 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

喫煙は、肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など呼吸器の病気だけでなく、がんや脳卒中、心筋梗塞などの病気になる危険性を高めます。世界保健機関(WHO)は、「喫煙は新型コロナウイルス肺炎の重症化のリスクを高める」として禁煙を強く勧めています。

また、喫煙は副流煙などによる周囲の人への影響も非常に大きいので、改正健康増進法により、屋内は原則禁煙となっています。自分や家族、周りの人の命と暮らしを守るため、禁煙を真剣に考えてみませんか。

「禁煙したいけど難しい」という人のために「禁煙支援ガイドブック」を区役所などで配布しています。市のホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれるほか、希望する人は、ホームページから電子申請で申し込みます。



ガイドブックの内容

- 受動喫煙を含めたたばこの害
- ニコチン依存症の治療方法
- 禁煙体験レポート



▲禁煙支援ガイドブックはコチラから

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

元気の秘訣は「フレイル予防」

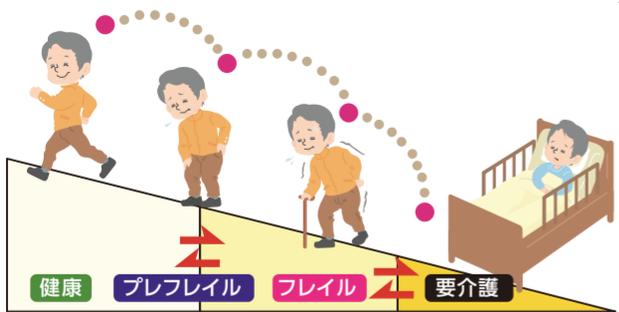
保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

●年齢を重ねることと心と体の動きが弱くなってくる状態のことを「フレイル」と言います。フレイルの状態のままにしておくと、心身の機能がさらに低下して、体力や認知機能の低下など健康二次被害を起すことが分かってきました。

フレイルは、早く気付いて適切に対処することで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることが期待できます。

歳を取っても自分らしく生きるために、フレイル予防に取り組みましょう。

●フレイルは「からだ」の虚弱だけでなく、「人とのつながり」や「栄養」、「お口の健康」などさまざまな要素が関係しています。フレイル予防の3つの柱で、健康長寿をめざしましょう。



※出典:東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:フレイル予防ハンドブック

フレイル予防の3つの柱

1 動く…身体活動

・家事や家庭菜園づくりも立派な身体活動です。いつもより10分多く動きましょう  
 ・毎日、ストレッチや片足立ち、スクワットなどを体調に合わせて行いましょう  
 ・散歩や体操にチャレンジしましょう



2 食べる…栄養(食生活・口腔機能)

・1日3食きちんと食べましょう  
 ・たんぱく質は毎食欠かさないようにしましょう  
 ・しっかりと噛んで食べましょう  
 ・毎日3分間の新聞や本の音読、口を動かす体操などでお口の筋力をきたえましょう



3 つながる…社会参加

・人と交流する機会を作りましょう  
 ・やりがいのある活動を見つけてみましょう  
 ・スマホやパソコンを活用して新しい情報を得たり、人とつながる機会作りを挑戦してみましょう



若い世代の皆さんへ

●まずはフレイルの兆しに早く気づき、予防することが重要です。  
 ●高齢の親や親戚、知人などに定期的な声かけをお願いします。

●顔を見ながら会話のできる無料通信アプリLINEや、ビデオ会議システム「Zoom」などの使い方を教えてください。

●フレイルの進行が心配な時は、地域包括支援センターにご相談ください。

▲「地域包括支援センター」はコチラ

●詳しくは認知症支援・介護予防センターホームページ(左記を読み取り)でご覧になれます。



▲「認知症支援・介護予防センター」はコチラから

地元のおいしい食材を食べよう!

私の自慢のレシピ My Recipe



麻婆トマト豆腐

材料(2人分)

- 市販の麻婆豆腐の素
- 豆腐一丁
- トマト2個
- お好みで、ひき肉、ねぎ

ひとことメモ

トマトから水分が出るので、市販の麻婆豆腐の素に書いてある水の量より少なめにした方がおいしいです。野菜嫌いな息子も、どんぶりにしてパクパク食べてくれます。

作り方

- 1 フライパンに水160mlと市販の麻婆豆腐の素を入れ、中火にかける
- 2 さいの目に切った豆腐とトマトを入れ、中火でひと煮立ちさせる
- 3 いったん、火を止め、水溶き片栗粉を全体に回しかける(市販の麻婆豆腐の素の中に入っている「とろみ粉」を使用してもよい)。
- 4 豆腐やトマトが崩れすぎないように静かに混ぜ、再び中火で煮たさせる。とろみがついたら、できあがり



投稿者 S.Uさん(八幡西区)

広報室広報課 ☎582・2236

7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 FAX=市市の担当課 共通=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、最大22言語で対応します。いずれも5月の毎週月～金曜日。▶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。☎北九州国際交流協会☎643・5931へ。

### 高齢者のためのよろず無料相談会

相続や遺言などの相談に司法書士など専門家が応じます。5月27日(金)10～15時、小倉北区シニアサークル連合会事務局(小倉北区弁天町)で。対おおむね60歳以上。☎5月26日までに同事務局☎591・8611へ。担保健康福祉局長寿社会対策課☎582・2407。

### 労働・年金無料相談会

解雇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。6月3日(金)

10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。☎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

養育費など離婚に伴う相談に弁護士が応じます。6月8日(水)14～16時と22日(水)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か寡婦。定先着各日4人。☎5月26日9時30分から同センター☎871・3224へ。

### 発達障害に関する相談カフェ

発達障害のある子どもなどについて悩みを持つ保護者同士で語り合います。6月19日(日)13～14時30分、一丁目の元気(小倉北区京町一丁目)で。対発達障害などが気になる18歳以下の子どもの保護者。定先着5人。料500円(飲み物、菓子付き)。☎5月19日から保健福祉局精神保健・地域移行推進課☎582・2439へ。

### くらしとこころの総合無料相談会

生きているのが辛いほどの深刻な悩みや借金問題などの相談に弁護士や臨床心理士などが応じます。6月20日(月)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組。☎5月17日から精神保健福祉センター☎522・8744へ。

## 女性の権利ホットライン

DV(ドメスティックバイオレンス)などの相談に弁護士が電話で応じます。6月23日(木)10～16時。専用電話は☎591・9408と☎280・5325。対女性。料相談無料。☎ムーブ☎583・5197へ。



## お出かけ

### 総合農事センター(花農丘公園)の催し

**山アジサイ、ウチョウランと山野草展示会** 200点。5月20日(金)～22日(日)の9～16時(22日は15時まで)。  
**初夏の山野草とカンアオイ展** 200点。5月21日(土)・22日(日)の9～16時(22日は15時まで)。  
**さつき盆栽 花季展示会** 50点。5月27日(金)～29日(日)の9～16時(27日は14時まで)。  
共通料駐車場は有料。☎総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目、☎961・6045)へ。

### 帆船「みらいへ」を見に行こう!

船内の見学など。▶入港=5月20日(金)

13時 ▶セイルドリル(帆張り訓練)=5月21日(土)9～11時 ▶船内一般公開=5月22日(日)9～11時 ▶出港=5月23日(月)9時。共通ブルーウィングもじ付近(門司港レトロ地区)で。天候などにより、時間変更・中止あり。☎北九州港振興協会☎321・5900へ。担港湾空港局クルーズ・交流課☎321・5939。



### 白野江植物公園の催し

①ハナショウブの展示 約120鉢。解説パネルの展示もあり。5月21日(土)～6月19日(日)の9～17時。  
②ナチュラルライフ講座「玄米粗食のお話と試食会」 6月2日(木)11～12時30分。定先着10人。料1000円。  
③スタッフガイド公園さんぽ「アジサイと初夏の花」 6月5日(日)11～12時。小雨決行。  
共通料入園料が必要。☎②は必要。電話で5月17日から白野江植物公園(門司区白野江二丁目、☎341・8111)へ。

### 夢とロマンの帆船模型展

約50点。5月21日(土)～6月19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。料駐車場は有料。

## 地元のおいしい食材を食べよう! 「私の自慢のレシピ」を募集します 7月15日号で紹介!

本市は周囲を豊かな自然に囲まれ、四季折々の山海の食材に恵まれたまちです。地元でとれた食材は新鮮で味も抜群。そのおいしさは市外でも高い評価を受けています。

「私の自慢のレシピ」では、毎号のテーマに合わせた自慢の料理レシピを募集します。採用された場合はレシピを市政だよりで紹介するほか、おいしい「地元食材」を進呈します。また、応募いただいたレシピは市の地産地消推進の広報に活用させていただきます。たくさんの応募をお待ちしています。

### 応募方法

様式自由。次の事項を記入し、画像を添えて送付してください。

- ①料理の名称
  - ②料理のレシピ(2人前の材料と作り方)
  - ③写真(画像データも可) ④住所・氏名・電話番号
- 料理にまつわるエピソードなどもあれば教えてください。

### 送付先

いずれかでご応募ください。

- ①Eメールアドレス:  
kouhou-kouhou@city.kitakyushu.lg.jp
- ②郵送:  
〒803-8501 広報室広報課「私の自慢のレシピ」係

### 7月15日号のテーマ

たこ

### 7月15日号の締め切り

5月27日(金)必着

### 注意事項

- ①応募いただいたレシピや写真は返却できません。
- 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。
- ④レシピは応募者自らが考案したものに限りです。

## 7月15日号のプレゼント



### 関門海峡たこ

関門海峡たこの特徴は、速い潮流に流されないよう岩にしがみついたために発達した太く短い足と、先まである吸盤。その足は歯ごたえが良く、うま味が凝縮されていて、他のたことはひと味違います。

☎広報室広報課☎582・2236

★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

### 門司麦酒煉瓦館の催し

①**夢尺八コンサート** 出演は尺八奏者・橋本邦洸さん。5月21日(土)・22日(日)の13時30分～16時。定 各日20人。料 2500円。

②**さつき展** 盆栽作品展。5月26日(木)～29日(日)の9時(26日は11時)～17時(29日は16時まで)。

③**北九州芸術祭「手の技」作品展&体験会** ハンドメイド創作作品展。5月27日(金)～29日(日)の9～17時(29日は16時まで)。※手作り体験会(定など詳細は[問](#)を)もあり。

**共通** ①と③の※は必要。電話で①は5月20日までに門司麦酒煉瓦館(門司駅北側、☎382・1717)へ。③の※は5月28日までに北九州クラフト協会☎922・0248へ。詳細は門司麦酒煉瓦館へ。

### 旧百三十銀行ギャラリーの催し

**古布創作手作り人・展** 着物を再利用した服や小物など約3000点。5月27日(金)11～17時と28日(土)10～16時。

**初公開! 名護屋岬古墳群出土頭骨** 86年前に発掘された頭骨と分析結果の展示。6月4日(土)～12日(日)の10～17時(12日は16時まで)。

**共通** 旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、☎661・9130)へ。

### 皿倉山ビジターセンターの催し

**森のカルチャー教室「かずらのかご作り」** 6月2日(木)10時30分～15時30分、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。定先着15人。料2000円。

**植物観察会「森林植物園周辺を観察」** 6月12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。対山歩きのできる人。定先着30人。料500円。

**共通** ①5月17日から皿倉山ビジターセンター☎681・5539へ。

### パワーチャージアロマクリームとスプレー作り

好みの香りでアロマクリームとルームスプレーを作ります。6月10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1600円。①5月18日から同施設☎452・

2715へ。

### スタンドグラス作り

長方形トレーを作ります。6月11日(土)10～13時と14～17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。定先着各13人。料5500円。①5月17日から同施設☎651・4600へ。



### 大平山登山

6月12日(日)9時、平尾台自然観察センターに集合。15時、同所で解散。対小学生以上(中学生以下は保護者の参加が必要)。定30人。①往復はがき(4人までに基本事項を書いて6月2日までに同施設(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。

### 家族でキャンプ&アウトドアご飯

6月18日(土)～19日(日)(1泊2日)、かぐめよし少年自然の家で。対中学生以下と保護者。定20人。料1人2500円。①はがき(1家族だけに基本事項と性別、生年月日を書いて5月27日までに同施設(〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、☎451・3111)へ。



### 親子で磯探検とカヌー

6月25日(土)9時、もじ少年自然の家に集合。16時、同所で解散。対小学4年～中学生と保護者。定5家族。料1人600円。①はがき(1家族だけに基本事項と生年月日、性別を書いて6月1日までに同施設(〒801-0812門司区大字喜多久

784-1、☎341・1128)へ。



### 【演劇】to R mansion 「にんぎょひめ」

6月25日(土)・26日(日)の11時、15時(各70分間)、北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。料前売り(全席自由)一般3000円、中学生以下500円。当日も同額。※高校生(前売りだけ、学生証の提示が必要)1000円。前売り券は主要プレイガイドなど(※は北九州芸術劇場だけ)で発売中。託児(有料)は[問](#)を。[問](#)北九州芸術劇場☎562・2655へ。

### とんちよの大冒険

自然の中で五感を使った遊びや活動をします。6月26日(日)10～15時、玄海青年の家で。対小学1～3年生。定24人。料2000円。①はがき(1人だけに基本事項と性別、生年月日を書いて5月27日までに同施設(〒808-0121若松区大字竹並126-2、☎741・2801)へ。

### 市営バスの旅情報

**福岡・初夏の篠栗霊場巡り呑山観音寺あじさい苑** 出発は6月29日(水)。日帰り、昼食付き。料一般9800円、小学生以下9400円。①北九州市交通局(バスツアー専用電話)☎771・0204へ。

## 子育て

### 育児講座

▶「子育ては笑顔とふれあいで」～見つけたよ 広がる未来と つかむ夢=6月3日(金) ▶「『い』『た』『く』ない育児～『い』からない・『た』たかない・『く』らべない、育児」=6月14日(火) ▶「脳から見た子育て」=6月17日(金) ▶「日本を離れて感じたこと」～セネガルから見た日本の子育て=6月23日(木)。共通 10時20分～12時、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30組。託児(無料)は[問](#)を。①5月17日から子育て支援サロン☎511・1085へ。

### 施設の催し

### 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・休日の利用は事前予約制(当面の間) 休第1・3火曜日、5月10日

**幼児食教室** 5月27日(金)13～13時40分。対1～2歳児と保護者。定先着7組。

**ママのための筋トレ教室** 5月30日(月)。11～11時30分の部と12～12時30分の部あり。対子育て中の人(未就学児の同伴も可)。定先着各部10組。

**ママと赤ちゃんのリズムあそび** 音楽に合わせて体操します。5月31日(火)11～11時40分。対おおむね1歳(よちよち歩きまで)の乳児と保護者。定先着10組。

**共通** ①電話で5月18日から同施設へ。

### 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5月18日、6月1・15日

①**赤ちゃん和妈妈のふれあい体操** 母親の産後のケアや赤ちゃんのリンパマッサージ。6月9日(木)13時30分～14時30分。対首が据わった生後3～12カ月の乳児と保護者。定先着15組。

②**赤ちゃん同窓会** 親子での友達づくりなど。参加者には特典あり。6月13日(月)13～14時15分。対令和3年12月～令和4年3月に生まれた乳児と保護者。定先着25組。

③**たのしい親子体操** ダンスや遊具を使った運動など。6月17日(金)13時30分～14時30分。対2歳以上の未就学児と保護者。定先着15組。

**共通** ①電話で②は5月23日、①は26日、③は27日から同施設へ。

### 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)※5月は無休

**林間学園 参加児童募集** 動物との触れ合いやグループ活動を通じて自然に親しみます。▶第1期=8月15日(月)～17日(水) ▶第2期=8月18日(木)～20日(土)。共通 各期全3回。9～15時30分。対小学生。定各期120人。料1人1万円。①はがき(1家族だけに基本事項(日程は第2希望まで)と性別、保護者氏名を書いて5月31日までに同施設へ。



## いきがい活動ステーション サテライト(分館)を開設

「いきがい活動ステーション」は、高齢者の生きがいづくりや社会参加を促進するため、ボランティア活動、生涯学習、仲間づくりなどに関する情報を発信している施設です。

このたび市内西部域にサテライトステーションを開設しました。生きがい探しや居場所探しについて、ご相談ください。

**問**いきがい活動ステーション サテライト☎967・3420

**【所在地】**八幡西区鉄竜一丁目5-1(穴生学舎内)

**【開館日時】**月・火・木曜日(祝・休日、年末年始は除く)の9時30分～16時



### 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登録方法など。6月5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。対育児ボランティアをしてみたい・受けない人。申6月4日までに、ほっと子育てふれあいセンター☎511・3081へ。

### 赤ちゃんからの音脳イングリッシュ「英語リトミック」

英語と音楽に触れながら体を動かします。いずれも6月18日(土)、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。▶Aコース=10～10時40分。対0～1歳児と保護者 ▶Bコース=11～11時40分。対2～3歳児と保護者。共通定先着各コース15組。料1組1000円。申5月17日から同施設☎651・4600へ。

## 仕事

### 働く人を募集

**保健師・社会福祉士(会計年度任用職員)** いずれも勤務は8月から、各区役所保健福祉課で。▶保健師=対保健師の資格を持ちパソコンの基本操作ができる人。定1人 ▶社会福祉士=対社会福祉士の資格を持ちパソコンの基本操作ができる人。定2人。共通試験は6月29日(水)。申6月15日まで。募集要項は各区役所保健福祉課で配布中。詳細は保健福祉局地域福祉推進課☎582・2060へ。  
**看護師・助産師(正規職員)** 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)か市立八幡病院(八幡東区尾倉二丁目)で。▶看護師=対昭和38年4月2日以降に生まれ、看護師の免許を持つか来年4月までに取得見込みの人 ▶助産師=対昭和38年4月2日以降に生まれ、助産師の免許を持つか来年4月までに取得見込みの人。共通試験は6月4日(土)。申5月20日まで。試験案内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本部人事給与課☎533・5625へ。



### 合同就職面接会を開催

▶飲食・宿泊・サービス業=5月27日(金)・28日(土) ▶介護・建設・運輸・警備など=6月24日(金)・25日(土)。共通13～17時、福岡ファッションビル7階(福岡市博

多区博多駅前二丁目)で。対求職者、大学などを卒業して3年以内の人など。定各日60人。申など詳細は早期就職実現に向けたマッチング支援強化事業運営事務局☎(092)733・8293へ。担福岡県労働局労働政策課☎(092)643・3592。

### 職場定着～長く働くためのコツとは？

▶若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階、☎531・4510)=5月30日(月) ▶※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、☎631・0020)=5月31日(火)。共通10時15分～12時。対おおむね40歳までの求職者・学生。定各日12人。申電話で5月28日(※は5月30日)までに各施設へ。

### 調理師試験

10月29日(土)13時30分～15時30分。料6100円。申6月3日まで。受験資格・会場など詳細は保健所東部生活衛生課☎522・8728、同西部生活衛生課☎642・1818、各区役所健康相談コーナー(小倉北・八幡西区は除く)へ。

## 講座・教室

### 東部障害者福祉会館の講座

①オストメイト講習会 5月22日(日)13～15時。対オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)と家族。定先着20人。  
 ②チョワヨ! 韓国料理教室 6月26日(日)10～12時。対障害のある人。定8人。料800円。  
 共通申電話で①は5月17日から、②は6月10日までに東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階、☎883・5550)へ。聴覚障害者は☎883・5551も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

### 八幡西生涯学習総合センターの北九州市民カレッジ

①韓流ドラマで学ぶ「韓国語の世界」 6月1～29日の毎週水曜日(全5回)18時15分～20時15分。料4000円。  
 ②会話のためのドイツ語作文 6月7日～9月6日のおおむね毎週火曜日(全13回)19～20時30分(9月6日は21時まで)。料8000円。  
 ③原文と翻訳の間 6月18日～9月24日のおおむね毎月1回土曜日(全5回)10時30分～12時30分。料4000円。  
 共通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。定各20人。申①は5月17日、②は23日、③は6月2日まで。詳細は九州国際大学地域連携センター☎631・2203へ。ネットも可。担八幡西生涯学習総合センター☎641・9360。

### 魚町商店街でまちゼミ開催!

お店の人が講師となり、専門知識や商売のコツを教えます。6月1日(水)～30日(木)、魚町商店街周辺で。料など詳細は問を。申電話で5月25日から魚町商店街振興組合(小倉北区魚町三丁目、☎521・6801)へ。担産業経済局商業・サービス産業政策課☎582・2050。

### ムーブの講座

①仕事に役立つエクセルビジネス活用(関数編) 6月4日～7月23日の毎週土曜日(全8回)10時30分～12時30分。定先着20人。料1万2000円(別にテキスト代が必要)。



②女性のための法律基礎講座「離婚」 6月18日(土)13時30分～16時30分。対女性。定先着30人。

共通託児(有料)は問を。申電話で①は5月17日からムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)、②は5月18日から同施設相談室☎583・5197へ。

### 英語で語る 台湾

本市在住の外国人が自国の文化などについて英語で語ります。6月4日(土)14～15時30分、北九州国際交流協会(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。定先着20人。料500円。申5月17日から同協会☎643・6464へ。

### 視覚障害者生活教室「フラワーアレンジメント講座」

6月5日(日)13時30分～15時30分、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。定先着9人。料1000円。申5月18日から点字図書館☎645・1210へ。

### 自分発見のためのパーソナルカラー診断

6月6日(月)13～15時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。対おおむね50歳以上。定先着15人。申5月17日から高齢者就業支援センター☎882・5400へ。

### 福祉用具プラザの講座

①専門職研修「車いすシーティングのポイント」 車椅子上で姿勢づくりについて学びます。▶昼の部=6月9日(木)13時30分～15時30分 ▶※夜の部=6月17日(金)18時30分～20時30分。①の共通総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。動画配信もあり(申が必要。配信日などは問を)。対介護・医療・福祉の有資格者。定各部15人、動画配信は定なし。  
 ②なるほど! 介護講座 ▶福祉用具を

知ろう=6月19日(日)10時30分～11時30分。定10人 ▶在宅サービスの実際～介護保険制度の利用=6月19日10時30分～12時。定20人。②の共通総合保健福祉センターで。

③オムツゼロの日研修会「高齢者の排便ケアと管理」 6月24日(金)18時30分～20時、総合保健福祉センターで。定30人。

共通申①は6月2日(※は10日)、②は13日、③は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(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

### 生涯学習総合センターの講座

①人生100年時代、健やかに老いるには? 6月10日～7月8日の毎週金曜日16～17時、産業医科大学(八幡西区生ケ丘)で。定30人。料3000円。

②パワーポイント入門～効果的なプレゼンテーションのために 6月14～28日の毎週火・木曜日18～20時、KCS北九州情報専門学校(小倉駅北側)で。定25人。料5000円。

共通全5回。申①は5月26日、②は31日までに①は産業医科大学大学管理課☎691・7205、②はKCS北九州情報専門学校☎531・9131へ。ネットも可。

### うつ病の家族教室

6月14日～10月11日の毎月第2火曜日(全5回)14～16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。対うつ病の治療を受けている人の家族。定先着10人。申5月17日から同施設☎522・8729へ。

### 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、異物除去の方法など。  
 ①普通救命講習 6月17日(金)9時30分～12時30分。  
 ②上級救命講習 6月30日(木)9～17時。  
 共通市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定各日20人。申①は5月17日～6月9日、②は5月30日～6月22日に消防局救急課☎582・3820へ。聴覚障害者は☎592・6898も可(基本事項と手必要の有無を記入)。ネットも可。



### きさく博士のカラフルな体験科学教室

海の流れ方を再現し地球環境と密接に関わっていることを学びます。6月19日(日)10～11時30分、環境ミュージアム(八幡東区東田二丁目)で。対小学4～6年生。定先着15人。料200円。申5月17日から同施設☎663・6751へ。

★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

## 母子・父子福祉センターの講座

**エクセル3級検定講座** 6月21日～9月27日のおおむね毎週火・金曜日(全27回)。昼コース(14～16時)と夜コース(18時20分～20時20分)あり。料2900円(別に検定料が必要)。

**ワード2級検定講座** 6月30日～9月29日のおおむね毎週月・木曜日(全23回)18時20分～20時20分。料1580円(別に検定料が必要)。

**共通** 対ひとり親家庭の親か寡婦。定各講座各コース13人。託児(無料)は問を。検定は10月2日(日)。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5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。

## アメリカンマフィンを作ってみよう

7月3日(日)、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。10時30分～12時30分の部と13時30分～15時30分の部あり。対障害のある人。定各部8人。料1000円。申6月23日までに西部障害者福祉会館☎645・1300へ。聴覚障害者は☎645・1600も可(基本事項と☎☎など介助必要の有無を記入)。

## マイテック・センターの講座

**二級建築士・設計製図受験対策** 7月8日～8月30日のおおむね毎週火・金・日曜日(全20回)19～21時(日曜日は9時30分～16時30分)。定先着10人。料10万3200円。

**調理師受験対策** 7月27日～8月31日の毎週水曜日(全6回)9時30分～16時30分。定先着40人。料2万1800円。

**親子でプログラミング入門** 7月30日(土)・8月6日(土)(全2回)の9時30分～12時

30分。対キーボード・マウス操作ができる小・中学生と保護者。定先着20組(保護者は1人だけ、小・中学生は何人でも)。料1組1万6200円。

**共通** 申電話で5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。

## バイオリン初心者講座

7月～来年3月のおおむね毎月2回日曜日(全18回)、大手町練習場(小倉北区大手町、大手町ビル内)で。対小学2年～中学1年生。定若干名。料月額4000円(楽器借用者は4500円)。6月5日(日)に面接あり。申5月29日まで。時間など詳細は北九州市ジュニアオーケストラ事務局☎583・5282へ。



## フロントスタッフ養成講座

コンサートホールで座席案内などのフロント業務を体験します(全2回)。▶※座学編=7月16日(土) ▶実技編=7月17日(日)。共通10～16時30分、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。対高校生以上。定40人。※だけの受講も可。申6月30日まで。詳細は響ホール音楽事業課☎663・6661へ。



▲2021年度入門講座の様子

## 外国人のこどものための日本語教室

日本語を話す練習など。おおむね毎週土曜日10時30分～11時30分、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」)で使用。対日本語に不慣れで勉強中の6歳～高校生。申随時。詳細は北九州国際交流協会☎643・5931へ。

## 周望学舎連携DVD講座「健康づくり講座」

北九州市立大学地域創生学群の教員と学生が作成した、シニアの体力アップや健康維持のためのDVDを郵送します。対要支援・要介護認定を受けていないおおむね60歳以上。定30人。料3000円。発送日などの詳細は問を。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて6月7日までに同大学地域連携課(〒802-8577 小倉南区北方四丁目2-1、☎964・4194)へ。

## 講演会

### マンション管理セミナー&相談会

テーマは「総会議案書の作り方～抑えておきたいポイント」。6月5日(日)13時30分～15時30分、ウエルとばた8階(戸畑駅前)で。定20人。申6月3日までに福岡県マンション管理士会☎(092)524・9288へ。担建築都市局住宅計画課☎582・2592。

## 施設の催し

### 山田緑地

☎582・4870

〒803-0865小倉北区山田町 開9～17時 ※6月8日(水)～12日(日)は21時30分まで(雨天時は17時まで) 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

①山田ほたる祭り 芝生広場でゲンジボタルを鑑賞できます。6月8日(水)～12日(日)。



②特別ツアーガイド「ホタル探検隊」 園内を歩きながらゲンジボタルなどを観察します。6月10日(金)～12日(日)の19時40分～21時。対中学生以下は保護者の参加が必要。定先着各日60人。料5歳以上1人500円。

③パルパークプロジェクト「キーホルダーをつくろう」 伐採した木材を使ってオリジナルのキーホルダーを作ります。6月12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。保護者1人につき子ども2人まで)。定先着30人。料500円。汚れてもよい服や軍手などが必要。

共通 料駐車場は有料。申②③は必要。電話で②は5月19日、③は20日から同施設へ。

## 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)

こどもシアター アニメ「パンダコパンダ」などの上映。6月5日(日)14～15時。対未就学児は保護者同伴。定先着40人。

ファミリー人形劇場 6月12日(日)14～15時。対未就学児は保護者同伴。定先着40人。

みんなで楽しくファミリーヨガ 6月19日(日)10～12時。対3歳～小学生と保護者。定先着10組。

共通 申電話で5月17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。

## 福岡ミュージアムウィーク

福岡市内の文化施設がお得に利用できます。5月14日(土)～22日(日)。期間中は、福岡市内の博物館や美術館などが連携し、観覧料や入園料の割引があるほか、さまざまなイベントの開催もあり。詳細は福岡市のホームページでご覧になれます。問福岡市文化振興課☎(092)711・4969へ。

## HIV・梅毒・クラミジアの検査を受けましょう

近年、性感染症患者が増加傾向にあり、特に梅毒は報告数が令和4年1月から3月で24件(去年は5件)と、例年の同時期より非常に多くなっています。少しでも感染の不安がある人は、検査を受けましょう。検査は原則無料、匿名、保険証不要です。

### HIV検査・梅毒血清反応検査・クラミジア抗体検査(同時検査)

| 場所             | 日時                  | 定員   | 予約・問い合わせ             |
|----------------|---------------------|------|----------------------|
| 小倉北区役所3階       | 毎週火曜日(祝・休日は除く)9～11時 | 各日7人 | 小倉北区役所保健福祉課☎582・3440 |
| コムシティ5階(黒崎駅西側) | 毎週水曜日(祝・休日は除く)9～11時 | 各日8人 | 八幡西区役所保健福祉課☎642・1444 |

共通 いずれも事前の電話予約が必要。対HIV検査は感染の可能性があった日から3カ月以上経過した人。結果は検査の約1週間後に、本人に面談でお知らせします。

### HIV即日検査

| 場所             | 日時           | 定員  | 予約・問い合わせ           |
|----------------|--------------|-----|--------------------|
| 保健所(小倉北区馬借一丁目) | 6月5日(日)9～11時 | 50人 | 6月3日まで保健所☎522・8764 |

※原則、保健所では第1月曜日17～19時に検査(定25人)を行っています。ただし、6・12月だけ第1日曜日9～11時に検査(定50人)を行っています。対感染の可能性があった日から3カ月以上経過した人。結果は検査の約1時間後に、本人に面談でお知らせします。

担保健福祉局感染症医療政策課☎582・2430

### 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。申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。申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。申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。申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。集合は若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。共通申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。申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(戸畑区西鞘ヶ谷町)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。申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。申随時。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。申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。申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)。



#### 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。

問 住所地の区役所「高齢者・障害者相談」コーナーへ

★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

## ラージボール卓球大会

6月19日(日)9～17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。シングルス(定先着男女各32人)とダブルス(定先着男女各16組)あり。対50歳以上。料1人1種目600円。申5月17日10時から同施設 ☎651・4600へ。

## スポーツ協会のストレッチ教室

**はじめようストレッチ教室** 6月22日～8月24日のおおむね毎週水曜日(全6回)。午前の部(10～11時)と午後の部(14時15分～15時15分)あり。料1650円。

**シニアストレッチ教室** ▶月曜コース=6月27日～8月29日のおおむね毎週月曜日(全8回)。午前の部(10～11時)と午後の部(14時15分～15時15分)あり。料2200円 ▶木曜コース=6月30日～8月4日の毎週木曜日(全6回)。13時30分～14時30分の部と15～16時の部あり。料1650円。

**共通** 総合体育館(八幡東区八王寺町)で。対40歳以上。定各教室各コース各部20人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて6月2日までに北九州市スポーツ協会(〒805-0011八幡東区八王寺町4-1、☎652・5007)へ。

## 福岡北九州フェニックス公式戦に親子を招待

「福岡北九州フェニックス 対 福岡ソフトバンクホークス(3軍)」の観戦に親子を招待します。6月24日(金)18時、25日(土)・26日(日)の13時から、北九州市民球場(小倉北区三萩野二丁目)で。対中学生以下と保護者(1組5人以内)。定各日100人。申往復はがき(1組だけ)に基本事項と試合日(1日だけ)を書いて5月24日までに〒803-8501市民文化スポーツ局スポーツ振興課(☎582・2395)へ。**ネット**も可。

## ひまわり太極拳教室

介護予防に役立つ動きを取り入れた本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。7月8～29日の毎週金曜日(全4回) 14～16時、門司生涯学習センター(門司区栄町)で。対65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定15人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて5月16～31日に認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。**ネット**も可。

## お知らせ

### 市民意識調査にご協力を

市が取り組んでいる施策への評価などを把握するため郵送によるアンケート調査を行います。対18歳以上の無作為に抽出した3000人。調査票が届いた人は、回答の上、6月15日までに返信をお願いします。問 広報室広聴課 ☎582・2527へ。

## 国民健康保険料納入通知書を発送

令和4年度国民健康保険料の当初納入通知書を6月上旬(年金天引きの人は7月)に発送します。今年度から年金天引きの対象者になる人は、7月に改めて徴収方法が変更になった納入(変更)通知書を発送します。問 保健福祉局保険年金課 ☎582・2415へ。

## (仮称)客引き行為等禁止条例の概要に関する意見を募集

▶素案の配布・閲覧=5月13日(金)～6月10日(金)(土・日曜日は除く)の9～17時、市民文化スポーツ局安全・安心推進課(市役所2階)、広報室広聴課(同1階)、各区役所総務企画課・出張所で。市のホームページ(アドレスは表紙参照)は6月12日(日)までご覧になれます ▶意見の提出=様式自由。住所、氏名、意見を書いて6月12日までにEメール(市のホームページから)、郵便、ファクスで〒803-8501市民文化スポーツ局安全・安心推進課(☎582・2911、☎582・3889)へ。

## NPO公益活動支援事業の補助

NPO法人や市民活動団体が専門性を発揮して行う先進的な活動に費用の一部を補助します。補助額は対象経費の2分の1以内(限度額50万円)。選考あり。申5月20日～6月10日。詳細は市民文化スポーツ局市民活動推進課 ☎645・3101へ。

## 防犯カメラ設置事業の助成

犯罪抑止を目的として、公共空間を撮影する防犯カメラの設置費用の一部を助成します。助成額は▶地域団体(自治会・町内会など)=設置費用の4分の3以内(限度額は1台につき30万円) ▶事業者(市内に事業所があり、主要駅周辺などで営利活動を行う個人や法人)=設置費用の3分の1以内(限度額は1台につき13万円)。**共通**1団体10台まで。申8月31日まで。詳細は市民文化スポーツ局安全・安心都市整備課 ☎582・2866へ。

## 未利用市有地を売却

物件は八幡西区萩原二丁目の土地(約1737㎡)など11件。入札は6月16日(木)～21日(火)、生涯学習総合センター3階(小倉北区大門一丁目)と市役所地下2階で。申5月16～19日。物件情報は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。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。時間など詳細は財政局財産活用推進課 ☎582・2007へ。

## 都市計画審議会の傍聴者を募集

議題は「北九州市都市計画下水道の変更 白野江地区(門司区)、向洋町地区(若松区)」[廃プラスチック類、木くず、がれき類の破碎施設の敷地の位置(若松区)]「北九州市立地適正化計画の見直し(諮問)」。5月23日(月)10時30分～12

時、ホテルクラウンパレス小倉2階(小倉北区馬借一丁目)で。問 建築都市局都市計画課 ☎582・2451へ。

## 5月31日は市税証明書のコンビニ交付を休止します

コンビニ交付サービスを利用した令和4年度(令和3年中の所得)の個人市県民税所得額(課税・非課税)証明書は、6月1日(火)から交付可能です(ただし、未申告の人には交付できません)。これに伴い、5月31日は終日、市税証明のサービスを休止します。問 財政局税制課 ☎582・2030へ。

## 市政情報の出前講演のご利用を

市が行っている施策や取り組みについて、市職員などが地域に出向いて説明します。対おおむね20人以上の団体。テーマ集は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。申 随時。詳細は広報室広聴課 ☎582・2527へ。**ネット**も可。

## 介護保険施設などの事業者を募集

第2次北九州市いきいき長寿プランに係る施設整備計画に基づき、介護老人福祉施設、認知症対応型共同生活介護、特定施設入居者生活介護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護の実施事業者を募集します。募集要項は5月16日から保健福祉局介護保険課で配布。市のホームページ(アドレスは表紙参照)でも入手できます。申8月10日まで。詳細は同課 ☎582・2771へ。

## 動物慰霊週間

令和3年度に持ち込まれた死亡ペットなどの慰霊をします。5月18日(火)～24日(火)の10～15時(土・日曜日は12時まで)、動物愛護センター(小倉北区西港町、☎581・1800)で。小雨決行。



## お茶なし認知症カフェで語ろう

参加者同士の交流や、認知症についてのミニ講話など。6月7日(火)・21日(火)の14～16時、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。対認知症の人と家族や認知症が心配な人など。定先着各日10人。申5月17日から認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

## 5月26日は松本清張記念館(小倉北区城内、☎582・2761)を休館します。

# 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18時30分まで) 休火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)、5月30日～6月1日。

**①漫画スクール** ▶人物の動きとポーズ(走る、歩く、キックなど)=6月4日(土) ▶簡単なお話の作り方(ラブコメからバトルものまで)=6月26日(日)。**①**の**共通**13～16時。対小学3年生以上。定各日12人程度。

**②漫画体験** 漫画道具の使い方や塗り絵など。6月12日(日)・25日(土)の13時30分～16時30分。

**共通** 料入館料が必要。申**①**は必要。電話で5月23日までに同施設へ。

#### 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)

**芝生でヨガ教室** 5月28日(土)10時30分～11時30分。定先着10人。

**講習会「楽しい野菜づくり」** 6月1日(火)10～12時。定先着36人。

**共通** 料入園料が必要。申 電話で5月18日から同施設へ。



### 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。

### 維新・海峡ウォーク

維新の史跡を巡りながら関門海峡沿い(通常コース約30km)をのんびりと歩くウォークイベントです。道中、城下町長府などに関所が設けられ、地元色あふれる趣向を凝らしたイベントでお迎えします。6月12日(日)。スタートは東行庵(下関市吉田)。▶ゴールA=シーモール前 日本セレモニーウォーク(下関駅前) ▶ゴールB=門司港近辺。**共通** 定4500人。時間など詳細は問を。申5月31日まで。イベントホームページ(下記を読み取り)から申し込みできます。問「維新・海峡ウォーク」実行委員会事務局 ☎(083)223・0150へ。

