

北九州市
公式LINE北九州市
ホームページ

主な内容

- 特集 1~2
終活 はじめの一歩
- トピックス 3~4
●発熱・喉の痛みがあるときは
●「北九州市SDGs未来債」を発行しますなど
- 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

特集 終活 はじめの一歩

これから的人生を自分らしく生きるために

「終活」は、人生の終わりに向けての事前準備という印象が強いかもしれません。今は人生の終わりに向けての事前準備をしながら、これまでの人生を振り返り、残りの人生を自分らしく生き、自分らしい最期を安心して迎えるための活動とも捉えられています。「老後をどんなふうに過ごしていくのか」、そして「どんな最期の時を迎えるのか」さらには「亡き後にどうしてもらいたいのか」など、自分の意思で前向きに向き合う取り組みです。

人生100年時代、人生を自分らしく生きるために、自分が大切にしていることや、これからどうやって生きていきたいのか、一度考えてみるのはいかがでしょうか。

終活は、いつスタートしても早い!
ということはありません

もし体力が落ちたり、病気になったりすると、いろいろと考える余裕がなくなることもあります。早めに考えたり、家族と話したりすることも大切かもしれません。

もちろん、終活は自分の意思で取り組むもの。「考えたくない」も大事な「意思」です。



◆自分らしい「人生の棚おろし」

◎これからをいきいきと過ごすために何をするか考える

これまでの人生を振り返ると、「これをやってみたかった」「ここに行ってみたかった」などしまい込んでいた夢を思い出すこともあります。この気持ちは生きるための新しい力となり、実現に向けて頑張ろうと思えてきます。

◎終末期や亡くなった後のことを考える

財産の整理、葬儀やお墓の準備、身の回りの所持品の整理、介護や医療…、人はこれまで経験したことがないことに大なり小なり不安を覚えます。心配なこと、気になっていることにもできるだけ備えておけば不安も軽減されます。

◆信頼できる人と話してみる

「人生の棚おろし」をしたら終わりではなく、自分の意思を信頼する人と話し合っておくことが大切です。書いたことも正しく意図が伝わらなければ、周りの人を悩ませてしまうかもしれません。また、思いを共有しておくことで、受けたい医療や介護、パソコンやスマートフォンのデジタル整理、ペットの引き取り先など周りの人が対応しやすくなります。

◆エンディングノート(終活ノート)を活用する

「何から始めてよいか…」分からぬときは、エンディングノートを活用してみては。自分自身や家族のこと、財産やもしものことなどテーマに沿って書くことで、これまでの人生を振り返り、自分の思いを自然に記録・整理できるようになっています(法的な効力はありません)。北九州市社会福祉協議会では、各区社会福祉協議会(各区役所内)やウェルとばた(戸畠駅前)などでエンディングノートを無料配布しています。問 北九州市社会福祉協議会 ☎882-6211



書くポイント

- 書きやすい項目から楽しみながら書き始める
- 何度も書き直しても大丈夫
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正する

◀ 2ページは、終活に役立つ情報を掲載しています

【編集・発行】北九州市広報室広報課 ☎803-8501 北九州市小倉北区城内1-1 ☎582-2236【北九州市ホームページ】<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/> **北九州市**

北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル 新型コロナウイルスに関する問い合わせ

☎0570-093-567 FAX.522-8775

北九州市コールセンター 市政・生活情報の問い合わせ

☎582-4894 (1月1日~3日を除く)
8時30分~20時

FAX.582-3318



家のことで、気になることはありませんか？

自宅の管理や家の相続などの住まいの問題解決に向けてお手伝いをします。



予防と管理

留守宅の放置予防

一人暮らしの人が長期入院や施設入所するなどさまざまな事情で長い間、自宅が空き家になってしまふことも考えられます。そうした「留守宅」の管理のため、「空き家管理事業者」では、家屋の点検や風通し、日々の通水、郵便物の確認や除草などのサービスを提供しています。



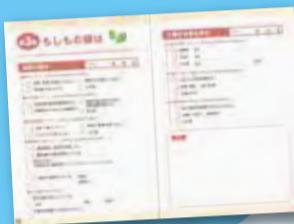
空き家活用に関するお問い合わせは [問 建築都市局空き家活用推進課 ☎582・2777](#)

終活応援講座 「住まいのこと」

テーマは、「住まいの将来を考える～私がいなくなったら」。空き家にしないための対策や管理、活用について学びます。10月17日(月)10～12時、ウェルとばた12階(戸畠駅前)で。対空き家や持ち家の将来について不安のある人。定先着30人。[申9月20日から北九州市社会福祉協議会 ☎882・6211へ。](#)



空き家の予防・管理・
活用についてはコチラ▶



介護や体のことなどで、不安に感じていることはありませんか？

高齢者の皆さん方が住み慣れた地域で安心して生活を続けることができるよう、保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じる「地域包括支援センター」があります。高齢者ご本人だけでなく、家族や地域の人からの相談も受け付けています。

保健・医療・福祉・介護の専門職である、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが相談に応じます。

こんな相談を受け付けています

- 介護・医療などが心配
- もの忘れが少し気になる
- よく転倒するようになった
- ヘルパーやデイサービスを利用したい
- お金の管理に自信がない

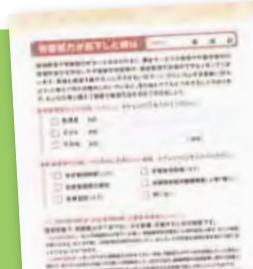
地域包括支援センター相談窓口 月～金曜日の8時30分～17時(祝・休日、年末年始は除く)

各センターは、担当地域ごと(市内24カ所)に設置しています。担当地域は、「くらしの便利情報(市政ガイドブック)」や市のホームページなどから確認できます。また、市に登録した介護施設などにも無料で相談に応じる「まちかど介護相談室」があります(土・日曜日に相談可能な施設もあり)。詳しくは[問](#)を。



▲地域包括支援
センターの一
覧はコチラ

地域包括支援センターに関するお問い合わせは [問 保健福祉局地域福祉推進課 ☎582・2060](#)



お金の管理や契約などで、心配なことはありませんか？

判断能力が不十分な人が、日常生活を送るうえで財産の管理や生活に関して自分で対応をすることに不安を感じる場合があります。そのような人が自分らしく安心して暮らせるように、成年後見人等が本人に代わって、生活の見守りや財産管理の支援を行う制度があります。

▼成年後見人等にできることは？

- 預貯金や不動産などの管理
- 生活に必要な支払いや受け取り
- 本人にとって不利益な契約の取り消し
- 福祉・介護サービスなどの利用契約の締結
- 入院や施設入所の手続き

▼成年後見人等ってどんな人？

成年後見人等は、本人のためにどのような支援が必要かなど、本人を取り巻く状況に応じて、家庭裁判所が選任します。

成年後見人等は、
このような人から
選ばれます

親族

市民
後見人

専門職

法人

成年後見制度に関するお問い合わせは [問 北九州市成年後見支援センター ☎882・9123](#)



はじめの一歩～「終活」について相談してみよう

終活無料相談

終活に関する相談に相談員が応じます。10月5～26日の毎週水曜日13～16時、ウェルとばた7階(戸畠駅前)で。定先着各日3人。[申9月22日から北九州市社会福祉協議会 ☎882・6211へ。](#)

相続や遺言、成年後見などに関する無料相談会

行政書士が応じます。10月1日(土)10～16時、毎日西部会館5階(小倉北区紺屋町)で。定先着20組。[申9月17日から福岡県行政書士会北九州地区協議会 ☎080・1761・9113へ。](#) 担広報室広聴課[☎582・2525](#)。

「北九州市SDGs未来債」を発行します

担当 財政局財政課 ☎ 582-2003

「北九州市SDGs未来都市計画」で掲げる取り組みを推進するための財源として、「SDGs未来債」を発行します。

募集期間

10月7日(金)～21日(金)(土・日曜日、祝日は除く)
※発行日は10月28日(金)

発行予定額

10億円

※先着順で、申し込みの総額が10億円に達した時点で終了します。

発行形式

■利率 10月5日頃に市ホームページなどで発表します

ペー ジ

期 間

利 回 数

最 低 購 入 単 位

万 円 単 位

購 入 限 度 額

0 0 万 円

償 還 日

手 数 料

座 管 理 手 数 料

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

市 内 に お 住 ま い か 、 お 勤 め の 人 が あ り ま す

購 入 対 象 者

名 称 が 決 ま り ま し た

北 九 州 市 二 十 歳 の 記 念 式 典

問 子 ど も 家 庭 局 青 少 年 課 ☎ 582-2392

正 さ れ 、 成 年 年 齢 が 20 歳 か ら 18 歳 に 引 き 下 げ ら れ ま し た

成 年 年 齢 の 引 き 下 げ 後 も 、 北 九 州 の 式 典 の 參 加 對 象 年 齡 は こ れ ま で ど お り 、 20 歳 の ま ま です

ま た 、 こ れ に 伴 い 、 こ れ ま で 開 催 し て き た 「 成 人 式 」 の 新 た な 名

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

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9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。

ムーブのLINE無料相談

孤独感などの悩みやDV(配偶者による暴力)、収入減少による経済不安などの相談に応じます。11月30日(水)まで。詳細は問を。問ムーブ☎583・5197へ。



▲市ホームページ「ムーブLINE相談を実施します」

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。9月24日(土)11～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畠駅前、ウェルとばた2階)で。対社会生活を営むのが困難な、おむね15～39歳の人の家族。定先着5組。申9月17日から同センター☎882・0188へ。

高齢者のためのよろず無料相談会

相続などの相談に司法書士などが応じます。9月26日(月)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。対おむね60歳以上。申9月20日までに同事務局☎591・8611へ。担保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407。

不動産に関する無料相談会

売買・賃貸・相続など不動産に関する相談に弁護士などが応じます。10月1日(土)13時30分～16時30分、リバーオーク北九州1階で。必要書類については問を。問全日本不動産協会福岡県本部北九州事務所☎551・6605へ。担建築都市局住宅計画課☎582・2592。

マンション管理セミナー&相談会

テーマは「管理費、修繕積立金の注意～将来赤字にならないように」。10月2日(日)13時30分～15時30分、ウェルとばた8階(戸畠駅前)で。定20人。申9月30日までに福岡県マンション管理士会☎

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
戸畠区	☎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
- 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
- 託児や保護者氏名など、記入する内容は各記事で確認を
- 希望催し名
- 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
- 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。

お出かけ

埋蔵文化財速報展

テーマは「オノノムラ～能行遺跡第5地点と石斧作り」。小倉南区の能行遺跡第5地点から出土した遺物と写真パネルなどの展示。12月18日(日)まで(9月19日と10月10日以外の月曜日と9月20日、10月11日は休館)の9～17時、埋蔵文化財センター(小倉北区金田一丁目)で。問北九州市芸術文化振興財団埋蔵文化財調査室☎582・0941へ。



ひとり親家庭のための法律無料相談

養育費や離婚に伴う問題などの法律に関する相談に弁護士が応じます。10月12日(水)・23日(日)の14～16時、母子・父子福祉センター(戸畠駅前、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。申9月29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。10月16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)。申9月20日から保健福祉局精神保健・地域移行推進課☎582・2439へ。



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

11月15日号で紹介します

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

11月15日号のテーマ

しゅんぎく

11月15日号の締め切り

9月30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ます。

11月15日号のプレゼント



大葉しゅんぎく

本市で作られている大葉しゅんぎくは、葉先が丸く、ギザギザの切れ込みがない品種です。香りがやさしく繊維も柔らかいので、生のままサラダで食べることができます。「ふぐ鍋」などの相性も良く、夏は「サラダしゅんぎく」、冬は「鍋旬ぎく」として販売されています。

問 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

総合農事センター (花農丘公園)の催し

洋ラン展 カトレア・パフィオペディラムなど150点。9月18日(日)13~15時。

早咲き秋の山野草展示会 ヒガンバナ、ネリネなど200点。9月24日(土)・25日(日)の9~16時(25日は15時まで)。

おもと名品展 150点。10月1日(土)・2日(日)の9~16時(2日は15時まで)。

共通料駐車場は有料。**問**総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目、**☎**961・6045)へ。

門司麦酒煉瓦館の催し

①家具屋が作るこども家具とおもちゃ展 端材を利用したおもちゃや家具などの販売。9月23日(祝)~25日(日)の9~17時。

②朗読とアートの旅 出演は朗読集団「NINGEN」。10月2日(日)18~20時。定先着25人。料2000円(飲み物付き)。

共通②は必要。電話で9月17日から門司麦酒煉瓦館(門司駅北側、**☎**382・1717)へ。

安部義博・絵画展

約15点。9月23日(祝)~10月1日(土)の10~18時(10月1日は15時まで)、旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、**☎**661・9130)で。

平尾台自然の郷の催し

①新米まつり 小倉南区東谷地区の新米試食・販売やポン菓子の販売など。9月24日(土)・25日(日)の11~16時。雨天中止。

②フレッシュハーブとナッツのクリームチーズ作り 10月14日(金)10時30分~12時。定先着15人。料1600円。

共通②は必要。電話で9月17日から平尾台自然の郷(小倉南区平尾台一丁目、**☎**452・2715)へ。

グリーンジャズミュージックフェスティバル

ジャズの演奏などを行います。▶福岡県営中央公園(小倉北区井堀五丁目)=9月24日(土)(雨天時は10月1日(土)13~18時)▶到津の森公園(小倉北区上到津四丁目)=9月25日(日)(雨天時は10月2日(日)11~16時)。料入園料が必要。**共通**到津の森公園**☎**651・1895へ。

こくら de フリマ

雑貨などの販売。9月25日(日)10~15時30分、勝山公園大芝生広場(市役所南側)で。雨天中止。**問**こくらdeフリマ実行委員会事務局**☎**772・3223へ。担小倉北区役所総務企画課**☎**582・3335。**■出店者を募集** 11月20日(日)、同広場で出店します。定120区画(1区画3m×2m)。料1区画3500円。応募は2区画まで。**申**10月17日まで。募集要項は小倉北区役所総務企画課などで配布中。詳細は同事務局へ。

水環境館の催し

みずべのゆうぐれコンサート フルートとギターの野外演奏。9月30日(金)18~

19時30分、紫川親水広場(リバーウォーク北九州東側)で。

生き物トーク スタッフが観察窓の前で生き物について説明します。10月1日(土)13~14時、水環境館(小倉北区船場町)で。

共通問水環境館**☎**551・3011へ。

講習会「楽しい野菜づくり」

10月1日(土)10~12時、グリーンパーク(若松区大字竹並)で。定先着36人。料入園料が必要。**申**9月17日から同施設**☎**741・5545へ。

皿倉山ビジターセンターの催し

植物観察会 10月2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(皿倉山ケーブルカー山上駅付近)で解散。対山歩きの出来る人。定先着30人。料500円。

森のカルチャー教室 野草料理を作ります。10月13日(木)10時30分~15時、皿倉山ビジターセンターで。定先着15人。料1000円。

共通申9月17日から同センター**☎**681・5539へ。

白野江植物公園の催し

①スタッフガイド公園さんぽ「初秋の野の花」 10月2日(日)11~12時。小雨決行。

②ナチュラルライフ講座「免疫力アップに玄米粗食」 10月6日(木)11~12時30分。定先着10人。料1000円。

③秋の昆虫観察会「旅する蝶アサギマダラの不思議」 10月10日(祝)10~12時。定先着15人。



共通料入園料が必要。**申**②③は必要。電話で9月17日から白野江植物公園(門司区白野江二丁目、**☎**341・8111)へ。

北九州芸術劇場の催し

[演劇]ブルーエゴナク「バスはどこにも行かないで」 10月7日(金)19時と8日(土)14・19時と9日(日)14時から。対小学生以上。料前売り(全席自由)一般3000円、24歳以下(身分証の提示が必要)2500円。※高校生以下(学生証の提示が必要)1000円。当日は500円増し(※は同額)。前売り券は北九州芸術劇場などで発売中。

[演劇]「スカパン」 10月23日(日)13時から。対小学生以上。料前売り(全席指定)一般5000円、65歳以上(身分証の提示が必要)4500円、24歳以下(身分証の提示が必要)3000円。当日も同額。※高校生(前売りだけ、学生証の提示が必要)1500円。前売り券は9月11日から主要プレイガイドなど(※は北九州芸術劇場だけ)で発売。

[演劇]飛ぶ劇場「死者そ会ギ」 11月4日(金)19時と5日(土)14・18時と6日(日)14時

から。5日18時は終演後アフタートークあり。対小学生以上。料前売り(全席自由)一般3000円、学生2000円(学生証の提示が必要)、高校生以下1000円(学生証の提示が必要)。当日は200円増し。前売り券は9月10日から北九州芸術劇場などで発売。

共通託児(有料)は問を。問北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階、**☎**562・2655)へ。

門司港バナナ博物館

10月8日(土)~10日(祝)の9~17時(10日は16時まで)、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。門司港バナナちゃん大会(9日(日)11~16時、荒天中止)もあり。問門司区役所総務企画課**☎**331・2252へ。

広谷台展望ハイキング

10月9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。**申**往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて9月29日までに同施設(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、**☎**453・3737)へ。

海峡寄席

落語サークルの落語や漫談。10月9日(日)14~15時30分、関門海峡ミュージアム(門司港レトロ地区)で。定先着40人。**申**9月18日から同施設**☎**331・6700へ。

いのちのたび博物館の催し

①化石の日イベント「いのちのたびの恐竜20年」 展示標本などの解説。10月15日(土)14~15時。対小学生以上(小学生は保護者同伴)。定27人。

②室内講座「いのちのたび子ども教室」

自然や文化についての体験活動。10月22日~来年1月28日のおおむね毎月第2・4土曜日(全6回)13時30分~15時30分。対小学4年~中学生。定12人。料300円。

③室内講座「植物細密画を描いてみよう!」 10月23日(日)13~16時30分。対小学生以上(小学生は保護者同伴)。定24人。料200円。

共通申往復はがき①は4人まで、②は1人だけ、③は3人まで)に基本事項を書いて①は10月1日、②は8日、③は9日までにいのちのたび博物館(〒805-0071八幡東区東田二丁目4-1、**☎**681・1011)へ。①はネットも可。

かぐめよし少年自然の家の催し

①観天望気学習キャンプ「もっと知ろう!お天気のこと」 10月15日(土)~16日(日)1泊2日。対小学5・6年生。料2300円。

②秋の福智山登山~リンドウを見よう

10月23日(日)8時30分、かぐめよし少年自然の家に集合。16時45分、同所で解散。対小・中学生と保護者。料1人600円。

共通定各20人。申はがき①は1人、②は1家族だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて9月30日までに、同施設(〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、**☎**451・3111)へ。

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)

①開館10周年記念特別展 テーマは「(新聞)がつないだ漫画家たち~北九州の漫画文化を育てたもの」。9月10日(土)~11月6日(日)。料一般800円、中学・高校生400円、小学生200円。

②漫画スクール ▶服の描き方(着物からドレス、宇宙服まで)=10月1日(土)

▶顔のパーツの描き方(表情豊かに顔を描こう)=10月16日(日)。②の**共通**13~15時。対小学3年生以上。定先着各日12人。料入館料が必要。

③漫画体験 漫画道具の使い方や塗り絵など。10月9日(日)・22日(土)13時30分~16時30分。料入館料が必要。

共通②は必要。電話で9月19日までに同施設へ。

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 休第1・3火曜日

①読み聞かせ「絵本のとびら」 9月27日(火)13~13時15分。対未就学児と保護者。料コーナー入場料が必要。

②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。9月30日(金)11時30~45分。対2歳以下の乳幼児と保護者(兄弟・姉妹の同伴も可)。料コーナー入場料が必要。

③幼稚食教室 9月30日(金)13~13時40分。対1・2歳児と保護者。定先着10組。

共通③は必要。電話で9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)、12月29日~1月3日

①みづばちプロジェクト 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。10月2日(日)13~15時。定先着50人。

②バルパークプロジェクト「みんなで焚き火場づくり!」 10月9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1人500円。軍手が必要。

③山崎真理子と秋に歌う 声楽家・山崎真理子さんとコーラス団体による合唱を聴きます。10月10日(祝)13~14時30分。

共通料駐車場は有料。①②は必要。電話で9月17日から同施設へ。

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) 開=開所時間 休=休所日 申=申し込み 問=問い合わせ
 共通=共通の内容 手=手話通訳 要=要約筆記 担=市の担当課 F=FAX 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

クレカ若松の落語会

出演は落語家・柳亭燕路さんほか。10月16日(日)14~16時30分、クレカ若松(若松区赤岩町、ボートレース若松内)で。定先着100人。託児(無料)は問を。申9月17日から(株)ハートピア☎551・5455へ。担公営競技局地域貢献室☎791・5010。

横須賀港～新門司港フェリーモニターツアー

10月22日(土)7時、北九州空港(小倉南北空港北町)に集合後、スターフライヤーで羽田空港へ。横須賀港発の東京九州フェリーに乗船し、新門司港までのフェリーモニターツアー。23日(日)21時、新門司港で解散。アンケートと感想文の提出あり。定18人。料12歳以上1万6000円、3~11歳1万3000円。詳細は問を。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて9月26日までに北九州港振興協会(〒801-8555門司区西海岸一丁目2-7、☎321-5900)へ。ネットも可。



北九州市営バスツアー

大分・天領日田豆田町散策と浮羽の梨狩り 出発は10月22日(土)。日帰り、昼食付き。料一般1万2900円、小学生以下1万1400円。申北九州市交通局(バスツアー専用電話)☎771-0204へ。

親子でHAPPYハロウィン

簡単な衣装作りや、レクリエーションを行います。10月23日(日)14~17時30分、もじ少年自然の家で。対小学1~4年生と保護者。定20人。料1人250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9月29日までに同施設(〒801-0812門司区大字喜多久784-1、☎341-1128)へ。

玄海親子キャンプ塾

自然体験活動を通じて、親子の交流を深めます。10月29日(土)~30日(日)(1泊2日)、玄海青年の家で。対小学生以上と保護者。定6家族。料1人4000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9月26日までに同施設(〒808-0121若松区大字竹並126-2、☎741-2801)へ。

親子で体験SDGs!!

ボランティアリーダーの「ぱんて」とニュースポーツ「モルック」を体験し、海洋ゴミについて学びます。10月30日(日)10~15時30分、もじ少年自然の家(門司区大字喜多久)で。対小学生と保護者。定30人。申はがき(1家族だけ)に基本事項と生年月日を書いて10月14日までに〒803-8501子ども家庭局青少年課(☎582-2392)へ。ネットも可。

ちょっとおしゃれなコンサート

出演はクラリネット奏者の松川久美子さんほか。11月26日(土)14~16時、戸畠市民会館(戸畠駅前、ウェルとばた3階)で。定300人。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて10月12日までに北九州市教職員互助会(〒802-0075小倉北区昭和町16-1、☎941-5897)へ。担教育委員会教職員課☎582-2715。

子育て

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。10月2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・受けたい人。申10月1日までに、ほっと子育てふれあいセンター☎511-3081へ。

仕事

職場定着講座 ～長く働くためのコツとは

9月26日(月)10時15分~12時、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。対おおむね40歳までの求職者・学生。定12人。申9月26日までに同施設☎531-4510へ。

キャリアインサイト ～職業適性診断

9月27日(火)10時15分~12時、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。対おおむね40歳までの求職者・学生。定3人。申9月27日までに同施設☎631-0020へ。

就職活動実践セミナー&個別就職相談

10月7日(金)13~17時、西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で。▶セミナー=応募書類の書き方など ▶相談=就職に対する不安などに応じます。適性検査もあり。共通対おおむね49歳以下の求職者。申10月6日までに福岡県若者就職支援センター☎(092)720-8830へ。担産業経済局雇用政策課☎582-2419。

就職活動の基本について ～応募書類・面接

10月13日(木)13~16時、ウェルとばた8階(戸畠駅前)で。対再就職活動中の人(新卒は除く)。定先着10人。申9月20日から高年齢者就業支援センター☎882-5400へ。



講座・教室

事業承継セミナー

事業承継の先進事例を紹介します。9月28日(水)17~18時30分、北九州弁護士会館5階(小倉北区金田一丁目)とオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。対市内に事業所などがある中

点字版・音声版市政だよりのご利用を

視覚に障害のある人に点字版か音声版(デイジー版とテキスト版あり)の市政だよりを送付します。詳細は広報室広報課☎582-2236へ。

小企業の経営者や後継者など。申9月27日までに事業承継研究会☎883-7840へ。ネットも可。担産業経済局中小企業振興課☎873-1433。

難聴者手話教室 「初級編短文練習Ⅱ」

10月1日(土)13~15時、ウェルとばた6階(戸畠駅前)で。対難聴者・中途失聴者と関係者。要あり。問北九州市難聴者・中途失聴者協会☎883-3113(Fも同じ、電話での問は火曜日だけ)へ。担保健福祉局障害福祉企画課☎582-2453。

不登校講座・悩みを語り合う保護者の集い

10月2日(日)10~12時30分、ウェルとばた2階(戸畠駅前)で。対不登校やひきこもりの高校生以下の子どもを持つ保護者。定先着50人。申9月20日から子ども総合センター☎881-4556へ。

難聴者サポート養成講座

10月5日~11月9日の毎週水曜日(全6回)13~16時、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。対18歳以上。定20人。申はがき(2人まで)に基本事項を書いて9月24日までに北九州市難聴者・中途失聴者協会(〒804-0067戸畠区汐井町1-6、☎883-3113(Fも同じ、電話での問は火曜日だけ)へ。担保健福祉局障害福祉企画課☎582-2453。

実用筆ペン教室

筆ペンを使った基本的な書き方や、あて名書きなどを学びます。10月7~28日の毎週金曜日(全4回)11~12時、黄金まちや(小倉北区黄金一丁目)で。対60歳以上。定先着8人。料2000円。申9月20日からシルバー人材センター西部出張所☎482-6112へ。

九州国際大学 「市民講座・市民相談」

相続・税金・不動産などの法律知識について学びます。10月8日~来年3月11日のおおむね毎月第2・4土曜日(全10回)13時30分~15時30分、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。講座終了後、個別相談あり。定20人。申9月28日まで。詳細は同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。

北九州貨物ターミナル駅で施設見学会を行います

普段は入ることのできない駅構内の見学や、コンテナをつり上げるフォークリフトの一種「トップリフター」によるコンテナ積み降ろしの実演を行います。10月23日(日)11~13時、日本貨物鉄道門司機関区(門司区大里新町)で。対小学3~6年生と保護者。定20組。申往復はがき(1組だけ)に基本事項を書いて9月30日までに〒803-8501産業経済局物流拠点推進室(☎582-2296)へ。ネットも可。



▲トップリフター



▲北九州貨物ターミナル駅

★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

①エクセル2級検定講座 10月13日～来年2月9日のおおむね毎週月・木曜日(全31回)18時20分～20時20分。対ひとり親家庭の親か寡婦。定13人。料1580円(別に検定料が必要)。検定は来年2月12日(日)。託児(無料)は問を。

②親と子のふれあい講座「海響館で遊ぼう」 10月30日(日)10時、しものせき水族館海響館(下関市)に集合。館内を散策後、随時解散。対ひとり親家庭の親と小学生以上。定15家族。

共通申はがき(①は1人、②は1家族だけ)に基本事項と①の託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて9月25日までに母子・父子福祉センター(〒804-0067戸畠区汐井町1-6、☎871-3224)へ。

なるほど介護講座

①介護保険制度の基礎知識 10月14日(金)13時30分～15時。定20人。

②福祉用具を知ろう 10月16日(日)10時30分～11時30分。定10人。

③介護サービスの情報 介護保険で使えるサービスなどを学びます。10月24日(月)13時30分～15時。定20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10月7日、②は14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・要など介助必要な有無を記入)。

西部障害者福祉社会館の講座

①サークルちょこっと体験会 切り絵や絵画、体操やダンスなどの体験会。10月15日(土)・16日(日)の11～14時。

②クレイクラフト 粘土を使って来年の干支である親子のうさぎなどを作ります。10月22日(土)・29日(土)(全2回)の13時30分～15時30分。対障害のある人。定8人。料1000円。申・要あり。

③健康講座×体操～げんき塾 健康に関する講座(座学)と体操。10月23日～来年1月29日のおおむね毎月第4日曜日(全4回)10～12時。対障害のある人。定15人。申・要あり。

共通申②③は必要。電話で10月12日までに西部障害者福祉社会館(黒崎駅西側、コムシティ5階、☎645-1300)へ。聴覚障害者は☎645-1600も可(基本事項と手・要など介助必要な有無を記入)。

北九州パレスの講座

ソープカービング入門・初級講座 ナイフでせっけんにバラの彫刻します。10月16日(日)10～12時の部と13～15時の部あり。対おおむね15歳以上。定先着各部10人。料1700円。

リンパトリートメントセルフケア講座 10月18日(火)・25日(火)、11月1日(火)の10～11時。対おおむね15歳以上の女性。定先着各日15～20人。料500円。

共通申電話で9月17日から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、☎651-4600)へ。

ユースステーションの講座

ハンドメイド講座 ハロウィンにちなんだ飾りを作ります。10月16日(日)14～15時30分の部と16～17時30分の部あり。対小学4年～高校生。定先着各部5人。

お菓子講座 お菓子作りを通じて化学の力を学びます。10月23日(日)14～16時。対中学～大学生。定先着7人。

共通申電話で9月17日からユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階、☎621-0132)へ。

読書ボランティア 子ども向けストーリーテリング講座

昔話などのお話を覚えて語る手法を学びます。10月19日(水)・11月16日(水)(全2回)の13～15時30分、子ども図書館(小倉北区城内)で。対20歳以上。定15人。申9月27日までに同施設(☎871-0428)へ。

オンラインミーティングに挑戦! Zoom入門

10月20日(木)・27日(木)(全2回)の9時50分～15時、周望学舎で。対55歳以上。定15人。料4000円(別にテキスト代が必要)。申はがき(1人だけ)に基本事項と通学方法を書いて10月5日までに同施設(〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591-2626)へ。

ボランティアグループ運営研修

10月20日(木)13時30分～16時、ウェルとばた12階(戸畠駅前)で。対ボランティアグループで活動している人。定30人。料700円。申9月15日～10月6日までに北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター(☎881-6321)へ。

普通救命講習

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。10月21日(金)13～16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15人。申9月21日～10月13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。



くらしの便利講座 トラブルを防ぐ住宅改修

住宅改修について学びます。10月21日(金)14～16時、消費生活センター(戸畠駅前、ウェルとばた7階)で。消費生活アドバイス(14～14時30分)もあり。定先着25人。申9月20日から同センター(☎871-0428)へ。

福祉有償運送運転協力者研修

関係法令の講義や乗降介助実習など。▶福祉車両=10月22日(土)9時15分～18時25分、クレカ若松(若松区赤岩町、ボートレース若松内)で ▶セダン型=10月29日(土)9時15分～11時45分、ウェルとばた(戸畠駅前)で。共通定各30人。料7000円(福祉有償運送実施団体登録者は1000円)。申9月28日まで。詳細は北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター(☎881-6321)へ。

ジュニア向け講座 キッズ2KIDS世界を変えよう

世界と日本の多様な文化を通して、世界の課題などについて学びます。10月22日(土)、11月12日(土)、12月3日(土)(全3回)の13～14時30分、北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で。対小学5年～中学生。定15人。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて、10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。

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)

①「食×SDGs」展 輸入や地産地消について考えます。9月16日(金)～11月20日(日)。

②おもちゃの病院 簡単なおもちゃの修理(1家族1点だけ)。9月24日(土)9時30分～12時の部と13～15時の部あり。定先着各部5家族。

③お手軽工作「カボチャのランタンをつくろう」 10月8日(土)10～11時30分の部と13～14時30分の部あり。対小学3年生以下は保護者同伴。定先着各部5人。料700円。

共通申②③は必要。電話で9月17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10月5・19日

①食事チェック～SATシステムを使って 食事の栄養バランスを調べることができます。9月24日(土)13～15時。

②親子リズム体操 音楽に合わせて体を動かします。10月17日(月)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。10月23日(日)10時30分～12時の部と13時30分～15時の部あり。対令和3年4月～令和4年3月に生まれた乳児と保護者。定先着各部25組。

共通申②③は必要。電話で②は9月26日、③は30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。

国宝 鳥獣戯画と愛らしき日本の美術

「動物」「簡潔な表現」「ユーモア」というテーマに沿って日本美術を紹介します。10月16日(日)まで(月曜日は休館。祝日の時は開館し、翌日が休館)の9時30分～17時30分(金・土曜日は20時まで)。入館は閉館の30分前まで)、福岡市美術館(福岡市中央区大濠公園)で。土・日曜日、祝日は事前予約が必要(詳細は問を)。料一般1800円、高校・大学生1200円、小・中学生800円。ローソンチケットなどで発売中。問福岡市美術館(☎092)714-6051へ。

あなたも里親になりませんか?

10月は「里親月間」です。里親とは、親の病気や虐待、育児放棄などの理由で親と一緒に暮らすことができない子どもを、家族の一員として育てていく人のことです。現在、家庭で暮らせない子どもが本市には400人以上いますが、一方で里親は不足しています。

里親になるには研修の受講や、健康・経済面などの要件が必要ですが、最も大切なのは「子どもへの愛情」です。里親に登録し、子どもたちの健やかな成長を見守る力になってください。

問子ども総合センター(☎881-4556)



対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) 開=開所時間 休=休所日 申=申し込み 問=問い合わせ
 共通=共通の内容 手=手話通訳 要=要約筆記 担=市の担当課 F=FAX 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

ムーブの講座

①男性のための法律基礎講座「離婚」 弁護士による個別相談。10月22日(土)14~16時。対男性。定先着4人。

②エプロン男子初級編 10月29日(土)、11月12日(土)・26日(土)、12月10日(土)(全4回)。10~13時の部と14~17時の部あり。対男性。定各部8人。料5000円。

③大切な人を守るために学び備えよう! ~多様な視点から考える防災 産婦人科医による防災や災害医療の講話など。10月29日(土)13時30分~16時。定先着50人。

共通ムーブ(小倉北区大手町)で。託児(有料)は問を。申①は9月17日からムーブ相談室☎583・5197へ。③は9月17日から、②は10月7日までにムーブ事業課☎288・6262へ。②はネットも可。

マイテク・センターの講座

型枠支保工の組立て等作業主任者技能講習 10月27日(木)・28日(金)(全2回)の8時30分~17時(28日は17時10分まで)。対実務経験者。定先着100人。料1万1300円。講習科目の一部免除者8300円。

第二種酸素欠乏危険作業に係る特別教育 11月9日(木)8時30分~16時5分。対18歳以上。定先着100人。料9000円。

Jw_cad基礎 12月6日~来年3月10日のおおむね毎週火・金曜日(全24回)19~21時。対マウス・キーボード操作ができる人。定先着20人。料4万9800円。



共通申電話で9月20日からマイテク・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ。

北九州観光市民大学

市の観光や歴史、文化などを学びます。修了後、観光案内ボランティアへの登録も可。10月27日~来年1月26日のおおむね毎週木曜日(全12回)13時30分~15時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)などで。対18歳以上。定20人。料8000円。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月11日までに北九州観光コンベンション協会(〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、☎541・4151)へ。

オンラインで話そう! Zoom入門

10月31日~11月21日の毎週月曜日(全4回)10~12時、穴生学舎で。対パソコンの基本操作ができる55歳以上。定15人。料4000円(別にテキスト代が必要)。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月3日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1、☎645-6688)へ。

図書館ボランティア養成講座

11月10日(木)・17日(木)・24日(木)(全3回)の13時30分~15時30分、子ども図書館(小倉北区城内)で。対20歳以上。定15人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに中央図書館奉仕課(〒803-0813小倉北区城内4-1、☎571・1481)へ。

東京藝術大学 早期教育プロジェクト

前東京藝術大学長・澤和樹さんほかによるバイオリンとチェロの実技指導(1人40分程度)。来年1月14日(土)10時10分~17時30分、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。対小学4年~中学2年生のバイオリン・チェロ経験者。定6人。募集要項は響ホールなど市内公共施設で配付中。申11月20日まで。詳細は東京藝術大学早期教育リサーチセンター☎(050)5525・2588へ。担北九州市芸術文化振興財团☎663・6661へ。

講演会

AGI成長戦略フォーラム

東京大学名誉教授・本間正義さんによる講話「ウクライナ危機と食料の安全保障」。9月29日(木)14~15時、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。申9月27日まで。詳細はアジア成長研究所☎583・6202へ。

北朝鮮人権侵害問題 啓発講演会

テーマは「北朝鮮に引き裂かれた家族」。講師は飯塚耕一郎さん。アニメ「めぐみ」の上映もあり。10月10日(木)13時30分~15時20分、ウェルとばた2階(戸畠駅

前)で。手・要あり。詳細は問を。問保健福祉局人権文化推進課☎562・5010へ。



▲飯塚耕一郎さん

北九州学術研究都市 20周年記念フォーラム

東京大学元総長・小宮山宏さんによる基調講演など。10月20日(木)・21日(金)の10時(20日は13時)~17時、北九州学術研究都市会議場(若松区ひびきの)で。定200人(21日は400人)。申10月13日まで。詳細は北九州産業学術推進機構☎695・3111へ。

シルバー人材センター 「市民と会員のつどい」

鈴木健太さんと松井ジャーマンJr.さんによる「サックスとギターのアンサンブルコンサート」。女性会員による就業体験発表などもあり。10月21日(金)13~16時、ウェルとばた3階(戸畠駅前)で。対60歳以上。定200人。申はがき(2人まで)に基本事項を書いて10月7日までに北九州市シルバー人材センター(〒802-0062小倉北区片野新町一丁目1-6、☎383・8850)へ。

募集

寝たきり高齢者など向け 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

10月11日まで。詳細は保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407へ。

農業委員・農地利用最適化 推進委員候補者を募集

来年7月からの農業委員・農地利用最適化推進委員候補者を募集します。定農業委員19人、農地利用最適化推進委員33人。申10月3~31日。応募要項は9月中旬から産業経済局農林課(市役所7階)などで配布。詳細は同課☎582・2078へ。

ボランティア活動を紹介する 映像とパネルを募集

10月16日(日)~22日(土)、ウェルとばた2階(戸畠駅前)で展示します。展示の条件など詳細は問を。定先着10グループ。申9月17日から北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎881・0110へ。

「長崎~小倉 次世代交流平和 推進事業」の参加者を募集

長崎原爆資料館などを巡るフィールドワークやボランティア活動を通して、長崎市(長崎県)の次世代を担う若者と交流します。10月28日(金)~29日(土)(1泊2日)、長崎市内で。対18~29歳(高校生は除く)。定10人。申9月30日まで。詳細は平和のまちミュージアム☎592・9300へ。

スポーツ

総合体育館の個人利用

日程(一部利用できない時間帯あり)は、9月19日(祝)~22日(木)・26日(月)~29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。

フレイル予防にも役立つ

「きたきゅう体操」で体を動かそう!

年齢を重ねることで心と身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こすことが分かってきました。

楽しみながら健康づくりを行うことができ、フレイルの予防にも役立つ「きたきゅう体操」を始めてみませんか。

【きたきゅう体操の特徴】

- 椅子に座ったままでもできます
- 転倒しにくい立ち上がり方など、生活に必要な動きを取り入れています
- 重りを変えることで、それぞれの体力に応じた筋力の向上が目指せます
- 動きを覚えることで、脳の活性化にも効果が期待できます



▲膝伸ばし運動

①介護予防教室きたきゅう体操編 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。11月4~25日の毎週金曜日(全4回)、浅生スポーツセンター(戸畠区浅生二丁目)で。定15人。

②オンラインきたきゅう体操 キタキュウ体操を中心に介護予防について学びます。11月7日~12月19日の毎週月曜日(全7回)、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定10人。

共通14~16時。対65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項(②はメールアドレスと使用するオンライン端末の種類も)を書いて

②は9月15~30日、①は9月16~30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。



▲脇腹のストレッチ

★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

レクリエーション協会の スポーツ教室

①バドミントン健康教室 いずれも10月～来年3月のおおむね毎週1回(全25～26回)。▶三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)=火曜日の部(10～12時)と水曜日の部(14～16時)あり ▶曾根体育館(小倉南区下曾根四丁目)=木曜日10～12時。①の共通定先着各会場各部30人。料1万2000円。

②楽しく踊ろう健康ダンス教室 ▶三萩野体育館=10月4日～12月27日の毎週火曜日(全13回)14～16時 ▶文化記念公園(小倉南区田原五丁目)=10月6日～12月22日のおおむね毎週木曜日(全11回)10～12時。②の共通定先着各30人。料8100円。

③市民体育祭「シンプルヨガ・チャレンジザゲーム」 いずれも10月23日(日)。▶シンプルヨガ=10時30分～11時30分 ▶チャレンジザゲーム=3種類のリエーションゲームを行います。12～14時。③の共通三萩野体育館で。定先着各50人。託児(有料)は問を。

共通 申9月20日から北九州市レクリエーション協会☎921・2801へ。

C級レディーステニス大会 (ダブルス)

10月10日(祝)9～17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。対おおむね15歳以上の女性。定先着32組(1組2人)。料1組2000円。申9月17日から同施設☎651・4600へ。

なぎなた教室

10月16日～12月4日の毎週日曜日(全8回)10～12時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)などで。対小学生～65歳。定10人。料4400円。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月28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。

健康づくりのウォーキング&ソフトジョギング教室

10月19日～11月30日のおおむね毎週水曜日(全6回)10～11時30分、鞘ヶ谷競技場(戸畠区西鞘ヶ谷町)などで。対18歳以上(学生は除く)。定20人。料2500円。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月4日までに北九州市スポーツ協会戸畠管理事務所(〒804-0024戸畠区西鞘ヶ谷町20-1、☎881・2556)へ。

夜宮青少年センター杯 バドミントン大会

男女別階級別(B・C・D級)ダブルス戦で行います。10月30日(日)9～17時、夜宮青少年センター(戸畠区夜宮一丁目)で。対高校生以上。定先着60組。料1人800円。申9月21日から同施設☎871・3465へ。

お知らせ

軽自動車税の手続きが郵便で できるようになります

10月から軽自動車税の減免や原動機付自転車(125cc以下)のナンバープレートの交付などの手続きが郵便でできるようになります。詳細は問を。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。問財政局課税第二課☎873・0101へ。

特定個人情報保護評価書に 対する意見を募集

予防接種に関する事務の「特定個人情報保護評価書(全項目評価書)(案)」の意見を募集します。▶素案の配布・閲覧=9月15日(木)～10月14日(金)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時、保健福祉局感染症医療政策課(市役所9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)でもご覧になれます

▶意見の提出=様式自由。住所、氏名、

意見を書いて、配布・閲覧期間中にEメール(市のホームページから)、郵便、ファックスで〒803-8501保健福祉局感染症医療政策課(☎582・2919、F582・4037)へ。

都市計画道路の計画変更案 の縦覧

路線は戸畠枝光線(八幡東区、戸畠区)。縦覧は9月15日(木)～28日(木)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時15分、建築都市局都市交通政策課(市役所13階、☎582・2518)で。縦覧期間中、同課へ意見書の提出ができます。

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。10月4日(火)14～16時と10月18日(火)15時45分～16時15分、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。詳細は問を。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9月20日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

若松区脇田地区の 宅地を分譲します

物件は脇田地区(若松区)の土地3区画(1区画約255m²)。入札は10月21日(金)14時から、市役所7階で。申9月16～30日。入札説明書は広報室広聴課(市役所1階)、産業経済局水産課(同7階)、各区役所総務企画課・出張所で配布中。詳細は産業経済局水産課☎582・2086へ。

9月29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4期)の納期限は9月30日です。

介護保険料(第4期)の納期限は9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

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)

①国際レッサーパンダデー ▶特別ガイド=9月17日(土)15～15時45分 ▶グッズ販売=9月17日14時30分～16時15分。①の共通入園料が必要。

②風の子学園の参加者を募集 動物の観察やグループ活動を通じて自然に親します。12月26日(月)～28日(水)(全3回)の9～15時30分。対小学生。定120人。料1万円。

共通 ②は必要。はがき(1人だけ)に基本事項と性別、保護者氏名・続柄を書いて9月30日までに同施設へ。

こども文化会館

☎592・4152

〒803-0846小倉北区下到津四丁目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「おはなしの杜～絵本のせかいへようこそ」。10月8日(土)14～15時。対未就学児は保護者同伴。定先着60人。

こどもシアター アニメ「日本昔ばなし かぐや姫」などの上映。10月9日(日)10時30分～11時30分。対未就学児は保護者同伴。定先着60人。

こども狂言公演 「しびり」「舎弟」「小舞」など。10月16日(日)14～16時。対小学生以上。定先着50人。

共通 申電話で9月17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、市政によりでお互いの情報を交換し掲載しています。

源平ナイト in 赤間神宮

赤間神宮本殿前の階段をライトアップしてステージに見立て、「壇ノ浦の戦い」や「巖流島の決闘」など、歴史の名場面を集めた舞台劇を実施します。10月1～29日の毎週土曜日20～21時、赤間神宮(下関市阿弥陀寺町)で。定各日300人。申し込み方法など詳しくは、しものせき観光キャンペーン実行委員会☎(083)227・3305へ問を。

9月24日(土)～30日(金)は結核予防週間

結核は昔の病気ではありません

結核は、今なお全国で1万人以上の患者が報告されている感染症です。昨年は市内で、142人が新たに結核と診断されました。特に、自覚症状のない80歳以上の結核患者が目立っています。

結核の症状

結核は発症すると人にうつすことがあります。こんな症状が続いたら、要注意!

●咳が2週間以上続く

●痰がでる

●体がだるい

●急に体重が減る

気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診してください。

結核を予防・早期発見しよう

●生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症化しやすいため、生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう。

●自覚症状がなくても定期的に検診を

市では、40歳以上を対象に、無料の「結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)」を市民センターなどで行っています。自覚症状がなくても定期的に検診をしましょう。日程など詳しくは各区役所健康相談コーナーへ。

問 保健福祉局感染症医療政策課

☎582・2430