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　検索

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。来年1月19日～2月9日の毎週木曜日（全4回）14～16時、門司生涯学習センター（門司区栄町）で。対運動を行うのに健康上問題のない65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11月15～30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。



講演会

AGI成長戦略フォーラム

東北大学名誉教授・田中素香さんによる講話「ウクライナ戦争とEU・ドイツ」。11月29日㈬15～16時、オンライン（ビデオ会議システム「Zoom」を使用）で。申11月25日まで。詳細はアジア成長研究所☎583・6202へ。

栄養ラボ 食に関する講演会

言語聴覚士による講話「お話・食べるのスペシャリスト言語聴覚士があなたのお口をチェックします」と、管理栄養士による講話「長寿で有名な金さん・銀さんは歯が1本しかなかったって知ってた？」。12月7日㈬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30人。申11月17日～12月6日に認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。ネットも可。

国連ウィメン日本協会 北九州講演会

北九州市立大学教授・二宮正人さんによる講話「女性・少女の人権を守るために私たちに何ができるのか」。12月11日㈰14～15時30分、ムーブ（小倉北区大手町）とオンライン（ビデオ会議システム「Zoom」を使用）で。定会場先着100人、オンライン先着100人。会場での託児（有料）は問を。申11月17日からアジア女性交流・研究フォーラム☎583・3434へ。

日中詩人会議

日本と中国の第一線で活躍する詩人の高橋睦郎さん、平田俊子さん、田原さんほかが参加。

詩朗読会　12月16日㈮18時30分～20時、北九州芸術劇場（リバーウォーク北九州6階）で。定100人。

トークイベント　12月17日㈯15～17時、旧大連航路上屋（門司港レトロ地区）で。定150人。

共通申11月17日～12月10日。詳細は市民文化スポーツ局文化企画課☎582・2391へ。ネットも可。

発達障害者のための就労支援研修会

来年1月15日㈰14～16時、オンラインで。対企業や就労支援事業関係者など。定150人。申11月14日～12月15日。詳細は発達障害者支援センター☎922・5523へ。ネットも可。

募集

こどもの日本語教室 ボランティアを募集

日本語を勉強中の外国人等の子どもと、日本語で話す練習などをします。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」を使用）で。対パソコンなどの機材が準備でき、月に2回以上継続して参加できる人。活動前研修への参加が必要。申来年3月31日まで。詳細は北九州国際交流協会☎643・5931へ。ネットも可。

北九州中央高等学園の生徒を募集

選考日は来年1月18日㈬・19日㈭・20日㈮。申12月5～7日。志願資格など詳細は教育委員会特別支援教育課☎582・3448へ。

ステージでベーゼンドルファーを弾いてみませんか

来年1月22日㈰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1組3000円。申11月15日～12月6日。募集要項は11月15日からウェルとばた2階で配布。ウェルとばたの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。



全国俳句大会の俳句作品を募集

募集は2句1組の雑詠（何組でも可）。来年3月4日㈯・5日㈰、北九州国際会議場（小倉駅北側）で開催する俳句大会で入選作品を発表・表彰します。作品集への掲載もあり。料1組1000円。申11月30日まで。応募用紙は各区役所総務企画課・出張所などで配付中。詳細は北九州観光コンベンション協会☎511・6800へ。

北九州市立大学大学院の学生を募集

入学は来年4月から。募集は法学研究科（修士課程）と社会システム研究科（博士前期課程）。試験は来年2月11日㈷。料受験料3万円。申12月5～9日。募集要項は北九州市立大学北方キャンパスで配布中。同大学のホームページでもご覧になれます。受験資格など詳細は同大学広報入試課（小倉南区北方四丁目、☎964・4022）へ。

■北九州市立大学大学院法学研究科進学相談会　専任教員が個別に応じます。11月19日㈯14時30分～16時、北九州市立大学北方キャンパス（小倉南区北方四丁目）かオンライン（ビデオ会議システム「Zoom」を使用）で。対大学を卒業したか、来年3月に卒業見込みの大学生、社会人、留学生など。申11月18日まで。詳細は同大学学術振興課☎964・4036へ。

北九州看板娘・看板息子を募集

市の観光大使としてさまざまな行事に参加します。任期は2年間。対来年4月1日現在で18歳以上の人（高校生は除く）。定若干名。選考あり。申来年1月16日まで。詳細は、わっしょい百万夏まつり振興会☎541・5472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5日まで。詳細はムーブ（小倉北区大手町、☎288・6262）へ。

血圧は常に変動しています。家庭で血圧測定をしましょう

日本では、高血圧の人が4300万人いるといわれています。脳卒中、心臓病、腎臓病などの発症予防には、高血圧対策が必要です。自分の血圧を知るため、家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。測定した血圧値は、血圧手帳などに記録しておき、主治医などにかかる際に、見てもらいましょう。詳細は問を。

<正しい測定方法>

測定のタイミング

●1日2回（朝・夜）行う

朝
- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜
- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

測定するときのポイント

- いすに座って1～2分たってから測定する
- カフ（※）は心臓と同じ高さにする
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい



<仮面高血圧を見つけましょう>

病院での診察や健康診断の時は正常なのに、家庭では血圧が高い「仮面高血圧」の人がいます。病院と家庭のどちらでも血圧が高い「持続性高血圧」の人と同じくらい脳卒中や心臓病を発症しやすいといわれており、この「仮面高血圧」を発見することも重要です。

家庭で測った血圧 ＼ 病院で測った血圧	140/90mmHg未満	140/90mmHg以上
135/85mmHg以上	**仮面高血圧** 家庭で測った血圧は高いのに、病院で測った血圧は低い	**持続性高血圧** 家庭・病院のどちらで測った血圧も高い
135/85mmHg未満	**非高血圧**	**白衣高血圧** 家庭で測った血圧は低いのに、病院で測った血圧は高い

問保健福祉局健康推進課☎582・2018