

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**

いずれも介護予防について学びます。  
 ▶ひまわり太極拳編=介護予防に役立つ動きを取り入れた本市オリジナルの太極拳。来年1月16日～2月6日の毎週火曜日(全4回) 14～16時、門司生涯学習センター大里分館(門司区下馬寄)で  
 ▶きたきゅう体操編=転倒予防などに役立つ運動。来年1月18日～2月8日の毎週木曜日(全4回) 14～16時、八幡東生涯学習センター(八幡東区平野一丁目)で。共通 対運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定各編30人。申 往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月15～30日に福岡県作業療法協会(〒802-0044小倉北区熊本一丁目9-1 ONE OFF第2ビル101、☎951・8760)へ。担 認知症支援・介護予防センター ☎522・8765。ネットも可。

**講演会**

**魚町まちゼミ特別企画「認知症予防セミナー」**

社会福祉士・勅使河原航さんによる、認知症の基礎知識やデイサービス「ふらっとハウス」での取り組みについての講演。11月25日(土)15～16時30分、小倉井筒屋新館9階で。定200人。申 11月24日までに魚町商店街振興組合 ☎521・6801へ。担 産業経済局商業・サービス産業政策課 ☎582・2050。

**市民公開講座「小児アトピー性皮膚炎」**

専門医師、看護師、管理栄養士がアレルギー性皮膚炎について話します。12月8日(金)10～12時、市立八幡病院(八幡東区尾倉二丁目)で。対アレルギー性皮膚炎を持つ小学生までの保護者。定先

着8組(1組3人まで)。託児(無料)は問を。申 11月20日から同病院 ☎662・6565へ。

**AGI成長戦略フォーラム**

AGI(アジア成長研究所)特別教授・チャールズ ユウジ ホリオカさんの日本経済学会会長就任を記念する講演会「40年の研究者生活から日本の家計行動について何を学んだか?」。12月14日(木)14～15時30分、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。申 12月12日まで。詳細はアジア成長研究所 ☎583・6202へ問を。

**栄養ラボ 食に関する講演会**

管理栄養士による講話「快腸生活はじめよう～腸! 耳よりの食事の話」と健康運動指導士による講話「脳トレ・運動で健康づくり～ムリせず楽しく」。12月22日(金)10時30分～12時、若松生涯学習センター(若松駅前)で。対おおむね65歳以上。定30人。申 往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月17日～12月12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。

**募集**

**県営住宅の入居者を募集**

申 12月6～14日。募集する団地や戸数などを掲載した募集案内は11月29日から各区役所「市営住宅相談コーナー」や福岡県住宅供給公社北九州管理事務所(八幡西区西曲里町、黒崎テクノプラザビル5階)などで配布。詳細は福岡県住宅供給公社 ☎(092)781・8029へ問を。

**ウッドデッキ作りのボランティアを募集**

葉山の森(八幡西区小嶺三丁目)でウッドデッキを作ります。参加者にはボ

ランティア証明書を発行します。12月9日(土)8時30分、ユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階)に集合。13時、同所で解散。対 中学～大学生。定 先着10人。申 11月17日からユースステーション ☎621・0132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4日まで。詳細はムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)へ問を。

**北九州中央高等学園の生徒を募集**

選考日は来年1月17日(水)・18日(木)・19日(金)。申 12月4～6日。志願資格など詳細は教育委員会特別支援教育課 ☎582・3448へ問を。

**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1月28日(日)。料 受験料3万円。申 12月4～8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入試・研究支援課(小倉南区北方四丁目、☎964・4022)へ問を。

**若松フォトコンテストの作品を募集**

対象は若松区内で撮った、「とっておきの風景」や「日常のひとこま」の写真。写真はInstagramで「#ダレカニミセタイ若松」と撮影場所のハッシュタグ(例「#若戸大橋」)を付けて投稿してください。過去に撮影した画像も投稿可能です。入賞者には若松区内の施設利用

券や物産などを進呈。応募期間は来年1月12日まで。詳細は若松区役所総務企画課 ☎771・3559へ問を。

**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、11月21日(火)・22日(水)・28日(火)～30日(木)。料 使用料が必要。利用可能な種目・時間は総合体育館(八幡東区八王寺町、☎652・4001)へ問を。

**マラソン完走チャレンジ講座**

フルマラソンを完走するために必要な知識や体作りの方法など。12月2日(土)・16日(土)の10～11時30分、桃園運動場(八幡東区桃園四丁目)で。対 マラソン初挑戦の人や自己記録を更新したい人など。定 先着各日30人。申 11月17日から桃園スポーツ施設管理事務所 ☎080・8364・1234へ。

**大平山・貫山縦走登山(中級)**

12月3日(日)9時、平尾台自然観察センター前に集合。16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11月23日までに同センター(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。



**チャリティーD級バドミントン大会(男女別ダブルス)**

12月17日(日)9～17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。対 中学生以上でD級か初級の人。定 先着男女各24組。料 1試合1人200円以上の募金が必要。募金は慈善団体(公社)24時間テレビチャリティー委員会に寄付します。申 11月17日10時から同施設 ☎651・4600へ。

**めざせ!しのびポケモンゲッコウガ! (運動あそび)**

忍者の修行に見立てた、運動遊びプログラム。12月17日(日)、ミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側)で。10～11時30分の部と13時30分～15時の部あり。対 5歳～小学2年生。定 先着各部30人。料 2200円。申 11月22日から同施設 ☎521・2020へ。



**11月15日は世界COPDデー**

予防法は「禁煙」です!

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、喫煙が主な原因で肺に炎症が起こり、呼吸がだんだん苦しくなる病気で、別名「タバコ病」とも呼ばれています。WHO(世界保健機関)の発表では、2019年に世界でCOPDにより亡くなった人は約323万人で、死亡原因の第3位です。日本でも2021年に1万6384人が亡くなっています。

予防法は「禁煙」しかありません。COPDにできるだけ早く気づき、早く診断を受け治療することが重要です。

**このような状況や症状に心当たりありませんか?**

- タバコを長期間吸っているか、以前に吸っていた
- 風邪が治りにくく、咳や痰が出る
- 坂道や階段の上がり下がり、息切れするようになった
- 運動後に、なかなか動悸が治らない
- 呼吸をする度にゼーゼー、ヒューヒューという音が鳴る

気になる症状がある人は、肺の機能検査のために呼吸器科を受診しましょう。



問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018