北九州市人口 91万5951人（男43万2652人/女48万3299人）、世帯数 43万8887世帯
若松区人口 7万8415人、世帯数3万4224世帯（令和5年11月1日現在）

12/15
2023
令和5年

わかまつ

編集 若松区役所総務企画課 ☎761・0039 FAX751・6274

●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）。
●はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は11ページを参照。
申＝申し込み　問＝問い合わせ
共通＝共通の内容　担＝市の担当課
ネット＝ネット窓口（電子申請）

島郷出張所でのオンライン相談（実証実験）

若松区役所で行っている下記の相談業務については、島郷出張所でも相談できます。市営住宅の入居相談＝12月21日㈭14～16時。問北九州市住宅供給公社☎531・3030へ。

黒崎播磨陸上競技場 in HONJOの教室

ツボストレッチ教室　1月9日～3月26日のおおむね毎週火曜日（全11回）11時50分～12時50分。参加費5500円。

近藤美鈴先生の歌って手話教室　1月10日～3月27日のおおむね毎週水曜日（全11回）9時30分～10時30分。参加費5500円。

体幹ヨガ教室　1月15日～3月18日の毎週月曜日（全10回）。11時30分～12時40分。参加費5000円。

共通黒崎播磨陸上競技場 in HONJO（本城陸上競技場）（八幡西区御開四丁目）で。対象は18歳以上。定員各10人。申教室ごとに往復はがき（2人まで）に基本事項を書いて12月22日までに本城体育施設管理事務所（〒807-0806八幡西区御開四丁目16-1、☎692・0886）へ。

市営バスの年末・年始ダイヤ

12月29日㈮～1月3日㈬は休日ダイヤです。問交通局営業推進課☎771・8410へ。

1月10日は「110番の日」

●緊急時 あわてず あせらず 110番
●110番は緊急電話 相談ごとは#9110

福岡県内からの110番はすべて警察本部の通信指令室につながります。

対応する警察官が順を追って質問するので、落ち着いてはっきりと答えてください。

110番は事件や事故で急を要する時に通報する緊急電話です。急を要さない相談ごとなどは「#9110」をご利用ください。

問若松警察署☎771・0110へ。

年末の交通安全県民運動

12月11日㈪～31日㈰は年末の交通安全県民運動期間です。

年末は、人や車の動きが慌ただしくなり、交通事故が増加します。

家庭、職場、地域ぐるみで、交通ルールやマナーを守って、交通事故の防止に努めましょう。

運動の重点項目は

▶夕暮れ時と夜間における歩行者の交通事故防止～横断歩道マナーアップ運動の推進
○近くに横断歩道がある時は、必ず横断歩道を利用し、横断する際は左右の安全確認をしましょう。
○横断歩道に横断者がいる時は、一時停止して横断者を優先させましょう。
○夕暮れ時の早めのライト点灯、夜間の対向車や先行車がいない状況でのハイビーム活用に努めましょう。
○高齢運転者は、身体機能の変化に応じた安全運転を心がけましょう。
○夕暮れ時・夜間に外出するときは、反射材用品や明るい服装を着用しましょう。

▶飲酒運転の撲滅
○飲酒運転は犯罪です。「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない、そして見逃さない」ことを徹底しましょう。
○飲酒運転を見掛けたら必ず110番通報しましょう。

▶自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
○自転車などは、ヘルメットを着用しましょう。
○自転車は車両です。見通しの悪い交差点では徐行し、「止まれ」の標識があるときは、必ず一時停止するなど安全な速度と方法で進行しましょう。

交通ルールを守り、交通事故のない若松区を目指しましょう。

問若松区交通安全推進協議会☎761・0039へ。

健康だより

問若松区役所健康相談コーナー
☎761・5327

❶元気で長生き食卓相談　健康を考えた食生活の相談に管理栄養士が応じます。希望者には体組成測定あり。1月11日㈭10、11、13、14時、若松区役所で。対象は65歳以上。定員各時間1人。

❷離乳食教室　離乳食のすすめ方の話と試食、個別相談。1月16日㈫13時30分～14時45分、島郷市民センター（鴨生田二丁目）で。対象は離乳食開始（生後5カ月ごろ）～7カ月ごろの乳児と保護者。母子健康手帳が必要。

❸マタニティ講座　2回シリーズで行います。▶第1課＝妊娠中の過ごし方、妊婦健診結果の見方、リラックス法や出産準備ストレッチ、胎内からのデンタルケア。助産師、歯科衛生士による講話と体操など。1月19日㈮　▶第2課＝赤ちゃんとの過ごし方、ママの産後ケア、ママとベビーのすこやかレシピ。助産師、管理栄養士による講話など。1月26日㈮。❸の共通13時30分～15時、若松区役所で。対象は妊婦と家族。体操できる服装で来所を。母子健康手帳が必要。

❹子育て教室　親子のコミュニケーション力アップ！ ～子どもの成長を促す親子遊びを体験しよう。1月25日㈭10～11時、若松区役所で。対象は乳幼児と保護者。母子健康手帳が必要。

❺ほやほや赤ちゃん教室　赤ちゃんとのスキンシップの講話や、ベビーマッサージなど。1月26日㈮14～15時、若松区役所で。対象は生後1～4カ月の乳児と保護者。定員16組。バスタオルが必要。

❻いきいき血管教室～おいしく減塩、健康生活！　高血圧・減塩についての講話と、減塩食品などの試食、血管年齢測定や血圧測定など。1月30日㈫10～12時、若松区役所で。先着20人。

共通申❶は1月9日まで、❷は12月18日～1月8日、❸は12月25日～1月11日、❹は1月4～16日、❺は1月4～18日に、❻は12月18日から問先へ。❷❸❹❺はインターネットも可。

▲❷❸❹❺の申し込みはコチラ

北九州市印刷物登録番号 2305001F

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル ☎〈03〉5860・9468まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。