

■栄養成分表示の例

栄養成分表示 [1袋(〇〇g)当たり]	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

容器包装に入られて販売される加工食品・添加物には、栄養成分表示として、熱量やたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが表示されています。栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源になります。あなたの食生活に生かしましょう。詳細は [図](#) 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。

栄養成分表示を活用しましょう



低栄養予防にたんぱく質を
しっかり取るように栄養士に言われたが、
このパンだけだと少ないな。
ゆで卵かヨーグルトを追加しよう！



▲詳細は
こちらから

健康診断で「塩分の多い食事を控えま
しょう」と言われたから、食塩相当量が
少ない方の弁当にしよう！



[図](#) 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

「新型コロナ受診・相談センター」
終了のお知らせ

発熱時などの相談窓口

現在の新型コロナ受診・相談センター(☎050・3665・8105)は3月31日で終了します。発熱・感染の疑いがある場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

受診先が見つからない場合は、福岡県救急医療電話相談(☎#7119か☎(092)471・0099)(24時間対応)におかけください。

後遺症の相談窓口

後遺症が疑われる場合は、かかりつけ医などの医療機関か、市内の後遺症診療協力医療機関(右記を読み取り)へご相談ください。



▲医療機関は
こちらから

一般的な相談は、北九州市保健所(☎522・8764)で受け付けています。

[担](#)保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2430

世界自閉症啓発デー

毎年4月2日は、「世界自閉症啓発デー」です。日本では、4月2～8日を「発達障害啓発週間」として、自閉症だけでなく、発達障害について広く啓発する活動を行っています。

ブルーライトアップ

癒やしと希望を表す青色でライトアップします。

- チャチャタウン小倉観覧車(小倉北区砂津三丁目)、門司港駅舎、小倉駅周辺、黒崎駅周辺
- 4月2日(火)～8日(月)の日没後
- 小倉城 4月3日(水)～5日(金)の日没後

ポスター展示

発達障害について理解を深める啓発ポスターの展示。4月3日

粗大ごみ受付センターの電話番号が変わります！

変更は4月1日から。
おかけ間違いのないようご注意ください。

新電話番号 ☎513・3005

新FAX番号 ☎531・5390(聴覚障害者専用)

受付時間：月～土曜日
(祝・休日含む)の9～17時

注)3月31日までは
【電話】592・5300
【FAX】592・5432



©ていたん&ブラックていたん,北九州市

インターネットでも
申し込みます

インターネット申し込みの場合、キャッシュレス決済が利用できます。

リユースにご協力を

まだ使えそうなものはリユース(資源の再利用)もご検討ください。地域の情報サイト「ジモティー」やリサイクルショップ、フリーマーケットなどの活用をお願いします。

詳細は [図](#) 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。



▲詳細は
こちらから

[図](#) 環境局業務課 ☎582・2180

発達障害に関する本の紹介

市立図書館内に関連図書を集めたコーナーを設置します。期間は各図書館により異なります。詳細は [図](#) を。



▲小倉城のブルーライトアップ

[図](#) 保健福祉局精神保健・地域移行推進課 ☎582・2439

小倉城桜まつりを開催

武将隊の演劇やステージイベント、マルシェ、グルメブースの出店など。3月23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)、4月6日(土)・7日(日)の9～21時、小倉城天守閣前広場などで。それぞれの開催日など詳細は [図](#) を。小倉城ホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。



▲詳細は
こちらから



[図](#) 小倉城 ☎561・1210

門司港ナイトバブルを開催

しゃぼん玉と光による幻想的な空間を作り出します。音楽に合わせた演出もあり。3月23日(土)(荒天時は24日(日))19時30分～20時30分、関門海峡ミュージアム横芝生広場(門司港レトロ地区)で。詳細は [図](#) 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。



▲詳細は
こちらから



▲前回開催の様子(門司港駅前)

[図](#) 門司区役所総務企画課 ☎331・2252

北九州市職員上級採用試験【先行枠】

定員

- ▼行政(プレゼン) 30人程度
- ▼土木(専門面接)・土木(経験面接) 計10人程度

対象者

- ▼行政(プレゼン)・土木(専門面接) 昭59年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人
- ▼土木(経験面接) 昭39年4月2日以降に生まれ、民間企業などでの職務経験が5年以上ある人

申込期間

3月25日13時までに [ネット](#) で。



▲北九州市職員募集
ホームページ

[図](#) 人事委員会
行政委員会
事務局任用課
☎582・3041