

特集

血圧は、測らないとわからない。



市長からのメッセージ

「ケツアツ」。少し気になるけれども、なかなか自覚症状もなく、どう対処していいか分かりにくいですね。

下の図をご覧ください。血圧とは血管にかかる圧力のこと。高い血圧を放っておくと血管が硬くなり、脳卒中や心臓病など重大な病気につながります。実際に脳卒中の約8割に高血圧が関係しています。さらに北九州市では、高血圧に該当する方の54%が未治療という特徴があります。

知らないままにいることこそが一番のリスク。早めに知ってこそ、自らの命と健康を守れます。ぜひぜひ皆さん、ご自身の血圧に関心を持ってみてくださいね。

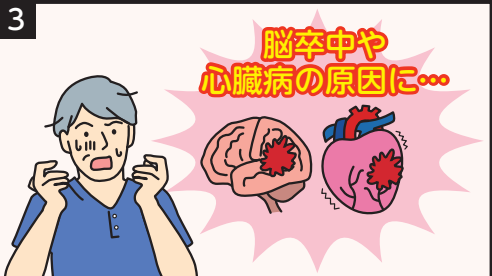
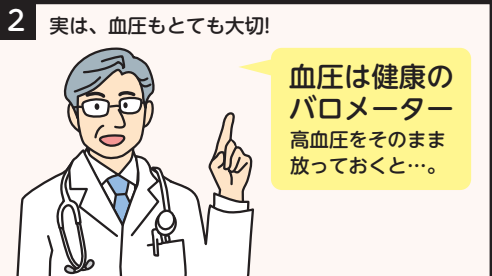
北九州市なら、必ず、できる!



北九州市長
武内 和久

4コマでわかる!

あなたにも関係がある血圧の話



専門医に聞く! 知っておきたい血圧のこと

血圧は変動するもの

血圧は、血管の柔らかさや心臓の働き、血管を流れる血液の量で決まります。数値は一定ではなく、時間帯や季節、運動、食事、睡眠、喫煙など、日常生活のさまざまな要素の影響を受けて変動します。



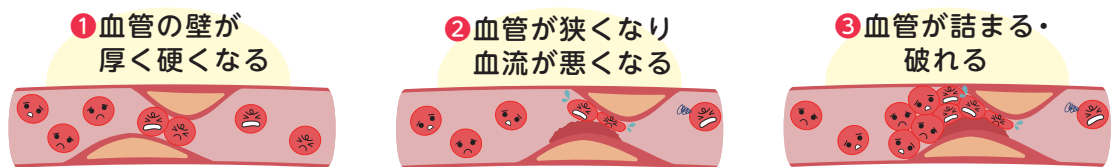
血圧が上がるのには理由があります

生活習慣、遺伝的な体質、加齢などにより、血圧は上がります。

血圧上昇の主な仕組み

- 血液量が増える
食塩を取りすぎると、体内の塩分濃度を一定に保つために、のどの渇きを感じて水を飲みます。その結果、体液（血液）量が増えます。
- 血管が硬くなる
血管がしなやかさを失うと、血液の圧力に合わせて十分に膨らむことができなくなります。

高血圧が続くと血管が傷んでいきます



高血圧は、血管に強い圧力がかかり続けている状態です。そのままにすると血管の壁が傷み、動脈硬化が進みます。さらに進行すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの重大な病気につながります。

お話を伺った先生

土橋卓也先生 社会医療法人 製鉄記念八幡病院顧問 日本高血圧協会副理事長



日本高血圧学会では、地域全体で脳卒中や心臓病を防ぐ「高血圧ゼロのまち」づくりを全国で推進しています。病院での測定値は高く出ることもあるので、家庭で継続して血圧を測ることが大切です。まずは血圧測定から! 自分の状態を知ることが健康を守る第一歩です。

北九州市の
気になる
データ

脳卒中を発症した人のうち、高血圧症の人は



約8割

脳卒中を発症した人のうち、健診を受診していたのは



約2割

健診受診者で高血圧に該当する人のうち、



54%
が未治療

[出典 第三次北九州市健康づくり推進プラン(令和4年 KDBシステム)]

だから、
まずは

自分の血圧を知ろう。

正しい測り方と、今日からできる食生活の工夫は2ページへ!





今日から
できること

測って、食べて、続けよう！

北九州市のくわしい
高血圧対策はコチラ



自分の血圧を知ろう

目標とする血圧

130/80 mmHg 未満

家庭で測る場合:125/75

※高血圧管理・治療ガイドライン2025より

家庭で測るメリット

- ☑ 日によって変動する血圧の傾向がわかる
- ☑ 診察室では高くなりやすい「白衣高血圧」を見つけられる
- ☑ 早い段階での変化に気づき、重症化を防げる



習慣的に測ることが大切！
自宅に血圧計がなくても、ジムや病院、薬局など血圧計を見つけたら測ってみましょう。

家庭での血圧測定が、健康管理の第一歩です。

正しい測り方(1日2回、朝と夜)



朝(起床後1時間以内)

- ・排尿後
- ・朝食・服薬前
- ・座って1~2分安静後に測定



夜(就寝前)

- ・入浴や飲酒の直後は避ける
- ・座って1~2分安静後に測定



- ・背もたれ付きの椅子に、足を組まずに座る
- ・足の裏を床につける
- ・腕は机の上で心臓の高さに
- ・素肌もしくは薄手のシャツ1枚なら着たまま測定してよい

記録して、
変化を
チェック！

日付	朝	夜
10/15	128/78	122/74
10/16	...	...
...	...	...

血圧手帳
やアプリ
で記録を！

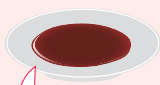
食生活を見直して、血圧をコントロール

毎日の食事で、血圧は変わります。

①減塩のススメ



汁物は
具たくさんに。
汁の量を減らして
塩分控えめに。



調味料は「かける」
より「つける」。
にんにくや
しょうがなどの
薬味もおすすめ！



加工食品や
インスタント食品は
控えめに。
栄養成分表示の
「食塩相当量」も
チェック！

②カリウムをしっかり取ろう

カリウムは、余分なナトリウム(食塩の成分)を体の外へ出す働きがあります。

※腎臓病の人はカリウム摂取制限が必要な場合がありますので、主治医にご相談ください。

積極的に取りたい食品



野菜



果物



コーヒー・お茶



豆類・いも類



牛乳・乳製品

今日からできる減塩レシピ

レンジでかんたんキーマカレー



レンジ調理

- 材料
- ・ご飯 200g
 - ・合いびき肉 50g
 - ・大豆(水煮) 30g
 - ・カレールウ 1かけ(20g)
 - ・トマトジュース(食塩0) 100g
 - ・にんにく 1.5g
 - ・しょうが 1.5g
 - ・冷凍野菜(なす、パプリカなど) 100g



●作り方

- ①耐熱容器にひき肉、大豆、ルウ、トマトジュース、おろしたにんにく・しょうがを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで加熱をする(600W2分)。軽く混ぜてさらに加熱する(600W5分)。
- ②冷凍野菜を電子レンジで加熱し(加熱時間は商品に記載の加熱時間)、①と混ぜ合わせる。
- ③皿にご飯を盛り、②をかける。

- 栄養価計算
- ・エネルギー 650kcal
 - ・たんぱく質 20.9g
 - ・脂質 24.2g
 - ・炭水化物 97g
 - ・食塩相当量 2.3g

[福岡県「スマソルレシピ」を一部改変]



TRY!スマソ?

専門医からのメッセージ

まず測る。そこから健康づくりが始まります。

高血圧は「怖がらない・悔らない」ことが大切です。

血圧は誰でもその時々で変動しますし、加齢とともに上がってくるんです。

だからこそ血圧を測って「管理」することが重要。

食生活を見直す第一歩は、塩分を意識することです。お弁当を買う際には「食塩相当量」の表示を見て選ぶ習慣をつけるだけでも変わります。

そして、ゆっくり行う筋トレも効果があるので、テレビを見ながらでも取り入れてみましょう。

まずは、腕をまくって、血圧を測って自分の状態を知ること！

血圧が高いと分かったら放置せず一度は医療機関へ。健康寿命を延ばすため、家族を守るためです。

市民の皆さんがご自身の血圧に関心を持ち、健康な未来をつくっていくことを期待しています。

「高血圧ゼロ」を目指し、できることを一つずつ続けていきましょう。



もっと知りたい！

紙面に載せきれなかった

土橋先生の
気になる血圧の話

はコチラから

北九州市政だよりプラス
だより十北九州



今回の特集、
いかがでしたか？
アンケートにご協力ください
【10月25日(日)まで】

アンケートは
コチラから



この特集に関するお問い合わせ

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018



日時
11月～来年1月のおおむね毎週火・木曜日(全18回)10時30分～15時30分。

場所
近藤会館(小倉北区船場町)、COMPASS小倉(小倉駅北側、AIMビル6階)で。

実施します
北九州市では、リスクリング(学び直し)の事業を実施します。生成AIなどのデジタルスキルを学び、今後の就業や社会参加に生かしませんか。

担産業経済局雇用・産業人材政策課 ☎582・2419

内容

- デジタル・実務基礎(パソコン・スマートフォン)の基本操作、ワード・エクセル、オンライン会議など)
- AI・デジタル活用(暮らしに役立つAI活用術、文章作成など)
- 実践活用(資料作成、画像加工、動画編集など)

申し込みなど

対 就職氷河期世代やおおむね50歳以上の求職者など(高年齢者就業支援センターへの登録が必要)。スマートフォンが必要。定先着40人。選考あり。申10月17日からネット。



▲詳細は
コチラ

問ミドル・シニア向けリスクリング事業事務局 ☎980・8236

北九州市卸売市場「市民感謝デー」

鮮魚の販売、マグロの解体ショー、魚のつかみ取り、こどもにぎりずし体験など。11月7日(土)9時30分、公設地方卸売市場(小倉北区西港町)で。海鮮丼や魚介類のバーベキューなど飲食ブースもあり。料一部コーナーは有料。



問産業経済局中央卸売市場「市民感謝デー」事務局 ☎583・2030



問消防音楽隊〒803-0802小倉北区東港一丁目2-5、☎583・3466



▲詳細は
コチラ

消防音楽隊 定期演奏会を開催
来 年2月13日(土)13時から(1時間40分程度)、J・COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。定1100人。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて10月15日～11月15日に問先へ。ネトも可。

令和8年度 北九州市職員の給与の実態

北九州市職員の給与は、市人事委員会の勧告(市内の民間企業の給与等の実態調査を基に行う)などに基づき、市議会の議決を経て、条例で定められています。

また、市長や議員等の特別職の報酬などは、特別職議員報酬等審議会(市内の公共的団体等の代表者などによって構成)の答申に基づき、市議会の議決を経て、条例で定められています。

問総務市民局給与課 ☎582・2217

市が使ったお金のうち、人件費が占める割合(普通会計決算)

区 分	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	(参考)令和6年度の 人件費率
令和7年度	千円 640,849,352	千円 1,606,190	千円 110,466,781	17.2%	18.0%

市職員の数と1人当たりの給与(普通会計決算)

区 分	職員数 (A)	給 与 費				1人当たり 給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
令和7年度	人 11,525	千円 49,882,802	千円 9,130,698	千円 20,760,147	千円 79,773,647	千円 6,922

※「職員数」とは、普通会計に属する一般職の職員をいいます。
※「職員手当」には、退職手当を含みません。

市職員(一般行政職)の平均給料月額などの状況(令和8年4月1日現在)

平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
365,416円	448,174円	45.9歳

※「給与」とは、給料に扶養手当、地域手当、住居手当などの諸手当を加えたものです。

市職員(一般行政職)のうち役職者などの割合(令和8年4月1日現在)

区 分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
基 準 職 務	係員	主任	主査	係長	課長	部長	局長	
職員数(人)	823	1,139	725	905	362	97	28	4,079
構成比(%)	20.2	27.9	17.8	22.2	8.9	2.4	0.7	100

※「構成比」は、小数点以下第2位を四捨五入した数値です。

市職員への手当(令和8年4月1日現在)

手当の名称	内 容
扶養手当	配偶者は月額3,500円、子は月額12,000円、他の扶養親族は月額7,500円
地域手当	給料、扶養手当、管理職手当の合計額の4%
住居手当	借家、借間に居住し住居にかかる費用を負担している職員に対して月額28,000円を限度に支給
通勤手当	通勤のためバス・電車等を利用している職員に対して1カ月当たり150,000円を限度に支給
特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康等の業務に従事する職員に対して支給
期末・勤勉手当	年間4.65月分(期末手当2.525月分、勤勉手当2.125月分) ※令和7年度の実績 (再任用職員年間2.45月分(期末手当1.425月分、勤勉手当1.025月分))

市長や議員等の給料・報酬額など

区 分	給料・報酬の月額 (令和8年4月1日現在)	期末手当 (令和7年度支給割合)
市 長	給料 1,107,000円 (1,230,000円)	● 6月期 1.70月分 ● 12月期 1.75月分 計 3.45月分
副 市 長	931,000円 (980,000円)	● 6月期 1.70月分 ● 12月期 1.75月分 計 3.45月分
議 長	1,002,800円 (1,090,000円)	● 6月期 1.70月分 ● 12月期 1.75月分 計 3.45月分
副 議 長	901,600円 (980,000円)	
議 員	809,600円 (880,000円)	

※市長と副市長の給料、議長と副議長と議員の報酬の()内は、減額措置を行う前の金額です。
※令和5年4月1日から令和9年2月19日までの間、給料、地域手当、期末手当について、市長は10%、副市長は5%、それぞれ減額して支給します。
※令和6年7月1日から令和9年2月19日までの間、議長、副議長、議員の報酬、期末手当は8%減額して支給します。
※職員の給与のほか、勤務条件、福利厚生などの人事行政の運営等の状況を市のホームページでもご覧になれます。令和8年度版は12月までに更新します。



「私らしい未来につながる終活フェア北九州市」を開催

終活は、これからの人生を自分らしく、そして大切な家族に安心を届けるための「未来への準備」です。市民の皆さんが終活について気軽に学べる「終活フェア」を開催します。相続や身元保証など、終活の基礎を学べるセミナーや個別相談会などを実施します。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

日時・会場（いずれも13～16時）

- ・11月4日（水） 総合保健福祉センター2階（小倉北区馬借一丁目）
 - ・11月12日（木） ウェルとばた2階（戸畑駅前）
 - ・11月24日（火） 八幡西生涯学習総合センター3階（黒崎駅西側、コムシティ内）
- 各会場の受付にて、会場マップを配布します。

内容

- ・ミニセミナー 遺言・相続、身元保証・死後事務委任など（各回先着50人）
- ・個別相談 専門事業者（遺言・相続、葬儀、不動産、遺品整理等）への相談
- ・出張相談 北九州市成年後見支援センター

福岡県最低賃金改定のお知らせ

10月4日から、福岡県の最低賃金が1時間1,114円へ改定されました。雇用者も労働者も最低賃金を必ず確認しましょう。詳細は問を。

1時間
1,114円

問 福岡労働局賃金室
☎(092)411・4578



▲詳細は
コチラ

来場特典お楽しみ
スタンプラリー

各コーナーを回ってスタンプを集めたら、地元の野菜をプレゼント（各日、なくなり次第終了）。

- ・体験 もしバナカード（ゲーム形式で人生の最期について考えます）、VR認知機能セルフチェック
- ・展示 情報提供コーナー
この他、エンディングノート
の書き方のアドバイスも行います。

問〈フェア全体〉保健福祉局長寿社会対策推進室 ☎582・2407
問〈セミナー・個別相談会〉北九州市社会福祉協議会 終活あんしんセンター ☎882・6211

北九州市民共済生活協同組合の解散について

担 危機管理室安全・安心推進課 ☎582・2866

北九州市民共済生活協同組合（交通共済）は、長年の加入者の減少に伴い、現在、解散の準備を進めています。過去、交通共済の事業を利用し、出資金返還手続きが済んでいない人は問先へ。詳細は同組合のホームページでもご覧になれます。



▲詳細は
コチラ

問 北九州市民共済生活協同組合
☎663・1113

「STEELING SOUND」アーティスト&ロゴが決定

全国初の地域特化型レコードレーベル「STEELING SOUND」のアーティスト6組とロゴが決定しました。

ショーケースライブを開催

11月8日（日）16時30分～18時35分、kokura FUSE（小倉北区京町二丁目）で。料前売り1,000円（別にドリンク代600円）が

STEELING
SOUND

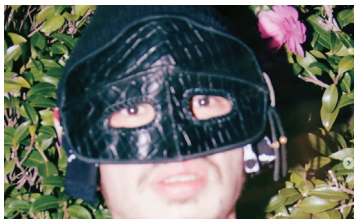


▲詳細は
コチラ

所属アーティスト



▲Kirakira TV Paradise



▲lee(asano + ryuhei)



▲from BiBi



▲Me-My (めまい)



▲井上衆人



▲SAIDAL

問 都市ブランド創造局MICE・メディア芸術課 ☎551・8152

クロスアップ北九州

問 若松区役所総務企画課 ☎280・5104

北九州市には門司区、小倉北区、小倉南区、若松区、八幡東区、八幡西区、戸畑区の個性豊かな7つの区があります。それぞれの区の知られざる!? 知る人ぞ知る!? 魅力を紹介します!

無料駐車場
10/10（土）
オープン

若松区

この秋、絶景の若松北海岸「遠見ヶ鼻（とおみがはな）」へ出かけよう!

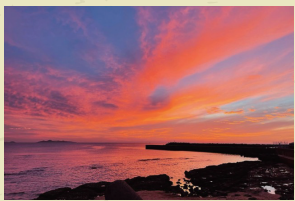


「遠見ヶ鼻（若松区有毛）」は、岩屋海水浴場から車で5分ほどのところにあり、妙見崎灯台の立つ断崖から響灘を一望でき、海に沈む美しい夕日などを楽しめる人気の絶景スポットです。

10月10日（土）、観光者向け無料駐車場が暫定オープンします。車で気軽に訪れ、雄大な景色を眺めながら夕暮れのひとときをゆったりと過ごせます。

また、同日から「若松北海岸スタンプラリー」を開催します。若松北海岸の観光スポットなどを巡ってスタンプを集めると、若松の特産品などが当たる抽選に応募できます。

この秋は、ぜひ若松北海岸へ出かけ、絶景と潮の香りをお楽しみください。



▲スタンプラリー
の詳細はコチラ

折り紙ヒコーキ予選会を開催

担 子ども家庭局こども若者育成課 ☎582・2392

折り紙ヒコーキで飛行距離や飛行時間を競う「折り紙ヒコーキ福岡大会」の予選会を開催します。11月21日（土）13時30分～17時、第一警備スポーツセンター戸畑（戸畑区浅生二丁目）で。対小学生。申11月6日15時までに多で。当日の運営ボランティアも募集しています。定員など詳細は問を。



▲詳細は
コチラ



▲予選会の申は
コチラから



問 (公社)福岡県青少年育成県民会議
☎(092)643・6001（月～金曜日の9～17時（祝日は除く））

骨髄バンクのドナー登録にご協力ください

全国で毎年数万人が白血病などの重い血液の病気と診断され、そのうち約2000人が骨髄バンクドナーからの移植を望んでいます。

移植には白血球の型が適合することが必要ですが、その確率は数百から数万分の一。実際に移植を受けられる人は、半数程度にとどまっているのが実情です。

骨髄移植とドナー登録へのご理解とご協力をお願いします。

登録条件

- ・18～54歳の健康な人
- ・体重が男性45kg、女性40kg以上の人など
- ※条件の詳細は、日本骨髄バンクのホームページでご確認ください。

ドナー登録窓口



▲日本骨髄バンクホームページ

●献血ルーム 魚町銀天街

コラム

日常の「+10分」で未来が変わる！
今日から始めるからだの動かし方

無理なく習慣化する
3つのポイント

「運動する時間がない」「スポーツは苦手…」と諦めていませんか？健康づくりに必要なのは、息が上がるような激しいスポーツだけではありません。

掃除や通勤時の歩行も立派な「身体活動」

掃除機をかける、洗濯物を干すといった家事、通勤・買い物で歩くことなど、日常生活のさまざまな動きが「身体活動」です。

わざわざスポーツを始めなくても、こうした日々の動きの量を増やすだけで、高血圧や肥満の予防、適正体重の維持に大きな効果があります。

①「〜のついで」に動く
「歯磨き中にかかとを上げ下げする」「エスカレーターではなく階段を使う」など、普段の行動にプラスして身体活動量を増やせる機会を探しましょう。

②まずは「+10分」から
いきなり大きな目標を立てる必要はありません。今より毎日「100歩でも多く歩く、そして今よりも10分でも座る時間を短くする」ことを心がけてみましょう。日頃か

（北九州市
アドバイザー）
林 英恵



臓器提供の意思表示を

臓器移植は、病気や事故で臓器が働けなくなり、移植でしか治療できない人に健康な臓器を移植する医療です。

自分の意思を尊重するためにも、臓器移植について考え、臓器を「提供する」「提供しない」の意思表示を行っておきましょう。

マイナンバーカード・運転免許証への記入のできるほか、日本臓器移植ネットワークのホームページで登録できます。



▲日本臓器移植ネットワーク

問保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

問保健福祉局地域医療課 ☎582・2678

【場所】小倉北区魚町二丁目3-3 白樺ビル ☎631・1211

●献血ルーム くらさきクローバー
【場所】八幡西区西曲里町3-1 イオンタウン黒崎1F ☎631・1211

市政フラッシュ

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

世界初！「すしサミット」が開催されました！

9月12日、全国各地で独自のすし文化を育んできた6自治体の県知事や市長などの代表者が一堂に集う、世界初の「すしサミット」が北九州市で開催されました。

参加したのは、富山県、石川県、福井県、広島県、下関市、北九州市の6自治体。サミットでは、すしを通じた地域の魅力発信、観光誘客に広域で取り組む共同宣言が採択されました。

今後も、東京での共同PR（10月17日）や富山県での「すし駅弁サミット」（11月28日）などを通じて、すしをきっかけとした地域間の連携をさらに深めていきます。



問都市ブランド創造局すしの都課 ☎482・1950

「世界身体障害者野球」日本代表チームの結団式を行いました！



▲小倉城の前で結団式

4年に1度開催され、「もう一つのWBC」ともいわれる「世界身体障害者野球」の日本大会が、11月21日（土）・22日（日）に九州で初めて北九州市民球場（小倉北区三萩野二丁目）で開催されます。

9月11日、小倉城歴史の道（市役所西側）に日本代表選手や監督などが集まり、結団式が行われました。日本代表チームは、過去5大会中4大会で優勝している強豪で、第6回となる今大会は3連覇がかかっています。テレビ局などの取材に対し、主将の横原淳幹さんは、「必ず世界一を取る」と意気込みを語ってくれました。

北九州市では初開催となる今大会。門司区を拠点に活動する「北九州フューチャーズ」からは選手の片岡勇人さんやコーチら全国最多の6人が日本代表チームに選出されるなど、北九州市とも縁が深い大会です。ぜひとも球場まで足を運んで、熱戦を目撃してください。



▲北九州フューチャーズの市長表敬訪問（8月）

問保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453



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＝共通の内容

ネット＝市のホームページ(右記を読み取り)の「イベント・講座等の申込み」ボタンから申し込みができます。

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

戸畑区 ☎ 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

●希望催し名

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

●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

託児や保護者氏名など、記入する内容は各記事で確認を

●その他

●市役所や区役所への郵送の場合
宛先は郵便番号と部署名で届きます。

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、オンライン(「Zoom」を使用)により最大25言語で対応します。複雑な問題や解決困難なケースに対する多文化ソーシャルワーク(対面だけ)もあり。10月の毎週月～金曜日(祝日は除く)9時30分～16時、北九州国際交流協会(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。対外国人市民と外国人に関わる相談のある人。料相談無料。申不要。問同協会 ☎643・5931へ。

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。10月24日(土)11～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。対社会生活を営む上で人との距離感や関わり方に悩むおおむね15～39歳のひとと家族。定先着5組。申10月17日から同センター ☎882・0188へ。

「まちなか・おしごとキャラバン」全世代向け無料相談会

自分に合う働き方を見つける出張相談会。10月26日(月)10～16時、サンリブシティ小倉(小倉南区上葛原二丁目)で。適職診断の体験もあり。対自分に合う働き方を見つけたい若者や子育て中の人、経験や技術を生かしたい高齢者など。申不要。問若者ワークプラザ北九州 ☎531・4510へ。

終活講演&無料相談会

いずれも10月27日(火)、小倉井筒屋新館9階で。▶講演会＝テーマは「相続登記やエンディングノート」など。10時30分～12時45分 ▶相談会＝司法書士などが応じます。13～16時。共通申不要。問総務省九州管区行政評価局行政相談課 ☎(092)431・7082へ。

終活無料相談

終活に関する一般相談 相談員が応じます。11月の毎週月～金曜日(祝日は除く)10～16時。定先着各日1～3人。**葬儀に関する専門相談** 葬祭ディレクターが応じます。11月11日(水)13～16時。定先着3人。

供養・墓じまいに関する専門相談 終活・墓じまいカウンセラーが応じます。11月25日(水)13～16時。定先着3人。共通終活あんしんセンター(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。申10月22日10時から北九州市社会福祉協議会 ☎882・6211へ。

労働・年金無料相談会

解雇などの労働問題と年金の相談に社会保険労務士が応じます。11月6日(金)10～16時、ウェルとばた3階(戸畑駅前)で。申不要。問高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

市立図書館での起業・経営無料相談会

中小企業診断士が応じます。▶戸畑図書館(戸畑区新池一丁目、☎871・3464)＝11月8日(日) ▶中央図書館(小倉北区城内、☎571・1481)＝11月15日(日)。共通10時30分～12時の部、13～14時30分の部、15～16時30分の部あり。定先着各日各部1組。申電話で10月17日から各図書館へ。

労働無料相談会

解雇や賃金未払い、パワーハラスメントなどの労働相談に応じます。11月9日(月)16～18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1組。申11月5日までに福岡県北九州労働者支援事務所 ☎967・3945へ。別日時を希望する場合などは同事務所へ問を。

ひとり親のための法律無料相談

養育費や親権などに関する相談に弁護士が応じます。11月11日(水)14～16時と25日(水)18～20時、母子・父子福祉センター(戸畑駅前、ウェルとばた4階)で。対ひとり親家庭などの親が寡婦や離婚に伴う問題を抱えている人。定先着各日4人。申10月29日9時30分から同センター ☎871・3224へ。

高年齢者就業支援センター出張おしごと無料相談会

専門相談員が応じます。11月12日(木)10～15時、若松生涯学習センター(若松区本町三丁目)で。肌年齢測定会もあり。対おおむね50歳以上。申10月19日から高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

北九州市立大学大学院法学研究科 無料進学相談会

専任教員が応じます。11月14日(土)14～15時、北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で。対大学を卒業したか来年3月に卒業見込みの人、社会人、留学生など。申11月13日まで。詳細は同大学学術振興課 ☎964・4033へ問を。

後見人等のための無料相談会

司法書士が応じます。11月17日(火)10～12時、成年後見支援センター(戸

畑駅前、ウェルとばた3階)で。対後見人等として家庭裁判所から選任された人。定2組。申11月9日まで。詳細は同センター ☎882・9123へ問を。

女性への暴力ゼロ!ホットライン

DVなどの相談に弁護士が電話で応じます。11月25日(水)10～16時。専用電話は ☎591・9408と ☎280・5325。対女性。料相談無料。問ムーブ ☎583・5197へ。

お出かけ

陶工 河井寛次郎の息吹 開催中

陶器、彫刻、書など約50点を展示。11月29日(日)まで(11月10日は休館)の9～17時(入館は16時30分まで)、関門海峡ミュージアム(門司港レトロ地区)で。問門司港レトロ総合インフォメーション ☎321・4151へ。

総合農事センターの催し

東洋ラン(恵ラン)展示会 約70点。10月24日(土)10～16時と25日(日)9～15時。荒天中止。
洋ラン展 カトレア、パフィオペディラム、デンドロビウムなど約100点。10月25日(日)13～15時。荒天中止。
秋のばらマルシェ ハンドメイド雑貨やアクセサリーの販売、キッチンカー出店など。10月31日(土)、11月1日(日)の10～16時。雨天中止。
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。

子ども読書の日

えほん楽団による「みんなのこどもコンサート」や、陸と海のおしごとクイズラリー、最新のAR「モンスターバトル」の体験など。10月25日(日)9時45分～15時、子ども図書館(小倉北区城内、☎571・0011)で。

皿倉山ビジターセンターの催し

さわやか健康清掃登山 10月25日(日)10時、皿倉山ケーブルカー山麓駅横銅像前広場に集合。12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。対山歩きできる人。定先着35人。

健康登山「河内貯水池、せせらぎ遊歩道を歩く」 11月14日(土)9時15分、皿倉山ケーブルカー山麓駅横銅像前広場に集合。15時、西鉄バス大蔵停留所(八幡東区大蔵二丁目)で解散。対山歩きできる人。定先着35人。料500円。
森のカルチャー教室「クリスマスリー

ス作り」 11月19日(木)10時20分～15時30分、皿倉山ビジターセンターで。定先着15人。料2000円(別にケーブルカー乗車料が必要)。

共通申10月17日から皿倉山ビジターセンター ☎681・5539へ。

北九州空港まつり

航空会社による出店やステージイベントなど。10月25日(日)10～15時、北九州空港で。詳細は北九州空港まつり実行委員会 ☎0570・05・4195へ問を。問港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。

北九州花ロマン祭

北九州最大の花の祭典。花の競り体験やフラワーアレンジメントのワークショップ、福岡県産の花の展示、花のプロによるコンテストの観覧など(一部有料)。10月25日(日)10～16時15分、リバーウォーク北九州で。問北九州花浪漫祭実行委員会(北九州生花商協同組合内) ☎583・8711へ。問都市整備局公園計画課 ☎582・2466。



京町とほほん市(古本フリーマーケット)

10月25日(日)10時30分～15時30分、京町銀天街(小倉北区京町一丁目)で。荒天中止。問小倉北区役所コミュニティ支援課 ☎582・3337へ。

旧百三十銀行ギャラリーの催し

九州の産業遺産写真展 世界文化遺産・軍艦島(長崎県)の写真を展示。10月26日(月)～31日(土)の10時(26日は12時)～17時(31日は11時まで)。
陶芸・絵画作品展「交差点cross road」 陶芸家・友枝観水さん、画家の土田恵子さん、村井ひとみさん、安部義博さんの作品を展示。11月2日(月)～8日(日)の10時(2日は13時)～18時(8日は16時まで)。

共通問旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、☎661・9130)へ。

ワンTIMEナイトパーク

愛犬の仮装コンテストやマルシェ、ガラポン抽選会など。愛犬と一緒に入場できます。10月31日(土)10～21時と11月1日(日)10～16時、ソラランド平尾台(小倉南区平尾台一丁目)で(雨天時は11月7日(土)・8日(日))。料駐車場は有料。問同施設 ☎452・2715へ。

ひびきの祭

いずれも11月15日(日)、北九州学術研究都市(若松区ひびきの)で。下記以外のイベントもあり。▶スペースLABO川村館長サイエンスショー＝10～11時。定400人 ▶ごみの研究所をのぞいてみよう! ウェブ見学ツアー＝11～11時45分。対小学5年～中学生。定6人 ▶プログラミング体験会＝11時、13時、14時、15時の部あり(各部30分程度)。対年長児～小学生。定各部6人 ▶半導体ってなに? 体験道場＝10～11時30分の部と14～15時30分の部あり。対小学5年～中学生。定各部5人 ▶未来を創るサイエンスセミナー～AIとドローンで未来に挑戦＝13～15時。対小学3年～中学生。定30人 ▶ものづくり教室「手作りハイブリッドカー」＝10時、11時30分、13時40分の部あり(各部70分)。対小学3～6年生(保護者同伴)。定各部20人 ▶※金属3Dプリンタによる造形と液体窒素による実験教室＝10～11時の部と14～15時の部あり。対小学生(1～3年生は保護者同伴)。定各部6人 ▶シャボン玉Lab～石けんの科学実験とオリジナルシャボン玉作り＝10時、11時、13時30分、14時30分の部あり(各部60分)。対小・中学生。定各部12人 ▶DNAを取り出そう!＝10～15時30分に8回実施(各回30分)。対小学生以上。定各回10人。共通申11月1日(※は10月25日)までにネット。問北九州産業学術推進機構☎695・3111へ。

司書と巡る図書館 まちなかフットパス

11月21日(出)9時30分、中央図書館(小倉北区城内)を出発、12時、モノレール旦過駅周辺で解散。定先着20人。申10月20日10時から中央図書館奉仕課☎571・1481へ。

関門地区景観ウォッチング&セミナー

講師は九州大学大学院芸術工学研究院講師の土屋潤さん。「時をかける建築～門司港レトロの色彩とマテリアル」をテーマに、講演やまちあるき、ワークショップを行います。11月21日(出)13～17時、門司生涯学習センター(門司区栄町)などで。対15歳以上(中学生は除く)。定40人。申11月7日までに福岡県建築士会北九州地域会事務局☎881・2318へ。担都市戦略局建築指導課☎582・2531。

山歩きを楽しもう

風師山(門司区)を目指して歩きます。11月22日(日)8時30分、門司港駅前に集合。15時、同所で解散。定先着50人。料1000円。昼食、飲み物が必要。申10月19日から(土・日曜日、祝日は除く)北九州市レクリエーション協会☎921・2801へ。

家族でクラフト教室

ドングリや枝などでクリスマスリースや人形を作ります。11月22日(日)9～12時、夜宮青少年センターで。対小学生と保護者。定10人。料1人300円。汚

れてもよい服やエプロンなどが必要。申はがき(1家族だけ)に基本事項を書いて11月5日までに同施設(〒804-0042戸畑区夜宮一丁目2-1、☎871・3465)へ。ネットも可。

河内で秋の散策体験

自然ガイドと一緒に八幡東区河内地区の紅葉を見ながら散策します。11月28日(出)10時、奥田川駐車場(八幡東区河内三丁目)に集合。13時、同所で解散。対小学生以上の学生(小学生は保護者同伴)。定先着10組。申10月17日からユースステーション☎621・0132へ。

つくって楽しい! みんなでXmas音あそびステージ

ペットボトルを使ってマラカスやタンバリン風の楽器を作ります。できあがった楽器でミニコンサートにも挑戦します。11月29日(日)13時30分～15時、子どもの館(黒崎駅西側、コムシティ7階)で。対小学生と家族。定先着20家族(1家族3人まで)。手・要あり。申10月17日からネット。詳細は西部障害者福祉会館☎645・1300へ問を。

ジェンダーについて考える!ムーブ映画祭

ドキュメンタリー映画「恋するピアニスト フジコ・ヘミング」(2024年)の上映。市内ダンス教室による創作ダンスの披露、同映画の監督・小松莊一良さんと小倉昭和館館主・樋口智巳さんによるアフタートークもあり。12月5日(出)13～16時、ムーブ(小倉北区大手町)で。定450人。託児(有料)は問を。申11月13日までにネット。問同施設☎288・6262へ。



©2024「恋するピアニスト フジコ・ヘミング」フィルムパートナーズ

新門司港～横須賀港フェリーモニターツアー

新門司港と横須賀港を往復するフェリー体験(3泊4日)。12月5日(出)22時30分、東京九州フェリーターミナル(門司区新門司北三丁目)に集合。横須賀港到着後は横須賀市内ホテルに宿泊し、翌日は自由行動。8日(火)21時、出発地と同所で解散。アンケートと感想文(800字程度)の提出が必要。定80人程度。料中学生以上2万6800円(ホテル2人1室利用)・2万7800円(ホテル1人1室利用)、小学生2万5800円。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて10月30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。担港湾空港局クルーズ・交流課☎321・5939。



とんちの大冒険

五感を使って自然の中で遊びます。12月5日(出)～6日(日)(1泊2日)、玄海青年の家(若松区大字竹並、☎741・2801)で。対小学1～3年生。定24人。料3500円。申10月15～31日にネット。で。

九州交響楽団オーケストラ for キッズ

子ども向けのコンサート。来年2月20日(出)14～15時15分、J:COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。対3歳以上。料前売り(全席指定)一般3000円、3歳～中学生1000円。当日も同額。前売り券は10月15日から主要プレイガイドなどで発売。問九響チケットサービス☎(092)823・0101へ。担都市ブランド創造局文化企画課☎582・2391。■協賛企業が抽選で親子ペア25組をご招待 詳細は九州交響楽団のホームページでご覧になれます。問同チケットサービス☎(092)823・0101へ。■バックステージツアー参加者、子どもスタッフを募集 詳細は響ホールのホームページでご覧になれます。問北九州市芸術文化振興財団音楽事業課☎663・6661へ。

子育て

シン・子育てファミリー・サポート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活動内容や登録方法と、その支援を受ける方法など。11月1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人・支援を受けたい人。申10月31日までにシン・子育てファミリー・サポートセンター☎511・3081へ。

仕事

市立高等学校の校長職(特定任期付職員)を募集

勤務は来年4月から、北九州市立高校(戸畑区浅生一丁目)で。定1人。申10月16日～11月6日。試験案内は市のホームページでご覧になれます。詳細は教育委員会教職員課☎582・2372へ問を。

若者ワークプラザの就職セミナー

①ゲームで体験! 話し合いで答えを

導くチームワーク講座 10月24日(出)13～14時30分、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。定10人(6人以上で実施)。

②業界・職種セミナー 10月31日(出)13～15時、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。定10人。

共通対就職氷河期世代やおおむね40歳までの求職者。申し込みの前に若者ワークプラザへの利用登録が必要。申①は10月23日までに若者ワークプラザ北九州・黒崎☎631・0020へ、②は30日までに若者ワークプラザ北九州☎531・4510へ。

保育士等資格活用研修

テーマは「保育所の1日・みんなが笑顔になるわらべうた」。10月29日(休)13～15時30分、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。対保育に関心のある人。申10月28日までにネット。問保育士・保育所支援センター☎551・0095へ。

自分発見のためのパーソナルカラー診断

自分に似合う色を見つけ、面接などに生かします。11月9日(月)13～15時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。対おおむね50歳以上。定先着15人。申10月19日から高年齢者就業支援センター☎882・5400へ。

シニア向け起業セミナー

11月14日(出)・28日(出)、12月5日(出)・12日(出)・26日(出)の10～13時(全5回)、COMPASS小倉(小倉駅北側、AIMビル6階)で。対創業を目指す50歳以上。定30人。申10月17～31日にネット。で。問COMPASS小倉☎513・5300へ。

マイテク・センターの講座

騒音障害防止対策の管理者等に対する労働衛生教育 11月18日(水)8時30分～12時30分。定先着40人。料1万1650円。

チェーンソー以外の振動工具取扱作業者に対する安全衛生教育 11月18日(水)8時30分～14時20分。定先着40人。料9210円。

足場の組立て等の作業に係る業務の特別教育 12月4日(金)8時30分～16時30分。定先着80人。料8845円。

共通対18歳以上。申電話で10月19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。

女性のための合同会社説明会

履歴書やスーツなどは不要です。今回はウーマンワークカフェ北九州10周年を記念して、福岡県が福岡労働局、北九州市と合同で開催します。就職に役立つセミナーもあり。11月20日(金)11～15時30分、AIMビル3階(小倉駅北側)で。対女性の求職者。申不要。託児(無料)など詳細はマンパワーグループ(株)☎(092)741・9531へ問を。担産業経済局雇用・産業人材政策課☎582・2419。

★ネット申し込み(ネット)はコチラから👉



★市のホームページはコチラから👉



★時間は24時間表記

働く人を募集

①北九州市社会福祉協議会の職員(正規職員)

勤務は来年4月から、北九州市社会福祉協議会(戸畑駅前、ウェルとばた8階)などで。対普通自動車運転免許を持ち、パソコンの基本操作ができる人。定若干名。第1次試験は11月30日(月)～12月13日(日)にWEB受検で実施。**📅**10月15日～11月23日まで。募集案内は同協議会ホームページでご覧になれます。詳細は同協議会**☎**882・4401へ**📞**を。

②北九州市福祉事業団の職員(嘱託職員)

いずれも勤務は採用日から来年3月31日まで(更新の場合もあり)、各区役所で(採用日・勤務地については要相談)▶主任介護支援専門員(嘱託職員)=対介護支援専門員の資格を持ち、主任介護支援専門員研修を修了した人 ▶介護支援専門員(嘱託職員)=対介護支援専門員の資格を持つ人。居宅ケアマネジメントの実務経験があればなお可。**②**の**共通**定各若干名。**📅**10月15日から。募集要項は北九州市福祉事業団のホームページでご覧になれます。詳細は同事業団**☎**682・0033へ**📞**を。

講座・教室

依存症の問題で悩む家族のための教室

依存症についての正しい知識や対応方法を学びます。11月11日(水)、12月9日(水)、来年1月13日(水)(全3回)の14～16時、精神保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。対アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題に悩む家族。定先着10人。**📅**10月19日から精神保健福祉センター**☎**522・8729へ。

災害・事故時のこころのケア対策事業関係職員研修

11月13日(金)14～16時30分、オンライン(「Zoom」を使用)で。対被災者の支援に携わる可能性のある行政・医療・相談機関、福祉施設などの職員。定90人。**📅**10月19日～11月6日に精神保健福祉センター**☎**522・8729へ。**ネット**も可。

オストメイト講習会

11月15日(日)13～15時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。対オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)と家族など。定先着20人。**📅**10月17日から同会館**☎**883・5550へ。聴覚に障害のある人は**📞**883・5551も可(基本事項と**📞**・**📞**など介助必要の有無を記入)。

旬をまるごと使う、からだにやさしい秋ごはん

フードトレーナー・みとまりさんと食材を無駄にしない調理法に挑戦します。11月19日(木)11～14時、西部ガスクッキングクラブ北九州(八幡西区岸の浦一丁目)で。定12人。料3000円。

📅11月5日までに**ネット**で。詳細は西部ガス北九州リビング営業部**☎**591・6601へ**📞**を。担環境局循環社会推進課**☎**582・2187。

FP3級&金融リテラシー講座

九州共立大学AFP研究会による講座。年金、保険、投資、税金、不動産などについて学びます。11月22日(日)・28日(土)・29日(日)(全3回)の9時15分～12時15分、折尾まちづくり記念館(八幡西区堀川町)で。対15歳以上(中学生は除く)。定先着40人。料3000円。1日だけの参加も可。**📅**10月18日から同施設**☎**482・7160へ。

世界とつながるラボ～中高生向け交流型国際理解講座

世界の文化や価値観について学びます。海外出身の講師との交流もあり。11月28日(土)13時30分～15時30分、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。対中学・高校生。定先着15人。**📅**10月19日から北九州国際交流協会のホームページで。**📞**同協会**☎**643・5931へ。

視覚障害者生活教室「パンづくり体験」

11月29日(日)10～13時、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。対視覚に障害のある人。定先着8人。料1000円。エプロン、三角巾が必要。**📅**10月17日から点字図書館**☎**645・1210へ。

上級救命講習

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。12月2日(水)9～17時、市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定40人。**📅**11月2～24日の9～17時に消防局救急課**☎**582・3820へ。聴覚に障害のある人は**📞**592・6898も可(基本事項と**📞**必要の有無を記入)。**ネット**も可。

黒崎商店街つながるリレー講座「Xmasサンキャッチャーづくり」

ガラスビーズなどを使ってサンキャッチャーを作ります。12月5日(土)13時30分～15時30分、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。対障害のある人。定12人。料1000円。**📅**11月25日までに同会館**☎**645・1300へ。聴覚に障害のある人は**📞**645・1600も可(基本事項と**📞**・**📞**など介助必要の有無を記入)。**ネット**も可。担保健福祉局障害福祉企画課**☎**582・2453。

語学講座

いずれも12月16日～来年3月10日まで(12月30日は除く)の毎週水曜日(全12回)、ムーブ(小倉北区大手町)で。▶英会話初級=13～14時30分。対英検3級程度の15歳以上(中学生は除く)。料1万2000円。託児(有料)は**📞**を ▶英会話中級=19～20時30分。対英検2級程度の15歳以上(中学生は除く)。料1万5000円。**共通**定各コース10人。**📅**11月16日までに**ネット**で。**📞**同施設**☎**288・6262へ。

サポートの必要な人への接遇講座

体が不自由な人など多様なサポートが必要な人への理解や対応方法を、講義と実技で学びます。▶「視覚に障害のあるお客さま編」「車いすなど歩行に障害のあるお客さま編」=声の掛け方、基本姿勢、コミュニケーション(対話)など。12月17日(木)10～16時 ▶「知的・発達障害のあるお客さま編」=障害特性の理解やパニック時の対応など。12月18日(金)10～12時。**共通**響ホール(八幡東区平野一丁目)で。対18歳以上。定各20人。料各日1000円。**📅**往復はがき(1人だけ)に基本事項と参加希望日(1日でも両日でも可)を書いて11月4日までに北九州市芸術文化振興財団音楽事業課(〒805-0062八幡東区平野一丁目1-1、**☎**663・6661)へ。**ネット**も可。

講演会

マンション管理運営セミナー「狙われる修繕積立金」

講師は「マンション 狙われる修繕積立金」の著者・山岡淳一郎さん。10月24日(土)13時30分～15時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。定70人。**📅**10月20日まで(土・日曜日、祝日は除く)に福岡県マンション管理組合連合会**☎**922・4877へ。担都市戦略局住まい支援室**☎**582・2288。

マンション管理セミナー「広がるマンションの“格差”」

11月1日(日)13時30分～16時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。定40人。**📅**10月30日まで(土・日曜日、祝日は除く)の13～16時に福岡県マンション管理士会北九州事務所**☎**967・2445か**☎**090・9653・9288へ。空きがあれば当日参加も可。担都市戦略局住まい支援室**☎**582・2288。

セルフヘルプ・フォーラム

当事者による精神疾患や依存症などについての発表や、医師・宇佐美貴士さんによる講演など。11月3日(水)10～16時、ウェルとばた2階(戸畑駅前)で。**📅**不要。**📞**精神保健福祉センター**☎**522・8729へ。

児童虐待問題市民講座

11月は「児童虐待防止推進月間」です。家庭や学校、地域などで児童虐待問題を共に考えるため、市民講座を開催します。北九州市立八幡病院小児科部長の森吉研輔さんによる講演「子ども虐待を考える～虐待対応の実際と虐待予防」など。▶会場=11月18日(水)13時30分～16時、ウェルとばた12階(戸畑駅前)で。定50人。**📞**・**📞**あり ▶YouTube配信=12月9日(水)～来年1月31日(日)。定なし。**共通****📅**10月28日17時までに**ネット**で。詳細は北九州市社会福祉研修所**☎**873・7655へ**📞**を。担子ども家庭局子ども総合センター**☎**881・6767。

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)、10月26～28日

漫画体験 漫画道具・タブレットの使い方や塗り絵など。11月8日(日)・21日(土)の13時30分～16時30分。料入館料が必要。

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) ※10月13日(火)は開園

①到津サル巡り 「国際テナガザルの日(10月24日)」と「世界キツネザルの日(10月30日)」にちなんで、サルに関するクイズラリーを行います。10月24日(土)～11月3日(水)。クイズ用紙は9時から北ゲート・姿見の池前で配布(各日50枚限定(土・日曜日、祝日は100枚))。

②セイロンゾウのくらしを考えよう ゾウ運動場への植樹、餌にする枝集め、苗木ポット作り体験など。11月8日(日)9～12時30分。対小学3年生以上(小学生は保護者同伴)。定3組。料500円。

共通料入園料が必要。**📅**②は必要。電話で10月17～23日に同施設へ。

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

親子でもぐもぐクッキング パン・ピングラタンとデザートを作ります。10月31日(土)11～13時。対4歳以上の未就学児と保護者。定先着8組。料1組1000円。

パパママ離乳食教室 栄養士による離乳食の講話と調理実演の見学・試食。11月6日(金)13時30分～15時30分。対生後4～7カ月の乳児と保護者。定先着10組。

ママの満腹レシピ「クリスマスメニュー」 ローストチキン、キッシュ、エビクリームライス、デザートを作ります。11月13日(金)11～13時。対子育て中の女性。定先着8人。料2000円。**共通****📅**電話で10月17日から同施設へ。

響灘ビオトープ

☎751・2023

〒808-0021若松区響町一丁目126-1 開9～17時(入園は16時30分まで) 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

園内ガイドツアー スタッフが案内し、解説します。11～12月の毎週土・日曜日、祝日。10～11時30分の部と13時30分～15時の部あり。定先着各日各部20人。料入園料が必要。**📅**電話で10月18日から同施設へ。

「生涯収入を最大化する就活の技法」著者・森田昇さん講演会

11月8日(日)10時30分～11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。対就職活動を控えた学生や保護者など。定100人。甲10月15日～11月5日にネット。問同大学キャリアセンター☎964・4014へ。

こころの健康づくり大会

講演会や精神障害のある人のスピーチ、地域の精神保健福祉活動に貢献した人への表彰など。11月10日(火)13～16時、戸畑市民会館(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。目あり。申不要。問保健福祉局精神保健・地域移行推進課☎582・2439へ。

発達障害について学ぶ市民講座

テーマは「発達障害のある方の『性』について」。講師は岐阜大学医学教育開発研究センター医学教育学分野准教授・川上ちひろさん。12月5日(土)14～16時30分、ウェルとばた2階(戸畑駅前)で。定先着180人。甲10月17日からネット。問発達障害者支援センターつばさ☎922・5523へ。

難病就労講演会

難病患者が就労を継続するための産業医からのアドバイスと難病患者による就労支援を受けた体験談など。12月10日(木)14～16時、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。対難病患者と家族、難病のある人の就労支援に携わっている人や関心のある人。定100人。甲10月13日～11月20日にネット。問保健福祉局疾病対策課☎522・8761へ。

募集

教えて先輩! 里親さんとのおしゃべり座談会

先輩里親の体験談や個別相談など。11月5日(木)15～16時、ウェルとばた5階(戸畑駅前)で。甲11月4日までに子ども総合センター☎881・4556へ。

「黒崎宿場夜市」イベント運営ボランティアを募集

参加者には活動証明書を発行します。11月28日(土)は10～12時の部と13～16時30分の部と※16時30分～20

時の部あり、29日(日)は16時30分～20時。曲里の松並木公園、八幡西図書館前広場(いずれも八幡西区岸の浦二丁目)で。対中学生以上の学生。中学生は19時まで。定28日は先着各部10人(※は先着4人)、29日は先着4人。甲10月17日からユースステーション☎621・0132へ。

北九州視覚特別支援学校 幼児・生徒の募集説明会

12月4日(金)13時45分～16時、北九州視覚特別支援学校(八幡東区高見五丁目)で。▶幼稚部＝対令和3年4月2日～令和6年4月1日に生まれた、視覚に障害のある幼児 ▶高等部専攻科理療科＝対特別支援学校高等部、高等学校、中等教育学校を卒業したか来年3月に卒業見込みか学校教育法施行規則で上記と同等以上の学力があると認められた、視覚に障害のある人。修了期間や定など詳細は北九州視覚特別支援学校☎651・5419へ問を。

小倉十日ゑびす祭

「宝恵かご道中」参加者を募集

来年1月10日(日)13～18時、小倉都心部を芸者姿で練り歩きます。対18～39歳の女性(高校生・参加経験者は除く)。定若干名。甲11月10日まで。申込書は10月15日から小倉北区役所コミュニティ支援課で配布。小倉中央商業連合会のホームページからもダウンロードできます。詳細は同連合会☎533・7337へ問を。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3335。

公立夜間中学校の生徒を募集

公立夜間中学校「北九州市立ひまわり中学校」(小倉北区下富野一丁目)の令和9年度前期の入学生を募集します。対平成24年4月1日以前に生まれた人で、さまざまな理由で小・中学校を卒業したことがないか、不登校などで十分に学ぶことができないまま中学校を卒業した人。甲12月16日まで。ネットも可。募集案内は区役所、市民センターなどで配布中。北九州市立ひまわり中学校のホームページからもダウンロードできます。詳細は同校☎513・2525へ問を。

老人クラブ会員を募集

老人クラブは、健康づくりや仲間づくりを進める地域の自主的な団体です。趣味の集いや奉仕活動など、気軽に参加できる多彩な行事があり、交流の輪が広がっています。新しい仲間

を歓迎しています。対おおむね60歳以上。「老人クラブに入りたい」「新しく老人クラブを作りたい」など詳細は北九州市老人クラブ連合会(戸畑駅前、ウェルとばた7階、☎871・2910)へ問を。問保健福祉局長寿社会対策推進室☎582・2407。

スポーツ

カンフー体験会

少林拳インストラクターから本格的なカンフーを教わり、カンフーの服や武器を使ってSNS映えする動画を撮影します。10月24日(土)、ユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階)で。10～11時の部と11～12時の部と13～14時の部あり。対小学生以上の学生(小学生は保護者同伴)。定先着各部20人。甲10月17日からユースステーション☎621・0132へ。

車いすバスケフェスタ

日本、カナダ、オランダによる国別対抗戦。全日本ブロック選抜大会や市内小学生による車いす大会も同時開催されます。11月12日(木)～15日(日)の9～19時、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。申不要。問北九州チャンピオンズカップ国際車いすバスケットボール大会実行委員会☎922・1432へ。問保健福祉局障害福祉企画課☎582・2453。

C級テニス大会(ダブルス)

男性の部と女性の部あり。11月22日(日)9～17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。雨天時は11月29日(日)に延期。対C級の15歳以上(中学生は除く)。定先着各部16組(1組2人)。料1組2000円。甲電話で10月17日11時から同施設☎651・4600へ。

フットサル「ボルクバレット北九州」公式戦に招待

試合はFリーグの対 ペスカドーラ町田戦。11月28日(土)13時から、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。定250人(1組5人以内)。甲往復はがき(1組だけ)に基本事項を書いて10月30日までに〒803-8501都市ブランド創造局スポーツ振興課(☎582・2395)へ。ネットも可。

初心者卓球大会

11月29日(日)9～15時、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。定先着30人。料1000円。昼食と飲み物が必要。ラケットを持っていない人は問を。甲10月19日から(土・日曜日、祝日は除く)北九州市レクリエーション協会☎921・2801へ。

初心者バドミントン教室

11月30日～来年3月15日のおおむね毎週月曜日(全11回)18時30分～20時30分、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。対小学生以上。定30人。料1万450円。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月15日～

11月9日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。ネットも可。

障害者ボウリング大会

12月6日(日)10時30分から、桃園シティボウル(八幡東区桃園二丁目)で。対障害者手帳を持つ13歳以上。定70人。料1300円。手あり。甲10月15日～11月16日。申込書は10月15日から障害者スポーツセンターで配布。障害者スポーツ協会のホームページからもダウンロードできます。詳細は同センター☎922・0026へ問を。

お知らせ

認知症カフェ(カフェ・オレンジ)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27日(火)、11月10日(火)・24日(火)、12月8日(火)の13時30分～15時30分、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。対認知症の人と家族や認知症が心配な人など。申不要。問認知症・草の根ネットワーク☎090・7159・1133へ。問保健福祉局長寿社会対策推進室介護予防担当☎522・8765。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の送付について

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象となります。令和8年分の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を10月下旬から11月上旬にかけて日本年金機構から順次発送します。年末調整や確定申告の際に使用してください。なお、10月1日以降に初めて国民年金保険料を納付した人へは2月上旬に発送します。問ねんきん加入者ダイヤル☎0570・003・004(ナビダイヤル)へ。ねんきんネット電子送付登録者へは上記より早く送付します(問ねんきんネット専用ダイヤル☎0570・058・555(ナビダイヤル)へ)。

埋蔵文化財センター 展示室を休館します

埋蔵文化財センター(小倉北区金田一丁目)は、旧八幡市民会館(八幡東区尾倉二丁目)への移転準備のため、11月4日から展示室を休館します。移転後の再開は、令和9年度上期の予定です。問都市ブランド創造局文化企画課☎582・2391へ。

生活のしづらさなどに関する調査にご協力を

厚生労働省が障害者施策の推進に向けた検討の基礎資料とするために全国的な実態調査を行います。11月上旬から本市交付の調査員証を持った調査員が対象地区内(市内46地区)の世帯を訪問します。問保健福祉局障害福祉企画課☎582・2453へ。

鎌田式! 健康塾

問保健福祉局長寿社会対策推進室 介護予防担当☎522・8765

医師・作家の鎌田實さんによる、低栄養を防ぐポイントやつながりの健康についての講義、フレイル予防のための運動実践など。11月27日(金)13～14時30分、ウェルとばた3階(戸畑駅前)で。定800人。手あり。甲往復はがき(3人まで)に基本事項と講師への質問(任意)を書いて10月15日～11月6日に長寿社会対策推進室介護予防担当(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1)へ。ネットも可。



▲鎌田實さん

★ネット申し込み(ネット)はコチラから▶



★市のホームページはコチラから▶



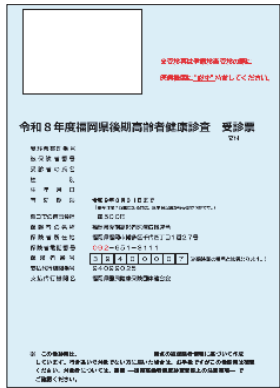
★時間は24時間表記

後期高齢者の皆さんへ 「歯科健診」はお済みですか

口腔機能低下や誤嚥性肺炎などの疾病を予防するため、歯科健診を実施しています。対象者には受診券を5月下旬に送付しています。健診がお済みでない人は12月までに受診してください(実施歯科医院に予約が必要)。対昭和21年4月1日～昭和26年3月31日に生まれた人(長期入院と一部の施設入所者は除く)。料300円。受診券と、マイナ保険証が資格確認書が必要。受診できる医療機関など詳細は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111か各区役所国保年金課へ問を。

後期高齢者の皆さんへ 「健康診査」はお済みですか

対象者には受診票を4月下旬に送付しています(これから75歳になる人には誕生月の中旬に送付)。健診がお済みでない人は3月末までに受診してください。対後期高齢者医療制度の被保険者(長期入院と一部の施設入所者は除く)。料500円。受診できる医療機関など詳細は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111か各区役所国保年金課へ問を。



▲受診票

放置竹林に関する 行政サービス

- ①竹の買い取りと販売を行います
いずれも集材所(小倉南区大字辻三)で、伐採した竹を1kg当たり10円で買い取ります。販売は1kg当たり2円です。
- ②竹粉碎機を貸します
非営利目的で利用する場合、伐採した竹を細かく砕いてチップ化する粉碎機を無料で貸し出します。
- ③整備でお困りの竹林の情報を教えてください
竹材を搬出しやすい竹林については、竹材を必要とする業者に紹介します。
- 共通問①②は北九州市森林組合☎962・6078、③は産業経済局農林課☎582・2078へ。詳細は市のホームページでもご覧になれます。

社会保険の被扶養者になれる場合があります

国民健康保険の加入者で、「社会保険の被保険者の三親等以内の続柄で、その被保険者と同居か生計が同一」「年間収入が社会保険の被保険者の年間収入の1/2未満」「被扶養者認定基準額を超えていない」などの条件に該当する人は、社会保険に被扶養者として加入できる場合があります。詳細は加入を希望する健康保険

に問を。会社の健康保険などに加入したときは、14日以内に住所地の区役所国保年金課で国民健康保険の脱退手続きを行ってください。

国民健康保険料(第5期)

納期限は11月2日です。
※9月下旬に、第8～10期納付書(緑色)を再発行し送付しました。不備のある第8～10期(桃色)は使用せず、再発行したものを使用してください。第1～7期の納付書は、そのままご使用いただけます。
問再発行納付書については保健福祉局保険年金課☎582・2415へ、保険料、その他手続き等については住所地の区役所国保年金課へ。

市県民税・森林環境税(第3期)の納期は10月17日～11月2日です。

10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。

介護保険料(第5期)の納期限は11月2日です。

11月2～15日は皇后崎工場(八幡西区夕原町、☎642・6731)の可燃粗大ごみの受け入れを休止します。



関門連携コーナー

海峡の友

下関市と情報交換をしています。

源平night in 赤間神宮

国登録有形文化財である赤間神宮本殿前の階段を幻想的にライトアップした舞台で、「平家哀歌」や「義経八艘飛び」、「武蔵小次郎決闘」など下関の歴史を凝縮した演劇を実施します。10月17日(土)・24日(土)・31日(土)の20～21時、赤間神宮(下関市阿弥陀寺町)で。雨天中止。問しものせき観光キャンペーン実行委員会☎(083)227・3305へ。

皆さんの意見を 募集しています



環境影響評価図書 対象は「八幡地区(戸畑)焙焼キルン炉新設事業環境影響評価準備書(日本製鉄(株))」。▶縦覧=10月23日(金)～11月24日(火)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時15分(※は9時30分～18時)、環境局環境監視課(市役所10階)、戸畑区役所総務企画課、※文書館(小倉北区大手町)で。市のホームページでもご覧になれます ▶意見の提出=10月23日～12月7日に郵便、ファクス、ネットで〒803-8501環境局環境監視課(☎582・2290、F582・2196)へ。直接提出もできます。
■説明会 11月13日(金)18時30分～20時、ウェルとばた2階(戸畑駅前)で。問不要。



福岡市の催し

福岡市と情報交換をしています。

博多旧市街ライトアップ ウォーク 千年煌夜

歴史ある寺社や、まちなみが幻想的にライトアップされます。期間中は特別拝観などもあり。10月31日(土)～11月3日(祝)17時30分～21時(一部エリアは21時30分まで)、博多旧市街エリア(福岡市)で。料エクスプレスパス(全会期中、各会場に優先入場可)6000円、※一般2500円、※ペア(2枚1組)4000円、学生1750円(学生証の提示が必要)。※の電子チケットは50円引き。中学生以下は無料(保護者同伴)。販売サイトはチケットぴあなど(電子チケットはアプリビューだけ)で発売中。問博多旧市街ライトアップウォーク インフォメーションセンター☎(092)402・0333へ。



▲詳細はコチラ

北九州市のSNS

皆さんに分かりやすく情報をお届けするため、くらしや観光イベントなど、分野ごとのアカウントで発信しています。

詳細はコチラ▶



市公式LINE

受信設定により防災情報や地域情報(市民センターだより等)などを受け取ることができます。

友だち追加は
コチラから



問市長公室企画・マーケティング課☎582・2487

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

グリーンパーク

☎741・5545

〒808-0121若松区竹並1006 開9～17時 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)※10月27日は開園

- ①ローズ講座～香る手作り化粧水・美容液&蒸留体験 11月3日(祝)10～11時30分。対小学生以上(小学生は保護者同伴)。定25人。料3000円。
- ②楽しい果樹「冬季剪定・施肥 管理の方法」 11月7日(土)10～12時。定先着30人。
- ③コンテナで草花を育てよう 11月8日(日)10～12時。定20人。料1500円。共通料入園料が必要。申電話で②は10月19日から、③は10月19～30日にグリーンパーク花と緑の相談所☎741・5587へ、①は10月26日までにグリーンパークへ。①はネットも可。

北九州市ほたる館

☎561・0800

〒803-0864小倉北区熊谷二丁目5-1 開9～17時(入館は16時30分まで) 休火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

- 秋の特別講座「秋のむしさがし」
ほたる館周辺を散策して虫を探します。11月3日(祝)14～16時。対小学3年生以上(中学生以下は保護者の参加が必要)。定先着15人。
- 生き物講座「昔のペット、今のペット」
ペット動物について解説します。11月15日(日)14～15時。定先着20人。
共通申電話で10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21日、11月4・18日

- ①赤ちゃんとママのふれあい体操 11月9日(月)。対首が据わった生後3カ月以上の0歳児と保護者。
- ②親子リズム体操 音楽に合わせて体を動かします。11月17日(火)。対1歳児と保護者。
共通13時30分～14時30分。定先着各20組。申電話で①は10月26日、②は27日から同施設へ。
- 開館25周年記念無料開放日
11月8日(日)はすべてのコーナーに無料で入場できます。