

★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

レクリエーション協会の スポーツ教室

楽しく踊ろう健康ダンス 簡単な曲に合わせてレクリエーションダンスを踊ります。12月1日～来年3月16日のおおむね毎週火曜日(全12回)10～12時、ムーブ(小倉北区大手町)で。定先着10人。料6000円。

パドルテニス体験会 テニスに似た室内で行う種目の体験会。12月2日(水)18時30分～20時30分、的場池体育館(八幡西区的場町)で。対パドルテニス初心者。ラケットは無料貸し出し。定先着30人。

シニア健康教室 ストレッチとさまざまなニュースポーツを行います。12月4日～来年3月26日のおおむね毎週金曜日(全16回)13～15時、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。対50歳以上。定先着30人。料8000円。

共通 11月5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。

ジュニアテニス教室(欠員募集)

12月4日～来年2月26日のおおむね毎週金曜日(全12回)17時30分～19時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。対小学生。定先着20人。料8000円。 11月3日10時から同施設 ☎651・4600へ。

さわやかシルバーグラウンド ゴルフ大会

来年1月22日(金)9～12時、穴生ドーム(八幡西区鉄竜一丁目)で。ゲームはシルバー人材センターのルールに基づいて行います。対市内に在住か勤務している60歳以上。定50人。個人用の用具持ち込みは不可。 11月4～30日に北九州市シルバー人材センター(〒802-0062小倉北区片野新町一丁目1-6、☎922・4801)へ。 ネット も可。

お知らせ

自動音声による水道料金のお知らせ

上下水道局では、水道料金・下水道使用料の納付について、自動音声による電話でのお知らせを11月から開始します。表示される発信元番号は、「050・1792・8423」です。この電話で個人情報を知りたい、ATMの操作をお願いしたりすることはありません。詳細は上下水道局ホームページをご覧ください。 上下水道お客さまセンター ☎582・3031へ。

火の用心! 秋の火災予防運動を実施

11月9～15日は「秋の火災予防運動」期間です。空気が乾燥し火災が発生しやすい季節に、より一層防火意識を高めてもらうため啓発活動やイベントを行います。詳細は 市 のホームページでもご覧になれます。**住宅防火 いのちを守る10のポイント**

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不要なプラグは抜く。

6つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具や衣類、カーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体障害のある人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

消防局予防課 ☎582・3836へ。

税を考える週間

11月11～17日は「税を考える週間」です。国税庁のホームページでは「これからの社会に向かって」をテーマに、租税の意義や役割、税務行政を紹介しています。 各税務署(門司税務署 ☎321・5831、小倉税務署 ☎583・1331、若松税務署 ☎761・2536、八幡税務署 ☎671・6531)へ。

11月14日は 「世界糖尿病デー」です

糖尿病の予防と治療に関する啓発活動を行います。▶ブルーライトアップ=小倉城・小倉駅・黒崎駅周辺を青色にライトアップします。11月13日(金)～15日(日)の日没から22時まで ▶イベント=血糖・血圧測定やトークショー、体操教室など。11月15日13～16時30分、小倉駅JAM広場で ▶フォーラム=血管年齢・骨密度測定や相談、講演会など。11月29日(日)13～16時、小倉第一病院(小倉北区下到津一丁目)で。 共通 不要。 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。市のホームページでもご覧になれます。

おむつ給付サービス 事業説明会を開催

11月16日(月)14～15時、市役所地下2階で。受託期間は令和9年度。対市内に事業所があり、紙おむつなどを仕入れ、市内の要介護状態にある在宅高齢者などへ配達できる市物品等供給契約有資格業者。 11月13日まで。詳細は保健福祉局長寿社会対策推進室 ☎582・2407へ へ。

認知症・若年性認知症 介護家族交流会

参加者同士の交流やミニ講話など。11月18日(水)13～15時、総合保健福祉センター6階(小倉北区馬借一丁目)で。対認知症(若年性認知症を含む)の人を介護している家族。 不要。 古いを支える北九州家族の会 ☎882・5599へ。担保健福祉局長寿社会対策推進室介護予防担当 ☎522・8765。

乳がんの休日検診を実施

▶サンキュードラッグ社ノ木薬局(門司区社ノ木一丁目)=11月21日(土)13時30分～16時 ▶サンキュードラッグ城野薬局(小倉南区域野一丁目)=11月22日(日)9～11時30分。 共通 対令和7年4月以降に北九州市の乳がん検診を受診しておらず、職場などでも受ける機会がない40歳以上の女性。定先着各日30人。料1000円(70歳以上は無料)。 11月4日から(土・日曜日は除く)9～17時に九州健康総合センター ☎672・6050へ。担保健福祉局健康推進課 ☎582・2018。

戦没者追悼式

11月24日(火)11時から(1時間程度)、J・COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。どなたでも参加できます。 あり。 不要。 保健福祉局総務課 ☎582・2497へ。

認知症ご本人交流会

認知症(若年性認知症を含む)の本人が集い、当事者同士で交流します。11月29日(日)13～14時30分、総合保健福祉センター6階(小倉北区馬借一丁目)で。対認知症(若年性認知症を含む)の人と介護している家族。 不要。 古いを支える北九州家族の会 ☎882・5599へ。担保健福祉局長寿社会対策推進室介護予防担当 ☎522・8765。

●市政テレビ 「北九州Actionファイル KITA CUBE」



11月のテーマは
“女性にコンフォート
なまち・北九州市”

TNC テレビ西日本(8ch) 毎週土曜日 あさ 11時15～20分

市長公室企画・マーケティング課 ☎582・2487

- 1週目の11月7日は…女性が自分らしく輝くまちへ!北九州市出身のゆうこすさん×武内市長の対談!
- 2～4週目は続けて女性が働きやすい職場づくりや、多様な働き方、地域産業で活躍する女性たちの取り組みを深掘り!!

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

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11月4・18日

- ①**詩太のライブペイントパフォーマンス** 音楽に合わせて絵・詩を描くショー。11月7日(土)。13～13時30分の部と15～15時30分の部あり。
 - ②**たのしい親子体操** 音楽に合わせたダンス、トランポリンなど。11月20日(金)11～12時。対2歳以上の未就学児と保護者。定先着20組。
 - ③**おしごと体験** 子どもの館の各コーナーやイベントの手伝いなどの仕事体験を通して社会の仕組みやルールを学びます。11月23日(祝)13時30分～15時30分。対小・中学生。定先着25人。
- 共通 11月5日、2は6日から同施設へ。

美術館黒崎市民ギャラリー

☎644・5206

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ3階 休開催期間以外

北九州地区南北墨画会作品展

11月3日(祝)～8日(日)の10～17時(8日は15時まで)。

さわやかシルバー作品展 11月10日(火)～15日(日)の10～18時(15日は12時まで)。

絵画クラブ八絵会絵画展 11月10日(火)～14日(土)の10時(10日は12時)～17時(14日は15時まで)。

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

ママのためのパーソナルカラー講座 11月16日(月)11～12時。対子育て中の女性。定先着16人。未就学児の同伴も可。

パパママ救急教室 子どもの応急手当てや心肺蘇生法など。11月18日(水)13～13時45分。対子育て中の人。定先着7人。未就学児の同伴も可。

**男2代の子育て講座「ママに笑顔
をプレゼント」** チーム育児のススメ、おむつ替え、離乳食、写真術などについて学びます。11月29日(日)10時10分～13時30分。対0歳児をもつ父親か祖父(生まれる予定の人)も可。定先着10人。

共通 11月5日から同施設へ。