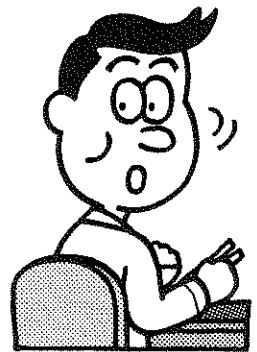
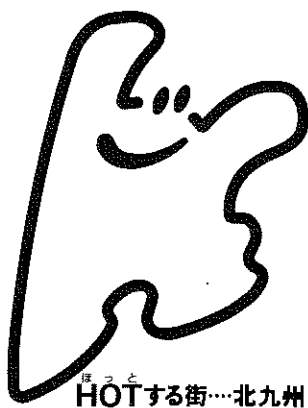


えっ 糖尿病？



——— 続きは、2～5ページの「健康レポート・糖尿病」で。



市政だより

きたきゅうしゅう

11月1日号

●発行・編集 北九州市広報室広報課 ☎803小倉北区内1番1号 ☎582局2236
(毎月1日・15日の2回発行)

HOTする街...北九州

平成6年 No.749

市の人口

人口(平成6年10月1日) ▶総数101万9372人(対前年同月比624人減) ▶男48万3470人 ▶女53万5902人 ▶門司12万2577人 ▶小倉北19万5795人
▶小倉南20万2420人 ▶若松9万953人 ▶八幡東8万6236人 ▶八幡西25万4771人 ▶戸畑6万6620人 世帯数38万3480世帯 面積482.86km²

食べ過ぎと運動不足とストレスが引き起こす、典型的な現代病

「糖尿病」

エネルギーになれなかったブドウ糖が血液の中にあふれる最大の敵は「食べ過ぎ」と「運動不足」そして「ストレス」

糖尿病はひとことでは言え、食べ物として体に取り入れた「糖質」がエネルギーとして利用されず、血液の中にたまってしまふ病気です。食べ物の中の糖質は、胃や腸で消化され「ブドウ糖」となって血液中に取り込まれます。ブドウ糖は血液に乗って全身に運ばれ、体のあらゆる細胞に取り込まれてエネルギーとなります。このとき、ブドウ糖がエネルギーとなることを助けるために、すい臓

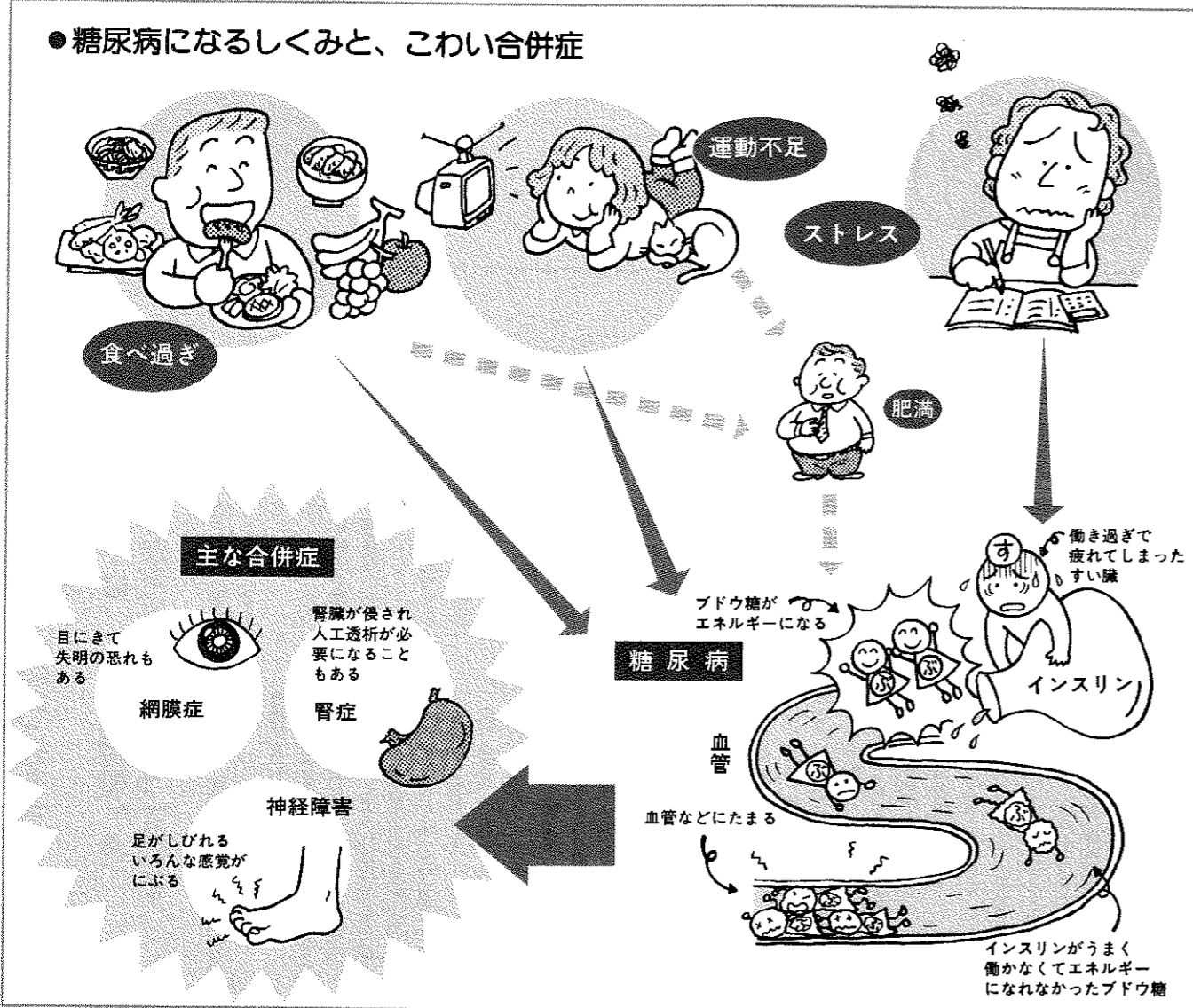
「足」そして「ストレス」といわれています。「食べ過ぎ」や「運動不足」を続けると、消費されないブドウ糖が多くなり過ぎ、多量のインスリンがいつも必要になります。それが長期間にわたって続くと、すい臓が疲れてきて、インスリンを分泌する仕事をさぼるようになったり、せっかくなインスリンが分泌されても、細胞のほうでそれを受け入れられなくなったりするので。肥満の人は、特にこの傾向が強いので要注意です。また「ストレス」も、血液中のブドウ糖を増やし、多量のインスリンを必要とするので、同じような状態を引き起こす原因になります。

放っておくと、こわい「合併症」をいろいろ引き起こすしかもそれまでは自覚症状がないポイントやはり「早期発見」

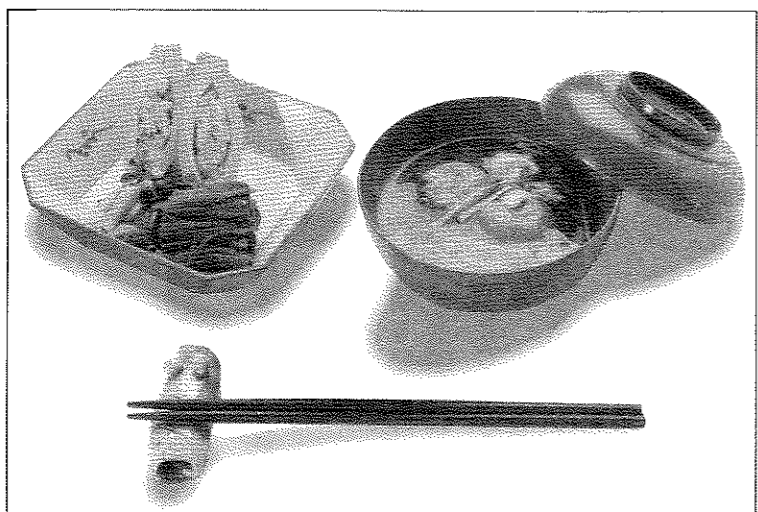
糖尿病のこわいところは、高血糖（血液中にブドウ糖が多い状態）が続くと、ブドウ糖が血管にたまって、神経系をおかしたりして、さまざまな「合併症」を引き起こす。目にする「糖尿病性網膜症」は、気づいたときには失明を防ぐ手だてもないほど進行していることも多く、成人の失明原因の第一位になりつつあります。また、高血糖は、腎臓をおかし（糖尿病性腎症）、腎不全や尿毒症も誘発します。人工透析をしなければならなくなる腎臓病のうち、慢性腎炎に次いで多いのは、この糖尿病性腎症です。

そして、合併症で、最も頻繁に見られるのが「糖尿病性神経障害」。足のしびれや痛みで眠れなくなったり、立ちくらみなどを起こしたりします。ひどくなると毎夜下痢を繰り返すとか、導尿しないと尿が出ないなど、大変なことになってしまう

糖尿病は、合併症が起きるまで、自覚症状がない病気です。成人病検診以外で発見されるケースは、ほとんどありません。ほかの成人病ももちろんそうですが、「定期的な成人病検診で、早く発見すること」が、治療のポイントといえます。



糖尿病の患者数は、現在全国で五百万人と六百万人ともいわれ、年々確実に増え続けています。そして、その原因は「食べ過ぎ」「運動不足」「ストレス」といった、豊かな現代社会にこそありがちな生活習慣そのもの、と考えられています。今や、豊かさでは世界でもトップレベルの日本。糖尿病は、現代人である私たちの、「だれもが」かかる可能性のある病気なのです。



糖尿病予防に
オススメする
健康料理2品

ヘルシーな
召し上がり

う〜ん低カロリーなのに けっこう、おなかは満足

低カロリーだけど食物繊維がたっぷり。だから、「食べた」という満足感が◎なのです。

【射込み豆腐】

●材料(4人分) 高野豆腐4枚、鶏胸肉(皮なし)50g、干しシイタケ1枚、ニンジン25g、下味(しょうゆ小さじ1/2、酒大さじ1/2、かたくり粉大さじ1)、煮汁(だし4カップ、さとう大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2)、ホウレン草300g、シメジ100g。

●作り方 ①高野豆腐を湯でもどし、白い水が出なくなるまで何度か押し絞る。②鶏肉は包丁でひき肉状にする。干しシイタケはもどして、ニンジンと粗みじん切にする。これらに下味を加えよく混ぜる。③高野豆腐は切って三角形にし、切り込

みを入れて袋状にする。ここに②をつめる。④平鍋に煮汁を入れて熱くし③を並べ、15分ほど弱火で煮合わせる。⑤ホウレン草はゆでて3cmに切る。シメジは小房に分ける。⑥器に④を盛る。残った煮汁にシメジを入れて、火が通ったらホウレン草を加え、ひと煮して盛り添える。

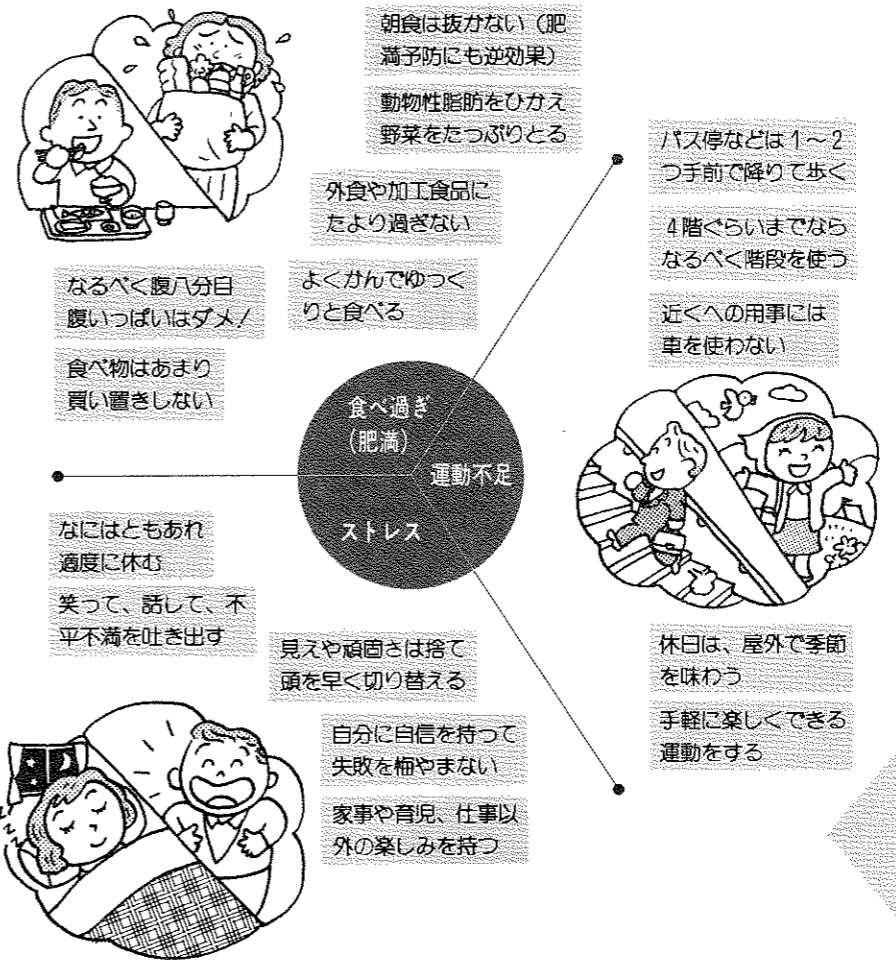
【根菜たっぷりいわしのつみれ汁】

●材料(4人分) イワシ4匹、下味(しょうゆ汁小さじ1、赤みそ小さじ1、かたくり粉大さじ1、酒大さじ1)、タケノコ・ゴボウ・ウド各60g、ニンジン・白ネギ・サヤエンドウ・生シイタケ各30g、水4カップ、だし昆布、塩小さじ1/2、しよ

うゆ大さじ1/2、しょうが汁少々。

●作り方 ①イワシは頭・わた・中骨・腰骨を除いてすり鉢ですり、下味を加える。②ウドは5cmのせん切りにして酢水につけ、サヤエンドウはサツとゆで、せん切りにする。他の野菜も5cmのせん切りにし、ゴボウは水にさらす。③鍋に水と昆布を入れて火にかける。④を等分し、形を整え鍋に入れる。⑤すり身に火が通ったらアクを除き、ニンジン、ゴボウを加える。煮立ったらタケノコとシイタケを加え、再度煮立ったら、ウドとネギ、サヤエンドウを加える。⑥塩、しょうゆで調味し、わんに盛る。しょうが汁を2〜3滴落として食べる。

●食べ過ぎ(肥満)、運動不足、ストレスを減らす生活習慣を身につけるヒント



あなたの生活習慣は?
(思いあたるものに○をつけてください)

好きなおかずやお菓子は、つい食べ過ぎる	
朝食を抜いたり、夜遅く食べたりする	
3〜4階上るときはエレベーターを使う	
家事や仕事でイライラすることがよくある	
休日は、ゴロゴロしていることが多い	

★判定とアドバイス

○が全部についた人はもちろん、1つでもついてしまった人は、左図のヒントを見て、日ごろの生活習慣を見直してみてください。

さあ、あなたも挑戦!
健康的な生活習慣づくり

健康メモ

糖尿病や成人病の予防に、こ〜んな行事はいかが?

- 健康についての相談、健康料理教室や成人病検診の問い合わせは、次の各保健福祉センター保健福祉課へ。
- 門 司保健福祉センター…………… ☎070 45886
- 小倉北保健福祉センター…………… ☎070 45822
- 小倉南保健福祉センター…………… ☎070 41111
- 若 松保健福祉センター…………… ☎070 53321
- 八幡東保健福祉センター…………… ☎070 8801
- 八幡西保健福祉センター…………… ☎070 1441
- 戸 畑保健福祉センター…………… ☎070 4529



▶健康料理教室

★健康料理教室

栄養バランスがよく、成人病予防にもピッタリの料理を紹介しています。無料。材料費実費。

【日程】 月一回程度、市立公民館など(各区分)二か所です。

詳しくは、各保健福祉センター保健福祉課へ問い合わせを。

★成人病検診

糖尿病はもちろん、高血圧症など、成人病の早期発見に「検診」は欠かせません。定期的に受診しましょう。

内容は、問診、尿・血液検査、血圧測定など。

対象は、40歳以上の人。受診料六百円(66歳以上の人、市民税非課税世帯の人などを対象にした無料の制度もあります)。

【日程】 表示のある医院・病院で、診療時間中にごと。

※なお、各保健福祉センター(保健所)でも、週一回、成人病検診を行っています。

詳しくは、各保健福祉センター保健福祉課へ問い合わせを。

味やスポーツで生活を充実させましょう。休養と充実感がストレスの緩和剤です。

※「食べ過ぎ(肥満)」「運動不足」「ストレス」を減らすヒントを右上図で紹介しています。ぜひお試しください。

生活習慣の改善は、ときに辛いこともあるかもしれませんが、でも、ほとんどの成人病を予防し、しかも生活の質をも向上させることを考えれば、早いうちから「ツツ」取り組むことが「人生の得策」ではないでしょうか。

さて、いよいよ、「どうしたら糖尿病を予防できるのか」ということを考えてみましょう。

前のページでお話したように、早いうちに発見し、食事療法や運動療法を続けていけば、糖尿病の合併症を防ぐことはできます。

しかし、「一度かかると、完治することは少なく、一生厳密な食事療法と運動療法を続けなければならない」といった病気の病状でもあるのです。予防のポイントには、糖尿病を誘発する三大原因を取り除くこと。

つまり「食べ過ぎ」「運動不足」「ストレス」をなくすことです。

「なあ〜んだ。簡単じゃない」と思われるかもしれませんが、現代社会では、これがなかなか難しいのです。街なかには、世界中の食品が店先に並べられ、私たちが誘惑されます。動物性脂肪を多く含む肉類が好まれ、食生活もつい偏りがちです。交通機関や情報機器の発達には、ほとんど歩かないで、座ったまま暮らせる生活を可能にしています。

複雑化する社会のなかで、日ごろのストレスは増すばかりです。

こんな現代社会のなかで、だれもが陥りがちな生活習慣のもの、それが糖尿病の原因なのです。

「私たちが長い間慣れ親しんできた生活習慣をどこまで変えることができるか。壮大ともいえるこんな

テーマが、糖尿病予防の決め手なのです。

★現代人のほとんどは食べ過ぎ

「好きなものは満腹になるまで食べる」「夕食を食べても、また夜中につい食べてしまふ」「揚げ物など高カロリーの外食をよくとる」など、現代人のほとんどは、食べ過ぎやカロリーの取り過ぎです。

食べ過ぎやカロリーの取り過ぎは、糖尿病だけでなく、いろいろな成人病を招く「肥満」の温床にもなります。

食べ過ぎと肥満を防ぐ。これが糖尿病予防の第一歩です。

★からだの省エネはだめ!

人間の体は、摂取したエネルギーと消費するエネルギーのバランスがくずれると、とたんに悲鳴を上げます。糖尿病はその代表例。

「なるべく車に乗らないようにする」「忙しいけど、スポーツに挑戦する」などなど、エネルギーを消費する努力を、日ごろから心掛ける必要があります。

★ストレスの緩和剤は?

複雑な社会で生活しているだけで、私たちはストレスを感じます。すると、ちょっとしたことでカッとしたり、イライラしたり……。

原因の一つが「疲れ」。心にゆとりを持つためには、疲れをとる毎日の十分な睡眠と休養は欠かせません。そして、休日には仕事を忘れ、趣

みんなの力でつぶせ！暴力

明るい街のイメージが台無しに

私たちの街・北九州市は、かつて「公害と暴力の街」といった暗いイメージで知られてきた。しかし、市民企業・行政総ぐるみで新しい街づくりを進めてきた結果、「北九州市は明るく、安全でおしゃれな街」というイメージが定着してき

でも、そんな努力も、ふいにしてしまつたような事件が起こりました。そう、あの連続発砲事件です。街を襲った数発の銃弾は、北九州市の新しいイメージを無残にも打ち砕いてしまったのです。

「安全で快適な住みよい街」は、みんなの願いです。そんな街づくりを進めるためには、このような事件を引き起こす暴力団などを、この社会からなくさなければなりません。

暴力追放のカギは 私たちみんなの手に
暴力追放の決め手は、「暴力に



なぜ起きた北九州の発砲事件

暴力団を倒すには、市民の力でつぶすことが必要です。市民が声をあげ、暴力団の活動を監視し、必要に応じて通報することです。市民の力でつぶすことが、暴力団の活動を抑制し、安全な街づくりを進めるための重要な鍵となります。

民事暴力解決に強い味方

民事上のものごとくに介入した暴力団に、脅しやいやがらせ、脅迫まがいのことをなされ、困ったことはありませんか。そんなとき、民事介入暴力に専門的に対応する「民事暴力相談センター」が、強い味方になります。元・警察官ほか、相談に乗ります。一人で悩まず、気軽にご相談ください。秘密は固く守ります。無料。



▼相談ケース1 ▲借金をちやんと返してののに
Aさんは、知人のBさんから借りた六百万円のうち四百五十万円を不動産を処分して返した。その後、毎月不定期に三万円ずつ返済していたが、Bさんの代理の暴力団関係者Cが来て、「支払い日を毎月1日にしろ」と脅した。10日に支払うからと答えても、聞き入れてくれず、しつこく要求してきた。

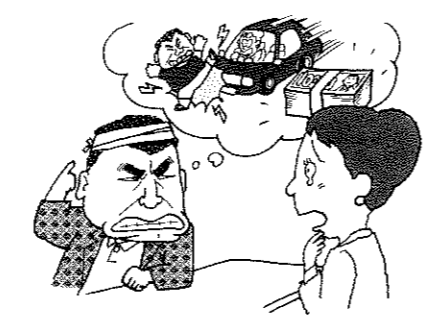
▼相談ケース2 ▲軽いけがだったのに
夕方5時ごろ、自動車を運転していたD子さんは、突然車道に飛び出して来た歩行者Eと接触。すぐに、Eは、病院で治療を受け、「三日間の通院治療を要する軽症」と診断された。四日間通院後、完治した。D子さんは、「治療代を負担するほか、示談金として十万円を支払う」とEに伝えたが、Eは、「こんな端金で示談できるか。保険会社からもっともらつただろう」となどとテールをたいたいてすこんだ。相談を受けたセンターは、直ちに警察へ連絡。警察は、Eを事情聴取の上、恐喝事件として検挙した。

負けない」という私たちの強い気持ちです。これまでも、暴力追放の市民運動が行われてきましたが、事件後の9月16日、約千四百人の市民が集まり、「暴力排除北九州市民緊急総決起大会」が行われました。

民事介入暴力を阻止するために
明るくおしゃれな街・北九州市をつくるため、私たちみんなの気持ちと力を合わせましょう。暴力団などが民事事件に介入することが増えています。もし、脅しやゆすりを受けたとき、そのような話を聞いたときは、すぐに近くの警察か民事暴力相談センター（下段右）に、相談してください。

最後に、会社などでの暴力団などの対応の仕方を紹介します。参考にしてください。

- ▼相手方の言動を恐れず、毅然とした態度をとる。
- ▼相手方が指定する場所へは出向かない。
- ▼相手よりも多い人数で応対する。
- ▼相手方の要求に「承知しました」と即答しない。
- ▼すぐに、110番か、民事暴力相談センターへ連絡を。



を受け、「三日間の通院治療を要する軽症」と診断された。四日間通院後、完治した。D子さんは、「治療代を負担するほか、示談金として十万円を支払う」とEに伝えたが、Eは、「こんな端金で示談できるか。保険会社からもっともらつただろう」となどとテールをたいたいてすこんだ。相談を受けたセンターは、直ちに警察へ連絡。警察は、Eを事情聴取の上、恐喝事件として検挙した。

税は、街のエネルギー

学校を建てる、道路をつくる、下水道を整備する…。これらの事業は、市税をはじめ、地方交付税、国・県支出金などによって賄われています。市税についての問い合わせは、各区役所市民税・固定資産税・納税の担当課へ。

◆の無料相談と税金展
問い合わせは、次の税務署へ。
門司区5831、小倉区5831、若松区5831、八幡区5831、若松区5831。

●税の無料相談
税の専門家が、すべての税についてお答えします。
▼若松井筒屋 11月14日 10時～午後4時

▼若松井筒屋 11月14日 10時～午後4時

▼サンリア高須 11月14日 10時～午後4時

▼小倉井筒屋 11月14日 10時～午後4時

▼若松井筒屋 11月14日 10時～午後4時

▼若松井筒屋 11月14日 10時～午後4時

◆の無料出前講演
「税について、いろいろ聞きたい」とそんな人にお勧めします。自治会、婦人会など、十人以上で申し込んでください。また、会社の研修会などにも伺います。申し込みは、小倉税務署税務広報課5831へ。

◆のしおり差し上げます
市税の仕組みや使い道などを説明した冊子です。無料。各区役所課税課・納税課にあります。問い合わせは、財政局税制課582局2030へ。

市税の納付は、便利な口座振替をご利用ください。

市税の納付は、便利な口座振替をご利用ください。

美しい建物を表彰します

北九州市建築文化賞
市は、自然や都市の環境を生かし、美しい街づくりに貢献している建築物に「建築文化賞」を贈っています。今年度は、次の7か所を表彰しました。

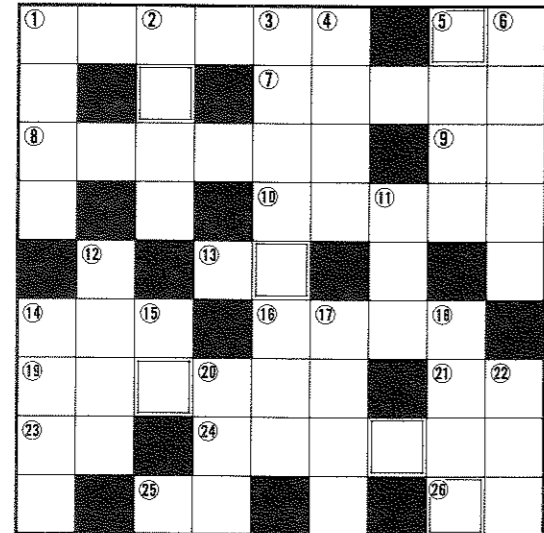
問い合わせ 建築局指導課 ☎582局2531

<p>▲一般建築物・その他 黒崎テクノプラザI (八幡西区西曲里町)</p>	<p>▲一般建築物・その他 小倉興産リーガロイヤルビル (小倉北区浅野二丁目)</p>	<p>▲産業建築物 日本電装機北九州製作所 (八幡西区大字本城)</p>	<p>▲歴史的建築物 旧百三十三銀行八幡支店 (八幡東区西本町一丁目)</p>	<p>▲公共建築物 国際村交流センター (八幡東区平野一丁目)</p>
--	---	--	---	---

「お便りコーナー」 市政だよりを見てよく検診を受けています。今後とも健康関係の記事を充実してください。(シズ子さん・63歳) ●今号の特集「糖尿病」も、きつとお役に立てると思います。

答え

二重マスの文字を並べ、ある言葉を作ってください。
ヒント:「芸術の秋」には「ニ」がお勧め!



- ① ノルウェーの劇作家 作品に「人形の家」などがある。
- ② アナログ時計と○○○時計
- ③ 相対性理論を考案出した物理学者 旧門司三井倶楽部に泊まったことがある。
- ④ 「勝てば○○○、負ければ賊軍」
- ⑤ 頭にたまごの殻をかぶっているテレビアニメの主人公。
- ⑥ 皇月賞、タービー、菊花賞のすべてに勝った馬に与えられる称号。
- ⑦ ヨーロッパの小説家 作品に「変身」審判」などがある。
- ⑧ 人の住めないほど、傷んだ家
- ⑨ 懐かしのテレビドラマ、ウルトラQに出た怪獣。お金を食べる。
- ⑩ ジュビロ磐田の中山選手の名
- ⑪ 二百勝投手・広島カープの北別府選手は○○○宣言をした。
- ⑫ 外国へ製品を送り出すのは輸出 国内で別の地域へ送り出すことは?
- ⑬ ヒッチコックの映画。シャワーの場面が怖かった。
- ⑭ 麻雀でこれをする、一役増える。腕の長さのこと。

- ① 屋内でするニュースポーツ。羽根つきの羽根に似たものを手のひらで打ち合う。
- ② 今年の夏は、ほとんど使わなかった。
- ③ 血糖値を低下させるホルモンの一種 2ページを見てね。
- ④ サッカーで、サイドラインの近くから相手ゴール前の味方にパスを送ること。
- ⑤ 機械装置の略称。逆さまにして競争すると、うさぎに勝つこともある。
- ⑥ ターウィンが、「種の起源」で提唱した理論。ヒトの祖先はサルだった?
- ⑦ 「そんな事とは○○○しらす」
- ⑧ 市は、家庭で寝たきり年長者等を○○○している人に見舞金を差し上げています。
- ⑨ 広大なところに、非常に小さなものがあること。「○○○の一滴」
- ⑩ ガス放電管を利用して、人目を引くようにした広告、看板類
- ⑪ 物事の切迫した様子。「○○○に火がつく」
- ⑫ 人生の五つの苦しみ。生、老、病、死、に愛別離苦をあわせたもの。
- ⑬ 今日のヒーロー○○○○○はだれ?
- ⑭ 力士が踏むものといはは。
- ⑮ 相撲で負けることを「○○がつく」といふ。

ピクニッククロス

タテのカギ

ヨコのカギ

当選おめでとう! (敬称略)

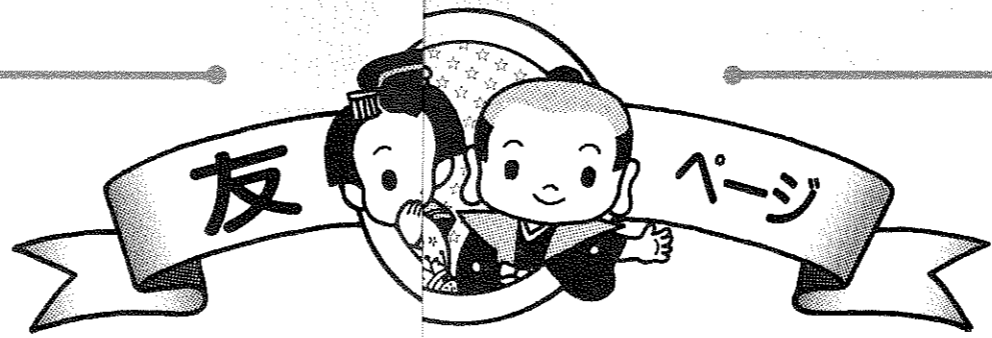
▼門司区 廣田長子 ▼小倉北区 田中高倉 ▼小倉南区 藤原将人 ▼佐々木嘉根子 ▼若松区 永松ミヤ子 ▼八幡東区 大野多恵 神三保子 ▼八幡西区 相輪竹二郎 森口 戸畑区 木下まり。

(応募総数四百八通)

前回の答えと当選者

正解者の中から、抽選で十人に千円の図書券を贈呈します。

●応募方法 締め切りは11月15日。はがきに、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、市政だよりへの意見・感想を書いてください。



12月1日号のテーマ
サンタクロースになって○○○タイ

●応募方法 締め切りは11月15日。はがき白黒で描いてください。鉛筆は使わないでね。住所、氏名、電話番号をお忘れなく。

●賞品 1000円の図書券を進呈します。

大募集

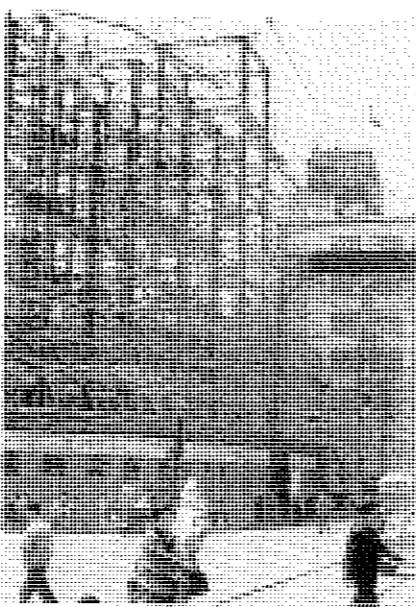
新春号(1月1日号)・カーイラスト

テーマは「こんな初夢を見て?」

今年こそやってみたいと思うことや、こつたらしいなと思うことなどをカラフルな初夢にして表現してください。

●応募方法 締め切りは、11月30日。はが、カラーで描いてください。蛍光ペンは使わないでね。

●賞品 2000円の図書券のほか、掲載したイラストを特製テレホンカードにして進呈します。



昭和35年ごろの小倉市の魚町付近で、変て行く街を記録しようと思い撮影しました。まも少なかった時代ですが、このころから木造の坊次々と大きなビルに姿を変えていきました。

変わり行く街をパチリ

古川文雄さん(門司区・76歳)



●応募方法 古い街並みを背景にしたスナップ、祭りやイベントに参加した一コマなど、思い出に残る写真なら、なんでも結構です。

応募写真は、返却します。写真と簡単な説明文、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて送ってください。

●賞品 一千円の図書券を進呈します。



聞き耳を 立てる娘の 長電話
梶重郎さん(若松区・64歳)

12月1日号のテーマ 贈り物

●応募方法 締め切りは、11月15日。テーマにそって、風刺や滑稽などを詠み込んでください。はがきに、作品(1枚に何点でも可)と住所、氏名、年齢、電話番号を書いて送ってください。

●賞品 1000円の図書券を進呈します。

ほめ電話 選ばれました 要注意
早川末男さん(八幡西区・74歳)

受話器とり 相手次第で 声変える
小城八千代さん(八幡西区・56歳)

孫からの 電話にジジババ 奪い合い
村上富子さん(八幡東区・59歳)

あんた誰 こつちが聞きたい 間違電話
中野白雪さん(小倉北区・22歳)

今回のテーマ



ぶたとペンギン合体さん(八幡西区・15歳)

●こんな生物を現代に持って帰れたら...。大江健三郎さんに続く「ノーベル賞」受賞間違い無し!でも、命あつての物種かな。くわばら、くわばら...



▲宮浦麗子さん(小倉南区・12歳)

●天然のシャワーを浴びせてもらってるのにエサぬきなんてひどい。ちゃんとエサをあげないと食べられちゃうかもね。



▲淋しい女の子さん(八幡西区・18歳)

●この絵から察するに、淋しい女の子さんの好みのタイプは野性的な人ですね。知り合いにいい人がいるんですが、ひげもないし、やりも土器も持っていないからダメかな。



今回のテーマ 原始時代に行くと ○○○しタイ

「お便りコーナー」 市のヒマワリBIGリコンテストで一位(直径約四十七センチ)になりました。(エミ子さん・47歳) ●え、花の直径が五十センチ近くもあるヒマワリなんて本当にビックリ。

北九州お笑い演芸場

日本の大衆演芸が、ここに集結。
落語、漫才から、音楽ショー、声帯模写まで、笑いのことならなんでもあり。
95年の初笑いは、これで決まり！
日程 1月21日午後1時30分からと6時30分から、小倉市民会館で。
出演者 春風亭柳昇、牧仲二、青空球児・好児、灘康次とモダンカンカン、桜井長一郎、くれない組。
入場料 指定席3800円(前売り3300円)、自由席2700円(同2200円)。前売り券は、11月1日から、市内主要プレイガイドでどうぞ。
問い合わせ 北九州市教育文化事業団 ☎582局3025。

筑前黒崎宿場まつり

日程 11月13日午後1時～4時、黒崎ふれあい通り(黒崎駅前)で。
主な催し ▶大パレード=午後1時～2時30分。武者行列、仮装隊など約30団体が参加。
▶ジャンケン大会=午後2時30分～4時。賞品は、中国旅行、韓国ペア旅行など。
▶大九州観光物産展と宿場茶屋=午前9時30分～午後4時30分。
問い合わせ 八幡西区役所まちづくり推進課 ☎642局1441内線260。

小倉城菊花展

11月1日～22日、小倉城天守閣前広場で。入場無料。
大輪、盆栽、けん崖など。問い合わせは、小倉城公園局 1210へ。

交通科学館の催し

いずれも、交通科学館(モノレール全救急停留場そば、☎67局4301)で。入館料が必要。
▼アニメ映画会 11月11日、午前11時30分、午後1時30分、3時の各日三回上映。11月3日、23日は、「フランタースのいぬ」など、12日、13日は、「ナイチンゲール」など、20日は、「釣りキチ三平」。
▼ボーイング727の操縦席を特別開放 11月23日午後2時から。対象は、小学生以上の人。先着十組(一人一組)。搭乗時の記

グリーンパークの催し

念写真も進呈。申し込みは、11月10日から、同館へ電話でどうぞ。
いずれも、グリーンパーク(若松区、☎74局5545)で。入園料が必要。11月13日、14日は、入園料、駐車場使用料とも無料。
▼ボウリング大会 11月6日、午前11時、午後1時、3時の三回。
▼フリーマーケット 11月6日、午前10時～午後4時。
▼スポーツ切手展 11月6日、27日。
▼ジャズコンサート 11月13日、午前11時から。
▼なんでもタービー 11月20日、午前11時と午後2時。クイズやゲームなど。
▼母子・父子家庭の親子と主婦の体育祭 11月6日正午～午後3時30分、北九州穴生下(八幡西

区鉄電二丁目

で。参加無料。気軽に楽しめる十二競技。申し込みは、当日、会場で。問い合わせは、北九州市母子真婦福祉会 ☎52局8607へ。
市役所2階展示ホールの催し
いずれも、午前8時30分～午後5時。入場無料。
問い合わせは、広報室広報課 ☎52局2236へ。
花洋会新芸術協会小倉支部展 11月7日～11日。▼千鶴会ちぎり絵展 11月14日～18日。▼養護学校学級作品展 11月21日～25日。
子ども文化会館の催し
いずれも、子ども文化会館(小倉北下津四丁目、☎52局4152)で。入場無料。
▼ビデオアニメ劇場 11月12日、午前10時～11時30分。「ウルトラマンキッズ」などを上映。▼フ

ファミリークラシックコンサート

11月13日午後2時～3時30分。申し込みは、北九州市交響楽団 ☎52局8607へ。
定期演奏会
11月20日午後6時～8時、戸畑市民会館で。入場料は、大人八百円(前売り八百円)、小学生八百円(前売り四百円)。小学生以上は五百円(同四百円)。前売り券は、小倉・黒崎・そうなどで発売中。
問い合わせは、北九州コンベンションビューロー ☎52局4111へ。
北九州交響楽団
定期演奏会
11月20日午後2時～4時、九州厚生年金会館(小倉北区大手町)で。入場料は、大人千五百円(前売り千三百円)、学生千円(同八百円)。前売り券は、市内主要プレイガイドで発売中。
問い合わせは、響ホール ☎52局4010へ。

親子で楽しむクリスマス

11月12日午前9時30分～正午、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮二丁目)で。対象は、小学生とその親。先着五十人。材料費一人五百円。
申し込みは、11月3日から、夜宮青少年センター ☎52局3465へ。

交通安全ファミリー大会

11月13日午前10時～午後3時30分、交通公園(小倉北区井堀五丁目、☎67局0169)で。入場無料。
キャラクターショー、警察大の模擬訓練車の衝突実験など。
ポーカーランサンプルフェスティバル
11月13日午後1時～6時50分、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。入場料は、大人千円

高校生以下五百円

アマチュアコーラスの三十六グループが出演。
問い合わせは、教育委員会文化振興課 ☎52局2391へ。
西日本宝くじの抽選会とキム・ヨンジャ歌謡ショー
11月17日午後1時30分～4時、八幡市民会館で。入場整理券が必要。入場整理券は、11月3日から、各宝くじ販売店で差し上げます。
問い合わせは、財政局財政課 ☎52局2003へ。

親子で楽しむ年賀状づくり

11月20日午後1時30分～3時30分、母子福祉センター(小倉北区砂津二丁目)で。対象は、母子・父子家庭の親子。先着十五組。参加無料。
申し込みは、11月2日から、母子福祉センター ☎52局217

服部克久指揮の東京ポツプスオーケストラ演奏会

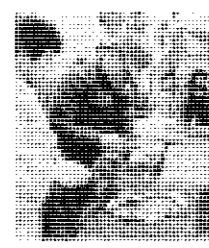
11月26日午後7時～9時、八幡市民会館で。入場料千五百円(前売り千三百円)。前売り券は、市内主要プレイガイドで発売中。
問い合わせは、教育委員会文化振興課 ☎52局2391へ。
漁港の朝市と野菜収穫体験バスハイク
12月4日午前7時20分、市役所前に集合。午後2時、同所で解散。定員九十人。参加無料。
若松の漁港や野菜の産地をバスで訪ねます。昼食は、グリーンパークで(弁当付き)。
申し込みは、往復はがき一枚五人まで(全員の住所、氏名・年齢・電話番号を書いて、11月10日までに、経済局農林課 ☎803小倉北区内1-1、☎

障害者と楽しく交流

12月4日午前10時～午後3時、小倉北中央公民館(小倉北区大門一丁目)で。先着二十人。食事代等は、大人千五百円、高校生千二百円、小・中学生七百円。
申し込みは、11月3日から、北九州市障害福祉ボランティア協会 ☎52局7669へ。
とんだサタデーナイトパーティー
12月10日、11日(一泊二日)、玄海青年の家(若松区頼田貯水池そば)で。対象は、18歳～35歳の中高生は除く。先着男女各五十人。食事代等千五百円。デイスコ・カラオケパーティイ、もちつき、ゲームなど。
申し込みは、11月4日から、玄海青年の家 ☎74局2801へ。

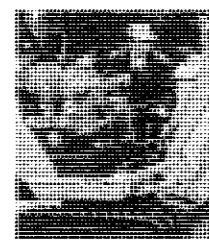
農林水産まつり

山あり、海ありの北九州は、「味」の宝庫。山海の珍味が目白押しです。ふぐ鍋の試食や小倉牛の引換券が当たる抽選会などもあります。入場無料。
日程 11月12日・13日の午前10時～午後4時、総合体育館北側駐車場(八幡東区八王寺町)で。
主な即売品 カキ、サザエ、アワビ、小倉牛、タケノコの缶詰、手作りみそ、しいたけなど。
その他の催し おさかなクイズと料理教室(12日だけ)竹細工作り体験など。
問い合わせ 経済局農業土木課 ☎52局2082。



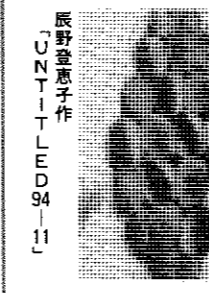
土木フェア

建設機械の体験乗車や周防猿回しの会の猿回しショー、旅行券が当たる「ファミリークイズウオーク(定員1000人。抽選)」など、楽しい催しがいっぱいあります。入場無料。
日程 11月23日午前10時～午後3時、勝山公園(小倉北区内)で。
主な催し フリーマーケット、大声大会、緑日広場など。
クイズウオークの申し込みはがき(一枚に何人でも可)に、全員の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、11月10日までに、建設局道路技術課「土木フェア」係(☎803小倉北区内1-1、☎52局2274)へ。



北九州ビエンナーレ

古代から自然界を構成するといわれる「火・地・水・風」「四元」と呼ばれるこれら物質的要素に、「五番目の要素」が加わって、初めて世界は完成されます。
「芸術は『第五元』になるのか」というテーマで、インスタレーションなど約三十点を展示。
また、出品作家によるトーク(11月の毎週土曜日と23日の午後2時～4時)もあります。
日程 11月27日まで。
入場料 大人八百円、高校・大学生五百円、小・中学生二百円。
なお、11月3日は観覧無料。
問い合わせは、響ホール ☎52局4010へ。



美術館

804 戸畑区西箱ヶ谷町21-1 ☎882局7777
休館日 11月10日(日) 開館時間 午前9時30分～午後5時30分(入館は5時まで)。
秋の常設展
12月25日まで。観覧料は、大人五百円、高校・大学生三百円、小・中学生五十円。なお、11月3日は観覧無料。
五つのコーナーで、約八十点の作品をテーマ別に展示。
(多品コーナー)
モネ、ドガほか、近代美術の代表作家の作品を展示。
(郷土の作家コーナー)
北九州市出身の画家・平野遼の作品を展示。
古代から自然界を構成するといわれる「火・地・水・風」「四元」と呼ばれるこれら物質的要素に、「五番目の要素」が加わって、初めて世界は完成されます。
「芸術は『第五元』になるのか」というテーマで、インスタレーションなど約三十点を展示。
また、出品作家によるトーク(11月の毎週土曜日と23日の午後2時～4時)もあります。
日程 11月27日まで。
入場料 大人八百円、高校・大学生五百円、小・中学生二百円。
なお、11月3日は観覧無料。
問い合わせは、響ホール ☎52局4010へ。

児童文化科学館

805 八幡東区桃園三丁目1-5 ☎671局4566

休館日 11月10日(日) 開館時間 午前9時～午後5時(入館は4時30分まで) ▼入館料 大人三百円(展示室だけは五百円)、中学生二百円(同七十円)、小学生百五十円(同五十円)。
アニメ映画会
11月12日午前10時30分、午後1時、入場無料。
「こぎつね」と「だめきボーン」が、やばい「シンドバッド」の冒険を上映。
土星とアンドロメダ大星雲の観望とプラネタリウムのタペ
11月25日午後6時30分～8時30分。対象は、小学生以上の人(中学生以下は、保護者同伴)。先着二百人。入館料が必要。
雨天のときは、プラネタリウムだけ放映します。
申し込みは、11月5日から、電話でどうぞ。
親子でたのしみ狂言の会
11月13日午後2時30分～4時。入場無料。
演目は、「棒しばり」「呼声」「柿山伏」。
プラネタリウムの話題
授映は、午前11時、午後1時30分、3時30分の毎日三回、各四十五分間。
「古代遺跡の謎をテーマに、世界各地の遺跡の紹介や遺跡と天文学の関係を考えます。」

宇宙教室

11月23日午前9時～正午。対象は、小学五年生～六年生(保護者も可)。定員百人(抽選)。参加無料。
宇宙科学研究所助教授・満田和久さんの「天体・宇宙について」の講義のほか、映画とプラネタリウムも上映。
申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、学年、電話番号を書いて、11月15日までに、北九州コンベンションビューロー(☎802小倉北区浅野三丁目9-30、☎52局4111)へ。



★施設の特別開館 11月3日(文化の日)は、歴史博物館、考古博物館、視覚覚醒センターを開館します。なお、考古博物館と視覚覚醒センターは、11月4日、休館します。

市立幼稚園の園児を募集

対象は、一年保育、平成元年4月2日～2年4月1日に生まれた人... 定員は、各園四十人～百二十人(抽選)。

固定資産税の調査にご協力を

区役所固定資産課・課税課では、固定資産の適正を評価のため、土地・家屋の調査を行っています。職員は、評価補助員証を持っていきますので、不審なきは提示を求めたくたい。

中小企業融資の利率を改定

10月から、融資利率を、次のとおり改定しました。一般事業資金、小額三・六%、長期二・八%、倒産関連防止



スポーツ

スポーツ施設の個人利用日

いずれも、使用料が必要。用具を持ってどうぞ。総合体育館、11月4日～6日、16日の午前9時～午後9時...

これで、あなたも北九州通

北九州観光市民大学講座の受講生を募集

市内の観光地や歴史、文化、食べ物、土産物などを、講義や現地視察などで紹介します。対象は、18歳以上の人。定員50人(抽選)。

なお、受講終了後、希望者は、観光ボランティアとして登録できます。日程 12月1日～来年3月17日(毎週1・2回程度)の午前10時～正午、北九州国際会議場(小倉駅北側)などで。

まち美化促進区域を指定

10月1日に施行した「北九州市空き缶等の散乱の防止に関する条例」に基づき、次の地域を「まち美化促進区域」に指定しました。

交通遺児等育成資金を無利子で貸し付け

自動車事故で、死亡したか重度の後遺障害者になった人の子どもを対象に、その子どもが中学校を卒業するまで、育成資金を無利子で貸し付けます。

女性自転車教室

11月29日午後1時～3時、サイクリングターミナルで。定員二十人(抽選)。受講無料。

女子新体操教室

12月4日～来年3月26日の毎週日曜日午後5時～7時、小倉南体育館(小倉南区)の出町二丁目。対象は、小学四年生～中学三年生。定員三十人(抽選)。



講座

ポリテクカレッジの講座

いずれも、ポリテクカレッジ北九州(小倉南区志井)で。申し込みは、11月2日から、8月31日まで。

マックDTP中級

11月12日・19日・20日の午前10時～午後5時。先着二十人。受講料九千五百円。

グリーンパークの講座

いずれも、グリーンパーク(若松区)で。先着各二十人。入園料(別)は、別に材料代十(百円)が必要。

市職員理学療法士・作業療法士

資格は、各免許を持つ人。試験は、12月1日。申し込みは、11月1日～21日。

市職員(市営バス運転手)

資格は、昭和33年4月2日以降に生まれた男性で、次の条件をすべて満たす人。

消費生活相談員

仕事は、消費生活に関する相談の受け付けや処理。勤務は、来月4月1日から一年間(月十四日間程度)。

障害者療育事業団の職員

資格取得や養成課程終了などの条件があります。試験は、11月20日。申し込みは、11月1日～11日。

年金教室

いずれも、午後1時～4時。受講無料。戸畑消費生活センター(戸畑駅前)11月10日。

親子ふれあいパソコン教室

11月26日・27日、12月3日・4日の午前10時～正午(26日は午後2時～4時)。

大門口(一丁目)で。先着四十人。

環境色彩デザインについての講義と演習のほか、色彩計画を進めている企業の見学も行います。申し込みは、11月4日から、都市計画局都市デザイン室。

実生学講座

12月2日～来年2月10日の毎週金曜日午前9時30分～午後3時。年長者研修大学校「周遊学舎」(小倉北区新高田二丁目)で。

屋外広告物講習会

12月6日・7日の午前9時50分～午後5時、市役所3階大集会室で。対象は、15歳以上の人。受講無料。

母子家庭の母親と寡婦のためのフープロ三級検定講座

12月9日～来年2月28日の毎週火曜～金曜午後2時～4時。母子福祉センターで。定員十人(抽選)。



講演会&シンポジウム

北九州大学祭吉作治講演会「美味しいアラビアンナイト」

11月5日午後1時30分〜3時、北九州大学(小倉南区北方四丁目)で。入場無料。



精神保健講演会「痴果になつたらどうしますか?」

11月10日午後1時30分〜3時30分、商工貿易会館(小倉北区古船場町)で。入場無料。

健康セミナー「あなたの肝臓大丈夫? 肝炎と肝がん」

11月12日午後1時30分〜4時

30分、商工貿易会館(小倉北区古船場町)で。入場無料。

歴史博物館特別講演会「北九州ゆかりの絵師たち」

11月12日午後1時30分〜3時30分、視聴覚センター(中央図書館内)で。入場無料。

文化講演会「林美子とその周辺」

11月19日午後2時〜4時、視聴覚センター(中央図書館内)で。入場無料。

青少年育成大会「青少年の育成とコミュニケーション」

11月20日午後1時30分〜3時30分、小倉南区役所。入場無料。

斎藤貞之・北九州大学教授の講演ほか。

地域福祉講座「在宅福祉を考える〜アメリカと日本の福祉」

11月22日午後1時30分〜3時30分、商工貿易会館(小倉北区古船場町)で。定員百三十人抽選。

宇宙科学講演会

11月23日午後2時〜5時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。対象は、中学生以上の人。

森繁久講演会「親と子の絆」

11月30日午後3時〜4時30分、九州厚生年金会館(小倉北区大

手町)で。定員二百人(抽選。入場無料)。

女性のための法律無料相談

11月17日(レディス)と11月18日(メンズ)で。対象は、高校生以上30歳の人。定員二人(調整)。



相談

住宅無料相談

毎週月曜(金曜日の午前10時〜午後4時、建築局指導課)住宅相談コーナー(市役所15階、582局2531)で。

また、次の特別相談も行っていきます。事前に申し込みを。

弁護士による法律相談

11月10日・24日の午後1時〜5時、建築局指導課「住宅相談コーナー」で。

母子家庭の母親と妻のための無料相談

11月15日・29日の午後6時〜8時30分、折尾スポーツセンター(八幡西区大浦三丁目)で。

消費問題法律無料相談

11月15日午後1時30分〜4時、戸畑消費生活センター(戸畑駅

前、587局0428)で。契約や多重債務などの相談に弁護士が応じます。

健康体力相談

11月16日午後1時〜5時、商工貿易会館(小倉北区古船場町)で。

市内在住外国人のための入国・在留・国籍手続き無料相談

11月20日午後1時〜4時、国際村交流センター(八幡東区平野一丁目)で。

ぜん息健康無料相談

11月22日午後2時〜4時、戸畑保健福祉センター(戸畑区役所横)で。成人・小児先着各六人。



ひとくちメモ

試買商品量目検査会の参加者を募集

11月29日午前10時〜午後3時、戸畑消費生活センター(戸畑駅前)で。対象は、女性。定員三十人(抽選)。

チャリティイバザー

11月5日午前10時〜午後1時、中央町商店街(八幡東区)で。陶芸、衣類、和紙工芸、日用品など。

北九州市ジュニアオーケストラの団員を募集

対象は、小学四年生〜高校二年生。なお、バイオリン希望者は、経験者に限ります。

世界女性会議NGOフォーラム北京'95の参加者を募集

来年8月30日〜9月8日、中国・北京市で。旅費・資料代等実費。

福岡障害者職業能力開発校岩松区大字養生の訓練生を募集

対象は、身障手帳を持つ人。ただし、総合実務は療育手帳を持つ人。定員百六十人。受講無料。

入居者を募集

新築市営住宅 入居は、来年1月中旬

申し込み 11月1日〜15日に、各区役所民生生活課へ。入居条件など詳しくは、建築局住宅管理第一課582局2556へ。

白野江団地(門司区) いずれも2種。間取りは、2LDK〜3LDK。住宅使用料は、月額3万5100円〜3万8400円。

石田団地(小倉南区) いずれも間取りは、2DKと3DK。▶1種―住宅使用料は、月額4万5900円〜4万7500円。

▶2種―住宅使用料は、月額3万3500円〜3万7500円。

水三番団地(八幡西区) いずれも間取りは、3DK。▶1種―住宅使用料は、月額4万8300円。

▶2種―住宅使用料は、月額3万7200円。

管理入向け1戸、一般向け8戸、新婚世帯向け1戸。

管理入向け1戸、一般向け5戸、新婚・身障者・年長者・母子世帯向け各1戸。

管理入向け1戸、一般向け11戸、新婚・身障者・年長者世帯向け各2戸、母子世帯向け3戸。

管理入向け1戸、一般向け3戸、新婚世帯向け1戸。

管理入向け1戸、一般向け6戸、新婚・身障者・年長者世帯向け各1戸、母子世帯向け2戸。

福岡県民手帳を発売 平成7年版で、県の施設、観光ガイドなどを掲載。価格は、④四百五十円、③三百八十円。

年末ジャンボ宝くじの予約券を配布 11月1日〜25日に、最寄りの宝くじ販売店で予約券一枚で、五十枚まで引き換えられます。

旅情報

市営バスのナイスプラン

厄除総本山由加山と耕三寺参拝と尾道千光寺菊人形展

篠栗・奥の院参拝の旅

浮羽の柿狩りと西光寺の普茶料理

淡路の大鳴門橋と小豆島巡り

雷山観音と呼子のイカグルメ

高千穂の夜神楽と人形浄瑠璃観劇

一の温泉とシシ鍋料理

高塚地蔵尊月参り

申し込み 交通局業務課5791局3311

料金 ⑤=大人、④=小学生以下

出発日=11月26日・29日・30日、12月2日〜4日・9日。日帰り、昼食付き。⑤8600円、④7200円。

出発日=12月3日・8日・11日。1泊2日。⑤1万9800円、④1万8800円。なお、12月3日出発分は、各2000円増。

出発日=12月10日・11日・13日・15日・17日・18日。日帰り、昼食付き。⑤7800円、④7400円。

出発日=毎月4日。日帰り、昼食なし。⑤3600円、④2200円。

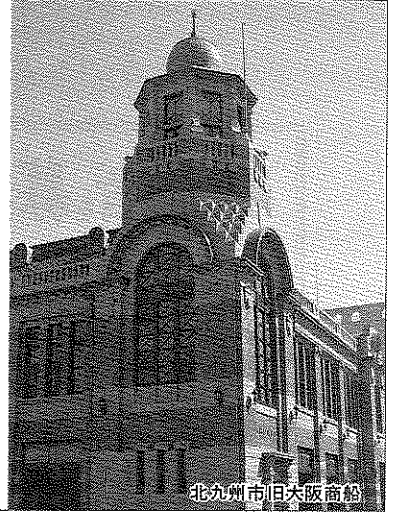
今後とも

節水

にご協力を

ご迷惑をおかけした給水制限は、皆さんの節水などのおかげで、10月上旬から当分の間解除できました。

引き続き、節水にご協力をお願いいたします。節水のヒント 風呂水は再利用を。蛇口はこまめに締めて。洗濯はバケツで。



北九州市旧大阪商船

門司区版

編集
門司区役所 区民生活課
☎371局 1881 (代表)

筆ペン教室

筆ペンを使って年賀状などの書き方を練習します。先着二十人。資料代千二百円。
【日程】 11月20日午前10時～

午後4時、東郷公民館で。申し込みは、11月8日から、東郷公民館☎371局1126へ。
【日程】 11月13日午前10時～正午、門司図書館で。問い合わせは、門司図書館☎371局6515へ。

デイスコフェスタ

生バンド演奏のデイスコ大会です。ご家族お揃いでどうぞ。先着六十人。飲み物代千二百円。
【日程】 11月5日午後7時～9時、早瀬公民館で。申し込みは、11月2日から、早瀬公民館☎371局2025へ。

講演会「北九州見聞録」

コモン・テイエリー（北九州大学講師）が、フランス人から見た北九州の風俗・習慣を、日本語でお話しします。入場無料。
【日程】 11月13日午前10時～正午、門司図書館で。問い合わせは、門司図書館☎371局6515へ。

門司港ウォークラリー

レトロ地区、めかり公園などを巡ります。対象は、小学生以上の人。参加費二百円。
【日程】 11月23日午前9時30分、門司港駅前集合。正午、めかり塩水プール前で解散。雨天中止。
申し込みは、11月15日までに、門司中央公民館☎371局0888へ。

短歌入門講座

先着二十人。資料代千二百円。
【日程】 11月11日・25日、12月9日の午後1時～3時、早瀬公民館で。申し込みは、11月4日から、早瀬公民館☎371局2025へ。

門司区文化祭

どなたでもどうぞ。入場無料。問い合わせは、門司中央公民館☎371局0888へ。
陶芸展 11月1日～6日の午前9時～午後5時（6日は4時まで）、門司文化センターで。
バレエ発表会 11月3日午後2時～3時30分、門司市民会館で。
吟詠大会 11月6日午前9時30分～午後5時、門司市民会館で。
音楽祭 11月12日午後6時～9時、門司市民会館で。合唱、ピアノ演奏、吹奏楽、箏曲、ピアノ演奏。
民謡大会 11月13日午前11時～午後4時30分、門司市民会館で。
黒川地区史跡探訪 11月20日午前10時、桜トンネルロバース停に集合。午後4時、薬王寺で解散。

年長者演芸大会

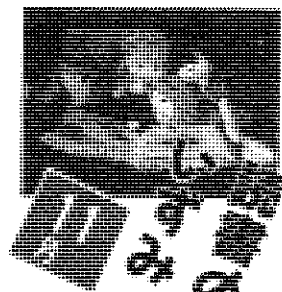
シルバーふるさとまつり
民謡、歌、琴などを披露します。入場無料。
【日程】 11月9日午前10時～午後3時、門司市民会館で。問い合わせは、門司区役所まちづくり推進課☎371局1881へ。

健康料理教室

乳製品を使った料理を紹介します。参加無料。
【日程】 11月8日午前10時～11時30分、淡島神社（奥田四丁目）で。
献立は、「大豆クッキー」「サツマ芋の味噌入り牛乳スープ」など四品。
問い合わせは、門司保健福祉センター保健福祉課☎371局4586へ。

献血にご協力を

対象は、16歳～64歳の人。
【日程】 11月18日午前10時～午後4時、御所神社（大里戸ノ上二丁目）で。
問い合わせは、門司保健福祉センター保健福祉課☎371局1122へ。



※各館とも休館日は、月曜日、祝日、11月1日・30日。
いずれも、参加無料。
門司図書館☎371局6515
★一峰成人読書会 5日午前10時～正午。
★クレヨン絵本の集い 9日午前10時～正午。
★お楽しみ会 12日午前10時30分～11時30分。紙芝居、絵本の読み聞かせ、映画。
★小学生読書会 19日午後2時～4時。
★子ども映画会 26日午後2時～4時。

自動車文庫

一人四冊以内。貸し出し無料。各場所約三十分停車。問い合わせは、門司図書館☎371局6515へ。
【日程】 いずれも16日。▼白野江促進住宅 午前10時30分～▼永黒 午後1時30分～▼奥田 午後2時30分～▼朝日ヶ丘団地 3時30分～

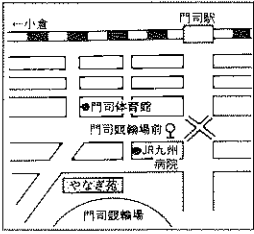
無料相談

婦人相談 いずれも午前10時～午後3時（26日は、正午まで）。
▼11月5日 門司文化センター
▼17日 門司消費生活センター
▼26日 レディースもじ。
行政相談 11月10日午後1時～4時、門司区役所で。
交通事故相談 11月14日午前9時～午後4時、門司区役所で。
法律人権特別相談 11月25日午後1時～4時、門司区役所で。

年金相談

毎年10月、毎週火曜日の午前10時～午後4時（船員保険は午前10時30分～午後2時30分）、門司区役所で。
心配ごと相談 いずれも午前10時～午後3時。▼毎週火曜日 11月11日 門司文化センター
▼毎週金曜日 大里中郷公民館

やなぎ苑のバザーにいっしょ



精神障害者の作った文鎮や手すきはがき・名刺、家庭でねむっている不用品などを販売します。また、来場者にはぜんざい(無料)を用意しています。

日程 11月12日午前10時～午後1時、精神障害者共同作業所「やなぎ苑」で。

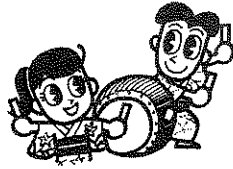
問い合わせ 門司保健福祉センター保健福祉課☎371局4586。

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。

本紙は再生紙を使用しています。

印刷 株式会社

ゼンリンプリンテックス(門司区)



11	日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30				

12	日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	

区民文化祭

問い合わせは、小倉北中央公民館 ☎57局 2712へ。
 三曲演奏会 11月12日午前11時
 午後4時 小倉井筒屋別館7階で。無料。
 バレエ公演 11月13日午後1時
 午後4時 小倉市民会館で。
 小学生以下七百円、中学生以上千円。「モーツァルトの調べにのせて」「さらさら秋の詩」。

市民茶会 11月20日午前10時
 午後4時 八坂神社と小倉玉屋で。茶席料千円。
 クラシック音楽祭 11月20日午後2時～4時、小倉北中央公民館で。中学生以上五百円。

休日検診を

【日程】 11月27日午前9時～11時⑥は10時30分～正午、小倉北保健福祉センター(保健所)

成人病・結核・肺がん検診

対象は、40歳以上の。先着八千人。受診料六百円。胸部X線撮

②胃がん検診 対象は、35歳以上の。先着五十人。受診料は、35歳～39歳の人二百円。40歳以上の人二百五十円。胃部X線撮

③乳がん検診 対象は、30歳以上の女性。先着五十人。受診料四百円。視診、触診など。

④大腸がん検診 対象は、40歳以上の。先着八十人。受診料二百円。検査用具を持ち帰り、後日持ってきてください。

⑤歯科検診 対象は、30歳以上の。先着三十人。受診無料。

⑥健康料理教室 参加無料。

老人性痴呆講演会
 入場無料。
 【日程】 いずれも午後1時～3時30分、小倉北保健福祉センター(保健所)で。

11月11日 小倉浦生病院院長・西島英利さんが講演します。
 22日 いろいろはクラブ会長・藤原綾子さんと南小倉病院・井上崇さんが講演します。

問い合わせは、小倉北保健福祉センター保健予防課 ☎57局 0522へ。

来年1月15日の「成人祭」での発表者を募集します。定員一人(選考)。
 対象は、昭和49年4月2日～50年4月1日に生まれた人。
 当日発表する「成人するにあたってのメッセージ」を四百字詰め原稿用紙二枚程度に書いてください。

申し込みは、作品に住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を書いて、11月30日までに、小倉北中央公民館(☎800小倉北區大門一丁目6-43、☎57局 2712)へ。

18歳以上の身体障害者か戦傷病者で肢体不自由な人を対象に、身体障害者手帳や補装具に関する相談に応じます。無料。身体障害者手帳や印鑑を持ってごぞ。

【日程】 11月18日午後1時～3時、東部障害者福祉会館で。申し込みは、11月17日までに、障害福祉センター ☎67局 4112へ。

珈琲講座

おいしい珈琲の入れ方の講習や実習をします。講師は、ワールドコーヒー商会・楢垣克己さんです。先着三十人。無料。

【日程】 11月9日・16日の午前10時～正午、富野公民館で。申し込みは、11月4日から、富野公民館 ☎52局 5233へ。

対象は、16歳～64歳の人。
 【日程】 いずれも11月7日、午前9時30分～正午 三郎丸小学校児童館。▼正午～午後4時 井堀小学校。

問い合わせは、小倉北保健福祉センター保健予防課 ☎57局 0522へ。

対象は、40歳以上(女性は18歳以上)の人。結核検診は年齢制限がありません。受診料六百円。なお、39歳以下の女性や66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。

内容は、問診、血圧測定、肝機能検査(39歳以下の女性は除く)、胸部X線撮像撮影など。
 【日程】 いずれも午前9時45分～午後1時15分、3時15分は、弁護士が相談に応じます。

分り11時(保健福祉センター)は9時～10時30分。▼11月15日 下富野市民館。▼22日 高坊団地第二集会所。▼29日 白銀公民館。▼毎週水曜日 小倉北保健福祉センター(保健所)。

問い合わせは、小倉北保健福祉センター保健福祉課 ☎57局 0522へ。

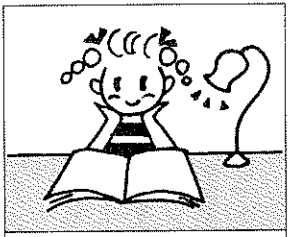
法律人権特別相談 10日・17日・24日の午後1時30分～4時30分、小倉北区役所で。先着各日二十人。申し込みは、小倉北区役所区民生活課 ☎57局 0039へ。当日午前8時30分から電話で予約をしてください。

行政相談 国などの業務について相談に応じます。21日午前10時～午後3時、小倉北区役所で。年金相談 厚生年金の相談にも応じます。いずれも、午前10時～午後4時。▼2日・10日・17日・24日 市民局広聴課(市役所1階)。▼毎週金曜日 小倉北区役所。

心配ごと相談 毎週月曜・水曜・金曜日(祝日は休み)の午前10時～午後3時、小倉北区役所で。11日の午後1時～4時は、弁護士が相談に応じます。25日は年長者の医療や福祉の相談に応じます。

交通事故相談 毎週月曜・金曜日(祝日は休み)の午前9時～午後4時、交通事故相談所(市役所1階)で。毎週木曜日(祝日は休み)の午後1時～3時15分は、弁護士が相談に応じます。

おわびと訂正
 10月15日号で岩松翁顕彰櫓の建設を明治38年と記載しましたが、昭和38年の誤りでした。



●中央図書館
 ●勝山こども母のとしよかん
 ☎571局 1481

11月の無料相談

分り11時(保健福祉センター)は9時～10時30分。▼11月15日 下富野市民館。▼22日 高坊団地第二集会所。▼29日 白銀公民館。▼毎週水曜日 小倉北保健福祉センター(保健所)。

問い合わせは、小倉北保健福祉センター保健福祉課 ☎57局 0522へ。

法律人権特別相談 10日・17日・24日の午後1時30分～4時30分、小倉北区役所で。先着各日二十人。申し込みは、小倉北区役所区民生活課 ☎57局 0039へ。当日午前8時30分から電話で予約をしてください。

行政相談 国などの業務について相談に応じます。21日午前10時～午後3時、小倉北区役所で。年金相談 厚生年金の相談にも応じます。いずれも、午前10時～午後4時。▼2日・10日・17日・24日 市民局広聴課(市役所1階)。▼毎週金曜日 小倉北区役所。

心配ごと相談 毎週月曜・水曜・金曜日(祝日は休み)の午前10時～午後3時、小倉北区役所で。11日の午後1時～4時は、弁護士が相談に応じます。25日は年長者の医療や福祉の相談に応じます。

交通事故相談 毎週月曜・金曜日(祝日は休み)の午前9時～午後4時、交通事故相談所(市役所1階)で。毎週木曜日(祝日は休み)の午後1時～3時15分は、弁護士が相談に応じます。

11月の自動車文庫
 貸し出し無料。各場所に約30分停車します。

問い合わせは、中央図書館へ。時間は、いずれも午後2時30分から。▼1日 市営南丘団地。▼2日 市営今町団地。

★勝山えいが会 19日午後2時30分～3時30分、シンデレラ姫など二本を上映。

★小学生えいが会 12日午前10時30分～11時30分、サッカーマジックチーム「片耳の大シカ」を上映。

※各館とも休館日は、月曜日、祝日、11月1日、30日。

11月の催し
 いずれも勝山こども母のとしよかん。参加無料。

★小学生えいが会 12日午前10時30分～11時30分、サッカーマジックチーム「片耳の大シカ」を上映。

★勝山おはなし会 いずれも午後2時30分～3時30分。▼12日 絵本「オオカミと羊」の読み聞かせなど。▼26日 絵本「あたまに柿の木」の読み聞かせやクリスマス飾り付けなど。

★勝山えいが会 19日午後2時30分～3時30分、シンデレラ姫など二本を上映。

11月の自動車文庫
 貸し出し無料。各場所に約30分停車します。

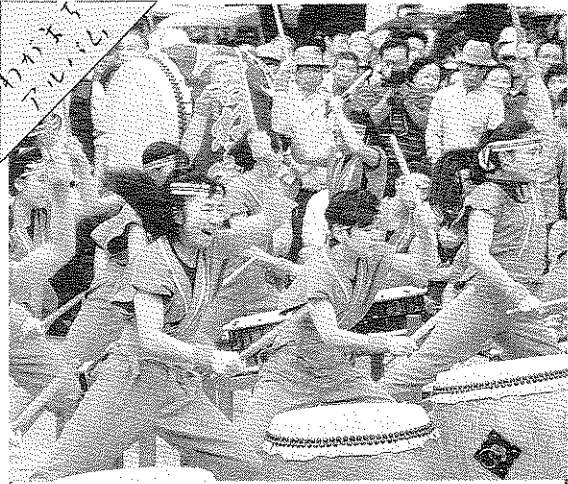
問い合わせは、中央図書館へ。時間は、いずれも午後2時30分から。▼1日 市営南丘団地。▼2日 市営今町団地。

10月15日号で岩松翁顕彰櫓の建設を明治38年と記載しましたが、昭和38年の誤りでした。

お問い合わせは、中央図書館へ。時間は、いずれも午後2時30分から。▼1日 市営南丘団地。▼2日 市営今町団地。

お問い合わせは、中央図書館へ。時間は、いずれも午後2時30分から。▼1日 市営南丘団地。▼2日 市営今町団地。

お問い合わせは、中央図書館へ。時間は、いずれも午後2時30分から。▼1日 市営南丘団地。▼2日 市営今町団地。



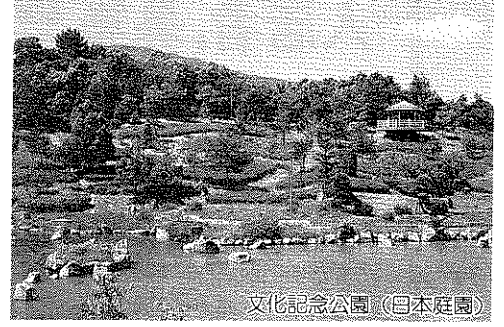
鼓動も高鳴る美と迫力！ 小倉城で行われた全国女子太鼓祭の優勝チーム「人吉ねぶか太鼓」(熊本県)。約20人の女性による華麗なパチさばきは、見る人を圧倒しました。(10月16日)

□市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課 ☎2236へ □本紙は再生紙を使用しています □印刷 株式会社ゼンリンプリンテックス(門司区)

編集 小倉南区役所区民生活課
☎951局4111(代表)

11日 月 火 水 木 金 土
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

12日 月 火 水 木 金 土
4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



文化記念公園(日本庭園)

小倉南区文化祭

いずれも小倉南市民センター
で。
問い合わせは、小倉南中央公民館☎951局4220へ。

謡曲大会 11月6日午前9時30分～午後5時。入場無料。
お茶会 11月13日午前10時～午後3時。茶席料千円。
現代詩を語る夕べ 11月15日午後6時～8時30分。入場無料。

原爆被爆者健康診断

対象は、原爆被爆者健康手帳か同受診証を持っている人。無料。
なお、往復の交通費が四百円以上かかる人には交通費を支給します。印鑑を持ってどうぞ。

【日程】 11月11日・18日・25日の午前9時～11時、小倉南保健福祉センター(保健所)で。
問い合わせは、小倉南保健福祉センター☎951局4111へ。

11月の無料相談
中高年齢者雇用相談 9日午前10時～午後3時、小倉南区役所
国税相談 10日午前10時～午後3時、小倉南区役所
行政相談 10日・24日の午前10時～午後3時、小倉南区役所
法律人権特別相談 15日午後1時～4時、小倉南区役所
介護士、人権擁護委員、法務局職員が相談に応じます。
交通事故相談 16日午前9時～午後4時、小倉南区役所。
心配ごと相談 いずれも午前10時～午後3時、小倉南区役所。

成人病・結核・肺がん検診

対象は、40歳以上(女性は18歳以上)の人。結核検診は年齢制限がありません。受診料六百元。39歳以下の女性や66歳以上の入などを対象にした無料の制度があります。

まちの話題



私達のお米も大豊作 6月から行われている「親子米づくり教室」。泥んこになって植えた稲もたわわに実り、10月16日には17家族55人かかまを手に稲を刈りました。(大字曾根で)

中央図書館

☎571局1481

休館日は、月曜日、11月1日・3日・23日・30日。貸し出し無料。

11月の自動車文庫

1人4冊以内で、次の巡回日まで貸し出します。無料。各場所に約40分間停車。▶17日午後2時30分から＝市宮沼団地、3時30分から＝沼郵便局横 ▶24日午後2時30分から＝吉田団地・民岳池横。

企救こどもと母のとしよかん

☎951局4111 内線644

休館日は、月曜日、11月1日・30日。貸し出し、催しとも無料。

★映画会と紙芝居 11月12日午前10時～11時30分。

★紙芝居とよみきかせ 11月5日・19日・26日の午後2時～3時。

思春期ダイヤル

☎591局0783

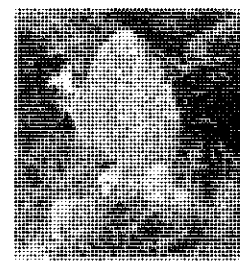
思春期の身体や性の不安、心の悩みなどの相談に応じます。お気軽にどうぞ。
【相談時間】 月曜日～金曜日(祝日は休み)の午前8時30分～午後5時。

一列に並んだ謎の塚

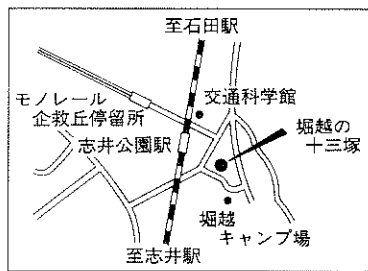


堀越の十三塚

県指定文化財である堀越の十三塚は、志井公園横の小高い丘にあります。現存するのは12基で、丸い塚が南北に一列に並んでいます。十三塚については境界の指標であるとか悪病、虫害を防ぐための祭祀遺跡であるなど様々な説があります。中央の塚には「堀越太郎義長之墓」と刻まれた石碑があり、戦国時代の堀越城主と12人の部下の墓であるとの説もあります。
誰がなぜ十三塚を作ったのか、実際に見て自分なりに謎を解いてみませんか。



堀越太郎の墓碑

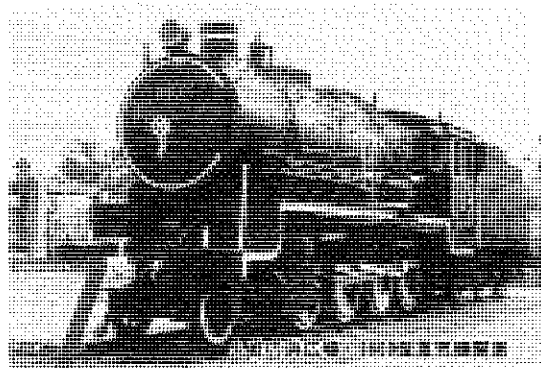


□市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎951局2236へ
□本紙は再生紙を使用しています
□印刷 株式会社 センリンプリンテックス門司区

11 日 月 火 水 木 金 土
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

12 日 月 火 水 木 金 土
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30 31

若松区版



編集/若松区役所区民生活課 (代)☎761局5321



成人病・結核・肺がん検診

対象は、40歳以上(女性は18歳以上)の人。結核検診は年齢制限がありません。受診料六百円(痰の検査は別に九百円が必要)。なお、39歳以下の女性や

66歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。
 内容は、問診、血圧測定、肝機能検査など。また、必要に応じて心電図などの検査を行います。
【日程】 ▼11月11日午前9時30分～10時30分 高須公民館(高須北一丁目) ▼毎週木曜日の午前9時～10時30分 若松保健福祉センター(保健所)。
 問い合わせは、若松保健福祉センター保健福祉課☎761局5321へ。

育児学習会

対象は、就学前の子どもの持つ人。無料。テーマは、「ことばの発達知っていますか」。
【日程】 11月17日午前10時～11時30分、高須公民館で。
 問い合わせは、若松保健福祉センター保健福祉課☎761局5321へ。

キヤベツコンサート

保育園児のハーモニカ演奏をお楽しみください。無料。
【日程】 11月16日午後0時15分～0時50分、若松区役所。
 問い合わせは、若松区役所総務課☎761局5321内線21へ。

青少年団体指導者養成講座

子ども会などでのつどいや、クリスマス会の楽しい進め方について学びませんか。先着二十人。受講無料。
【日程】 11月18日午後7時～9時30分、若松市民会館で。
 申し込みは、11月4日から若松中央公民館☎761局8683へ。

無料相談

いずれも若松区役所。
 問い合わせは、若松区役所区民生活課☎761局0039へ。
中高年齢者雇用相談 11月8日午前10時～午後3時。
交通事故相談 11月11日午前9時～午後4時。
行政相談 11月15日午前10時～午後3時。
法律人権特別相談 11月21日午後1時～4時。
心配ごと相談 毎週水曜日(祝日は休み)の午前10時～午後3時。
年金相談 毎週木曜日(祝日は休み)の午前10時～午後4時 船員保険は午前10時30分～午後2時30分。

河童封じの地藏尊

伝説になったお地藏様

「私は高塔山に登り、その頂上の石の地藏尊の背にある1本のさびた釘に手をふれる時には奇妙なうそぎむきを常におぼえるのである。…」(火野葦平著「石と釘」から)

高塔山頂のコンクリート堂の中に赤いよだれかけをかけた座り地藏が祭られています。高塔山城主・大庭隠岐守の守護仏であったともいわれ、このお地藏さんが虚空蔵菩薩であるところから、昔は高塔山を虚空蔵山とも呼んでいました。



土地の伝説では、いたずらをした修多羅の河童をつかまえた庄屋が、地藏の背中に船釘を打ちこみ、釘のある間はいたずらをしない、と河童に誓わせたという話です。

河童と高塔山をこよなく愛した火野葦平は、この河童伝説をもとに、冒頭に引用した小説「石と釘」を書きました。

作品では、島郷と修多羅の河童軍が夜になると空中で戦争し、朝には河童の死体が溶けて田畑を汚し、村人を困らせるので、山伏が石の地藏の背中に念力で大鉄釘を打ちこみ、河童たちを地中に封じこめる、という話になっています。

今ではこの創作の方が有名になったようです。《てくてくマップ北九州》北九州都市協会発行から。



例年、若松夏まつりには河童大鼓が奉納される。

若松図書館

☎761局2942

休館日は、月曜日、祝日、11月1日、30日。貸し出し無料。

＝自動車庫「いしみね号」＝

1人4冊以内で次の巡回日まで貸し出します。無料。各場所に約30分間停車。時間は、⑦＝午前10時30分～①＝午後1時30分～②＝2時30分～③＝3時30分～。

【11月】▶2日＝④脇田漁協 ⑦電発社宅 ⑤蟹住団地 ▶10日＝①藤ノ木公団 ⑦寺田団地 ②二島駅前団地 ▶11日＝④深町団地 ②原町公園 ⑤原町市住。

《以下次号》

島郷子どもと母のとしかん

☎701局3991

休館日は、月曜日、祝日、11月1日、30日。貸し出し、催しとも無料。

★母親読書会 11月10日午前10時～正午。テキストは「10人のゆかいなひっこし」。

★工作教室 11月12日午前10時30分～11時30分。のり、はさみなどを持ってどうぞ。

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎761局2236へ

本紙は再生紙を使用しています 印刷 株式会社 センリンプリンテックス(門司区)

11月
日 6 13 20 27
月 7 14 21 28
火 8 15 22 29
水 9 16 23 30
木 10 17 24
金 11 18 25
土 12 19 26

12月
日 4 11 18 25
月 5 12 19 26
火 6 13 20 27
水 7 14 21 28
木 8 15 22 29
金 9 16 23 30
土 10 17 24 31



河内えん堤

スポーツ教室

気軽にできる新しいスポーツのラジボール卓球やインテイクアをしませんか。

先着四十人。参加料等 千円。

【日程】 11月24日～来年3月2日の毎週木曜日午前9時45分～正午、八幡東体育館(中央三丁目)で。

《ひとくちメモ》 ▼ラジボール卓球は、普通の卓球ボールよりもひとまわり大きなボールを使う卓球です。▼インテイクアは、バレーボールと同じようなルールで羽根を打ち合う競技です。

健康料理教室

「乳製品を使って」の講義と調理実演を行います。無料。

【日程】 11月6日午前10時～正午、八幡東保健福祉センター(保健所)で。

献立は、「いがむし」「ホウレン草のカッテージチーズ和え」「サツマイモのみそ入り牛乳スープ」「大豆クッキー」。

問い合わせは、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

痴呆性老人家族教室

特別養護老人ホームの見学や介護の苦労や悩みなどを話し合う懇談会を行います。先着十五人。参加無料。

【日程】 11月28日午後1時～3時30分、八幡東保健福祉センター(保健所)で。

申し込みは、11月4日から、八幡東保健福祉センター保健福祉課☎671局0801へ。

在宅福祉ボランティア養成講座

在宅年長者の介護方法などを講義や実技で学びます。先着五十人。資料代五百円。

【日程】 11月15日・22日・29日・29日、12月1日・6日の午後1時30分～4時、八幡東区社会福祉センター(八幡東区役所南側)などで。

申し込みは、11月4日から、八幡東区社会福祉協議会☎681局6601へ。

無料相談

問い合わせは、八幡東区役所区民生活課☎671局0039へ。

行政相談 11月4日・17日・24日の午前10時～午後3時八幡東区役所で。国や県などの業務に関する相談をどうぞ。

法律人権特別相談 11月9日午後1時～4時、八幡東区役所で。弁護士や法務局職員ほかが相談に応じます。

こんにちは市民相談 11月15日午後2時～4時、尾倉公民館で。市政に対する意見などをどうぞ。

交通事故相談 11月21日午前9時～午後4時、八幡東区役所で。年金相談 毎週火曜日の午前10時～午後4時、八幡東区役所で。高齢者職業相談(55歳以上) 毎週月曜・金曜日(祝日は休み)の午前9時～午後4時、八幡東区役所で。

心配ごと相談 毎週火曜・水曜・金曜日(祝日は休み)の午前10時～午後3時(11月25日は午後1時～4時)、八幡東区社会福祉センター(八幡東区役所南側)で。11月25日は弁護士が相談。

地域教養講座

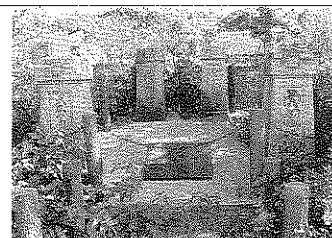
「日本と朝鮮の城郭」をテーマに東海大学教授・石丸照さんが講演を行います。入場無料。

【日程】 11月26日午後1時30分

□市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎22336へ □本紙は再生紙を使用しています □印刷 株式会社 センリンプリンテックス(門司区)

八幡東区あれこれ

今に残る 国境のなごり



▲大正14年に作られた親柱

両国橋

たものです。

橋の西側のたもとには、大正14年に作られ、「両国橋」の名前を刻んだ親柱があります。橋の東側たもとの護岸には、明治24年～44年、小倉～黒崎間を通っていた九州鉄道大蔵線橋梁跡の赤れんががあります。

大蔵派出所前の板櫃川にかかる両国橋。江戸時代、このあたりは豊前国と筑前国との国境でした。

明治時代に、電車の開通のため橋が架けられた時、橋の名をかつての国境にちなみ両国橋と名付けました。

現在の橋は、昭和51年に架け替えられ



▲ 両国橋



▲九州鉄道大蔵線橋梁跡

八幡図書館

☎671局1123

休館日は、月曜日、祝日、11月1日・30日。貸し出し、催しも無料。

11月の催し

★たのしい映画と人形劇 12日午前10時30分～正午。「金の斧と銀の斧」など3本の上映と人形劇。

11月の自動車文庫

1人4冊以内で、次の巡回日まで貸し出します。各場所に約30分間停車。

▶2日＝午後2時30分～茶屋町公園 ▶17日＝1時30分～諏訪一・旧消防第4分団前、2時30分～枝光四。

八幡東こども母のとしょかん

☎662局3338

休館日は、月曜日、祝日、11月1日・30日。貸し出し、催しも無料。

11月の催し

★映写会 5日午後3時～4時。「鉛の兵隊」など2本を上映。

★成人読書会 10日午前10時～正午。

★お母さんの勉強室 10日午前10時～正午。

★おりがみ教室 12日午前10時～正午。いろがみを持ってどうぞ。

★親子読書会 19日午後2時30分～4時30分。

八幡西区版

編集 八幡西区役所区民生活課
☎(代表)642局1441

11 日 月 火 水 木 金 土
6 13 20 27 4 11 18 25 22 29 30 1 8 15 22 29

12 日 月 火 水 木 金 土
4 11 18 25 22 29 30 1 8 15 22 29



フヨウ(泉ヶ浦三丁目公園) あたたかそうな桃色の花が、羽根を広げたチョウのように風に舞っています。

秋吉源右工門 コレクション展

江戸時代の生活用品(櫛、かんざし、和鏡)や引札、浮世絵など約五十点を展示。入場無料。
【日程】 11月1日、30日(月曜日休み)の午前9時～午後5時、八幡西市民センターで。
問い合わせは、八幡西中央公民館 ☎642局7700へ。

秋の文化祭

問い合わせは、八幡西中央公民館 ☎642局7700へ。
入場無料(茶会だけ千円)。
八幡西市民センター ▼ いけばな展 11月18日～20日の午前9時～午後5時 ▼ 茶会 11月20日午前10時～午後3時 ▼ 写真公募展 11月23日～12月3日の午前9時～午後5時
八幡市民会館 ▼ アンデパンダン展 11月21日～27日の午前10時～午後6時
美術館 ▼ 北九書の祭典 12月2日～4日の午前10時～午後5時

本！大好き

●貸し出し・催し無料。

八幡図書館
☎671局1123

●休館=月曜日、祝日、11月1日・30日。

自動車文庫
1人4冊以内で次の巡回日まで貸し出します。各場所に約30分間停車。時間は、㉑=午前10時30分～ ㉒=午後1時30分～ ㉓=2時30分～ ㉔=3時30分～

【11月】 ▶17日=㉑沖田区会公民館 ㉒光貞台東公園 ㉓県営千代ヶ崎団地 ㉔市営本城団地 ▶18日=㉑大平公民館 ㉒大平西公園 ㉓桜ヶ丘町 ▶24日=㉑松寿山ニュータウン児童公園 ㉒浅川日の峯一 ㉓浅川本村さつき。
《以下次号》

大池こどもと母のとしょかん
☎641局9287

●休館=月曜日、11月1日・30日。
おたのしみ会 11月12日午前10時～11時30分。紙芝居、絵本の読み聞かせ、紙工作。はさみ、のり、色鉛筆を持って来てください。

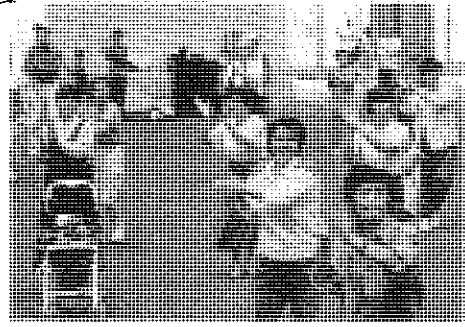
折尾こどもと母のとしょかん
☎691局5653

●休館=月曜日、祝日、11月1日・30日。
土曜映画会 11月12日午前10時30分～11時30分。洗たくの科学、山ねずみロックン・チャックを上映。
アニメ映画会 11月20日午前11時～正午と午後2時～3時。ムーミン、こぶとりじいさんなどを上映。

八幡南こどもと母のとしょかん
☎618局8441

●休館=月曜日、11月1日・4日・23日・30日。
アニメ映画会 11月12日午前10時30分～11時30分。くまの子ジャッキーなど3本を上映します。

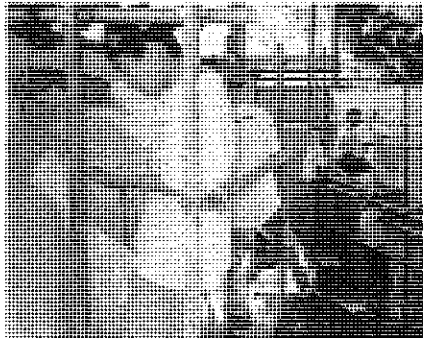
健康づくりに意気軒高



老若男女でエアロビクス(プリンスホテル)

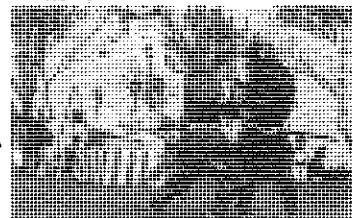
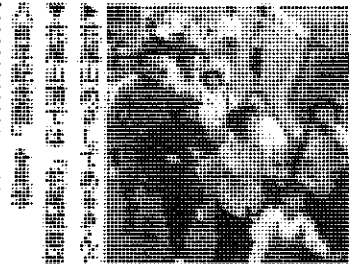
「いやあ、体にいい汗流しました」と元気に笑う参加者たち。10月9日、「健康まつり」と「あるさんべ」が開かれ、約千五百人が参加しました。

地下歩道に仲良し動物



描いても塗っても壁は広い!

学園都市折尾の学園大通り「自由ヶ丘地下歩道」に大きな壁画が登場。これは九州女子大付属高校と八幡西高校、九州共立大学の学生約四十人が、仲良く遊ぶジャンプルの動物たちを描いたものです。



こんにちは健康さん

問い合わせは、八幡西保健福祉センター ☎642局1441へ。

成人病・結核・肺がん検診
●対象は、40歳以上女性18歳以上(の人は、結核検診は年齢制限がありません。受診料六百元(痰の検査は別に九百元)。

【日程】 ▼11月10日午前9時45分～11時 香月公民館 ▼毎週月曜日の午前9時～10時30分 八幡西保健福祉センター(保健所) ▼表示のある病院・医院で診療時間内(X線撮影と痰の検査を除きます)。

内容は、血圧測定や肝機能・腎機能検査、総コレステロール検査、胸部X線間接撮影など。
●対象の人は、原爆被爆者健康診断
原爆被爆者健康診断
手帳が同受診者証を持つてどうぞ。診断無料。

【日程】 11月17日・18日・24日・25日の午前9時～10時30分、八幡西保健福祉センター(保健所)で。

八幡西保健福祉センター(保健所・八幡西福祉事務所)
10月31日から区役所1階にせいろい。

無料相談

問い合わせは、八幡西区役所区民生活課 ☎642局0039へ。

祝日のときは休みです。
交通安全相談 11月8日・22日の午前9時～午後4時、八幡西区役所。
高齢者職業相談(55歳以上) 毎週月曜～金曜日の午前9時～午後4時、八幡西区役所。
年金相談 毎週水曜日の午前10時～午後4時、八幡西区役所。
心配ごと相談 毎週水曜～金曜日の午前10時～午後3時、八幡西市民センターで。11月16日午後1時～4時は弁護士が面談。
行政相談 毎週木曜日の午前10時～午後3時、八幡西区役所。
法律人権特別相談 11月30日午後1時～4時、黒崎消費生活センター(メイト黒崎6階)で。

□市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課 ☎2236へ □本紙は再生紙を使用しています □印刷 株式会社

防火クイズで 消火器を当てよう

火の用心 10のポイント



公民館で、防火クイズにチャレンジしませんか。
 正解者の中から抽選で、公民館毎に各1台の消火器が当たります。参加無料。

★日程 11月9日～15日、区内各公民館で。
 ★問い合わせ 戸畑消防署予防課 ☎871局2622へ。

市政だよりに掲載したあなたの写真を差上げます。申し込みは、広報室広報課 ☎871局2236へ。本紙は再生紙を使用しています。印刷 株式会社 センリンプリンテックス(門司区)

戸畑区文化祭
 芸術の秋をお楽しみください。
 入場無料(茶会は二千円、邦舞は五百円)。
 問い合わせは、戸畑中央公民館 ☎871局4281へ。
 秋の茶会 11月3日午前9時～午後2時 西日本工業倶楽部で。
 各流派合同いけばな展 11月4日～13日の午前9時～午後6時、戸畑中央公民館で。
 民謡のついで 11月6日午前11時～午後4時、福祉文化センターで。
 邦舞の会 11月13日午前11時～午後4時30分、福祉文化センターで。
 区民音楽祭 11月19日午後6時30分～9時 福祉文化センターで。

無料相談
 問い合わせは、戸畑区役所区民生活課 ☎871局0039へ。
 法律人権特別相談 11月7日午後1時～4時、戸畑市民会館で。
 弁護士、人権擁護委員、法務局職員が相談に応じます。
 年金相談 11月7日・14日・21日・28日の午前10時～午後4時、戸畑区役所で。
心配ごと相談 11月10日・17日・24日の午前10時～午後3時(17日は4時まで)、戸畑区役所で。
 17日午後1時～4時は、弁護士が相談に応じます。

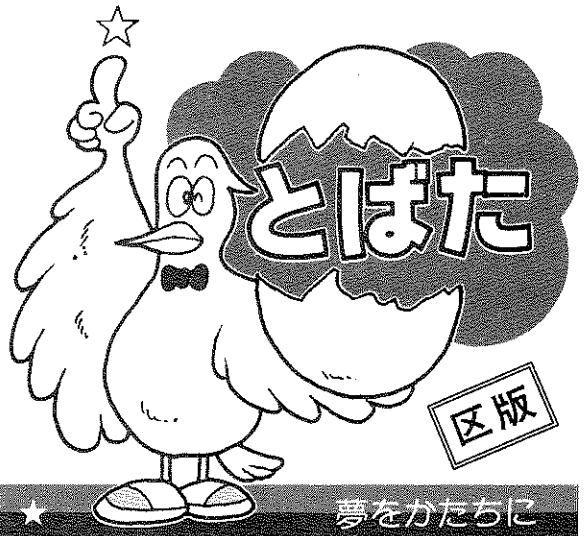
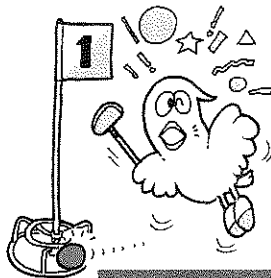
大腸がん検診
 ★対象は、40歳以上の入。受診料三百円。
 問い合わせは、戸畑保健福祉センター保健福祉課 ☎871局4529へ。



成人病検診
 ★健康診査(肥満度・血圧測定 血液・尿・心電図検査など)と乳がん検診を行います。
 対象は、40歳以上の人。定員各二百人(抽選)。無料。
【日程】 11月12日午後1時30分～3時、戸畑区医師会医療センターで。検診時間は、事前にお知らせします。
 申し込みは、往復はがきに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望検診名(健康診査か乳がん検診)を書いて、11月6日までに、戸畑区医師会医療センター(☎871局4281)へ。

グラウンドゴルフ大会

対象は、▼一般の部(中学生以上)=先着7人 ▼小学生の部=先着20人。参加無料。各部個人戦。用具は貸し出します。
 ★日程 11月27日午前9時～午後0時30分、戸畑中学校グラウンドで。雨天中止。
 ★申し込み 11月4日から、戸畑中央公民館 ☎882局4281へ。



編集/戸畑区役所区民生活課代 ☎871局1501

図書館の貸し出し 1人4冊以内。2週間まで貸し出します。無料。初めて借りる人は、住所を証明できるものを持ってどうぞ。

戸畑図書館
 ☎871局3464

※休館日は、月曜日、祝日、11月1日・30日。

★成人読書会 11月17日午前10時～正午。無料。テキストは、大庭みな子著「啼く鳥の」。

戸畑こどもと母のとしょかん
 ☎881局5155

※休館日は、月曜日、祝日、11月1日・30日。

★こどものついで 11月12日午前10時30分～11時30分。無料。本の読み聞かせ、紙芝居、ゲームなど。
 ★ダンボのじかん 毎週金曜日の午前10時30分～11時。無料。絵本の読み聞かせ、手遊びなど。

戸畑駅ビルこどもと母のとしょかん
 ☎882局3822

※休館日は、月曜日、祝日、11月1日・30日。

★えくぼらんど・こどものついで 11月12日午前10時～正午。無料。絵本の読み聞かせ、紙芝居、映画会など。

★小さい子の絵本のじかん 毎週水曜日の午前10時30分～11時。無料。絵本の読み聞かせ、歌遊び、手遊びなど。