



主な内容

特集 1~2
口腔ケア

トピックス 3~4
●東アジア文化都市北九州2020▶21
閉幕式典の観覧者を募集します
●北九州市の
「新型コロナワクチン接種」情報 など

すこやかハート北九州 5
情報ステーション 6~11
*最終ページは人口データと若松区の情報

こくう
特集 口腔ケア

「お口」の健康＝「体」の健康
元気に生活するために歯と口のケアについて考えよう!

歯と口には、「食べる」「話す」「笑う」など生活する上で大切な役割があります。むし歯や歯周病のない健康な歯があることは、元気な体を維持することにつながります。



知ってる?



北九州市は、
むし歯のない小・中学生の
割合が政令市で最下位!

北九州市の
小・中学生の2人に
1人はむし歯

小学生は5年連続、
[2015~2019年]
中学生は3年連続
[2017~2019年]
最下位

■20政令市における「むし歯のない」小・中学生の割合
(2019年度)

	小学生	中学生
1位 新潟市	94.4%	1位 京都市 79.8%
2位 横浜市	89.5%	2位 新潟市 78.9%
⋮		⋮
20位 北九州市	44.5%	20位 北九州市 55.8%

出典:指定都市学校保健協議会研究資料をもとに作成

知ってる?

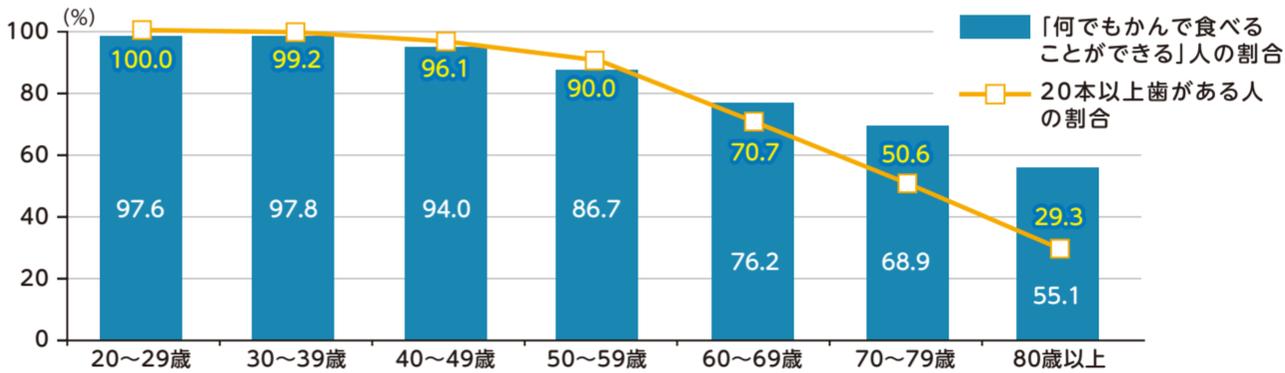


歯が20本以上あれば何でもかんで食べられる!

「8020(ハチマルニイマル)運動」をご存知ですか?平成元年(1989年)に始まった「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。ちなみに「20本」は、自分の歯で食事が楽しめる目安となる本数。平成29年(2017年)の調査では、「何でもかんで食べることができる人の割合」と「20本以上歯がある人の割合」は、60歳代から大きく減少しています。

※歯を失っても、義歯(入れ歯など)により、ある程度かむ力の回復は可能です。義歯でもきちんとかめている人は健康状態が高いという調査結果もあります。

■「何でもかんで食べることができる」人と歯の保有状況(20歳以上)



出典:厚生労働省「平成29年(2017年)国民健康・栄養報告」

2ページでは、歯と口のケアについて詳しく紹介します

「歯と口の健康」は、生涯を通じたケアが大切です

歯と口の健康は、自分と家族で行う「セルフケア」だけでなく、歯科医師や歯科衛生士による「プロケア」が大切です。また、子どもや若い世代は「むし歯予防」、働き盛り以降の世代は「歯周病予防」など、年代に応じた予防が重要となります。

こくう
口腔ケアのプロに
聞いてきました!

現代の口腔ケアは、むし歯になってから歯医者さんに行く「治療」から、むし歯を防いだり歯周病の進行を抑える「予防」に意識を変える取り組みが進められています。予防に向けて、どんなところに気をつけたらいいか、経験豊富な歯科医師に聞きました。

乳幼児や子どもは? / むし歯にならない生活習慣は「一生モノ」



板家小児歯科医院
板家 隆 先生

リンゴとリンゴジュースのうち、虫歯になりやすいのは、ジュースです。糖分が歯に残って酸化し、むし歯菌が活動しやすくなるからです。市の1歳6か月児健診で早くも2%強の子どもにむし歯が確認できますが、保護者がジュース類を与えているケースが目立ちます。また、スポーツドリンクによる中学・高校生の「部活むし歯」も増えています。

保護者の皆さんにお願いしたいのは、お子さんにむし歯になりにくい生活習慣を身に付けさせることです。朝晩の歯磨きに加え、だらだら食べたり飲んだりしない、フッ化物入りの歯磨き剤を使うなど、むし歯の原因を遠ざけながら強い歯をつくるのが肝心です。早いうちに身に付けた生活習慣が、生涯にわたって歯を守ってくれます。

〈乳幼児向け口腔ケア〉歯磨きワンポイント

イラスト: Yuriko R.

歯ブラシ

歯ブラシの選び方
ブラシの大きさが子どもの人さし指の第一関節(前歯2本の幅くらい)

歯ブラシの持ち方
えんぴつを持つように

むし歯になりやすいところ

● 歯と歯ぐきの境目 ● 歯と歯の間
● 奥歯のかみ合わせ

保護者による仕上げ磨きの方法

前歯の磨き方

上唇小帯(上唇と歯茎をつなぐすじ)を指で守って磨きましょう。

歯ブラシは小刻みに動かしましょう。

奥歯の磨き方

指で頬の内側を広げ、よく見て、かみ合わせにしっかり歯ブラシを当てましょう。

大人は? / 歯周病ケアは20代のうちから!



ふるいち歯科クリニック
古市 卓也 先生

成人が歯を失う原因の多くが歯周病であり、気づいてからでは遅いのが歯周病対策。あるシニア層向けの雑誌の「人生で強く後悔していることは?」という読者アンケートでは、「若い時から歯をケアしておけば...」が1位だったとか。歯周病の影響が顕著になるのは40歳前後からですが、ぜひ20代、30代のうちに歯医者さんに通い、頼りになる歯科衛生士さんを見つけてください。そして40代以降は信頼できる「かかりつけ歯科医」のもとで、3カ月~半年に一度のペースで定期健診を。また、年齢を重ねても、歯と口の健康を保つことで、かむ力や飲み込む力、口のうるおいを維持し、フレイル(虚弱)にもつながる「オーラルフレイル(お口の機能低下)や誤嚥性肺炎を予防しましょう。まずは、ワンコイン(500円)のできる「歯周病検診(下記④参照)」の受診を!

〈大人向け口腔ケア〉歯周病予防のための歯磨き

歯と歯の間・歯の根もと

歯と歯の間や、歯の根もとに、歯ブラシの毛先がピッタリと当たるように、毛先を斜めに当て、小さく動かします。

歯と歯の間の清掃

デンタルフロスや歯間ブラシは、歯肉を傷つけないように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れ、汚れを取ります。

〈大人向け口腔ケア〉入れ歯の手入れ

金属部分

人工歯のつけ根

粘膜面

(入れ歯の裏側で粘膜と接するところ)

歯が抜けているところに歯ブラシを入れて、両側の歯も磨きましょう。

管理の仕方

専用の洗浄剤につけるだけでは汚れは落ちません。流水で洗きましょう。

はずした入れ歯は、乾燥を防ぐため、水を入れた容器で保管しましょう。

歯科健(検)診に行きましょう

市では、生涯を通じて「自分の歯」を守るためのサポートを行っています。

① 1歳6か月・3歳児歯科健診 無料

対満1歳6か月から満2歳になる前日までの幼児と満3歳から満4歳になる前日までの幼児。母子健康手帳が必要。希望者はフッ化物塗布(※)もできます。
※フッ化物塗布…歯の表面に直接フッ化物を塗ることで、むし歯を予防する方法。

② 親子歯科健診

対1歳6か月児歯科健診を受けた子の保護者。母子健康手帳が必要。
料400円(生活保護受給者は無料)。

③ 妊産婦歯科健診 無料

対妊娠中~産後1年以内の妊産婦。妊婦健診手帳が必要。

④ 歯周病検診

対40・50・60・70歳。市から郵送される受診券(はがき)が必要。
料500円(70歳と生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料)。



①~④の共通 市内の登録歯科医療機関で、保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

小・中学校での取り組みについて

小・中学校では、毎年、全学年の児童生徒を対象に、歯科検診を行うほか、小学校では、小学2・3年生の希望者を対象に、年2回、各学校でフッ化物塗布を行うなど、むし歯予防に取り組んでいます。

また、現在、教育委員会では、歯科医師会や学校関係者からなる「学校における歯と口の健康づくり懇話会」を立ち上げ、児童生徒の歯と口の健康づくりに関する取り組みについて検討を進めています。

☎教育委員会学校保健課 ☎582・2381へ。

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



東アジア文化都市北九州2020-21 閉幕式典の観覧者を募集します

担市民文化スポーツ局東アジア文化都市推進室
☎582・2390

東アジア文化都市北九州2020-21に選ばれた日本・中国・韓国の4都市による交流を未来につなぐ閉幕式典を開催します。11月28日(日)14時開演、北九州芸術劇場大ホール(リバーウオーク北九州6階)で。

【主な内容】

■オープニング

「書道パフォーマンス」

出演は八幡中央高等学校芸術コース書道部。

■文化交流式典

日本・中国・韓国の開催都市が、それぞれの国を代表する演目を披露します。

【中国・紹興市、敦煌市】
【韓国・順天市】
各都市芸能団による公演。



▲順天市の公演イメージ



▲敦煌市の公演イメージ



▲紹興市の公演イメージ



▲インターネットでの申し込みはこちら

問い合わせ・申し込み先

〒802-0001
小倉北区浅野二丁目9-8 小倉興産KMMビル南館
東アジア文化都市北九州 2020▶21閉幕式典受付係
☎482・2140 ☎482・2178
■月～金曜日(祝日は除く)の10～17時

みんなで「地域の公園づくり」を考えませんか

市では、小学校区内に複数ある身近な公園の再整備を、地域の皆さんとワークショップ(検討会)形式で議論を重ねながら行っています。まちづくり協議会などを中心とする地域住民と協働で開催し、公園設計の専門業者と再整備計画案を作ります。

事業の実績と地域住民の声

令和2年度までに39校区でワークショップを行いました。自然を生かした設計、災害避難地や体力づくりの場としての役割、草刈りの負担軽減など、さまざまな観点から地域の公園を考えるよい機会となり、多くの人に親しまれる公園に生まれ変わっています。

整備後のアンケート調査では、「公園利用が増えた」「地域のニーズに合致した」など約7割から好評を得ています。

ワークショップの流れ

第1回ワークショップ

- 現状確認
- 整備対象とする公園選定
- 公園の整備方針の決定

小学生アンケート

第2回ワークショップ

- 公園の現地見学
- 具体的な整備内容の検討

第3～4回ワークショップ

- 整備計画案作り
- みんなで意見を出し合い計画を一つにまとめる

報告会

- 対象公園の再整備計画を発表

整備工事を行います

再整備計画案をもとに翌年から2～3年程度で公園の整備を行います。

利用しやすく、まちのイメージに貢献する公園の完成!

〔整備事例〕
小倉北区東篠崎ふれあい公園



ワークショップの参加者を募集

ワークショップを市と協働で開催し、公園づくりを考えてみませんか。对各小学校区の自治会やまちづくり協議会、PTAなど地域の公園づくりに興味のある団体(事業実施済校区は対象外)。申10月29日まで。詳しくは建設局みどり・公園整備課☎582・2460へ。

点字と音声による「選挙のお知らせ」を発行

北九州市選挙管理委員会では衆議院議員総選挙において、「選挙のお知らせ」の点字版(選挙公報の点字版)と音声版(選挙公報の音声版)を発行します。「選挙のお知らせ」の送付を希望する人は、点字版、音声版(CD)のいずれか1つを選び、同委員会へ申し込んでください。

政治家に対する寄附の勧誘は禁止です

有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることは禁止されています。政治家が選挙区内の人に、お

9月24日(金)～30日(木)は結核予防週間

結核は昔の病気ではありませんが、結核は、今なお全国で年間2万人以上が発症している感染症です。昨年は市内で、126人が新たに結核と診断されました。特に、自覚症状のない80歳以上の結核患者が目立っています。

結核の症状

結核は発症すると人にうつすことがあります。こんな症状が続いたら、要注意!

- 咳が2週間以上続く
- 痰がでる
- 体がだるい
- 急に体重が減る

気になる症状があるときは、早めに医療機関を受診してください。

結核を予防・早期発見しよう

- 生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い赤ちゃんは、結核に感染すると重症化しやすいです。

● 自覚症状がなくても定期的に検診を

市では、40歳以上を対象に、無料の「結核・肺がん検診(胸部エックス線検査)」を市民センターなどで行っています。自覚症状がなくても定期的に検診をしましょう。日程など詳しくは各区役所健康相談コーナーへ。



☎保健福祉局感染症医療政策課
☎582・2430

北九州市の「新型コロナワクチン接種」情報

※8月30日現在の情報です。

問 保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2919

最新情報はコチラから
ご確認ください！

「新型コロナウイルスワクチン接種について」



▶ ワクチン接種と基本的な感染対策の継続で、あなたとあなたの大切な人を守りましょう

新型コロナウイルスの変異株は強い感染力を持っており、感染した場合、若くて健康な人が重症化する事例もあるようです。

ワクチン接種は自分の感染リスクを下げるとともに、仮に感染してもウイルスの量を抑える効果があり、ワクチン接種を受け、基本的な感染対策を続けることは、自分と自分の大切な人への感染リスクを下げることにつながります。「北九州市5つの行動目標」を守り、感染リスクが高まる5つの場面に注意して行動しましょう。

北九州市 5つの行動目標

1 外出するときはマスクの着用

※マスク着用は、2歳未満の子どもや特別な事情がある人を除きます。

2 人との距離をしっかりと確保

3 小まめに手洗い

4 発症したときのために、自分の行動をしっかりと記録

5 発熱などがあるときは、事前に電話をしてから病院に行く

感染リスクが高まる5つの場面

〈場面1〉 飲酒を伴う懇親会など



〈場面2〉 大人数や長時間に及ぶ飲食



〈場面3〉 マスクなしでの会話



〈場面4〉 狭い空間での共同生活



〈場面5〉 居場所の切り替わり



ワクチン接種の予約・問い合わせ先

① インターネット(予約専用サイト)

〈<https://v-yoyaku.jp/401005-kitakyushu>〉
※予約完了後に、「マイページ」で1回目と2回目の予約内容を必ず確認してください。

② コロナワクチンコールセンター

☎ **0120・489・199**

■受付時間:9~17時 ■対応言語:日本語・英語・中国語・韓国語
障害のある人・妊娠中の人専用コールセンター
☎ 0120・489・474 (聴覚障害のある人は ☎ 383・0820)

③ 区役所相談窓口

■月~金曜日
(祝・休日は除く)9~17時

福岡県の要請に応じて、休業・時短営業を行った酒類カラオケ設備を提供する飲食店などに
休業・時短営業等の要請期間
【8月】8月1日~31日
【9月】9月1日~12日
給付額
店舗の月額家賃等の8割
(上限40万円)
※2カ月分の家賃を支援します

対象
福岡県の要請に応じて、休業・時短営業を行った酒類カラオケ設備を提供する飲食店などに
「家賃等賃借料支援金」を給付します



▲家賃支援金はコチラから

給付額
【5・6月分】
●法人上限50万円(月額)
●個人上限25万円(月額)
③福岡県感染拡大防止協力金などの給付を受けていない

申請受付
10月上旬受付開始(予定)
申請方法や必要書類など詳しくは **問** を。市のホームページ(右記を読み取り)でも確認できます。

問 北九州市中小事業者月次支援金コールセンター
☎ **0120・218・567** ■9~17時

対象
左記①~③などの条件を満たす事業者(詳細は **問** を)
①市内に事業所がある中小法人・個人事業者
②5~9月のいずれかの月間の売り上げが、前年か前々年の同月と比べて30%以上減少した(酒類販売事業者にあつては7月と8月か、8月と9月の月間売上が2カ月連続15%以上30%未満減少した場合も対象)
③福岡県感染拡大防止協力金などの給付を受けていない

申請受付
【5~7月分】
9月30日まで
【8月分】
10月31日まで
【9月分】
10月上旬受付開始(予定)

問 北九州市中小事業者月次支援金コールセンター
☎ **0120・218・567** ■9~17時

▼5~9月の緊急事態措置・まん延防止等重点措置により影響を受けた事業者の皆さんへ
「北九州市緊急経済支援策」のお知らせ
担産業経済局緊急経済対策室 ☎ 582・2299
売り上げが減少した事業者に「月次支援金」を給付します
対象
左記①~③などの条件を満たす事業者(詳細は **問** を)
①市内に事業所がある中小法人・個人事業者
②5~9月のいずれかの月間の売り上げが、前年か前々年の同月と比べて30%以上減少した(酒類販売事業者にあつては7月と8月か、8月と9月の月間売上が2カ月連続15%以上30%未満減少した場合も対象)
③福岡県感染拡大防止協力金などの給付を受けていない
7月分
●法人上限20万円(月額)
●個人上限10万円(月額)
8・9月分
●法人上限70万円(月額)
●個人上限35万円(月額)
申請受付
【5~7月分】
9月30日まで
【8月分】
10月31日まで
【9月分】
10月上旬受付開始(予定)



▲月次支援金はコチラから

9月21日(火)～10月20日(水)は認知症啓発月間

9月21日の「世界アルツハイマーデー」から1カ月間を「認知症啓発月間」と定め、認知症に対する理解と知識の普及・啓発を図るための活動に取り組んでいます。

認知症ブックフェアを開催します

認知症啓発月間中、市内の書店と市立図書館に認知症に関する図書の特設ブースを設けます。認知症に関する本や、認知症の本人・家族が執筆した本を通じて、認知症への理解を深めてみませんか？

オレンジ色にライトアップします

9月21～27日の7日間、小倉駅新幹線口側駐車場のハイポール(照明塔)やモノレール平和通駅の停留場下などを認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。

困ったときの相談窓口は
地域包括支援センターへ

「ものわすれが気になる」「認知症の症状について聞いてみたい」など、認知症に関する相談はお近くの地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

高齢者予防接種に関するお知らせ

インフルエンザ予防接種

対象期間

10月1日(金)～令和4年3月31日(木)

接種場所

予防接種実施医療機関(市ホームページに9月下旬に掲載します)

対象者

- ① 65歳以上の人
- ② 60～64歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能などに障害(身体障害者手帳1級程度)のある人

肺炎球菌予防接種

肺炎球菌は肺炎になる原因の25～40%を占め、そのほか、慢性気道感染症、敗血症、髄膜炎などの原因にもなります。予防接種を受けて肺炎球菌の感染を防ぎましょう。

対象期間

令和4年3月31日(木)まで

接種場所

予防接種実施医療機関(市ホームページに掲載しています)

対象者

今年度の対象者へは、7月上旬に個別に通知しています。

① 令和4年3月31日までに、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人

② 60～64歳の心臓、腎臓、呼吸器の機能などに障害(身体障害者手帳1級程度)のある人

既に定期予防接種を受けたことがある人や、自費で接種を受けたことがある人は対象になりません。

料(金)(※)

4300円

※生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は、減免制度があります。詳しくは図を。

新型コロナウイルスワクチンを
接種する皆さんへ

新型コロナウイルスワクチンと他のワクチンを接種する場合は、互いに原則2週間以上間隔を開ける必要があります。詳しくは医師に相談を。

各區役所健康相談コーナーへ。

保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2090

保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

わたしの北九州自慢

紫川でのサップ体験

紫川は、小倉南区の福智山に源を発し、ます淵ダムや小倉南区の田園地帯を経て小倉の中心地を堂々と優雅に流れ、市民に癒しと美しい景観をもたらしてくれます。

暑い日は、下流から心地よい海風を運んでくれ、そして、サップ(※)に乗って遊ぶこともできます。都心でこんなに楽しい遊びができる紫川が私の自慢です。

投稿者N.Aさん(小倉北区)

※サップ(スタンドアップパドルボード)とは、サーフボードより少し大きい板の上に立ち、パドル(櫂)を漕いで水面を進むスポーツです。

広報室広報課 ☎582・2236



紫川(二級河川)

所在地：福智山(小倉南区)～小倉市街地(小倉北区)

11月15日号のプレゼントや応募方法は11ページで紹介しています。

広告の申し込みは御ホープ ☎092・716・1404まで。
※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

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 FAX=市担当課 共=共通の内容

ネット=ネット窓口(電子申請) → インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口 検索

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(小倉北区城内1-1)への郵送
宛先は郵便番号「803-8501」と部署名で届きます。

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

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、テレビ電話を使い、最大21言語で対応します。詳細は問を。いずれも9月の毎週月～金曜日(祝日は除く)。▶ワンストップインフォメーションセンター黒崎(黒崎駅西側、コムシティ3階、☎080・6445・2606) = 9時30分～16時 ▶同小倉(小倉北区役所2階、☎080・5278・8404) = 9時30分～12時、13～16時。共通料相談無料。問北九州国際交流協会 ☎643・5931へ。



いきいきシニア就業無料相談会

9月22日(水)10～14時、北九州まなびとESDステーション(小倉北区魚町三丁目)で。健康測定会もあり。対おおむね60歳以上の就業希望者。定先着50人。☎9月17日から福岡県70歳現役応援センター北九州オフィス ☎513・8188へ。担産業経済局雇用政策課 ☎582・2419。

高齢者のためのよろず無料相談会

相続や遺言などの相談に司法書士・行政書士・税理士が応じます。9月24日(金)10～15時、小倉北区シニアサークル連合会事務局(小倉北区弁天町)で。対おおむね60歳以上。☎9月22日までに同事務局 ☎591・8611へ。担保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407。

不動産に関する無料相談会

売買・賃貸・相続など不動産に関する相談に弁護士などが応じます。9月25日(土)11～16時、リバーウォーク北九州1階で。必要書類については問を。問全日本不動産協会福岡県本部北九州事務所 ☎551・6605へ。担建築都市局住宅計画課 ☎582・2592。

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。10月1日(金)10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。問高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

終活無料相談コーナー

葬儀や遺言などに関する相談に終活カウンセラーが応じます。10月13日(水)13～16時、ウェルとばた7階(戸畑駅前)で。定先着3人。☎9月21日から北九州市社会福祉協議会 ☎882・4425へ。

ひとり親家庭のための法律無料相談

養育費などに関する相談に弁護士が応じます。10月13日(水)・24日(日)の14～16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

庭の親か寡婦。定先着各日4人。☎9月24日9時30分から同センター ☎871・3224へ。

発達障害に関する相談カフェ

発達障害のある子どもなどについて悩みを持つ保護者同士で語り合います。10月17日(日)13～14時30分、一丁目の元気(小倉北区京町一丁目)で。対発達障害などが気になる18歳以下の子どもの保護者。定先着5人。料500円(飲み物・菓子付き)。☎9月21日から保健福祉局精神保健福祉課 ☎582・2439へ。

空き家・住まいの終活無料相談会

空き家や持ち家の将来についての相談に応じます。終活に関するセミナーもあり。いずれも10月22日(金)。▶相談会=11～16時。対福岡県内に、空き家や将来空き家となる可能性がある家を持つ人(家族の参加も可)。定先着14組 ▶セミナー=13～14時。定先着40人。共通ムーブ(小倉北区大手町)で。☎9月17日から福岡県空き家活用サポートセンター ☎(092)726・6210へ。担建築都市局空き家活用推進室 ☎582・2777。

お出かけ

総合農事センター(花農丘公園)の催し

山野草展示会 ▶若葉山野草会=200点。9月18日(土)・19日(日)の9～16時(19日は15時まで) ▶北九山野草会=200点。9月25日(土)・26日(日)の9～16時(26日は15時まで)。
洋ラン展 150点。9月19日(日)13～15

時。
おもと名品展 150点。10月2日(土)・3日(日)の9～16時(3日は15時30分まで)。

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。

夢とロマンの帆船模型展

約50点。9月18日(土)～10月10日(日)の10～17時、関門海峡ミュージアム(門司港レトロ地区、☎331・6700)で。

到津の森公園の催し

①国際レッサーパンダデー 9月18日(土)～20日(月)。▶ガイド=10時30～45分の部と14～14時15分の部あり ▶グッズ販売=10時45分～11時15分の部と14時15～45分の部あり。共通入園料が必要。
②アニマルキャンディボトルを作ろう 飴などのお菓子を入れる瓶に、好きな動物の人形やシールなどで飾りつけをします。10月9日(土)10～16時。定先着40人。料1個500円(別に入園料が必要)。



③風の子学園の参加者を募集 動物の観察やグループ活動を通じて自然に親しみます。12月25日(土)～27日(月)(全3回)の9～15時。対小学生。定100人。料1万円。

共通②③は必要。②は電話で9月17日から、③は、はがき(1人だけ)に基本事項と性別、保護者氏名・続柄を書いて9月30日までに到津の森公園(〒803-0845小倉北区上到津四丁目1-8、☎651・1895)へ。

皆さんの北九州自慢を教えてください！ 11月15日号の「わたしの北九州自慢」で紹介しませう

皆さんの「北九州大好き」を紹介するコーナー「わたしの北九州自慢」では、皆さんが自慢したい北九州の場所、もの、技術などの情報を募集します。自慢したい理由と一緒に「写真」を付けて応募してください。採用された人には「北九州自慢のお土産」を進呈します。皆さんからの投稿をお待ちしています。

応募(投稿)方法

様式自由。次の事項を記入し、写真も添えて送付してください。

- ①自慢したい場所、もの、技術などの名称
- ②自慢したい理由(エピソードなど)(200字程度)
- ③写真(画像データも可) ④住所・氏名・電話番号

送付先

Eメールアドレス
kouhou-kouhou@city.kitakyushu.lg.jp
※郵送の場合は
〒803-8501 広報室広報課「わたしの北九州自慢」係

11月15日号分の締め切り

9月30日(木)必着

注意事項

- ①送付いただいた手紙や写真などは返却できません。
- ②文章は、広報課で修正する場合があります。
- ③投稿者の名前は、イニシャルで表記します。

問 広報室広報課 ☎582・2236

北九州自慢のお土産(11月15日号分)



あったかうどんセット 1人

※写真と実物は内容が異なる場合があります。

小倉城庭園の催し

①**書く描く折る～紙の所蔵品展** 冊子本、書画など「紙」に関連する作品を展示します。9月19日(日)～11月5日(金)の9～18時(11月は17時まで、入館は閉館の30分前まで)。

②**ワークショップ「御朱印帳作り」** 9月23日(祝)10時30分～12時の部と14～15時30分の部あり。対中学生以上。定先着各部5人。料1200円。

③**ワークショップ「マイせっけん作り」** 10月3日(日)14～15時30分。対中学生以上。定先着8人。料500円。

共通 料入館料が必要。②③は必要。電話で9月17日から小倉城庭園(小倉北区城内、☎582・2747)へ。

いきものトーク

スタッフが観察窓の前で生き物について説明します。9月19日(日)13～14時、水環境館(小倉北区船場町、☎551・3011)で。

朗読とアートの旅

出演は朗読集団「NINGEN」。9月23日(祝)18～20時、門司麦酒煉瓦館(門司駅北側)で。定先着25人。料2000円(飲み物付き)。④9月17日から同施設 ☎382・1717へ。

グリーンパークの催し

①**講習会「芝生でヨガ教室」** 9月25日(土)10時30分～11時30分。定先着10人。

②**ヤギ&ポニーショー** 9月26日(日)12時30～50分。雨天中止。

③**講習会「楽しい野菜づくり」** ほうれん草、エンドウなどの栽培方法。10月2日(土)10～12時。定先着28人。

共通 料入園料が必要。①③は必要。電話で9月17日からグリーンパーク(若松区大字竹並、☎741・5545)へ。

Tシャツで簡単エコバッグづくり

着られなくなったTシャツで、針も糸も使わずエコバッグをつくります。9月25日(土)13時30分～15時30分、エコタウンセンター(若松区向洋町)で。定先着20人。④9月17日から同施設 ☎752・2881へ。

皿倉山ビジターセンターの催し

①**さわやか健康清掃登山** 9月26日(日)10時、皿倉山ケーブルカー山麓駅に集合。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。雨天中止。

②**植物観察会** 10月3日(日)9時30分、皿倉山ケーブルカー山麓駅に集合。15時、皿倉山ビジターセンターで解散。定先着30人。料500円。

③**森のカルチャー教室** 10月7日(木)10時15分～15時30分、皿倉山ビジターセンターで。定先着15人。料1000円。

共通 ②③は必要。9月17日から同センター ☎681・5539へ。

ブルーエゴナク「眺め」

10月1日(金)19時、2日(土)14・19時、3日

(日)14時から、北九州芸術劇場(リバーウオーク北九州6階)で。対小学生以上。料前売り(全席自由)一般3000円、24歳以下2500円(身分証の提示が必要)、※高校生以下1000円(学生証などの提示が必要)。当日は500円増し(※は同額)。前売り券は北九州芸術劇場と主要プレイガイドで発売中。託児(有料)は☎を。☎北九州芸術劇場 ☎562・2655へ。

小倉イルミネーション

小倉駅や紫川の河川敷などの小倉都心部をイルミネーションで彩ります。10月1日(金)～来年1月10日(祝)の17時(10月は18時)～22時。10月1日に紫川水上ステージで点灯式を行います。荒天中止。☎こくらイルミネーション実行委員会 ☎541・0191へ。担小倉北区役所総務企画課 ☎582・3335。



白野江植物公園の催し

①**スタッフガイド公園さんぽ「秋の野の花」** 10月3日(日)11～12時。小雨決行。

②**ナチュラルライフ講座「免疫力アップに玄米粗食」** 10月7日(木)11～12時30分。定先着10人。料1000円。

③**秋の昆虫観察会「旅する蝶アサギマダラの不思議」** 10月10日(日)10～12時。定先着15人。

共通 料入園料が必要。②③は必要。電話で9月17日から白野江植物公園(門司区白野江二丁目、☎341・8111)へ。■9月20日(祝)は無料で入園できます(駐車場は有料)。

ラベンダーのリネンウォーターとバスボム作り

ラベンダーの香りがする液体と入浴剤を作ります。10月8日(金)10時30分～12時、平尾台自然の郷(小倉南区平尾台一丁目)で。定先着15人。料1600円。④9月18日から同施設 ☎452・2715へ。

帆船「みらいへ」体験航海

関門海峡を航海します。乗組員と海図を見たり、帆を広げたりする体験もあり。10月9日(土)・10日(日)の12時、ブルーウイングもじ付近(門司港レトロ地区)に集合。17時、同所で解散。対小・中学生(小学生は保護者同伴)。定各日40人。④往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて9月22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。



ホテルと連鶴の折り紙教室

10月9日(土)13～14時、北九州市ほた

る館(小倉北区熊谷二丁目)で。定先着10人。④9月17日から同施設 ☎561・0800へ。

ユースシネマダイアログ for SDGs

ドキュメンタリー映画「ジェンダーマリアージュ」を見てLGBT(性的少数者)について考えます。10月9日(土)14～16時30分、ユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階)で。対中学生以上。定先着20人。④9月17日からユースステーション ☎621・0132へ。

広谷台展望ハイキング

10月10日(日)9時、平尾台自然観察センターに集合。15時、同所で解散。対小学生以上(中学生以下は保護者の参加が必要)。定20人。④往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて9月30日までに同施設(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。

市営バスの旅情報

大分・高塚愛宕地藏尊4の日詣りと道の駅原鶴 出発は10月14日(木)。日帰り、食事なし。料6800円。GoToトラベル事業支援対象外。④北九州市交通局(バスツアー専用電話) ☎771・0204へ。

かぐめよし少年自然の家の催し

①**家族でキャンプ&アウトドアご飯** 10月16日(土)～17日(日)(1泊2日)。対中学生以下と保護者。料1人2500円。

②**秋の福智山登山「リンドウを見よう！」** 10月24日(日)8時30分、かぐめよし少年自然の家に集合。16時45分、同所で解散。対小・中学生と保護者。料1人600円。

共通 定各20人。④はがき(1家族だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて①は9月27日、②は30日までに、同施設(〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、☎451・3111)へ。

いのちのたび博物館の催し

①**博物館のそばにやってくる野鳥を見てみよう** 10月17日(日)10～12時。対小学生以上(小学生は保護者の参加が必要)。定10人。料50円。

②**室内講座「植物細密画を描いてみよう！」** 10月24日(日)13～16時30分。対小学生以上(小学生は保護者同伴)。定24人。料200円。

共通 ④往復はがき(①は4人、②は3人まで)に基本事項を書いて①は10月3日、②は10日までに、いのちのたび博物館(〒805-0071八幡東区東田二丁目4-1、☎681・1011)へ。①はネットも可。

平尾台の秋を感じよう

平尾台の自然を探索します。10月23日(土)8時30分、KMMビル前(小倉駅北側)に集合。13時、同所で解散。対小学生以上(小学生は保護者の参加が必要)。定20人。④往復はがき(6人まで)に基本事項と生年月日を書いて9月15～30日に〒803-8501環境局環境監視課(☎582・2239)へ。ネットも可。

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9月15日

①**赤ちゃん同窓会 大集合!** 親子での友達づくりなど。10月10日(日)。午前の部(10時30分～12時)と午後の部(13時30分～15時)あり。対令和2年4月～令和3年3月に生まれた乳児と保護者。定先着各部25組。

②**たのしい親子体操** ダンスや遊具を使った運動など。10月15日(金)13時30分～14時30分。対2歳以上の未就学児と保護者。定先着15組。

③**わらべの日「黒崎たんけん隊」** 歩いて名所や歴史について学びます。10月17日(日)13～16時。対小学生と保護者。定先着10組。

共通 ④電話で①は9月17日、②③は24日から同施設へ。

山田緑地

☎582・4870

〒803-0865小倉北区山田町 開9～17時 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

①**みつばちプロジェクト** ニホンミツバチの生態などを通じて自然環境について学びます。10月3日(日)13～15時。定先着50人。

②**山崎真理子と秋に歌う** 声楽家・山崎真理子さんとコーラス団体による合唱を聴きます。10月10日(日)13～14時30分。



③**パルパークプロジェクト「焚き火場の整備と着火式」** 10月10日(日)13～16時。対小学生以上(小学生は保護者の参加が必要。保護者1人につき子ども3人まで)。定先着30人。料1人500円。軍手が必要。

共通 料駐車場は有料。④①③は必要。電話で①は9月17日、③は18日から同施設へ。

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※土・日曜日、祝・休日の利用は事前予約制(当面の間) 休第1・3火曜日

①**小児外科医 ありま先生の子育て相談** 9月18日(土)15時30分～16時30分。対未就学児と保護者。料コーナー入場料が必要。

②**ママと赤ちゃんのリズムあそび** タオルなどを使い、音楽に合わせて体操します。10月12日(火)11～11時40分。対おおむね1歳(よちよち歩きまで)の乳児と保護者。定先着10組。

共通 ④②は必要。電話で9月17日から同施設へ。

親子でHAPPYハロウィン

簡単な衣装作りや、レクリエーションを行います。10月24日(日)14～17時30分、もじ少年自然の家で。対小学1～4年生と保護者。定20人。料1人250円。申はがき(1組だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて10月1日までに同施設(〒801-0812門司区大字喜多久784-1、☎341・1128)へ。

親子で橋の補修体験 都市高速マイスターになろう

都市高速道路の橋の補修を体験します。10月30日(土)14～17時、福岡北九州高速道路公社北九州事務所(小倉北区東篠崎三丁目)で。体験後には都市高速マイスター(橋のお医者さん部門)の任命式もあり。対小・中学生と保護者。定8組。申10月11日まで。募集要項は同公社のホームページをご覧ください。詳細は同公社 ☎(092) 631・3290へ。ネットも可。



玄海親子キャンプ塾

自然体験活動を通じて、親子の交流を深めます。10月30日(土)～31日(日)(1泊2日)、玄海青年の家で。対小学生以上と保護者。定5家族。料1人3000円。申はがき(1家族だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて9月30日までに同施設(〒808-0121若松区大字竹並126-2、☎741・2801)へ。

門司港～空港島クルーズ

小型船で門司港から北九州空港まで行くクルージング(片道1時間)。10月31日(日)10時、マリゲートもじ(門司区西海岸一丁目)から出港。14時頃、同所に帰港。スターフライヤーの訓練施設などの見学もあり。対中学生以下と保護者。定40人。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて9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。担港湾空港局クルーズ・交流課 ☎321・5939。



国指定重要文化財 「旧松本家住宅」特別公開

旧松本家住宅(戸畑区一丁目)を公開します。11月3日(祝)10時、11時、12時、13時、14時、15時、16時の7部制(各1時間)。定各部70人。申往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて9月15～30日に戸畑区役所総務企画課(〒804-8510戸畑区千防一丁目1-1、☎871・2316)へ。ネットも可。

ちょっとおしゃれなコンサート

出演はピアニストの梅崎秀さん。11月21日(日)14～16時、戸畑市民会館(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。定300人。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて10月15日までに北九州市教職員互助会(〒802-0075小倉北区昭和町16-1、☎941・5897)へ。担教育委員会教職員課 ☎582・2715。

子育て

ほっと子育てふれあい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内容や登録方法など。10月3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。申10月2日までに、ほっと子育てふれあいセンター ☎511・3081へ。

赤ちゃんからの音脳イングリッシュ「英語リトミック」

音楽に合わせて体操します。いずれも10月30日(土)、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。▶Aコース=10～10時40分。対0～1歳児と保護者 ▶Bコース=11～11時40分。対2～3歳児と保護者。共通 定先着各コース15組。料1組1000円。申9月17日から同施設 ☎651・4600へ。

仕事

市立学校の講師登録者を募集

勤務は小・中学校、特別支援学校で。対教員免許(養護・栄養含む)か栄養士免許を持つ人。免許状の更新期限を過ぎている人は相談を。申10月31日まで。詳細は教育委員会教職員課 ☎582・2372へ。

働く人を募集

北九州市福祉事業団の職員(正規職員)

いずれも勤務は来年4月から。▶事務員=対昭和57年4月2日以降に生まれた人。定2人程度 ▶指導員=対昭和37年4月2日以降に生まれ、社会福祉士か精神保健福祉士か介護福祉士か教員普通免許(養護教員免許を除く)か児童指導員任用資格の資格を持つか来年3月までに取得見込みの人。定2人程度 ▶保育士=対昭和37年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を持つか来年3月までに取得見込みの人。定6人程度。共通 第1次試験は10月24日(日)。申10月8日まで。申込書は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は北九州市福祉事業団 ☎682・0001へ。

住宅供給公社の職員(正規職員)

勤務は来年4月から、住宅供給公社(小倉駅北側、AIMビル4階)などで。対大学卒業程度の学力があり、普通自動車免許を

持つか来年3月末までに取得見込みの39歳までの人。定事務職1人、技術職(建築・電気)各1人。第1次試験は10月31日(日)。申9月15日～10月14日。申込書は9月15日から各区役所「市営住宅・市公社住宅相談コーナー」などで配布。詳細は同公社総務課 ☎531・3081へ。

若者ワークプラザの講座

①なるほど! 労働法と社会保険～働く上での基本ルール 9月24日(金)、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。

②緊張・あがり症対策セミナー 9月27日(月)、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。

共通 10時15分～12時。対おおむね40歳までの求職者。定各12人。申開催日前日までに①は若者ワークプラザ北九州・黒崎 ☎631・0020、②は若者ワークプラザ北九州 ☎531・4510へ。

シニア就業説明会

派遣・求人の実例など。10月12日(火)13～15時、八幡東生涯学習センター(八幡東区平野一丁目)で。対おおむね60歳以上。定先着36人。申9月17日から北九州高齢者能力活用センター ☎881・6699へ。担高齢者就業支援センター ☎882・5400。

障害者職業訓練生を募集

募集は機械CAD科、プログラム設計科、商業デザイン科、OA事務科、※流通ビジネス科、※流通ビジネス科音声パソコンコース、※総合実務科。来年4月から1年間(プログラム設計科は2年間)、福岡障害者職業能力開発校(若松区大字蛭住)で。対身体障害、精神障害、発達障害、高次脳機能障害、難病など(音声パソコンコースは視覚障害、総合実務科は知的障害)のある人で高校卒業程度の学力を持つ18歳以上(※は義務教育を修了したか同等の学力を持つ人)。定各5～25人。料教材費などは実費。申10月29日まで。募集要項はハローワークで配付中。詳細は同校 ☎741・5431、☎741・1340へ。

講座・教室

難聴者・中途失聴者協会の講座

難聴者の生活講座「難聴者の生活上の最新情報」 9月25日(土)。

手話入門「さまざまな職業の表現」 10月2日(土)。

共通 13～15時、ウェルとばた6階(戸畑駅前)で。対難聴者・中途失聴者と関係者。要あり。問北九州市難聴者・中途失聴者協会 ☎883・3113(☎も同じ、電話での問は火曜日だけ)へ。担保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453。

自分発見のための パーソナルカラー診断

9月27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9月17日から高齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

ムーブの講座

①ゲーム作りで学ぶ 大人のプログラミング入門 9月29日～11月24日のおおむね毎週水曜日(全8回) 10時30分～12時30分。定先着20人。料1万2000円(別にテキスト代が必要)。

②エプロン男子初級編 10月30日～12月11日の隔週土曜日(全4回)。午前の部(10～13時)と午後の部(14～17時)あり。対料理初心者の男性。定各部8人。料5000円。

③いまだきママのリフレッシュ講座 子育ての話や雑貨作りなど。11月2～30日のおおむね毎週火曜日(全4回)の10～12時30分。対妊娠中か未就学児がいる母親。定12人。料3000円。

共通 託児(有料)は問を。申①は9月17日から、②は10月4日までにムーブ ☎288・6262へ。③は、はがき(1人だけ)に基本事項と託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて10月8日までにムーブ(〒803-0814小倉北区大手町11-4)へ。

②③はネットも可。

北九州市民カレッジ 「原文と翻訳の間」

10月2日～来年2月26日の毎月1回(10・11月は2回)土曜日(全7回)10時30分～12時、九州国際大学地域連携センター(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。定20人。料4000円。申9月14～21日。詳細は九州国際大学地域連携センター ☎631・2203へ。ネットも可。担八幡西生涯学習総合センター ☎641・9360。

英語で語る自分の国 ガーナ(オンライン講座)

本市在住の外国人が自国の文化などについて英語で語ります。10月2日(土)14～15時30分、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定先着20人。申9月17日から北九州国際交流協会 ☎643・6464へ。

上級救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用法、異物除去の方法など。10月5日(火)9～17時、市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定先着20人。申9月28日9時から消防局救急課 ☎582・3820へ。聴覚障害者は☎592・6898も可(基本事項と問必要の有無を記入)。

難聴者サポーター養成講座

10月6日～11月17日のおおむね毎週水曜日(全6回) 13～16時、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。対18歳以上。定40人。申はがき(2人まで)に基本事項を書いて9月25日までに北九州市難聴者・中途失聴者協会(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎883・3113(☎も同じ、電話での問は火曜日だけ)へ。担保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453。

福祉用具プラザの講座

①なるほど! 介護講座 ▶「老後に備えた整理収納」=10月7日(木)13時30分～15時 ▶※「介護保険制度の基礎知識」=10月17日(日)10時30分～12時。

②専門職研修「排泄障害と排泄ケア」おむつの選び方など。10月29日(金)13時30分～15時30分。対介護・医療・福祉の有資格者。

共通 総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。定各講座各日15人。
甲①は9月30日(※は10月11日)、②は10月22日までに福祉用具プラザ北九州 ☎522・8721へ。聴覚障害者は ☎522・8771も可(基本事項と 目・要 など介助必要の有無を記入)。

北九州市立大学の講座

①ジュニア向け講座「キッズ2KIDS世界を変えよう」ビデオレターや手紙などで外国の子どもたちと交流しながら世界の課題などについて勉強します。

10月9日(土)、11月13日(土)、12月11日(土)(全3回)の13～14時30分、北九州市立大学小倉サテライトキャンパス(小倉駅ビル7階)で。対小学5年～中学2年生。定15人。

②シニアITリーダー養成講座 10月23日(土)・30日(土)(全2回)の10～12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。対パソコン、スマートフォン、プログラミング教育に興味があり、マウス操作・文字入力ができる、おおむね55歳以上。定18人。料2600円。

共通 甲はがき(1人だけ)に基本事項を書いて、①は9月27日、②は10月12日までに同大学地域連携課(〒802-8577小倉南区北方四丁目2-1、☎964・4194)へ。

認知症について学ぶ講座

認知症の人とその家族を見守る「認知症サポーター」の養成を行います。いずれも10月9日(土)、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。▶基礎編=13～14時30分 ▶応用編=14時45分～16時15分。共通 定先着各編40人。甲9月17日から北九州市社会福祉協議会 ☎873・1296へ。

ドローン講座

撮影用ドローンの操作方法などを学びます。10月9日(土)13～15時、ユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階)で。対中学生以上。定先着10人。甲9月17日からユースステーション ☎621・0132へ。

九州国際大学「市民講座・市民相談」

身近なトラブルや法律などについての講座。10月9日～来年3月12日のおおむね毎月第2・4土曜日(全10回)13時30分～15時30分、九州国際大学地域連携センター(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。定17人。講座終了後、個別相談あり。甲9月29日まで。詳細は同大学地域連携センター ☎631・2203へ。担八幡西生涯学習総合センター ☎641・9360。

ボランティア体験講座

障害のある人への接し方や介助法など。10月10日(日)10～12時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた7階)で。対15歳以上(中学生は除く)。定先着20人。甲9月18日から東部障害者福祉会館 ☎883・5550へ。聴覚障害者は ☎883・5551も可(基本事項と 目・要 など介助必要の有無を記入)。

生ごみコンポスト化容器活用講座

家庭から出た生ごみで堆肥をつくります。作製したコンポスト化容器を持ち帰ります。10月14日(木)、11月11日(木)(全2回)の10～12時、JA北九市民農園管理棟(若松区弘川)で。定30人。甲はがき(4人まで)に基本事項を書いて9月30日までに〒803-8501環境局循環社会推進課(☎582・2187)へ。

生涯学習総合センターの講座

①なんてたって“環境!”～進化を続ける北九州の環境 10月15日～11月12日の毎週金曜日(全5回)10～12時、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。定20人。料1000円。

②共に生きる 「心の豊かさ」学ぶことの楽しさ」などについて解説します。10月26日～12月7日のおおむね毎週火曜日(全6回)10時50分～12時50分、西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部(小倉北区井堀一丁目)で。定30人。料3000円。

共通 甲①は9月14日～10月1日、②は9月14日～10月8日。詳細は①は生涯学習総合センター ☎571・2735、②は西南女学院大学・西南女学院大学短期大学部地域連携室 ☎583・5243へ。ネットも可。

親子手話体験「聞こえないって何だろう?」

10月17日(日)、ウェルとばた12階(戸畑駅前)で。午前の部(10～12時)と午後の部(14～16時)あり。対小学4年～中学3年生と保護者。定先着各部15組。甲9月18日から北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター ☎881・0110へ。

読書ボランティア 子ども向けブックトーク講座

10月20日(水)、11月10日(水)・17日(水)(全3回)のおおむね13～15時30分、子ども図書館(小倉北区内)で。対20歳以上。定16人。甲9月28日までに同施設 ☎571・0011へ。

弥生会計講座

10月20日～12月15日のおおむね毎週水曜日(全8回)18時20分～20時20分、母子・父子福祉センターで。対ひとり親家庭の親か寡婦。定12人。料2560円。託児(無料)は 図を。甲はがき(1人だけ)に基本事項と託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて9月26日までに同センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

オンラインで話そう! Zoom入門

10月25日～11月15日の毎週月曜日(全4回)10～12時、穴生学舎で。対パソコンの基本操作ができる55歳以上。定15人。料4000円(別にテキスト代が必要)。甲はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月8日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1、☎645・6688)へ。

自殺対策(メンタルヘルス・ファーストエイド)研修

悩んでいる人への初期対応を学びます。10月26日(火)14～17時、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。対相談窓口などで相談・支援に従事する人。定30人。甲9月17日～10月15日に精神保健福祉センター ☎522・8744へ。ネットも可。

公園で健康づくり普及員養成講座

公園に設置している健康遊具の利用法や運動方法を学び、介護予防運動を普及する「普及員」を養成します。10月28日～11月18日の毎週木曜日(全4回)13時30分～15時30分、桃園公園(八幡東区桃園三丁目)で。対運動を行うのに健康上問題のない40歳以上。定15人。甲はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月8日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

つながる! ひろがる! 協働セミナー

地域・企業・他団体との連携について実際の協働事例をもとに学びます。10月28日(木)18時30分～20時30分、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。対市内で活動しているNPO法人や市民活動団体など。定先着20人。甲9月17日から市民活動サポートセンター ☎645・3101へ。

北九州パレスの講座

脳トレ・知育の糸かけ数楽アート体験講座 10月29日(金)18時30分～20時30分。対小学生以上。定先着15人。料2200円。

スタンドグラス講座 アンティークランプを作ります。10月30日(土)10～13時。定先着12人。料1万円。

共通 甲電話で9月17日から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、☎651・4600)へ。

オンラインミーティングに挑戦! Zoom入門

11月19日～12月10日の毎週金曜日(全4回)9時50分～12時、周望学舎で。対55歳以上。定15人。料4000円(別にテキスト代が必要)。甲はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月29日までに同施設(〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591・2626)へ。

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)

①漫画スクール ▶服の描き方(着物、ドレスなど)=10月3日(日) ▶顔のパーツの描き方(表情豊かに顔を描こう)=10月24日(日)。①の共通 13～15時。対小学3年生以上。定各日10人。料入館料が必要。

②漫画体験 漫画道具の使い方や塗り絵など。10月10日(日)・23日(土)の13時30分～16時30分。料入館料が必要。

③一条ゆかり展 原画約260点を展示。9月18日(土)～11月21日(日)。料一般800円、中学・高校生400円、小学生200円。

共通 甲①は必要。電話で9月20日までに同施設へ。

児童文化科学館

☎671・4566

〒805-0068八幡東区桃園三丁目1-5 開9～17時(入館は16時30分まで) 休月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)

①サイエンスショー「光や音を利用した不思議な実験」 10月10日(日)14～14時30分。当日13時30分から同施設で整理券を配布(限定50枚)。

②星の観望の夕べ プラネタリウム観望後、望遠鏡で星空を観察します。10月16日(土)18時30分～20時。対中学生以下は保護者の参加が必要。定先着50人。料入館料が必要。

③秋の子ども文化劇場 歌遊びや影絵など。10月17日(日)14～14時50分。当日13時30分から同施設で整理券を配布(限定50枚)。

共通 甲②は必要。電話で10月2日から同施設へ。

関門連携コーナー



下関市と北九州市では、市政だよりでお互いの情報を交換し掲載しています。

「ツール・ド・しものせき 2021」参加者募集!

下関市を自転車1周する「ロングコース(約120km)」のツーリングイベントを行います。来年3月27日(日)の8時、安岡地区公園をスタート、同所にゴール(最終は17時まで)。対大会注意事項と申し込み規約、新型コロナウイルス感染拡大防止特別参加規約に同意できる、中学生以上。定1000人。料1万2000円。自転車・ヘルメットなどが必要。詳細は 図を。

甲9月14日からスポーツエントリーのホームページ(右記を読み取り)へ。 図 下関市スポーツ振興課 ☎(083)231・2729へ。



▲申し込みはこちら

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 ※料金について記載のない催しは入場無料(参加無料) 開=開所時間 休=休所日 申=申し込み 問=問い合わせ
 共通=共通の内容 手=手話通訳 要=要約筆記 担=市の担当課 F=FAX ネット=ネット窓口(電子申請)…インターネットで申し込みができます 北九州市 ネット窓口 検索

マイテック・センターの講座

MOSワードとエクセルスペシャリスト

11月29日～12月24日の毎週月・水・金曜日(全12回) 13時30分(12月10・24日は9時30分)～16時30分。対ワード・エクセルの基本操作ができる人。定先着20人。料5万2000円。1ソフトだけの受講も可(2万6000円)。別に検定料が必要。

Jw_cad基礎 12月3日～来年3月11日のおおむね毎週火・金曜日(全24回) 19～21時。対マウス・キーボードの操作ができる人。定先着20人。料4万9800円。

はじめてのTOEIC 12月11日～来年3月5日のおおむね毎週土曜日(全10回) 13時30分～16時30分。定先着10人。料3万1500円。

共通申電話で9月17日からマイテック・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ。

東京藝術大学 早期教育プロジェクト

東京藝術大学教授・野口千代光さんによるバイオリンの実技指導(1人40分程度)。12月11日(土)10時30分～16時45分、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。対小学4年～中学2年生のバイオリン経験者。定5人。募集要項は響ホールほか市内公共施設などで配付中。申10月17日まで。詳細は東京藝術大学早期教育リサーチセンター☎(050) 5525・2588へ。担北九州市芸術文化振興財団☎663・6661。



真鶴会館のカルチャー講座

いずれも10月～来年3月(おおむね全18回)。▶月曜日=着物のリフォーム(朝)、ハワイアンダンス(夜) ▶火曜日=社交ダンス初級(朝)、社交ダンス中級(昼)、ハワイアンダンス(夜) ▶水曜日=ヨガ(夜) ▶木曜日=シニアのための脳トレピアノ(朝)、ハワイアンダンス(朝・昼)、コーラス(昼)、生け花(夜) ▶金曜日=体改善美姿勢エクササイズ(朝)、健康・筋力アップ体操(昼)、オカリナ(夜) ▶土曜日=ウクレレ(朝)、三味線初級(昼)。共通定先着各講座5人。料1万9800円。時間など詳細は問を。申電話で9月17日から真鶴会館(小倉北区真鶴一丁目、☎571・7861)へ。担産業経済局雇用政策課☎582・2419。

講演会

歴史講演会「弥生時代の 大規模石棺群(長井遺跡)」

講師は行橋市教育委員会文化課学芸員・笠置拓也さん。9月18日(土)15～16時30分、旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目)で。定30人。料300円。申9月17日までに同施設☎661・9130へ。

KFAW研究報告会

テーマは、「地方自治体におけるパートナーシップ制度の現状と課題」。10月2日(土)14～15時15分、ムーブ(小倉北区大手町)とオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定会場先着50人、オンライン先着80人。申9月17日からアジア女性交流・研究フォーラム☎583・3434へ。

マンション管理セミナー& 相談会

テーマは「マンション管理最新情報」。10月3日(日)13時30分～15時30分、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。定20人。申9月30日までに福岡県マンション管理士会☎(092) 524・9288へ。担建築都市局住宅計画課☎582・2592。

栄養ラボ 食に関する講演会

専門職による「認知症予防は歯と栄養と運動から」。10月14日(木)13時30分～15時、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。対おおむね65歳以上。定先着30人。申9月17日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

美術館×西日本工業大学 講演会「美術とは何か?」

美術館の新館長就任を記念し講演会を開催します。いずれも10月15日(金)16時20分～17時50分。▶パブリック・ビューイング=美術館(戸畑区西鞘ヶ谷町)で。定先着50人 ▶※オンライン=ビデオ会議システム「Zoom」によるオンラインで。定先着100人。共通申9月17日から同施設☎882・7777へ。※はネット。

講演会「市民が支える 成年後見制度」

10月24日(日)13時30分～16時、ウェルとばた3階(戸畑駅前)とオンラインで。定会場100人。手・要あり。託児(無料)は問を。申10月14日まで。詳細は北九州市社会福祉協議会権利擁護・市民後見センター☎882・4914、☎882・2266へ。担保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407。

フューチャーリーダーズ 講演会

ギラヴァンツ北九州クラブコーディネーター・池元友樹さんがプロサッカー選手になる夢をかなえるまでを語ります。11月6日(土)10時30分～12時、ミクニワールドスタジアム(小倉駅北側)で。バックヤード見学もあり。対中学～大学生(保護者の参加も可)。定50人。申はがき(3人まで)に基本事項を書いて9月24日～10月12日に北九州国際交流協会(〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、☎643・6464)へ。ネットも可。

「台湾」を読む～台湾新文学からLGBTQ文学まで

講師は横浜国立大学国際戦略推進機構教授・垂水千恵さん。11月6日(土)14～15時30分、文学館(小倉北区内)で。定40人。料500円。申往復はがき(3人まで)に基本事項を書いて10月22日までに〒803-8501市民文化スポーツ局文化企画課☎582・2391へ。ネットも可。

松本清張記念館 周年記念講演会

作家・坂上泉さんによる講演「非東京文学圏の持つ意味」。11月14日(日)15～16時30分、ムーブ(小倉北区大手町)で。定260人。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて10月26日までに松本清張記念館(〒803-0813小倉北区内2-3、☎582・2761)へ。ネットも可。



▲坂上泉さん

子育て応援! 北九州 Vol.6

「GIGAスクール構想」って何だろう?

GIGAスクール構想とは、児童・生徒に1人1台端末(学習用タブレット端末)や、学校に高速通信ネットワーク環境などを一体的に整備することで、ICT(情報技術通信)教育を進める取り組みのことです。

GIGAスクール構想で何がかわるの?

子どもたち一人一人の反応を把握しながら、双方向の授業が展開できるため、理解度に応じた個別学習が可能になり、よりきめ細かな指導ができます。

また、1人1台端末を活用したオンライン授業は、新型コロナウイルス感染症の影響など、さまざまな理由で登校できない児童・生徒に向けて行われます。希望する人は、在籍の小・中学校へお問い合わせください。

GIGAスクール構想で期待されるポイント

①今まで以上に、映像や画像を活用した授業が可能になる。

②インターネットを活用した調べものがしやすくなるなど、情報活用能力の育成につながる。

③グループや個人で1人1台端末を使って説明資料をまとめることで、表現力を伸ばすことにつながる。

④子どもの学習状況や興味関心に沿った個に応じた学習がより行いやすい。

⑤各自の考えを即時に共有でき、多くの意見に触れやすい。

⑥子どもたちの習熟度に応じて学習を進められるAIドリルを小学校3年生以上に導入。AI(人工知能)が回答の状況に応じて問題を出题するなど理解度にあった学習が可能になる。



※教科や授業によって使用場面や方法などは異なります。

※1人1台端末の活用は授業時間中、常に行うわけではなく、必要な場面で適切に行います。

問 教育委員会教育情報化推進課 ☎582・3445

★掲載の情報は市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます ★申し込みはがき「基本事項」の記入方法は11ページを参照 ★時間は24時間表記

募集

ボランティア活動紹介の パネル展示を募集

10月16日(土)～23日(土)、ウェルとばた2階(戸畑駅前)で展示します。展示の条件など詳細は[図](#)を。定先着10グループ。**申**9月18日から北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター ☎881・0110へ。

京町とほほん市(古本フリーマーケット)の出店者を募集

11月7日(日)11～16時、京町銀天街(小倉北区京町一丁目)で。定先着25店舗。料500円。**申**9月17日から北九州文学サロン ☎383・8610へ。

門司港美術工芸研究所の 研究員を募集

オープンアトリエで創作活動を行う美術工芸作家を募集しています。入所は来年4月から。定若干名。**申**10月31日まで。選考あり。詳細は門司港美術工芸研究所(門司港レトロ地区、港ハウス2階、☎322・1235)へ。担市民文化スポーツ局文化企画課 ☎582・2391。

スポーツ

レクリエーション協会の スポーツ教室

年長者ニュースポーツ教室 10月1日～12月24日のおおむね毎週金曜日(全12回) 14～16時、的場池体育館(八幡西区的場町)で。対おおむね50歳以上。定先着30人。料4500円。

太極拳で楽しくシェイプアップ 10月1日～12月17日のおおむね毎週金曜日(全11回) 15～17時、城野体育館(小倉南区八幡町)で。定先着30人。料6000円。**共通申**9月17日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

視覚障害者生活教室 「単体講座」

10月3日(日)10～12時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。対視覚に障害のある人。定先着12人。**申**9月17日から点字図書館 ☎645・1210へ。

シニア健康体操教室

ストレッチや簡単なエアロビクスなど。10月4日～12月20日の毎週月曜日(全12回) 10～11時30分、ミニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側)で。対60歳以上。定先着15人。料6000円。**申**9月17日から同施設 ☎521・2020へ。

なぎなた教室

10月17日～12月5日の毎週日曜日(全8回) 10～12時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)などで。対小学生～65歳。定10人。料4200円。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日ま

で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。

夜宮青少年センター杯 バドミントン大会

階級別(B・C・D級)ダブルス戦で行います。10月31日(日)9～17時、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮一丁目)で。対高校生以上。定先着50組。料1人800円。**申**9月17日から同施設 ☎871・3465へ。

お知らせ

マイナンバーカードの 電子証明書の更新を

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の有効期限は、発行日から5回目の誕生日までです。有効期限を迎える人には有効期限通知書を郵送します。引き続き利用を希望する人は、更新手続きをお願いします。手続きの詳細については同通知書をご覧ください。

マイナンバーカードサテライトコーナーでは電子証明書更新業務を開始しました。開所は月・火・金曜日の11～19時30分と土・日曜日の9～17時30分(いずれも祝・休日、年末年始は除く)。対有効期限通知書(封書)を持つ人。事前に予約が必要(当日予約可)。詳細は[図](#)を。**図**同コーナー(リバーウォーク北九州1階、☎482・3550)へ。

大規模小売店舗立地法に係る 届出書の縦覧

縦覧は(仮称)八幡東田プロジェクト(八幡東区東田四丁目)の新設。11月26日(金)まで(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時。産業経済局商業・サービス産業政策課(市役所7階、☎582・2050)と八幡東区役所総務企画課で。縦覧期間中、産業経済局商業・サービス産業政策課へ意見書の提出ができます。

戸籍証明書のコンビニ交付 サービスを休止

9月29日(水)はメンテナンスのため、戸籍証明書などのコンビニ交付サービスを終日休止します。住民票の写し、印鑑登録証明書、所得(課税)証明書は交付可能です。**図**市民文化スポーツ局戸籍住民課 ☎582・2107へ。

住民基本台帳に関する事務 への意見を募集

住民基本台帳に関する事務の「特定個人情報保護評価書(全項目評価書)(案)」の意見を募集します。▶素案の配布・閲覧=10月8日(金)まで(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時、市民文化スポーツ局戸籍住民課(市役所2階)、広報室広聴課(同1階)、各区役所総務企画課・出張所で。市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます
▶意見の提出=様式自由。住所、氏名、意見を書いて10月8日までにEメール(市のホームページから)、郵便、ファク

スで〒803-8501市民文化スポーツ局戸籍住民課(☎582・2107、☎562・1307)へ。各配布・閲覧場所(出張所は除く)に直接提出もできます。

宅地を分譲

若松区 物件は脇田地区(若松区)の土地8区画(1区画約255～269㎡)。入札は10月20日(水)9時から、市役所7階で。**申**9月17～30日。入札説明書は広報室広聴課(市役所1階)、産業経済局水産課(同7階)、各区役所総務企画課・出張所で配布中。詳細は産業経済局水産課 ☎582・2086へ。

八幡東区 物件は西丸山町・東丸山町(いずれも八幡東区)の5区画。入札は10月20日(水)9時30分から、市役所地下2階で。**申**9月17～27日。入札説明書は建築都市局住宅整備課(市役所14階)、各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は建築都市局住宅整備課 ☎582・2548へ。

重度障害者医療・ひとり親家庭等医療の医療証を送付

新しい医療証(要件を満たさない人には通知文)を9月30日までに郵送します。有効期限が切れた医療証は使えません。ひとり親家庭等医療証は事前の更新手続きが必要です。詳細は、重度障害者医療は各区役所「高齢者・障害者相談」コーナー、ひとり親家庭等医療は各区役所「子ども・家庭相談」コーナーへ。

福岡県後期高齢者医療制度 に加入している人へ

傷病手当金の支給 新型コロナウイルス感染症に感染したか、その疑いのため、仕事を休み給与を受け取れなかったとき、傷病手当金が支給される場合があります。自粛要請で休業した場合や無症状の濃厚接触者であった場合は対象になりません。

保険料の減免 新型コロナウイルス感染症の影響のため、下記条件に該当した人は、保険料が減免される場合があります。▶感染症により世帯主が死亡か重篤な傷病を負った世帯の人 ▶感染症の影響により世帯主の収入減少が見込まれる世帯の人(世帯主の事業収入や給与などが3割以上減少したなどの要件があります)。

共通図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。担保健福祉局保険年金課 ☎582・2415。

国民健康保険料(第4期)の納期限は 9月30日です。

介護保険料(第4期)の納期限は9月 30日です。

9月30日は松本清張記念館(小倉北 区城内、☎582・2761)を休館します。

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

こども文化会館

☎592・4152

〒803-0846小倉北区下道津四丁目3-2 開9～17時(休月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館))

こどもシアター 「はらぺこあおむし」などの上映。10月3日(日)14～15時。対未就学児は保護者同伴。定先着40人。

こども生け花教室 10月16日(土)、11月6日(土)、12月4日(土)、来年1月22日(土)、2月26日(土)(全5回)の14～15時30分(11月6日は10～11時30分)。対小・中学生。定先着7人。料6600円。

劇団あらかると公演 演目は「おはなし あらかると～ちいさい秋みつけた」。10月17日(日)14～15時30分。対未就学児は保護者同伴。定先着40人。

共通申電話で9月17日から同施設へ。

環境ミュージアム

☎663・6751

〒805-0071八幡東区東田二丁目2-6 開9～17時(入館は16時30分まで) (休月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館))

①北九州市環境最前線 本市の廃棄物処理や食品ロス対策について。10月15日(金)16～17時15分。対18歳以上。定先着30人。

②青空学 本市の環境への取り組みとSDGs(持続可能な開発目標)の関連について。10月16日(土)10～12時。対15歳以上。定先着30人。

③「食×SDGs」展 10月16日(土)～12月19日(日)。

共通申①②は必要。電話で9月17日から同施設へ。



福岡市の催し

福岡市と情報交換をしています。

世界水泳ボランティアを募集

来年、福岡市で開催する「FINA世界水泳選手権大会2022福岡大会」、「FINA世界マスターズ水泳選手権2022九州大会」のボランティアを募集します。活動は来年5月5日(水)～6月10日(金)、福岡市・熊本市・鹿児島市の競技会場などで。対15歳以上などの条件あり。詳細は募集要項を確認を。募集要項は大会公式ホームページ(下記を読み取り)でご覧になれます。**申**11月19日まで。詳細は福岡大会ボランティア事務局 ☎(092)716・7104へ。



9/15
2021
令和3年



ほっと情報!もじ

- 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)



関門橋

編集 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 ☎331・1805

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

無料相談

人権法律相談 弁護士が応じます。10月7日(木)13時30分～16時30分、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。先着6組。■9月30日9時から同施設☎481・4599へ。



市民センター文化祭

10月2日(土)9時30分～12時30分、萩ヶ丘市民センターで。10月2～10日(日)屋外展示。問 市民センター ☎372・3720へ。

門司卓球教室

門司体育館で実施中のスポーツ教室の参加者を募集します。10月1日～11月26日のおおむね毎週金曜日(全8回)9時30分～11時30分、門司体育館(高田一丁目)で。対象は18歳以上。

先着10人。参加費6160円。■9月17日から同施設☎381・6445へ。

新門司温水プール のスポーツ

アクアビクス&水泳塾 いずれも10月1日～12月17日の毎週金曜日(全12回)。▶アクアビクス=14～15時 ▶水泳=15～16時。共通受講料5280円(両方参加は7920円)。

レベルアップスイム 各種目の泳ぎ方を学びます。10月6日～12月22日のおおむね毎週水曜日(全11回)18時30分～19時30分。受講料6050円。

共通 新門司温水プール(新門司三丁目)で。対象は18歳以上(学生は除く)。定員各コース各部15人。■9月30日まで。詳細は同施設☎481・2707へ。

新門司卓球教室

初心者から中級向け。10月26日～11月30日のおおむね毎週火曜日(全5回)9時30分～11時30分、新門司体育館(吉志新町二丁目)で。対象は18歳以上(学生は除く)。定員30人。参加費3300円。■10月10日まで。詳細は同施設☎483・3717へ。

北九州エンジョイント事業 「新・元気塾」

テーマは「夢を追い続けて」。10月7日～来年1月20日のおおむね隔週木曜日(全6回)10～12時、門司生涯学習センター(栄町)で。定員40人。受講料2000円。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに門司区役所コミュニティ支援課(〒801-8510門司区清滝一丁目1-1、☎331・1883)へ。

門司区文化祭「写真展」の作品を募集

11月3日(祝)～9日(火)、旧門司税関(門司港レトロ地区)で開催。題材は自由。デジタル作品も可。出品無料。1人2点まで。■11月2日16～18時に同所へ搬入。詳細は門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ。

門司区文化祭「短歌大会」の作品を募集

11月14日(日)、門司生涯学習センター(栄町)で開催。1人2首まで(未発表作品に限る)。出詠料1首1000円(小学生など学生は無料)。■10月12日まで。詳細は門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ。

子育て講演会

テーマは「コロナの今こそ! 絵本を楽しもうよ!」。講師は絵本専門士の花田雅子さん。11月1日(月)10～11時15分、オンラインで。先着30組。■10月1日から門司区役所保健福祉課☎331・1888へ。



定期予防接種を受ける皆様へ

県外で定期予防接種を受ける場合は、事前の手続きが必要で。県内外で定期予防接種を受ける場合も、事前の手続きが必要になる場合がありますので、お問い合わせください。

〈定期予防接種〉
B型肝炎、ロタウイルス、ヒブ、小児用肺炎球菌、四種混合、BCG、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎、二種混合、子宮頸がん、不活化ポリオ、三種混合、高齢者インフルエンザ、高齢者用肺炎球菌

問 門司区役所保健福祉課 ☎331・1888へ。

健康だより

門司区役所健康相談コーナー
☎331・1888

1 健診を受けて、健康寿命を延ばそう

①**特定健診** 対象は40～74歳の国民健康保険加入者。受診無料。国民健康保険証と特定健診受診券が必要。**注)**

②**若者健診** 対象は18～39歳。受診料1000円。

③**基本健診** 対象は40歳以上の生活保護受給世帯の人。受診無料。健康診査受診券が必要。

共通①②③=問診、身体計測、血

圧測定、尿検査、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、腎機能検査など。2週間後に健康教室(結果返しなど)を実施。

④**結核・肺がん検診** 胸部エックス線撮影※必要に応じて喀痰検査。対象は40歳以上。受診無料(喀痰検査は900円)。

⑤**骨粗しょう症検診** 骨密度測定。対象は18歳以上。受診料1000円。

⑥**肝炎ウイルス検査** C型とB型肝炎ウイルス検査。対象は過去に受診したことのない人。受診無料。

⑦**大腸がん検診** 便の潜血反応検査。対象は40歳以上。受診料500円。

⑧**前立腺がん検診** PSA検査(血液検査)。対象は50歳以上の男性。受診

料1000円。

①～⑧の共通▶門司区医師会健診会館(小森江三丁目)=11月4日(木)・25日(木)13時30分～15時 ▶西門司市民センター=11月10日(水)13時30分～15時。※西門司市民センターは⑤はなし。

⑨**胃がん検診** 問診、胃部エックス線撮影。11月19日(金)9～11時。松ヶ江南市民センターで。対象は35歳以上(妊婦は除く)。受診料は35～39歳1000円、40～69歳900円。

①～⑨の共通70歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。各日定員に達するまで先着



▲1の申し込みはこちらから

順。■10月4日9時から集団検診予約センター☎0570・783・077かインターネット(左記を読み取り)で。

2 **もじっこ赤ちゃん教室** 栄養士による離乳食の話と、歯科衛生士・保健師による子どもの健康・発達についての話など。10月15日(金)13時40分～14時40分(受け付けは13時30分から)。門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。対象は乳児と保護者。母子健康手帳、バスタオルが必要。定員7組。■9月28日～10月7日。ネットで。



▲2の申し込みはこちらから

注) 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。



9/15 こくらきた

令和3年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496

- 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)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

無料相談

法律人権相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。9月22日(水)13時30分～16時30分、小倉北区役所。先着22組。■9月21日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

保健福祉無料相談

こころの健康相談 精神科医が応じます。対象は精神疾患に関する相談がある人。

アルコール相談 酒害相談員が応じます。対象はお酒の問題で困っている人やその家族。

■10月14日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所。定員各2組。
■10月8日までに小倉北区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎582・3430へ。

400ml献血にご協力を

9月21日(火)13時30分～16時、サンリブきふね駐車場(貴船町)で。対象は体重50kg以上で男性17～69歳と女性18～69歳(65歳以上は60～64歳

健康ひろば

■小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

食生活相談 栄養士が応じます。10月1日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員各回2人。
■9月28日まで。

元気で長生き食卓相談 栄養士が応じます。10月4日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各回2人。■9月29日まで。

減塩講座 講話、食育SATシステ

に献血経験があること)。年齢の分かるものが必要。■小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3337へ。

室町楽市

地元の海産物加工品などを販売。フリーマーケットもあり。9月25日(土)11～17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。荒天中止。■室町地区活性化自治連絡協議会商業部☎562・6277へ。担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

市民公開講座

テーマは「深く知ろう! 脳卒中2021」。司会は小倉記念病院院長・永田泉さん。内容は一般講演「脳卒中の検査」、「脳卒中の症状と対応」など4題、パネルディスカッションなど。10月2日(土)15～16時、オンラインで。3日(日)～31日(日)は録画による配信あり。■日本脳卒中協会北九州市支部(九州労災病院内)☎471・1121へ。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。



視聴はこちら▶

区民文化祭

①**美術展** ▶会員会友展=9月16日(木)～21日(火)の10～18時(21日は17時まで) ▶公募展=10月7日(木)～12日

ムを使った栄養診断、塩分チェックなど。10月8日(金)10～11時30分、先着10人。■9月17日から。

HIV・性感染症検査 問診と採血を行います。結果は1週間後に検査会場で直接本人に伝えます。毎週火曜日(祝・休日は除く)の9～11時。対象は感染の可能性があった日から3カ月以上経過した人。検査無料(問診の結果、有料となる場合があります)。■要事前予約。定員各先着7人。

■共通小倉北区役所。

(火)の10～18時(12日は17時まで)。①の**共通**市民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。

②**三曲(こと・三絃・尺八)演奏会** 10月10日(日)13～15時、小倉城庭園(城内)で。入館料が必要。

■共通問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

小倉北体育館の木曜講座

11月4日～12月23日のおおむね毎週木曜日(全各7回)。▶シェイプアップ&エアロ=10～12時。対象は18歳以上。先着35人。参加料4620円 ▶はじめてヨガ=12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6160円 ▶卓球教室=14～15時30分。対象は18歳以上。先着35人。参加費4620円 ▶子供体操=鉄棒・マット・とび箱などを行います。未就

学児の部(16～17時。対象は3歳以上の未就学児)と小学生の部(17～18時)あり。先着各20人。参加費9625円。■共通小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。■9月17日から同施設☎923・0823へ。

ひまわり太極拳編

介護予防に役立つ動きを取り入れた市オリジナルの介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。11月17日～12月8日の毎週水曜日(全4回)14～16時、戸畑生涯学習センター(戸畑区中本町)で。対象は65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員15人。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

小倉北防災シリーズ⑥ ～非常持ち出し品(防災グッズ)～

一刻を争う避難時のために、前もって準備しておきたい「非常持ち出し品」。いざという時にサッと持ち運びができるよう、両手が自由に使えるリュックサックにまとめておくことをオススメします。また、自分や家族の命を守るために必要なものを優先的に選ぶことも重要です。

非常持ち出し品は、主に「電気用品」「生活・衛生用品」「非常食品」の3種類に分けて選びましょう。

1 電気用品

懐中電灯やラジオ、モバイルバッテリーなどがあると便利です。防水機能が搭載されているかも確認しましょう。

2 生活・衛生用品

マスクやウェットティッシュ、生理用品、持病の薬などが必要になります。特に断水時はトイレが使えなくなるので、簡易トイレは必須です。

3 非常食品

様々な種類があります。食べ慣れているもので、持ち運びしやすいものを選びましょう。特に水は生命線になります。

台風が来る直前はどこのお店も品薄になることが予想されますので、事前に備蓄品とあわせて非常持ち出し品もチェックしておきましょう!

■問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。



9/15 2021 令和3年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553



【菅生の滝】

- 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)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

献血にご協力を!

▶ハローデイ書店(東買三丁目)=9月21日(火)9時30分~11時30分 ▶小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)=9月24日(金)10~12時、13~16時。共通対象は18~69歳(男性に限り17歳も可。65歳以上は60~64歳時に献血経験があること)。献血カードか本人確認ができるものが必要。問小倉南区役所コミュニティ支援課 ☎951・4115へ。

小倉南体育館のスポーツ&カルチャー

英語で遊ぼう体験会 いずれも10月4日(月)・5日(火)。▶未就園クラス=10~11時。対象は1~3歳 ▶幼児クラス=16~17時。対象は4~6歳 ▶児童クラス=17時15分~18時15分。対象は7~9歳。共通定員は先着各クラス12人。体験費550円。

ハタヨガ教室 初級者クラスに慣れてきた人、中級者向けのクラスです。10月6日~12月15日のおおむね毎週水曜日(全10回)10~11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費5500円(体験費550円)。

やさしいヨガ教室 基本的なポーズをゆっくりと行う初心者向けのやさしいヨガをします。10月8日~12月24日の毎週金曜日(全12回)10~11時の部と14~15時の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費6600円(体験費550円)。

シニア健康教室 10月12日~12月21日のおおむね毎週火曜日(全10回)14~16時。対象は65歳以上。先着50人。参加費3630円(体験費550円)。
リズムトレーニング教室 リズムトレーニングとは「リズム感」を高めることで運動能力を向上させる、まったく新しいトレーニングです。10月13日~12月22日のおおむね毎週水曜日(全10回)。▶キンダークラス=16~17時。対象は年中・年長 ▶キッズコース=17~18時。対象は小学1~3年生。共通先着各クラス10人。参加費1回1100円(体験費550円)。

共通詳細は同施設に問を。■9月17日から小倉南体育館(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の方が介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付ができる事業を説明します(ボランティア活動には受講と登録が必要)。10月8日(金)14~16時、小倉南生涯学習センターで。対象は65歳以上の人。定員20人。登録には介護保険被保険者証が必要。■10月7日までに北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎881・6500へ。

あきらめないで!尿トラブル

泌尿器科医師などによる講義や尿もれ予防体操など。10月9日(土)10~11時30分、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。対象は40歳以上。先着20人。■9月17日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

地域交流センターの講座

①徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175) 筆文字アート=10月11日~12月13日の第2・4月曜日(全5回)14~16時。対象は18歳以上(学生は除く)。定員12人。教材費2000円。

②蟻田(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964) 基礎から学ぶワード・エクセル(昼)=11月5日~12月24日の毎週水・金曜日(全15回)14時30分~16時30分。対象はワード・エクセルの初心者。定員10人。教材費2200円。

共通■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は9月24日、②は10月1日までに各施設へ。

スマホ基本講座

スマホの基本操作を学びます。10月19日(火)・26日(火)(全2回)10~11時。小倉南生涯学習センター北方分館(北方三丁目)で。対象は20歳以上。先着10人。■9月17日から同施設☎951・0114へ。

令和3年度食生活改善推進員養成教室

10月22日~3月18日までの期間でおおむね月1回の開催(全7回)。9時30分~12時。対象は教室修了後、地域の食生活改善のボランティア活動に参加できる人。先着15人。小倉南生涯学習センターで。■9月17日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

ケア・トランポリン教室

いずれも11月~来年3月のおおむね週1回(全18回程度)各1時間30分。▶高蔵市民センター(上吉田三丁目)

=金曜日16時から。定員12人。
▶志井市民センター(大字志井)=水曜日10時から。定員15人。
▶長尾市民センター(長行西一丁目)=月曜日13時から。定員15人。
▶若園市民センター(若園四丁目)=火曜日10時から。定員16人。
▶東谷市民センター(大字木下)=火曜日13時30分から。定員15人。
▶曾根東市民センター(下曾根四丁目)=月曜日15時30分から。定員12人。
▶北方地域交流センター(北方三丁目)=火曜日14時から。定員10人。

ひまわり太極拳編

介護予防に役立つ動きを取り入れた市オリジナルの介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。11月17日~12月8日の毎週水曜日(全4回)14~16時、戸畑生涯学習センター(戸畑区中本町)で。対象は65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員15人。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。



健康だより

申し込み・問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

11月の集団検診(特定健診・若者健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査など)は10月4日(月)9時から予約を受け付けます(先着順)。日程などについては、北九州市保健福祉局健康推進課のホームページをご覧ください。個別に医療機関で受けることができる検診があります。詳細は問を。



9/15 わかまつ

2021 令和3年

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。
- =申し込み □=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)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

子育て女性就職支援センターの出張相談

働きたい女性の相談に、専門コーディネーターが応じます。9月28日(火)10時10分～15時10分、子どもの館(黒崎駅西側、コムシティ7階)で。対象は女性の求職者。定員4人。■9月24日までに福岡県子育て女性就職支援センター☎533・6637へ。

本城陸上競技場のスポーツ

※**体幹ヨガ教室** 10月4日～12月20日の毎週月曜日(全12回)。10時15分～11時25分の部と11時30分～12時40分の部と13～14時10分の部あり。定員各部5人。参加費6000円。

※**ツボストレッチ教室** 10月5日～12月21日のおおむね毎週火曜日(全10回)10時45分～11時45分の部と12～13時の部あり。定員各部5人。参加費5000円。

近藤美鈴先生の歌って手話教室 10月6日～12月22日のおおむね毎週水曜日(全11回)9時30分～10時30分。

健康だより

☎若松区役所健康相談コーナー ☎761・5327

①**食生活相談** 健康を考えた食生活の相談に管理栄養士が応じます。1人30分程度の個別相談です。希望者には体組成測定あり。10月6日(水)10、11、13、14時(各1人)、若松区役所で。対象は64歳以下。定員4人。■10月4日までに☎先へ。

②**離乳食教室** 離乳食のすすめ方の話と個別相談。10月12日(火)13時10分～14時30分、若松区役所で。対象は

定員10人。参加費5500円。
フィットネスズンバ教室 10月7日～12月23日の毎週木曜日(全12回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費6000円。

共通対象は18歳以上。■往復はがき(2人まで)に基本事項と希望催し名(※は第2希望までの希望時間が必要)を書いて9月27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。

若松区文化協会文化祭

若松区文化祭は今年で70回を迎えます。今年は13部門のうち、4部門(日舞、筑前琵琶、俳句、書道)を実施します。このうち日本舞踊の会では、長唄、清元、常磐津などを開催します。9月26日(日)12～16時30分、ウェルトばた(戸畑駅前)で。日本舞踊だけ入場料1000円(高校生以下500円)。チケット購入は日本舞踊部、勝美藤乃☎090・2510・0488へ。☎若松区役所コミュニティ支援課☎761・5324へ。

介護予防教室 ひまわり太極拳編

介護予防に役立つ動きを取り入れた本市オリジナルの太極拳。11月17日～12月8日の毎週水曜日(全4回)14～16時、戸畑生涯学習センター

離乳食開始(生後5カ月ごろ)～生後7カ月ごろの乳児と保護者。母子健康手帳が必要。定員12組。■9月17日～10月4日に☎先へ。インターネットも可。

③**子育て教室** 助産師による子育ての話。10月14日(木)9時50分～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。定員8組。■9月21日～10月5日に☎先へ。インターネットも可。



▲2③の申し込みはコチラ

(戸畑区中本町)で。対象は65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員15人。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

くきのうみ花火の祭典などの中止に伴うお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下のイベントは中止となりました。

▶くきのうみ花火の祭典(10月16日(土))

▶若松みなと祭り(10月16日)

▶火まつり行事(10月17日(日))

交通規制や公共交通機関の臨時便もありません。

☎若松区役所総務企画課☎771・3559へ。

秋の交通安全県民運動

9月21日(火)～30日(水)は秋の交通安全県民運動期間です。

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

運動の重点項目は

- ①子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- ③自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ④飲酒運転の撲滅と悪質・危険な運転の防止

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。

☎若松区交通安全推進協議会☎761・0039へ。

イノシシの捕獲を実施

山間部(高塔山～石峰山～岩尾山～白山)とその山すそ、有毛、安屋、竹並の農村部で、農作物や市民生活に被害をもたらすイノシシなどを年間を通して捕獲しています。ワナには看板を掲げていますが、入山の際は、遊歩道から外れないように注意してください。また、事故防止のため、ワナには絶対に近づかないでください。☎産業経済局西部農政事務所☎693・9912へ。

折尾駅バス停の変更

折尾駅北口駅前広場の工事に伴い、バス停の位置が10月1日(金)から折尾駅新駅舎西側の道路(折尾中間線)に変更となります。

☎建築都市局折尾総合整備事務所整備課(八幡西区大浦二丁目、☎691・2522)へ。



9/15

2021
令和3年

やはた東

- 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。
- = 申し込み □ = 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)

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 ☎681・0314

【皿倉八景】楓杉峡(皿倉山6合目)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

無料相談

こころの健康相談・アルコール相談
10月12日(木)13時30分～15時、八幡東区役所で。■10月7日までに八幡東区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎671・4800へ。

出前育児教室・保育まつり

9月18日(土)9時～26日(日)21時、子育てに関する講演会やわらべうた、おもちゃ作り、給食の実演をYouTube「北九州市保育士会YouTubeチャンネル」で配信します。■北九州市保育所連盟☎661・2153へ。

本城陸上競技場の教室

①ツボストレッチ教室 10月5日～

12月21日のおおむね毎週火曜日(全10回)1部(10時45分～11時45分)と2部(12～13時)あり。定員各部5人。参加費5000円。

②近藤美鈴先生の歌って手話教室

10月6日～12月22日のおおむね毎週水曜日(全11回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費5500円。

③フィットネスズンバ教室

10月7日～12月23日の毎週木曜日(全12回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費6000円。

■共通本城陸上競技場(八幡西区御開四丁目)で。対象は18歳以上。■往復はがき(2人まで)に基本事項と希望の部(①だけ)を書いて9月27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。

あきらめないで!尿トラブル

尿失禁に関する講義や尿もれ予防体操など。10月9日(土)10～11時30分、総合保健福祉センター(小倉北区馬

借一丁目)で。対象は40歳以上。先着20人。■9月17日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

親子体操教室

親子で楽しめるリズムダンスや道具を使った運動など。11月6日(土)・13日(土)・27日(土)の10～11時30分、八幡東体育館(中央三丁目)で。対象は3歳以上の未就学児と保護者。先着各日20組。タオル・室内シューズが必要。保護者も動きやすい服装で。■9月18

日から同施設☎662・9000へ。

マイナンバーカードの受け取りについて

8月15号の八幡東区版でお知らせしていたマイナンバーの付与期限が12月末まで延期されました。対象は今年の4月末までにマイナンバーカードを申請された人です。区役所からはがき(個人番号カード交付通知書)が届き、まだマイナンバーカードを受け取っていない人はお早めに。■八幡東区役所市民課☎681・8604へ。

栄養士さんの元氣レシピ vol.1

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防のための「減塩」をすすめています。健康に配慮したおすすめレシピをご紹介します。

豆乳みそ汁

材料(2人分)
高野豆腐1/2枚
にんじん20g
小松菜40g
だし汁200ml
豆乳40ml
みそ小さじ2

作り方
①高野豆腐は戻し、軽く絞り、短冊切りにする。
②にんじんは短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
③だし汁に①と②を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
④みそを溶き、豆乳を加える(豆乳のコクで、うす味でもおいしくいただけます)。

健康だより

ふれあって 地域で目指そう “健康長寿”

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■
若者健診	18～39歳	1000円	先着各会場合計60人	11月4日(木)14～15時30分	11月4日(木)14～15時30分	八幡東区役所東別館	10月4日9時から 10月4日9時から
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 <small>検査は900円注1)</small>		11月11日(木)14～15時30分	11月11日(木)14～15時30分	枝光南市民センター(中央三丁目)	
★肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料		11月14日(日)9～10時30分	11月14日(日)9～10時30分	八幡医師会館(平野二丁目)	
★大腸がん検診	40歳以上	500円注1)		11月18日(木)14～15時30分	11月18日(木)14～15時30分	平野市民センター(桃園四丁目)	
★前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)		※乳がん検診は八幡東区役所東別館だけ受診できます。 ※骨粗しょう症検診は八幡医師会館だけ受診できます。			
★特定健診注2)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	無料		11月14日(日)9～10時30分	11月14日(日)9～10時30分	八幡医師会館	
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)		11月19日(金)9～11時	11月19日(金)9～11時	枝光南市民センター	
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	10月6日(水)13時15分～15時	10月6日(水)13時15分～15時	八幡東区役所東別館	9月17～29日 インターネットも可	
★胃がん検診	35歳以上 (妊婦などは除く)	1000円 (40歳以上は900円)注1)	先着各30人	10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	10月4日まで
離乳食教室(前期) (離乳食の話、個別相談)	おおむね生後6カ月までの乳児と保護者	無料	10組				
食生活相談 (食事に関する個別相談)	64歳以下	無料	4人				

■各種集団検診の■は、集団検診予約センター(☎0570・783・077)がインターネットで。先着順で定員到達まで受け付けます。申し込みは検診日の5開庁日前まで。★は個別医療機関でも受診可(事前に医療機関に■を)。

注1)70歳以上や市民税非課税世帯の人などを対象にした無料制度があります。詳細は■を。

注2)「特定健診受診券」、「国民健康保険証」が必要。75歳以上を対象とした「後期高齢者健康診査」については福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に■を。

■その他教室などの申し込みは、八幡東区役所保健福祉課(☎671・6881)がインターネットで 八幡東区役所保健事業

9/15 やはた西

2021 令和3年

編集 八幡西区役所総務企画課 ☎642・0039 ☎621・0862



八幡西区マスコット
キャラクター
官長衛タン

- 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)。
- 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。
- 甲=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)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

無料相談

子育て女性就職支援センターの出張相談 9月28日(火)10時10分～15時10分、子どもの館(黒崎駅西側、コムシティ7階)で。対象は女性の求職者。定員4人。甲9月24日までに福岡県子育て女性就職支援センター☎533・6637へ。

木屋瀬地域交流センターの人権法律相談 9月30日(木)13時30分～16時30分。先着6人。甲電話で9月22日9時から同施設(野面一丁目、☎617・7980)へ。**高齢者等住宅相談** 介護の必要な高齢者や障害のある人などのための住まいづくりや住宅改造などの相談に応じます。随時、八幡西区役所(黒崎駅西側、コムシティ4階)で。甲事前に同区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎645・4800へ。

労働問題に関する無料相談

解雇・賃金未払い・セクハラといっ

た働く場における問題の相談や、労働に関する情報提供を行っています。労働者はもちろん、事業主からの相談にも応じます。毎週月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の8時30分～17時15分(水曜日は、20時まで電話相談を受け付けます)。問福岡県北九州労働者支援事務所(小倉駅北側、AIMビル4階)☎967・3945へ。

本城陸上競技場のスポーツ

①**体幹ヨガ教室** 10月4日～12月20日の毎週月曜日(全12回)。10時15分の部、11時30分の部、13時の部あり。各1時間10分。定員各部5人。参加費6000円。

②**近藤美鈴先生の歌って手話** 10月6日～12月22日のおおむね毎週水曜日(全11回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費5500円。

③**フィットネスズンバ** 10月7日～12月23日の毎週木曜日(全12回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費6000円。

共通甲本城陸上競技場(御開四丁目)で。対象は18歳以上。甲往復はがき(2人まで)に基本事項と①は希望時間(第2希望まで)を書いて9月27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。

木屋瀬地域交流センターの講座

①**親子リトミック** 10月5日～来年3月1日のおおむね第1・3火曜日(全10回)10時30分～11時30分。対象は1～2歳6カ月の幼児と保護者。定員8組。

②**筆文字アート** 10月7日～11月4日の毎週木曜日(全5回)14～16時。定員10人。材料費2000円。

共通甲往復はがき(①は1組だけ、②は1人だけ)に基本事項と駐車場使用の有無を書いて9月27日までに同施設(〒807-1262八幡西区野面一丁目8-35、☎617・7980)へ。

公園で健康教室

公園に設置している健康遊具を使った運動教室を開催します。10月12日(火)・19日(火)(全2回、予備日26日

(火)の10～12時、皇后崎公園(青山二丁目)で。対象は運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定員15人。甲はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

親子体操教室

親子で楽しめるリズムダンスや道具を使った運動など。11月6日(土)・13日(土)・27日(土)の10～11時30分、八幡東体育館(八幡東区中央三丁目)で。対象は3歳以上の未就学児と保護者。先着各日20組。甲9月18日から同体育館☎662・9000へ。



折尾駅バス停の変更

折尾駅北口駅前広場の工事に伴い、バス停の位置が10月1日(金)から折尾駅新駅舎西側の道路(折尾中間線)に変更となります。詳細は市のホームページ(折尾駅周辺で新たな工事が始まります)をご覧ください。

問建築都市局折尾総合整備事務所整備課(大浦二丁目、☎691・2522)へ。

健康だより

問八幡西区役所健康相談コーナー
☎642・1444
12月の検診は10月15日号に掲載します。

①11月の検診日

若者健診 対象は18～39歳。受診料1000円。

結核・肺がん検診 対象は40歳以上。喀痰検査だけ900円。

前立腺がん検診 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

大腸がん検診 対象は40歳以上。受診料500円。

肝炎ウイルス検査 対象は過去に

受診したことがない人。

骨粗しょう症検診(11・24日だけ実施) 対象は18歳以上。受診料1000円。

特定健診 対象は来年3月31日までに40～74歳になる国民健康保険加入者。国民健康保険証と特定健診受診券が必要。

①の共通13時30分～15時。

▶光貞市民センター=4日(木)

▶塔野市民センター=11日(木)

▶中尾市民センター=17日(火)

▶黒崎市民センター=24日(火)

②**胃がん検診**

▶折尾西市民センター=9日(火) ▶

池田市民センター=19日(金)。②の共通

9～10時40分。対象は35歳以上(妊婦

は除く)。受診料1000円(40～69歳は900円)。

③**乳がん検診**

11月26日(金)13時30分～16時30分、光貞市民センターで。対象は令和2年度受診していない40歳以上の女性(妊婦は除く)。受診料1000円。

①②③の共通各会場に定員あり。

甲10月4日9時から検診日の5日前(土・日曜日、祝日は除く)までにコールセンター☎0570・783・077へ。インターネットも可。先着順のため、定員に達した時点で、予約受け付けを終了します。70歳以上の人や市民税非課税世帯の人などを対象にした無料の制度があります。年齢の分かるもの

などが必要。詳細は問を。

④**パパママ教室**

助産師講話、夫婦マッサージ、バースプラン作成など。10月20日(水)13時10分～14時45分、八幡西区役所(コムシティ5階)で。対象は初めて子どもが誕生する夫婦(出産予定日が11月11日～来年3月9日)。定員15組。母子健康手帳が必要。甲9月29日～10月6日に問先へ。八幡西区のホームページ(下記)からも申し込みができます。





9/15
2021
令和3年

とばた

編集 戸畑区役所総務企画課 ☎881・0039 FAX881・2204

- 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。
- 甲=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)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

子育て女性就職支援センターの出張相談

専門コーディネーターが応じます。9月28日(火)10時10分～15時10分、子どもの館(黒崎駅西側、コムシティ7階)で。対象は女性の求職者。定員4人。甲9月24日までに福岡県子育て女性就職支援センター☎533・6637へ。

戸畑区民音楽祭(クラシック部門)

戸畑区文化団体連合会による文化祭の部門別発表会。9月23日(祝)14～

16時30分、戸畑市民会館(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。定員400人。問戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

洞海湾絵画コンクール展示会

「洞海湾と私たちのまち」をテーマにした戸畑区の幼児・小学生の作品を展示。

- ①戸畑区役所 10月1日(金)～8日(金)(土・日曜日は除く)9～17時。
- ②西戸畑市民センター(南鳥旗町) 10月1日(金)～27日(水)(土・日曜日は除く)10～18時。
- ③ウェルとばた多目的ホール(戸畑駅前) 10月30日(土)・31日(日)10～18時。

共通①、③は入賞作品のみ展示。問

西戸畑市民センター☎881・2330へ。



▲昨年の入賞者表彰の様子

親子体操教室

リズムダンスや道具を使った運動など。11月6日(土)・13日(土)・27日(土)の10～11時30分、八幡東体育館(八幡東区中央三丁目)で。対象は3歳以上の未就学児と保護者。先着各日20

組。室内シューズなどが必要。甲9月18日から同体育館☎662・9000へ。

ひまわり太極拳教室

介護予防に役立つ動きを取り入れた市オリジナルの介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。11月17日～12月8日の毎週水曜日(全4回)14～16時、戸畑生涯学習センター(中本町)で。対65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員15人。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

戸畑区青少年育成研究集会

青少年の健全育成を願い、保護者や地域の大人たちが、どのように子どもたちに関わっていくかを考えるため、子ども総合センター児童虐待対策担当課長・北崎賢氏による講演会を行います。10月1日(金)19～20時、ウェルとばた(戸畑駅前)で。定員90人。問戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

秋の交通安全県民運動(9月21日(火)から30日(木))

9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

今回の重点項目は以下の4点です。

- ・子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- ・自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ・飲酒運転の撲滅と悪質・危険な運転の防止

問戸畑区交通安全推進協議会(戸畑区役所総務企画課内)☎881・0039へ。

「くきのうみ花火の祭典中止」のお知らせ

10月16日(土)に開催を予定していましたが「くきのうみ花火の祭典」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

問戸畑区役所総務企画課☎881・0039へ。

健康だより

検診についての甲：①集団検診予約センター ☎0570・783・077
その他教室などの甲・問：②戸畑区役所保健福祉課 ☎871・2331

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	甲
特定健診注1)	40～74歳 (北九州市国保加入者)	—					甲は電話で10月4日(月)9時から①へ。インターネットも可。
若者健診	18～39歳	1000円					注1)「特定健診無料受診券」[北九州市国民健康保険被保険者証]が必要。
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 かくたん 喀痰検査は900円注2)	50人 (先着)	①11月10日(水) ②11月17日(水)	14～ 15時30分	①戸畑区医師会 医療センター (正津町) ②中原市民 センター (中原東二丁目)	注2)70歳以上の人などを対象にした無料制度があります。年齢確認書類が必要。
肝炎ウイルス検査	過去に受診したことがない人	—					
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注2)					
大腸がん検診	40歳以上	500円注2)					
元気で長生き栄養教室 (フレイル予防や減塩の食事についての講話)	おおむね65歳以上	—	15人 (先着)	10月4日(月)	14～15時	大谷市民センター (東大谷二丁目)	9月21日(火)8時30分から②へ。
減塩普及月間の催し (減塩に関する展示や栄養相談など)	—	—	—	9月29日(水)	10～12時	戸畑区役所	—



◀集団検診
申し込み先はこちら。

注1)後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。

