



主な内容

特集 1~2
北九州の山へようこそ

トピックス 3~4
●感染防止へのご協力をお願いします
●子どもの人権110番強化週間 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

特集 山歩きで心も体もリフレッシュ 北九州の山へようこそ

涼しくなるこれからの時季にお勧めしたい「山歩き」。北九州市は街でありながら、少し行けば豊かな自然を感じることができる場所がたくさん。市内の山々はそれぞれの持ち味があり、楽しみ方もいろいろ。山歩き初心者が気軽に楽しめる魅力的なコースもあります。

おススメ山歩きスポット①

SARAKURAYAMA



河内方面を見渡した景色

おススメ山歩きスポット②

KAZASHIYAMA



山頂(風頭)から見える関門海峡

皿倉山

ケーブルカーからは見えない
山歩きならではの楽しみが満載

皿倉山、権現山、帆柱山、花尾山の帆柱山系一帯は、植生が豊かで、昆虫や野鳥の種類も多く四季を通じて自然を満喫できます。山頂までの道のりにある「皇后国見岩」や「巨樹老木・皇后杉」などの景勝地もお勧めです。

※現在、皿倉表登山道(車道)コースは整備のため閉鎖していますが、煌彩の森コースや皿倉・国見岩コースなど他の登山道は利用できます。詳しくは八幡東区役所総務企画課(☎681・0387)へ聞か。

パワースポット/ 巨樹老木・皇后杉

権現山北面にあるこの巨樹老木は、樹齢400年という長い歴史を生き抜いてきた神秘的な重々しさを感じさせます。神功皇后の伝説にちなんで「皇后杉」と呼ばれています。



風師山

四季折々の発見がある
駅近おススメ低山

標高362mの風師山は、初心者でも登頂できる「低山登山」の代表格。門司港駅から気軽に行ける山です。眼下に関門海峡、南は遠く由布岳や国東半島まで望める眺望が魅力。

カラスウリ

カラスウリ(ウリ科)の開花の様子。こんな写真を自分で撮れるとうれしいですね。(初夏の早朝登山にて)。



ハチクマ

両翼を広げた長さが130cmになる大型のタカで、夏に日本で子育てし、秋になると越冬のため東南アジア方面へ飛んでいく渡り鳥。9月中旬頃、数多く渡っていく姿を市内で見ることができます。



響灘ピオトーブより提供

おススメ山歩きスポット③

HIRAODAI



周防台へ向かう登山道

平尾台

発見がいっぱい
何度でも楽しめる大自然

「日本三大カルスト」の一つに数えられ、天然記念物・国立公園・県立自然公園の指定を受ける平尾台。トレッキングコースとしても人気が高く、「ライオン岩」「キス岩」など変わった形の岩や希少な植物などに会えます。



▲キス岩



▲オミナエシ



▲ハバヤマボクチ



▲キセワタ



▲サワヒヨドリ

特集は2ページに続きます

初めての山歩きは、仲間と楽しく、安全に!

足立山(小倉北区)、福智山(小倉南区)、高塔山(若松区)など、山歩きを楽しむことができる山が市内には他にもあります。“山好き”が集まる日本山岳会北九州支部の皆さんに、山歩きの魅力や、初心者が注意することをうかがいました。

北九州市は街でありながら山や海が身近にある

風師山は初心者でも登ることができる山です。遠足登山がきっかけで山好きになる子もいて「また来たよ!」と元気に挨拶してくれると本当にうれしくなります。

また何気ない事ですが、山での朝のラジオ体操は、その時間がぐっと特別なものに。待っていたら美しい朝焼けと日の出が拝めるんです。

山はとにかく空気が澄んでいておいしいんです。歩く時は、何も考えずのんびりでいい。ストレス発散に持って来いですよ。そんな山が北九州市には身近にある、それがとても魅力的なんです。

覚えておきたい山のマナー

山のマナーを知っておくと気持ちがいいものです。すれ違う時はあいさつをする。登りの人を優先する。ゴミは持ち帰り、草花・昆虫・石などは採らない。

また山歩きで大切なことは、事前に、体調や天候を確認すること。少しでも不安があれば「登らない」と決めておきましょう。

季節や天候に合わせた服装も大事。黒い色はハチに攻撃されやすいので、明るい色がお勧めです。明るい服はあいさつを交わしたときに覚えてもらいやすく、もし遭難したとしても見つけられやすくなります。水分補給も忘れずに。半分に薄めたスポーツドリンクや麦茶がお勧めです。



▲竹本 正幸さん(左)、丹下 洽さん(右)・香代子さん(中央)ご夫妻。三人とも登山歴50年以上のベテランクライマーです。

初心者は一人では登らない

初心者は、経験者と一緒に登るといいですね。「低山の道迷い」と言って、気軽に登れる山ほど、脇道にそれてしまうことがあるんです。もし周りに経験者がいなければ、施設が募集している山歩きイベントなどに参加してみるのもお勧めです。

山のイベントのご案内

① 初秋の野草観察会

9月11日(日)9時、平尾台自然観察センターに集合。12時30分、同所で解散。対小学生以上(小・中学生は保護者の参加が必要)。定30人

② 貫山展望登山(中級)

9月25日(日)8時30分、平尾台自然観察センターに集合。15時30分、同所で解散。対小学生以上(小・中学生は保護者の参加が必要)。定30人

申①、②は往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて①は9月1日、②は15日までに平尾台自然観察センター(〒803-0180小倉南区平尾台1丁目4-40、☎453・3737)へ。

③ 皿倉山・権現山付近でキノコ観察会

9月4日(日)9時30分、皿倉山ケーブル山麓駅に集合。15時、皿倉山ビジターセンター(皿倉山ケーブルカー山上駅付近)で解散。対山歩きのできる人。定先着30人。料500円。

④ 森のカルチャー教室「かずらのかご作り」

9月8日(木)10時30分~15時、皿倉山ビジターセンターで。定先着15人。料2000円。

申③、④は8月17日から皿倉山ビジターセンター☎681・5539へ。

ガイドマップのご案内

市内の山の魅力を分かりやすくご案内しています。

門司区「山あるきガイドマップ」

門司区役所総務企画課、松ヶ江出張所、大里出張所などで配布



▲「山あるきガイドマップ」はコチラからも

問 門司区役所総務企画課 ☎331・2252

「平尾台観光マップ」

小倉南区役所総務企画課、平尾台自然の郷、平尾台自然観察センター、東谷出張所などで配布

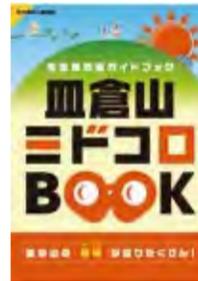


▲「平尾台観光マップ」はコチラからも

問 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1037

「皿倉山ミドコロBOOK」

八幡東区役所総務企画課、皿倉山ビジターセンター、皿倉山ケーブルカー山麓駅などで配布



▲「皿倉山ミドコロ BOOK」はコチラからも

問 八幡東区役所総務企画課 ☎681・0387

楽しく健康づくり



健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃKITA Q」

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

厚生労働省は、日常生活での身体活動量を増やす手段として、「歩く」活動を推進しています。一日の目標歩数は成人の場合、男性9200歩、女性8300歩、高齢者の場合で、男性6700歩、女性5900歩。

市では、楽しみながら健康づくりに取り組み、生活習慣を改善し、健康寿命の延伸に繋がるように、健康づくりアプリ「GO!GO!あるくっちゃKITA Q」を活用した事業を進めています。アプリの主な特徴として、歩数グラフや消費カロリーの表示、市内ウォーキングコースの経路案内機能などがあり、ポイントを貯めると電子マネーが当たる抽選にも参加することができます。

詳しくは問を。市ホームページでもご覧いただけます。

北九州市 あるくっちゃ

北九州市の 新型コロナワクチン情報

令和4年7月27日時点の情報です。

ワクチン接種の効果は、時間の経過に伴い、徐々に低下することが示されています。対象の人は、早めの接種をご検討ください。

▶一般(12歳以上)の人

	会場名	実施日時
集団接種	12会場 会場一覧は こちらから▶	水・木・土・日曜日の14~17時 (日曜日は10~13時もあり)
	10・20代限定 ・あるあるCity ・コムシティ	金・土曜日の18~21時 予約なし接種も可 (受付時間:18時30分~20時)
個別接種	予約専用サイトなどで ご確認ください。	医療機関一覧は こちらから▶

- はモデルナ社製
ワクチン
- はファイザー社製
ワクチン

問 コロナワクチンコールセンター
0120・489・199
※聴覚障害のある人は 383・0820

担 保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2919

~全国的に新型コロナウイルスによる感染が拡大しています~ 感染防止へのご協力をお願いします

●発熱・喉の痛みなど体調に異変がある人は、事前に電話をしてから、かかりつけ医やお近くの医療機関を受診してください。かかりつけ医のない場合やどこで受診できるかわからない場合は、相談ナビダイヤル☎0570・093・567へご相談ください。市のホームページ(右記を読み取り)からもご覧になれます。



▲市ホームページ「発熱時の診療・検査」

●まもなく、お盆の時期となります。帰省や旅行などでは、移動先の感染状況を確認して、混雑しない場所や時間を選ぶなど、感染対策を工夫してお過ごしください。

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンでは、空気を循環させるだけで換気は行っていません。「窓とドアなど2カ所を開ける」「扇風機や換気扇を併用する」など換気をしましょう。

担 総務局新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570・093・567

「とびうめ@きたきゅう」に登録しませんか

問 保健福祉局地域医療課 ☎582・2678

「とびうめ@きたきゅう」は、市内の医療機関などで医療や介護サービス、健康診断などの情報が共有される仕組みです。登録することで、かかりつけ医ではない医療機関に救急搬送されたときも適切で迅速な医療を受けることができたり、退院するときも在宅生活への円滑な移行ができたといった利点があります。

令和2年6月のスタート以来、全市で登録者は増え、現在、2万8000人を超えています。

共有される情報や施設は

- ① 氏名、生年月日、住所、性別と緊急時の連絡先
- ② かかりつけ医や病名、処方されている薬などの医療情報

- ③ 要介護度や担当ケアマネジャーの事業所名などの介護情報
- ④ 特定健診(メタボ健診)などの健康診査の結果

※②④は、国民健康保険、後期高齢者医療制度、介護保険の加入者だけ
情報が共有される施設

「とびうめ@きたきゅう」に参加する病院や診療所など

登録手続きは

「登録申出書」に必要事項を記入の上、各区役所の保健福祉課や社会福祉協議会、市民センターなどへ。詳しくは、保健福祉局地域医療課へ問、かかりつけ医、訪問看護師、担当のケアマネジャーなどに相談を。市のホームページ(下記を読み取り)からもご覧になれます。



▲市ホームページ「とびうめ@きたきゅう」

とびうめ@きたきゅう Q&A

Q1 登録に費用はかかりますか。
A1 無料で登録できます。

Q2 個人情報共有されるのが心配です。誰か情報を見るのでしょうか。
A2 とびうめ@きたきゅうに参加している病院や診療所のうち、実際にかかったり、搬送された施設で、医療関係者が診療に必要な範囲だけの情報を見ます。また、

市は、不正使用のないよう定期的に誰が見たかのチェックを行っています。

Q3 とびうめ@きたきゅうが役に立った例はあるのでしょうか。
A3 救急病院からは、「搬送された患者さんが普段飲んでる薬が分かって、速やかに対応ができた」「患者さんの家族の連絡先が分かり、すぐに連絡できた」などの報告があります。家族が付き添っていても、動揺していて、薬や病気の名前が出てこないこともあります。登録しておくことで安心です。

仕事と育児や介護を両立できる取り組み 育児・介護休業法の改正について

問 総務局女性活躍推進課 ☎582・2209

育児・介護休業法が改正され、令和4年4月から段階的に企業における「産後パパ育休制度の創設」や「雇用環境整備」などが義務化されています。これにより、従業員は育児休業を分割して取ったり、休業制度を夫婦間で交代で利用したりすることができるようになります。

市では、職場の環境整備や、仕事と生活を調和させる「ワーク・ライフ・バランス」に取り組み企業などの支援を行っています。

企業向け出前セミナー

女性の育成やキャリア支援、仕事と子育て・介護の両立、ワーク・ライフ・バランスの基本などの従業員向けの研修に無料で講師を派遣します(オンライン研修も可)。甲 随時。専用の申込書に必要事項を記入の上、郵送で〒803・8501 総務局女性活躍推進課へ。申込書は同課で配布中。インターネット(左記を読み取り)からも申し込むことができます。

- 対象…市内の企業・事業所
- 実施期間…来年3月31日まで
- 費用…無料



▲企業向け出前セミナーはこちら

企業への社会保険労務士の派遣

社会保険労務士を派遣し、ワーク・ライフ・バランスなどに関する助成金の活用や就業規則の見直しなどの助言、情報提供を行います。甲 電話で来年3月10日までに問先へ。

- 対象…市内の企業・事業所
- 実施期間…来年3月31日まで
- 費用…従業員300人以下は無料(301人以上の場合は有料で派遣可。料金など詳細は問先)



▲企業への社会保険労務士の派遣はこちら



北九州いのちの電話自殺予防シンポジウム

担保健福祉局精神保健福祉センター ☎522・8744

テーマは「家族間の関係性と自殺・他殺志向」。講師はNPO法人World Open Heart理事長の阿部恭子さんほか。9月3日(土)13時30分～17時、ムーブ(小倉北区大手町)で。定300人。申はがき(何人でも)に基本事項と手話・要約筆記、車いすの介助などの必要の有無を書いて8月31日までに北九州いのちの電話事務局(〒803・0835小倉北区井堀五丁目1・3、☎652・6628)へ。F 651・6595も可。

子どもの人権110番強化週間

担福岡法務局北九州支局 ☎561・3542

8月26日(金)～9月1日(木)は、「子どもの人権110番強化週間」です。

いじめや体罰、不登校、子どもの虐待など、子どもに関する人権問題の相談を受け付ける無料電話を時間を延長して設置します。

日時 8月26日(金)～9月1日(木)の8時30分～19時(8月27日(土)・28日(日)は10～17時)。

秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず、気軽にお電話ください。

子どもの人権110番

☎0120・007・110

上記につながらない場合はこちら(通話料有料)

☎(092)739・4175

メールでも相談を受け付けています(24時間)

子どもの人権SOS-eメールはコチラから▶




TGC 北九州 2022 開催

担産業経済局MICE推進課 ☎551・8152

人気モデルによるファッションショーやアーティストによるライブ。11月19日(土)14～18時30分、西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で。料指定席 先行8500円、一般9000円(4歳以上はチケットが必要)。チケットの詳細は(株)ビッグイヤーズ ☎(092)712・4221(月～金曜日12～17時)に問を。イベントの詳細は産業経済局MICE推進課に問か、市のホームページ(下記)を読み取りご確認ください。

*TGC:東京ガールズコレクションの略称



▲市ホームページ「TGC 北九州 2022」

「紫川フェスティバル」開催

担建設局水環境課 ☎582・2491

紫川を泳ぎ、小倉城周辺や川沿いを走るアクアスロン大会。8月28日(日)9～13時。荒天中止。詳しくは紫川フェスティバル実行委員会事務局 ☎522・7110へ。



「門司港レトロマラソン」参加ランナー募集

担市民文化スポーツ局スポーツ振興課 ☎582・2395

11月27日(日)9時30分(5kmコースは9時50分)、関門海峡ミュージアム(門司港レトロ地区)周辺をスタート、同所にゴール。対18歳以上(高校生は除く)。定5kmコース11000人、10kmコース2000人。料4500円。申9月15日まで。募集要項は8月16日から各役所、市民センターなどで配布。詳しくは問を。



船のイベントに出かけませんか

担港湾空港クルーズ・交流課 ☎321・5939

▼北九州港・みなと見学会クルーズ

小型船で門司港を出港し、関門海峡を通過して北九州空港まで行くクルージングを実施します。空港では、海上保安庁北九州航空基地や北九州消防航空隊の施設などを見学します。9月3日(土)8時、マリンゲート門司(門司区西海岸一丁目)に集合、14時30分、同所で解散。市内在住か市内に通学している小学4年～中学生(小学生は保護者同伴)。定40人。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて、8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。ネットも可。



▲海上保安庁北九州航空基地

▼小倉港～松山観光フェリーモニターツアー

松山・小倉フェリーの体験ツアー。松山市内の観光もあり。9月9日(金)21時55分、小倉港を出港、9月11日(日)5時、同港に帰港(2泊3日)。アンケートと感想文(800字程度)の提出が必要。定16人。料一般1万5000円、4歳～小学生7500円。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて、8月23日までに北九州港振興協会(〒801・8555門司区西海岸一丁目2・7 ☎321・5900)へ。ネットも可。



▲松山・小倉フェリー

▼「飛鳥II」北九州市民クルーズ

10月13日(木)門司港を出港、14日(金)は終日航海、15日(土)は舞鶴港に寄港、16日(日)は境港に寄港、17日(月)門司港へ帰港(4泊5日)。料2人1室利用時1人2万2000円から。参加者は乗船日当日にPCR検査があります。詳しくは申先へ。飛鳥IIホームページでもご覧になれます。

■市民には船上で使用できるクーポン(客室タイプ)によつて5000円(1万円分)を進呈します。

■事前に説明会を開催します。日程など詳しくは申先へ。



▲飛鳥II

- 申 JTB 井筒屋旅行センター小倉店 ☎522・2691
- 申 JTB イオンモール八幡東店 ☎681・5665
- 申 トラベルック本社 ☎602・6666

野菜は、1日350g以上食べましょう

毎日プラス一皿の野菜

ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素をたくさん含む野菜を食べることは、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防になります。

生活習慣病の予防のために、野菜は1日350g以上、小皿にすると約5皿分取ることが勧められています。福岡県の平均摂取量は、男性320g、女性276gとあともう一皿程度不足しています(平成28年国民健康・栄養調査)。

上手な野菜のとりかた

加熱調理で食べやすく

生で食べるより、「煮る」、「蒸す」、「炒める」など加熱すると、カサが減って、たくさん食べるができます。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱すれば簡単に蒸し野菜ができます。

汁ものは具だくさんに

旬の野菜をたっぷり入れることで、汁の量が少なくなり、減塩にもつながります。

時間のある時に作り置き

きんぴらや煮物など作り置きおかずを作っておきましょう。

冷凍野菜やカット野菜の活用と冷凍保存

冷凍したサトイモやゴボウ、カボチャ、ホウレンソウなどの野菜は、煮物やスープとして、また、主菜の添えや少量使いたい時、調理の時間がない時に便利です。1回に使う分を小分けにして冷凍保存しておくのもよいでしょう。

毎食1皿以上、意識して食べる

外食の時も野菜を意識して食べましょう。

食生活に関する相談

管理栄養士が生活習慣病などの食生活について、相談に応じます。詳細は各区役所保健福祉課健康相談コーナーへ。

食育キャンペーン

健康づくりや食育をテーマに、野菜について考えるイベントを開催します。

日時 8月31日(水) 11~15時

場所 イオン戸畑ショッピングセンター2階催事場(戸畑区汐井町)

内容 展示やクイズ、健康相談など

野菜たっぷりのレシピが載った「栄養士さんの元気レシピ」はコチラから



野菜たっぷりのレシピが載った「栄養士さんの元気レシピ」はコチラから

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

野菜350gはどのくらい?

生の野菜だと

生野菜の目安量



料理にすると

野菜料理5皿に



かぼちの煮物 きんぴらごぼう

具だくさんのみそ汁 ほうれん草のおひたし 野菜炒め

野菜70gの目安量

それぞれの野菜の70gの目安を例示しています

淡色野菜

- なす 小1本
- キャベツ 1枚
- きゅうり 小1本
- タマネギ 1/3個
- レタス 2枚
- 長ネギ 2/3本
- 大根 厚さ2cm
- 白菜 1枚

緑黄色野菜

- にんじん 小1本
- 小松菜 2株
- カボチャ 1口大
- トマト 2/3個
- ブロッコリー 3房
- ホウレンソウ 1/3束
- オクラ 7個

行ってみよう / 北九州のお出かけスポット

1日中遊べる! 7つの滑り台がある公園

カブトガニがすむ曾根干潟を望む場所に位置する、曾根東臨海スポーツ公園。広大な敷地には、ソフトボールやサッカーの大会ができる多目的グラウンド、子ども用遊具のある広場などがあり、多くの人でにぎわっています。子どもたちのお目当ては、巨大な鳥を囲むように設置された大小7つの滑り台。トンネルになっていたり、らせん式だったり、長さや形もさまざま。滑り台から子どもたちの楽しい歓声が聞こえてきます。ほかにも背伸ばしベンチなどの健康遊具があり、子どもから大人まで1日中体を動かして遊べる公園です。また管理棟には、曾根村(現小倉南区)出身で、気象学の世界的権威・「ミスター・トルネード」と呼ばれた藤田哲也博士の展示ギャラリーもあり、地元が生んだ偉人の功績を称えています。

施設情報 曾根東臨海スポーツ公園 小倉南区大字曾根

多目的グラウンドと駐車場は9~18時 休12月29日~1月3日 建設局みどり・公園整備課 ☎582-2460

多目的グラウンドの施設予約はコチラから



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=FAX 担=市の担当課 共通=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。

8月31日(水)までは市内121の公共施設等が無料(入場料など)で利用できます(北九州市民であることを確認できるものが必要)。詳細は各施設にお問い合わせください。

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22言語で対応します。いずれも8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。



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。8月26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。申8月23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。

困難を抱える若者の家族のための無料相談

臨床心理士が応じます。8月27日(土)11～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。対社会生活を営むのが困難な、おおむね15～39歳の人の家族。定先着5組。申8月17日から同センター☎882・0188へ。

労働・年金無料相談会

解雇などの労働問題と年金の相談に社会保険労務士が応じます。9月2日(金)

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

終活無料相談

終活に関する相談に相談員が応じます。9月7～28日の毎週水曜日13～16時、ウェルとばた7階(戸畑駅前)で。定先着各日3人。申8月22日から北九州市社会福祉協議会☎882・6211へ。

ひとり親家庭のための法律無料相談

養育費や離婚に伴う問題などの法律に関する相談に弁護士が応じます。9月14日(水)14～16時と28日(水)18～20時、母子・父子福祉センター(戸畑駅前、ウェルとばた4階)で。対ひとり親家庭の親か寡婦。定先着各日4人。申8月25日9時30分から同センター☎871・3224へ。

医師による高齢者排泄無料相談会

専門医が応じます。9月18日(日)10～12時、福祉用具プラザ北九州(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター1階)で。対尿もれや頻尿などで悩む65歳以上と家族。定4人。申9月12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・問など介助必要の有無を記入)。

くらしとこころの総合無料相談会

生きるのが辛いほどの深刻な悩みや借金問題などの相談に弁護士や臨床心理士などが応じます。9月23日(木)13～16時、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。定先着3組。申8月17日から精神保健福祉センター☎522・8744へ。

お出かけ

総合農事センター(花農丘公園)の催し

- ①納涼クロフネ祭 総合農事センター公式観光PR大使・クロフネマンのショー、ビンゴ大会など。8月20日(土)10～20時。荒天中止。
- ②洋ラン展 カトレア、パフィオペディラムなど100点。8月21日(日)13～15時。
- ③緑化講習会「草花と多肉植物の寄せ植えの実技講座」 9月10日(土)13時30分～16時。料草花=1500円、多肉植物=1000円。③の共通定先着20人。詳細は福岡県緑化センター管理事務所へ問を。

共通料駐車場は有料。申③は必要。8月17日から福岡県緑化センター管理事務所☎(0943)72・1193へ。担総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目、☎961・6045)。

門司麦酒煉瓦館の催し

ブリックリーサキュレント パロディ作品展 パロディアート作家による絵画作品の展示販売。メキシコ・イタリアの食べ物・飲み物の販売もあり。8月21日(日)10時30分～16時。

ぶらり大里 門司区大里地区の文化施設などを紹介する「門司大里街あるきマップ」にちなんで写真を展示。8月24日(水)～28日(日)の9～17時。大里にまつわる講話「ちょっといいお話」(8月27日(土)14～15時)もあり。

共通問門司麦酒煉瓦館(門司駅北側、☎382・1717)へ。

詩太の絵と詩の作品展

8月24日(水)～27日(土)の9～20時(入場は19時30分まで)、黒崎びびしんホール(八幡西区岸の浦二丁目)で。制作実演(27日の11～12時と14～15時。作品展の入場券が必要)もあり。料18歳以上(高校生は除く)200円。問同施設☎621・4566へ。

竹久夢二浪漫展

肉筆画や木版画などの作品やグッズの展示販売。9月1日(休)～4日(日)の10～18時、旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目)で。研究家による解説(9月1・4日の11時30分～12時と14時30分～15時。事前に申が必要。詳細は問を)もあり。問同施設☎661・9130へ。

小・中学生が作る「未来」についてのパネル展

9月1日(休)～30日(金)(9月7日は除く)の13～21時(土・日曜日、祝日は10～21時)、ユースステーション(黒崎駅西側、コムシティ地下1階、☎621・0132)で。

グリーンパークの催し

①ハーブティーブレンド講座(入門編) 9月3日(土)13～14時30分。定10人。料500円。

②講習会「コンテナで草花を育てよう」 9月11日(日)10～12時。定先着20人。料1000円。

共通料入園料が必要。申②は電話で8月17日から、①は26日までにグリーンパーク(若松区大字竹並、☎741・5545)へ。

平尾台自然の郷の催し

①ハーブ教室「チキンと夏野菜のレモン蒸し」 9月9日(金)10時30分～12時。定先着15人。料1600円。

②平尾台お月見会 自由観覧。9月10日(土)18～22時。雨天中止。ライト、レジャーシート、長袖・長ズボンが必要。

共通申①は必要。電話で8月17日から平尾台自然の郷(小倉南区平尾台一丁目、☎452・2715)へ。

北九州国際音楽祭 市民企画コンサート

▶マラソンコンサート=器楽や声楽などの演奏会。9月11日(日)11～19時、響ホール(八幡東区平野一丁目)で ▶街かどコンサート=市民による演奏会。9月25日(日)11～16時30分、ウェルとばた2階(戸畑駅前)で。共通問北九州国際音楽祭事務局☎663・6567へ。

北九州市営バスツアー

大分・高塚愛宕地蔵尊4の日詣り 秋の大祭 出発は9月24日(土)。日帰り、食事なし。料6800円。

大分・湯つたりのんびり湯布院散策とすき焼き釜飯膳 出発は9月30日(金)。日帰り、昼食・入浴付き。料一般1万3900円、小学生以下1万2000円。

共通申北九州市交通局(バスツアー専用電話)☎771・0204へ。

北九州芸術劇場の催し

【ミュージカル】夜の女たち 9月24日(土)18時と25日(日)13時から。料前売り(全席指定)一般7500円、24歳以下(身分証の提示が必要)3500円。当日も同額。※高校生(前売りだけ、学生証の提示が必要)1500円。前売り券は主要プレイガイドなど(※は北九州芸術劇場だけ)で発売中。

【演劇】彩の国シェイクスピア・シリーズ「ヘンリー八世」 10月14日(金)16時と15日(土)12時30分・18時と16日(日)12時30分から。料前売り(全席指定)S席1万3000円、A席9000円。当日も同額。前売り券は主要プレイガイドなどで発売中。



共通対小学生以上。託児(有料)は問を。問北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階、☎562・2655)へ。

★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

家族でキャンプだホイ!

9月24日(土)~25日(日)(1泊2日)、かぐめよし少年自然の家で。対中学生以下と保護者。定7家族。料1人2000円。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9月1日までに同施設(〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、☎451-3111)へ。

家族で木工細工教室

バターナイフとスプーンを作ります。9月25日(日)、夜宮青少年センターで。9~12時の部と13時30分~16時30分の部あり。対小学3~6年生と保護者。定各部10人。料1人300円。エプロン、上履き、ゴーグルが必要。④はがき(1家族だけ)に基本事項と生年月日を書いて9月13日までに同施設(〒804-0042戸畑区夜宮一丁目2-1、☎871-3465)へ。⑤ネットも可。



ドローンプログラミング教室

10月1日(土)、北九州学術研究都市学術情報センター(若松区ひびきの)で。10~12時の部と14~16時の部あり。対小学生(保護者の同伴も可)。定各部15人。④8月15~31日。詳細は同施設☎695-3178へ。⑤ネットも可。

古部賢一(オーボエ)&鈴木大介(ギター)リサイタル

11月27日(日)14~16時、響ホール(八

幡東区平野一丁目)で。対小学生以上。料前売り(全席指定)一般3000円、25歳以下2000円。当日は500円増し。前売り券は8月25日から主要プレイガイドなどで発売。託児(有料)は⑥を。⑥響ホール音楽事業課☎663-6661へ。

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。9月4日(日)10~16時、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。対育児ボランティアをしてみたい・受けたい人。④9月3日までに、ほっと子育てふれあいセンター☎511-3081へ。



仕事

キャリアインサイト~職業適性診断

▶若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)=8月22日(月) ▶※

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)=8月23日(火)。⑤共通10時15分~12時。対おおむね40歳までの求職者・学生。定各12人。④8月20日(※は22日)までに若者ワークプラザ北九州☎531-4510(※は若者ワークプラザ北九州・黒崎☎631-0020)へ。

公立学校教員採用候補者選考試験

募集は小・中学校教員、特別支援学校教員、養護教員、栄養教員。対昭和38年4月2日以降に生まれ、小・中学校か特別支援学校(国公立を問わない)の正規教員として勤務している人(原則として受験する試験区分・教科などの教員免許を持つ場合に限り)。試験は、北九州市と東京都の会場は10月23日(日)、京都府の会場は30日(日)。④ネット。受付期間は8月15日~9月9日。郵送での④は⑥を。詳細は教育委員会教職員課☎582-2372へ。

講座・教室

難聴者生活教室「コロナと難聴者の生活」

新型コロナウイルス感染症が難聴者、中途失聴者に与えた影響と社会で行われている対策について学びます。8月27日(土)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。⑤あり。⑥北九州市難聴者・中途失聴者協会☎883-3113(☎も同じ、電話での⑥は火曜日だけ)へ。担保健福祉局障害福祉企画課☎582-2453。

施設の催し

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 ニホンミツバチの養蜂知識を深め、自然環境について学びます。9月4日(日)13~15時。定先着50人。



②もりの観察会 植物・野鳥・親子のグループに分かれて自然観察を行います。9月11日(日)9時30分~12時。対小学生以下は保護者同伴。荒天中止。双眼鏡の無料貸し出しあり。

③パルパークプロジェクト「オリジナルの箸をつくらう!」小枝や竹を使って自分だけの箸を作ります。9月11日(日)13時30分~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2人まで。定先着20人。料500円。汚れてもよい服や軍手が必要。

⑤共通料駐車場は有料。④①③は必要。電話で①は8月17日、③は22日から同施設へ。

到津の森公園

☎651-1895

〒803-0845小倉北区上到津四丁目1-8 開9~17時(8月の土・日曜日、祝日と15日(月)は21時まで) 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)

①飼育員のおはなし「ライオン」編 生態や特徴などを飼育員が解説します。8月の毎週土・日曜日、祝日の11時30~40分。



②いきものさがしゲーム ビンゴカードを見ながら、園内で生き物を探します。8月21日(日)~28日(日)。9時から南北入場ゲートでビンゴカード(月~金曜日は限定200枚、土・日曜日は限定300枚)を配布。

③写真を募集「みんなが到津の森特派員」 「園内風景・動物写真」「夜間風景」「家族・友人との記念写真」「過去20年の思い出写真」の4部門あり。大賞受賞作品は来年の到津の森公園のポスター・チラシに採用します。結果発表は10月31日(月)から到津の森公園ホームページで。

⑤共通④③は必要。9月19日まで。募集要項は各区役所総務企画課・出張所、各市民センターなどで配付中。詳細は同施設へ。

「二セ電話詐欺」に気を付けましょう

「還付金がある」などのうその電話や、違法な示談金や弁護士費用を請求してくる電話などの詐欺が多く報告されています。不審に思った時や困った時は、一人で悩まずに、まずは消費生活センターに相談してください。

<相談事例1>

「医療費の払い過ぎがあったので、還付金があります」と区役所の職員と名乗る人から電話があった。「後で、銀行から電話があります」と言われたので、取引銀行の情報を答えた。気になって区役所に問い合わせると二セ電話詐欺だと判明した。(70歳代男性)

<アドバイス>

- 公的機関が電話で「銀行口座」や「暗証番号」を聞くことはありません。また、ATMに行くよう指示されても、ATMで還付金などを受け取ることはできません。
- 留守番電話機や二セ電話詐欺被害防止機能付き電話機を活用して二セ電話詐欺を防ぎましょう。

<相談事例2>

業者から「老人ホームの入居権を譲って欲しいので、一旦、代わりに申し込んでほしい」と頼まれ、そのとおりに実行した。数日後に、老人ホームの職員と名乗る人から「名義貸しは違法で罪になる。100万円払えば申し込みを取り消す」と言われ、現金を送ったが「まだ罪は消えていない」と、さらにお金を請求された。(70歳代女性)

<アドバイス>

- 老人ホームなどの優先入居権の譲渡を依頼し、後から「名義貸しは違法」だと言って示談金や弁護士費用などを請求してくる詐欺の手口です。
- 一度、お金を払ってしまうと次々と請求してくることがある上、取り戻すことは困難です。不安に感じて絶対には払ってはいけません。

相談窓口

■消費生活センター(戸畑駅前、ウェルとばた7階)☎861-0999
月~土曜日(祝・休日、年末年始は除く)の9~16時45分
※第3土曜日は13時まで

●消費者ホットライン☎188
(年末年始は除く)
あなたの地域の消費生活センターにつながります

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

シニアのための スマートフォン体験教室

8月30日(火)13～15時、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。対就業を希望しているおおむね60歳以上。定先着15人。申8月17日から福岡県生涯現役チャレンジセンター北九州オフィス ☎513・8188へ。



介護ロボットマスター育成 講習「移乗支援機器」

介護者の身体的負担を軽減する介護ロボットについて、非装着型の移乗支援機器の特徴や活用の仕方を学びます。9月1日(木)14～16時、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。対介護・医療・福祉分野の実務者。定20人。申8月31日までに介護ロボット等導入支援・普及促進センター ☎522・5811へ。ネットも可。担保健福祉局先進的介護システム推進室 ☎582・2712。

初心者向け スマートフォン1日教室

9月5日(月)、12日(月)、26日(月)の14時30分～15時30分、黄金まちや(小倉北区黄金一丁目)で。対60歳以上。定各日4人。料テキスト代300円が必要。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて8月26日までにシルバー人材センター西部出張所(〒806-0021八幡西区黒崎三丁目1-3、☎482・6112)へ。

世界のレシピ～ベトナム編 (オンライン料理講座)

本市在住の外国人が自国の料理「鶏肉のフォー」と「生春巻き」の作り方を紹介します。9月3日(土)10～12時、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」)を使用。定20人。料材料費3000円程度。パソコンやタブレットが必要。申8月15～26日にネット。問北九州国際交流協会 ☎643・5931へ。

難聴者手話教室 「覚えておきたい表現」

9月3日(土)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(日も同じ、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。

高齢者就業支援センター の講座

仕事探しに役立つ! スマートフォン体験講座 9月6日(火)。定先着15人。

中高年の心と身体の健康管理術 9月11日(日)。定先着20人。

共通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。申8月17日から高齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

生ごみコンポスト アドバイザー養成講座

9月7日(水)・14日(水)・28日(水)・12月7日(水)・21日(水)の講座5回と体験2回(全7回)、戸畑生涯学習センター(戸畑区中本町)などで。対コンポスト化容器の使用経験があり、修了後アドバイザーとして活動できる人。定10人。時間などは問を。申8月15～30日に環境局循環社会推進課 ☎582・2187へ。



講座「木屋瀬 時代の散歩道」

長崎街道に関する講義や街並み見学など。9月9日～10月7日の毎週金曜日(全5回)おおむね10～12時、長崎街道木屋瀬宿記念館(八幡西区木屋瀬三丁目)などで。対18歳以上。定先着50人。申8月9日から同施設 ☎619・1149へ。

福祉用具プラザの講座

①作ってみよう! 福祉用具「簡易筆談帳」 9月9日(金)13時30分～15時、福祉用具プラザ北九州(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター1階)で。定5人。

②知って納得! 大人のためのオムツ講座 9月14日(水)13時30分～15時、八幡

西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。定10人。

共通申①は8月31日、②は9月7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・耳など介助必要の有無を記入)。

周望学舎体験講座

テーマは「日本のアイデンティティ～神社を知る」と「学びと関係を深めるコミュニケーション」。9月10日(土)9時30分～15時、周望学舎で。対過去に周望学舎・穴生学舎に入学したことのない55歳以上。定24人。申はがき(1人だけ)に基本事項と性別を書いて8月26日までに同施設(〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591・2626)へ。

視覚障害者生活教室「クラフトテープでかごづくり」

レースで縁取りしたかごと、手紙入れを作ります。9月11日(日)・25日(日)(全2回)の10～12時、ウェルとばた6・7階(戸畑駅前)で。対視覚に障害のある人。定先着8人。料材料費1000円。申8月17日から点字図書館 ☎645・1210へ。

アルコール・ギャンブルの問題 で悩む家族のための教室

9月14日(水)・28日(水)、10月12日(水)・26日(水)(全4回)の14～16時、精神保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。定先着10人。申8月17日から精神保健福祉センター ☎522・8729へ。

実践起業塾

創業の基礎知識など。9月17日(土)、10月22日(土)の10～16時と9月28日(水)、10月5日(水)・12日(水)の18～21時(全5回)、オンライン(9月17日、10月22日は対面講座)で。対おおむね1年以内の創業予定者や創業して間もない人。定30人。料5000円。申9月9日まで。詳細は中小企業支援センター ☎873・1430へ。

「男女共同参画フォーラム」 市長講演

北橋健治市長が「SDGsを原動力に日本一住みよいまちへ」をテーマに講演します。

8月30日(火)13～14時30分、ムーブ(小倉北区大手町)で。定300人。申電話で8月15～26日に問先へ。

問総務局男女共同参画推進課 ☎582・2405

まちに出没するサル、イノシシにご注意を

近年、サルやイノシシが街中に出没・徘徊することで、さまざまな被害が出ています。危険を避けるために、注意をしましょう。

■出会ってしまった時は、近づかず静かに見守りましょう。

<イノシシの場合>

イノシシを避けて迂回するか、安全な場所で立ち去るまで静かにして動かないようにしましょう。また、「イノシシが出没するおそれのある場所には近づかない」「夜に出歩く時は音や光で人の気配を知らせる」ことも予防につながります。



<サルの場合>

群れからはぐれたハナレザルは、群れを探して移動している場合がほとんどです。立ち去るまで静かに見守りましょう。特に、目を合わさないように注意してください。サルは目を見つめられると挑発されたと思い威嚇してきます。刺激せずにゆっくり離れましょう。



■食べ物を見せない、与えない

イノシシもサルも、餌を与えて人に慣れてしまうと街中に頻繁に出没するようになります。「犬や猫に与えた餌や家庭菜園などで育てた野菜を放置しない」「ごみ出しの際は、ごみ袋の口をきちんと結ぶ」など餌を与える環境を作らないようにしましょう。

特に、サルの場合は、餌をもらおうとして、レジ袋やかばんなど人の荷物を奪う、人にかみつくなど、狂暴な振る舞いをするようになる場合があります。十分注意しましょう。

サル、イノシシの出没情報やご相談は

問 各区役所総務企画課	■ 若松区	☎761・0039	
■ 門司区	☎331・0039	■ 八幡東区	☎661・0039
■ 小倉北区	☎582・3339	■ 八幡西区	☎642・0039
■ 小倉南区	☎951・4111	■ 戸畑区	☎871・3600

担産業経済局鳥獣被害対策課 ☎582・2269

★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

北九州市立大学の講座

①子ども科学教室「親子で開こう! 科学の扉」 9月17日(土)、10月15日(土)、11月8日(火)(全3回、1・2回だけの参加も可)の13～14時30分(11月8日は18～19時30分)。対小学3年～中学生(小学3・4年生は保護者同伴)。定12人(11月8日は20人)。

②英米文学の風景と遺産 9月24日～10月29日の毎週土曜日(全6回) 13～14時30分。定50人。料3000円。

共通 北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で。申はがき(何人でも)に基本事項と①は保護者同伴の有無と1・2回参加の人は希望日を書いて、①は9月5日、②は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。

スポーツボランティア研修会

9月18日(日)13～15時30分、AIMビル3階(小倉駅北側)で。対中学生以上。定40人。料1500円。申9月12日まで。詳細は市民文化スポーツ局スポーツ振興課☎582・2831へ。

母子・父子福祉センターの講座

①親と子のふれあい講座「おはなし会」 絵本の読み聞かせや紙芝居など。9月18日(日)14～16時。対ひとり親家庭の親と子。定5家族。

②リフレッシュ講座「リンパヨガ」 10月13日(木)・20日(木)・27日(木)(全3回)の18時20分～20時20分。対ひとり親家庭の母親か寡婦。定10人。託児(無料)は問を。

共通 申はがき①は1家族、②は1人だけに基本事項と②の託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて8月25日までに母子・父子福祉センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

北九州パレスの講座

三味線体験講座 9月21日(水)18時30分～20時30分。定先着10人。料500円。

体引き締め チューブトレーニング体験教室 ゴム製のチューブを使って運動します。9月23日(祝)18～19時30分。定先着15人。料1500円。

共通 申電話で8月17日から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、☎651・4600)へ。

救命講習会

①実技救命講習 心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法など。9月27日(火)9時30分～11時30分。対WEB講習の受講証明書を2カ月以内に取得した人。WEB講習についてなど詳細は問を。

②子どもに対する応急手当の講習 小児・乳幼児の心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法など。9月29日(木)9時30分～12時30分。

共通 市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定各20人。申①は8月26日～9月16日、②は8月29日～9月21日に消防局救急課☎582・3820へ。聴覚障害者は☎592・6898も可(基本事項と③必要の有無を記入)。ネットも可。

東部障害者福祉会館の講座

笑って動いて気分すっきりエクササイズ 10月1日(土)・11月5日(土)(全2回)の10時30分～12時の部と13～14時30分の部あり。定各部8人。

陶芸教室 お正月飾りを作ります。10月2日(日)10～12時。定8人。料材料費1000円。

共通 対障害のある人。申電話で8月15日～9月14日に東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階、☎883・5550)へ。聴覚障害者は☎883・5551も可(基本事項と④・⑤など介助必要の有無を記入)。

ムーブの講座

①靴磨き男子 革靴の手入れ方法など。10月14日(金)18時30分～20時30分と10月15日(土)10～12時。対男性。定各日8人。料2300円。託児(有料)は問を。

②お役立ちワンポイントセミナー テーマは「もう人間関係で悩まない! 色彩心理学」。10月14日(金)19～20時30分。対働いているか、これから働きたいと思っている女性。定先着20人。

共通 申電話で②は8月26日から、①は9月16日までにムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)へ。①はネットも可。

マイテック・センターの講座

MOSワードとエクセル 11月12日～来年2月25日のおおむね毎週土曜日(全14回) 13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(料2万6000円)。別に検定料が必要。



第二種電気工事士・実技 11月18日～12月20日の毎週火・金曜日(全10回) 18～21時。定先着50人。料3万7300円。

Windows フォトで動画編集 12月4日(日)・11日(日)(全2回)の9時30分～12時30分。対キーボード・マウス操作ができる人。定先着20人。料8100円。

共通 申電話で8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。

講演会

聴覚障害者支援セミナー

コロナ禍におけるコミュニケーションと心のケアについての講演。9月10日(土) 13～15時、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)とオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定会場は先着40人、オンラインは先着20人程度。申8月17日から聴覚障害者情報センター☎645・1216へ。聴覚障害者は☎645・3335も可(基本事項と④・⑤など介助必要の有無を記入)。盲ろう者向け通訳が必要な人は事前に問を。

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)

ファミリー人形劇場 8月21日(日)14～15時。対未就学児は保護者同伴。定先着60人。

おはなしワールド 絵本の読み聞かせや紙芝居など。8月27日(土)14～14時30分。対未就学児は保護者同伴。定先着60人。

こども茶道教室 9月11日～10月16日のおおむね毎週日曜日(全5回) 10～12時。対小・中学生。定先着10人。料2500円。

共通 申電話で8月17日から同施設へ。

子どもの館

☎642・5555

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ7階 開10～19時 休9月1日・2日・14日

①赤ちゃん&MAMAのふれあい体操 母親の産後のストレッチや赤ちゃんとのダンスを体験します。9月8日(木)13時30分～14時30分。対首が据わった生後3～12カ月の乳児と保護者。定先着15組。

②ベビーフードを使った離乳食教室 いずれも9月16日(金)。▶11～12時の部=対生後4～7カ月の乳児の保護者 ▶13時30分～14時30分の部=対生後8カ月～1歳の乳児の保護者。②の**共通** 定先着各部6人。

③たのしい親子体操 音楽に合わせたダンスや体を動かす遊びなど。9月16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。

共通 申電話で①は8月25日、②③は31日から同施設へ。

企画展「折尾駅ものがたり」開催

旧折尾駅で使われていた部材などの資料の展示、立体交差駅の役割や駅舎の工夫などを紹介します。9月10日(土)～12月11日(日)の9～17時(入館は16時30分まで)、いのちのたび博物館(八幡東区東田二丁目)で。料入館料が必要。※入館には事前予約が必要。詳しくは同館へ問を。



折尾駅の歴史

キーワード 明治24年(1891年)に開業した折尾駅は、日本初の立体交差駅として、九州鉄道(現在の鹿児島本線)と筑豊興業鉄道(現在の筑豊本線)の共同駅舎・接続線が設置され、筑豊の石炭を若松や門司に輸送する中継駅として利用されました。旧駅舎は、大正5年(1916年)に完成し、平成24年(2012年)に解体されました。



▲旧折尾駅舎

問いのちのたび博物館☎681・1011



福岡市の催し

福岡市と情報交換をしています。

サンリオ展 ニッポンのカワイイ文化60年史

サンリオの歴史や日本の「カワイイ」に関する文化について、貴重なデザイン・商品とともに、テーマ別に紹介します。9月25日(日)まで(8月15日、9月19日以外の月曜日と8月16日、9月20日は休館)の9時30分～17時30分(入場は17時まで)、福岡市博物館(福岡市早良区百道浜三丁目、☎(092)845・5011)で。料一般1800円、中学・高校生1000円、小学生800円、未就学児300円。2歳以下は無料。問キョードー西日本☎0570・09・2424へ。

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

栄養ラボ 食に関する講演会

管理栄養士による講話「脳梗塞予防ごはん」。9月14日(水)13時30分～15時、総合保健福祉センター2階(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8月17日から認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

発達障害について学ぶ市民講座

桐の木クリニック院長・有賀道生さんによる講演「発達障害のある人の特性と触法行為との関連に関する理解と支援」。10月9日(日)10～13時、戸畑市民会館(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。定400人。手・要あり。申8月17日～9月9日にネット。ネット以外の申は問を。問発達障害者支援センターつばさ ☎922・5523へ。

募集

学校給食用物資の納入業者を募集

納入品目は、でんぷん類、ハム類、野菜果実類など。対2年以上の営業実績があり、市税の滞納がない業者。申9月1～14日。詳細は北九州市学校給食協会 ☎571・2536へ。

県営住宅の入居者を募集

申9月5～13日。募集する団地や戸数などを掲載した募集案内は8月29日から福岡県住宅供給公社北九州管理事務所(八幡西区西曲里町、黒崎テクノプラザビル5階)や各区役所「市営住宅・市公社住宅相談」コーナーなどで配布。詳細は福岡県住宅供給公社 ☎(092)781・8029へ。

「第九」の合唱団員を募集

12月24日(土)にTHE STEEL HOUSE 北九州ソレイユホール(小倉北区大手

町)で行われる九州交響楽団「第九」コンサートに参加する合唱団員を募集します。練習は8月27日からおおむね毎週火曜日18時50分～21時、大手町練習場(小倉北区大手町、大手町ビル内)で。8月27日は18時集合。対小学生以上。定先着300人。料一般5000円、大学生以下2000円。申8月27日に同練習場で受け付け。詳細は北九州市民フロイデコール ☎090・1169・6170へ。担市民文化スポーツ局文化企画課 ☎582・2391。

北九州市立大学の科目等履修生を募集

学部・大学院の授業科目を履修し単位を取得できます。対▶学部科目=高校卒業程度の学力がある人 ▶大学院科目=大学卒業程度の学力がある人。共通授業期間などは問を。料1単位1万4800円。申9月1～9日。募集要項は8月15日から北九州市立大学のホームページでご覧になれます。問は同大学北方キャンパス学術振興課(小倉南区北方四丁目、☎964・4036)か同大学ひびきのキャンパス学務課(若松区ひびきの、☎695・3330)へ。

スポーツ

総合体育館の個人利用

日程(一部利用できない時間帯あり)は、8月17日(水)～19日(金)・21日(日)～26日(金)・29日(月)～31日(水)、9月1日(木)・2日(金)。料使用料が必要(8月は除く)。利用可能な種目、時間は問を。問総合体育館(八幡東区八王寺町、☎652・4001)へ。

スポーツ協会の健康教室

いずれも9月～おおむね12月(全8～12回)。▶水曜日=シニアストレッチ<朝> ▶火曜日=のんびり健康教室<朝>、男性のためのフィジカルトレーニング<昼>、リフレッシュスポーツ<昼>

▶水曜日=はじめようストレッチ<朝> ▶木曜日=リズムフィットネス<朝>、シニアストレッチ<昼>。共通定各教室15～40人。料2200円～6600円。時間・場所・対象年齢など詳細は問を。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて8月25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。

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 9月2日～12月23日のおおむね毎週金曜日(全16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6000円。

キッズ体験教室 ニュースポーツなど。9月10日～12月10日のおおむね隔週土曜日(全7回)10～12時、三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)で。対小学生。定先着40人。料2500円。

おやこで自然体験 火おこし、スイカ割りなど。9月11日(日)10～15時、足立青少年の家(小倉北区寿山町)で。対小学生以下と保護者。定先着40組。料1組2000円(3人以上は1人500円増し)。

共通申8月18日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

めざせ!しのびポケモンゲッコウガ! (運動遊び)

忍者の修行に見立てた、運動遊びプログラム。9月4日(日)、ミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側)で。10～11時30分の部と13時30分～15時の部あり。対5歳～小学2年生。定先着各部30人。料2200円。申8月17日から同施設 ☎521・2020へ。

福岡北九州フェニックス公式戦の観戦に市民を招待

「福岡北九州フェニックス 対 大分B-リングス」の観戦に招待します。9月9日(金)13時から、的場池球場(八幡西区的場

町)で。定100人。申往復はがき(5人までに)に基本事項を書いて8月23日までに〒803-8501市民文化スポーツ局スポーツ振興課(☎582・2395)へ。ネットも可。

横田杯 身体障害者ポッチャ大会

9月11日(日)10～15時、障害者スポーツセンター(小倉北区三郎丸三丁目)で。対中学生以上の肢体障害者。定50人程度。料500円。申8月31日まで。募集要項は8月15日から同施設で配布。詳細は同施設 ☎922・0026へ。

秋季卓球大会 (男女別ダブルス)

9月19日(祝)9～17時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。対おおむね15歳以上。定先着男女各18チーム(1チーム3人)。料1チーム1800円。申8月17日から同施設 ☎651・4600へ。

初心者バドミントン教室

▶小倉南体育館(小倉南区日の出町二丁目)=9月21日～12月14日のおおむね毎週水曜日11～13時 ▶浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)=9月30日～12月16日の毎週金曜日13～15時。共通全12回。対18歳以上(学生は除く)。定各20人。料7800円。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月1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。



中小企業などの皆さんへ

国の事業再構築補助金の申請にかかる費用の一部を市が助成します

事業再構築補助金とは、中小企業などが、新型コロナウイルス感染症による経済社会の変化に対応するため、「新分野展開」「業態転換」などの事業再構築を行う場合の経費の一部を支援する補助金です。

対象者 事業再構築補助金の第7回公募分のうち「原油価格・物価高騰等緊急対策枠」を申請した市内の中小企業など

対象経費 国に申請する際にかかる経費のうち、行政書士・税理士・中小企業診断士・コンサルティング会社などの専門家などに支払う費用
(例:事業計画策定費用、申請サポート費用など)

助成額 ・中小企業者と個人事業主:対象経費の3/4
・中堅企業者:対象経費の2/3
※いずれも上限50万円
※補助金の採択・不採択に関わらず、助成します

申請方法 申請書一式を郵送で〒803-8501産業経済局産業政策課へ。申請書は同課、各区役所・出張所などで配布中。市ホームページ(右記を読み取り)からもダウンロードできます。

申請期間 事業再構築補助金(第7回)の申請開始日(8月下旬)～10月31日

詳しくは同課へ問を。事業再構築補助金については中小企業庁ホームページ(右記を読み取り)からも確認ができます。



▲申請書はコチラから



▲中小企業庁ホームページ「事業再構築補助金」

問産業経済局産業政策課 ☎582・2299

お知らせ

意見を募集

食品衛生監視指導計画の実施結果

▶資料の配布・閲覧=12月28日(水)まで(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時15分、各区役所保健福祉課(小倉北・八幡西区は除く)、保健所東部生活衛生課(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター4階)、保健所西部生活衛生課(黒崎駅西側、コムシティ6階)、保健福祉局保健衛生課(市役所8階)、市場食品安全監視センター(小倉北区西港町)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、意見を書いて配布・閲覧期間中にEメール(市のホームページから)、郵便、ファクスで〒803-8501保健福祉局保健衛生課(☎582・2435、F582・4037)へ。

公害防止条例の一部改正 ▶素案の配布・閲覧=8月23日(火)～9月26日(月)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時、環境局環境監視課(市役所10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、意見を書いて配布・閲覧期間中に郵便、ファクス、**ネット**で〒803-8501環境局環境監視課(☎582・2290、F582・2196)へ。

大規模小売店舗立地法に係る届出書を縦覧

縦覧はベスト電器小倉南店(小倉南区葛原東二丁目)とイオンモール八幡東(八幡東区東田三丁目)の変更。10月27日(水)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)か出店地の区役所総務企画課で。縦覧期間中に産業経済局商業・サービス産業政策課へ意見書の提出ができます。

マイナンバーカードの交付申請書が届きます

マイナンバーカードをお持ちでない人を対象に、8月頃から順次、「地方公共

団体情報システム機構(マイナンバーカードの作成機関)から、マイナンバーカード交付申請書が送付されます。マイナンバーカードの取得を検討している人は、送付される申請書を利用して郵送するか、スマートフォンやパソコンからオンラインで申請するか、お住まいの区の区役所市民課(祝・休日を除く月・火・水・金曜日の8時30分～17時と、祝・休日を除く木曜日の8時30分～19時と、第2・最終日曜日の8時30分～12時(受け付けは11時30分まで))・マイナンバーカードサテライトコーナー(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・休日は除く)・出張申請会場での申請サポート(顔写真無料撮影あり)をご利用ください。出張申請会場など詳細は☎を。

また、マイナンバーカードの受け取りの際は、お住まいの区の区役所市民課かマイナンバーカードサテライトコーナー(要予約)で、暗証番号設定などの手続きが必要です。なお、区役所市民課・マイナンバーカードサテライトコーナーではマイナポイントの申請も支援しています。☎市民文化スポーツ局戸籍住民課☎582・2107へ。



▲出張申請会場についてはコチラから

市有地を売却します

物件は八幡西区上の原一丁目(305.47㎡)など5件。入札は9月27日(火)・28日(水)、市役所地下2階で。☎8月29日～9月1日。情報誌「市有地購入情報」は各区役所総務企画課・出張所、各市民センターなどで配布中。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。時間など詳細は財政局財産活用推進課☎582・2007へ。

下水道事業受益者負担金の賦課対象区域を決定

下水道整備区域の土地所有者や権利者が、その建設費の一部を負担する「下水道事業受益者負担金」の賦課対象区域を決定しました。今年度新たに対象区

域になった土地所有者などには、9月上旬に説明書と申告書を送付します。詳細は上下水道局営業課☎582・3623へ。

若戸トンネルを夜間全面通行止め

区間は北九州市都市高速若戸トンネル方面ランプと若戸トンネル入口交差点から浜町三丁目交差点まで。9月1日(水)(雨天時は8日(水))22～翌5時。☎戸畑区役所まちづくり整備課☎871・1508へ。

認知症介護家族交流会

ミニ講話や情報交換など。9月7日(水)13～15時、門司生涯学習センター(門司区栄町)で。☎認知症の人を介護している家族。定先着15人。☎8月17日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

お茶なし認知症カフェで語ろう

参加者同士の交流や、認知症についてのミニ講話など。9月13日(火)・27日(火)の14～16時、総合保健福祉センター6階(小倉北区馬借一丁目)で。☎認知症の人と家族や認知症が心配な人など。定先着各日10人。☎8月19日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

市県民税(第2期)の納期は8月17～31日です。

国民健康保険料(第3期)の納期限は8月31日です。

介護保険料(第3期)の納期限は8月31日です。

8月25日は松本清張記念館(小倉北区内、☎582・2761)を休館します。

8月29日～9月4日、新門司工場(門司区新門司三丁目、☎481・4727)の可燃粗大ごみの受け入れを休止します。

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

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

小児外科医ありま先生の子育て相談

8月20日(土)15時30分～16時30分。☎子育て中の人。

ママと赤ちゃんのにこにこタイム 保育士による手遊びなど。8月26日(金)11時30～45分。☎2歳以下の乳幼児と保護者(兄弟・姉妹の同伴も可)。

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** ▶背景の描き方(簡単な風景)=9月3日(土) ▶人物の描き方(「カッコイイ」・「カワイイ」キャラクター)=9月18日(日)。①の**共通**13～16時。☎小学3年生以上。定各日12人程度。

②**漫画体験** 漫画道具の使い方や塗り絵など。9月11日(日)・23日(祝)の13時30分～16時30分。

共通料入館料が必要(8月は入館料無料)。☎①は必要。電話で8月22日までに同施設へ。

関門連携コーナー



海峡の友

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。

「動くなら下関」インスタグラムフォトコンテスト

下関市アウトドアプロジェクト「動くなら下関」では、下関ならではの賞品が当たるインスタグラムのフォトコンテストを開催中です。「#動くなら下関」を付けてインスタグラムに下関で体験したアウトドアの写真を投稿してください。期間は9月30日まで。詳しくは☎を。ホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。☎下関市スポーツ振興課☎(083)231・2739へ。



▲「動くなら下関」ホームページ

二次元バーコードとは?

スマートフォンのカメラなどをかざすことで情報を読み取ることができるコードです。

スマートフォンやタブレットの普及により、二次元バーコードを利用する機会が増えました。SNS(登録された利用者同士が交流できるインターネット上の会員制サービス)の友だち追加機能やキャッシュレス決済、映画館の予約チケットなど日常のさまざまな場面で活用されています。



担当 広報室広報課 ☎582・2236

二次元バーコードの読み取り方法

- ① スマートフォンやタブレットで「カメラ」のアプリをタッチする。
- ② 二次元バーコードを映す。
- ③ 読み取りができた場合、画面にインターネットのサイトが表示されるので、タッチする。
- ④ サイトが表示される。



※上記方法は一例です。二次元バーコード読み取り専用のアプリなどでも読み取ることができます。

8/15
2022
令和4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。
- 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)



門司区役所

編集 | 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 FAX331・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 司法書士が応じます。9月1日(木)13時30分～15時30分、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。先着4組。甲8月25日9時から同施設 ☎481・4599へ。



大里出張所でのオンライン相談

門司区役所で行っている相談業務について、大里出張所でも相談できます。保育所などの入所相談=8月23日(火)・30日(火)の9時30分～11時30分。問門司区役所総務企画課 ☎331・0001へ。

心身のバランスを整える「ラベンダーの湯」

8月20日(土)・21日(日)の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(新門司三丁目、☎481・

3951)で。対象は60歳以上。入館料200円。無料送迎バスあり。運行時間や駐車場などの詳細は同施設に問を。

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。9月9日～12月2日のおおむね毎週金曜日(全12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5人。参加費7920円。甲8月17日から同施設 ☎381・6445へ。



介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の人が市内の介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します(ボランティアとして活動するためには受講後に登録が必要)。8月24日(水)14～16時、

門司生涯学習センター(栄町)で。定員30人。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。甲8月23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。

交通共済の加入者を募集

掛け金は年額1口500円(1人3口以内)。1口最高120万円の共済金を受けられます。共済期間は10月1日～来

子育て講演会

テーマは「楽しく遊んでふれあって～うちの子、最高!」。講師は幼児教育専門家の熊丸みつ子さん。

9月30日(金)10時20分～11時50分(受け付けは10時から)、大里柳市民センター(高田二丁目)で。対象は1～3歳児と保護者。先着20組。甲8月25日から門司区役所保健福祉課 ☎331・1888へ。



関門よさこい大会

8月20日(土)10～17時、下関市の会場と門司港レトロ地区の門司港駅と親水広場に於て3年ぶりの開催。関門海峡をはさんで熱いよさこい演舞を披露します。

問門司区役所総務企画課 ☎331・2252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。

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10月26日(水)13時30分～15時、門司区医師会健診会館(小森江三丁目)で。70歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。定員に達するまで先着順。甲9月5日9時から集団検診予約センター ☎0570・783・077か953・6168かインターネット(右記を読み取り)で。



▲①の申し込みはこちらから

② パパ・ママスクール(両親学級)

妊娠から育児までのお話、沐浴見学など。10月1日(土)9時30分～11時(受け付けは9時15分から)、門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。対象は初めて子どもが誕生する夫婦。母子健康手帳が必要。定員8組。甲9月1～7日。



▲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。



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。



8/15 こくら北

令和4年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496



区役所
ホームページ

- 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

行政相談 行政相談委員が応じます。8月22日(月)13~15時、小倉北区役所で。問小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

法律人権相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。8月24日(水)13時30分~16時30分、小倉北区役所で。先着22組。■8月23日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

人権法律相談 9月8日(木)13時30分~16時30分、山田地域交流センター(篠崎五丁目)で。先着6組。■9月1日9時から同施設☎581・4159へ。

高齢者就業支援センター出張おしごと相談

専門相談員が応じます。8月30日(火)10~16時、小倉北区役所で。対象は仕事をお探しの65歳以上の人。■8月17日から
高齢者就業支援センター ☎882・5400へ。



保健福祉無料相談

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

健康ひろば

問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。9月2日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員各回2人。■8月30日まで。

元気で長生き食卓相談 栄養士が応じます。9月5日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各

る人や家族。
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。

共通9月8日(木)13時30分~15時30分、小倉北区役所で。定員各2組。■9月2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。

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。8月27日(土)11~17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。荒天中止。問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。

こどもシアター

子ども向けアニメ「トムとジェリー」「ハローキティとまなぼう! ぼうさいくんれん(地震防災)」などの上映。9月11日(日)10時30分~11時30分、こども文化会館(下津四丁目)で。対象は年齢制限なし(未就学児は保護者同伴)。先着60人。■8月17日から同施設☎592・4152へ。

三萩野テニススクール

月曜日講座 9月5日~11月28日のおおむね毎週月曜日(各全10回)。▶子供コース=18~18時55分。対象は小学生。受講料8800円 ▶大人コース=19~20時30分。対象は16歳以

上。受講料1万4850円。
火曜日講座 9月6日~11月22日のおおむね毎週火曜日(各全11回)。▶子供コース=18~18時55分。対象は小学生。受講料9680円 ▶大人コース=19~20時30分。対象は16歳以上。受講料1万6335円。
共通定員は先着各コース10人。三萩野庭球場(三萩野三丁目)で。■8月18日から小倉北体育館☎923・0823へ。
下富野地域交流センターのパソコン講座
▶エクセル中級=9月30日~11月1日の毎週火・金曜日10~12時 ▶ワード中級=9月30日~11月1日の毎週火・金曜日14~16時 ▶はじめてのWindows=10月3日~11月10日のおおむね毎週月・木曜日10~12時。共通全10回。対象は18歳以上で文字入力などパソコンの基本操作ができる人。定員各9人。テキスト代800円。■往復はがき(1人だけ)に共通事項を書いて8月31日までに同センター(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)へ。
子育てサポーター養成講座
子育て中の親子などを支援するボランティアを養成します。9月2日(金)・12日(月)・28日(水)、10月3日(月)・14日(金)(全5回)10~12時、中島市民センター

(昭和町)で。先着30人。■など詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

区民文化祭の俳句作品を募集

出品料2句1組1000円。■9月30日まで。作品は自作・未発表に限る。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ問を。

性犯罪から身を守るために

夏季は性犯罪被害が増加しやすい傾向にあります。防犯意識を高め、日頃から被害に遭わないための行動を意識しましょう。

- 明るい道、人通りが多い道を通る
 - 時々後ろを振り返って警戒していることをアピールする
 - スマホを操作しながらなどの「ながら歩き」をしない
 - 防犯ブザーを活用する
- 問小倉北警察署生活安全課☎583・0110へ。

交通共済の加入者を募集

掛け金は年額1口500円(1人3口以内)。1口最高120万円の共済金を受けられます。共済期間は10月1日~来年9月30日。■9月30日までに町内会長や校区連合会長などへ。問交通共済事務局☎663・1113へ。

小倉北防災シリーズ 災害時の避難(マイ避難所)

新型コロナウイルスなどの感染症を防止するため、本市でも対策に努めていますが、避難する前に「自宅検温」をお願いします。

また、避難所に行くことだけが避難ではありません。条件によっては、自宅に留まること、上階に避難することなども選択肢のひとつです。その他、自分や家族の大事な命を守るための「マイ避難所」を事前に確保しておくことも大切です。

- 1 安全な場所にある親戚や知人宅
- 2 安全な場所にあるホテルや旅館 など

避難とは「難」を「避」けることです。いざという時の「避難行動」を具体的に考えておきましょう。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。

8/15
2022
令和4年

こくら南



編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

【菅生の滝】納涼感いっぱいです。

- 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

山田地域交流センターの人権法律相談 9月8日(木)13時30分～16時30分、山田地域交流センター(小倉北区篠崎五丁目)で。先着6人。■9月19日から同施設☎581・4159へ。

心身のバランスを整える「ラベンダーの湯」

8月20日(土)・21日(日)の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(門司区新門司三丁目、☎481・3951)で。対象は60歳以上。入館料200円。駐車場あり。無料送迎バス(吉田・沼方面)あり。運行時間や駐車場所などの詳細は同施設に問を。

地域交流センターの講座

徳力(☎802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175)

シニア体操ヨガ 9月29日～12月22日のおおむね毎週木曜日(全12回)13時30分～15時。対象は65歳以上。定員10人。

スマートフォン初級(iPhone版) スマホの基本操作を学びます。10月1～29日の毎週土曜日(全5回)10～12時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費990円。スマートフォンを持参のこと。

共通■往復はがき(1人だけ)に基

本事項を書いて9月9日までに同施設へ。

子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の相談相手や見守り・情報提供など地域で子育てボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。9月30日(金)、10月6日(木)・13日(木)・21日(金)・27日(木)(全5回)の10～12時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。先着30人。■8月17日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。

初級者テニス教室

▶火曜教室=10月4日～12月6日の毎週火曜日(各部全10回)10～12時の部と13～15時の部あり。受講料8200円 ▶水曜ナイター教室=10月5日～11月23日の毎週水曜日(全8回)19～21時。受講料6560円 ▶土曜教室(初心者)=10月1日～12月3日の毎週土曜日(全10回)12～14時。受講料8200円。火曜教室と水曜ナイター教室は初心者も含む。共通文化記念庭球場で。対象は18歳以上(学生は除く)。定員は各教室30人。■往復はがきに基本事項と経験の有無を書いて9月1日までに同庭球場(☎800-0225小倉南区田原五丁目1-2、☎472・4693)へ。

小倉南体育館のスポーツ教室

やさしいエアロ&エクササイズ エアロビクスを中心とし、ボールなどを使ったエクササイズと合わせ基礎体

力の向上を目指します。8月17日～9月28日のおおむね毎週水曜日(全6回)9時30分～11時。対象は18歳以上。先着20人。参加費3300円(体験費550円)。

すこやかママ'sフラ 子育てママが気軽に集え、笑顔とすがすがしい運動習慣を身につけるフラダンスクラスです。8月18日～9月22日の毎週木曜日(全6回)10～11時30分。対象は未就園児と母親。先着10組。参加費6600円(体験費550円)。

かんたん筋トレ&ストレッチ 体幹部分を自重やチューブを使って鍛え、ストレッチで血流を促進し、肩こりや腰痛改善を目指します。8月19日～9月30日のおおむね毎週金曜日(全6回)11時30分～12時30分と19～20時。対象は18歳以上。先着各14人。参加費3960円(体験費550円)。

シニア健康教室 ウォーキングやストレッチ、ゲームを取り入れた運動で

す。8月23日～9月27日のおおむね毎週火曜日(全5回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費2000円(体験費550円)。

BODY BALANCE ヨガ・太極拳・ピラティス・ストレッチなどを組み合わせたエクササイズです。8月23日～9月27日のおおむね毎週火曜日(全4回)18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着14人。参加費3080円(体験費550円)。

共通詳細は同施設に問を。■8月17日から小倉南体育館(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

交通共済の加入者を募集

掛け金は年額1口500円(1人3口以内)。1口最高120万円の共済金を受けられます。共済期間は10月1日～来年9月30日。■9月30日までに町内会長や校区自治連合会長などへ。詳細は交通共済事務局☎663・1113へ。

小倉南警察署からのお知らせ

福岡県は性犯罪の発生が、全国的に見ても多い県です。性犯罪は例年、夏以降に増加する傾向にあるので、防犯意識を高め、被害に遭わないよう、次のことに注意してください。

- スマートフォンを扱いながらの「ながら歩き」はしない
- ときどき振り返るなど、周囲への警戒をアピールする
- 帰宅したらすぐに鍵をかけ、さらに就寝時には戸締りを確認する
- SNSでのやり取りしかしたことのない相手は危険な相手かもしれないので、安易にひとりで会いに行かない

防犯アプリ「みまもっち」をダウンロードして、個々人で防犯意識を高めましょう!

問小倉南警察署☎923-0110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

10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9月5日(月)午前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か区役所保健福祉課に問を。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。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■
食生活相談 (生活習慣病予防などの食生活に関する相談)	おおむね65歳未満	無料	先着8人	9月6日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	8月17日から ☎951・4125へ



8/15
2022
令和4年

わかまつ

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。
- 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。

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。若松区役所で、事前に甲が必要。甲随時、若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー ☎751・4800 へ。



レッツスポーツ

運動能力や脳の力を活性化するおもしろスポーツ大会など。9月17日(土)10~15時、折尾スポーツセンター(八幡西区大浦三丁目、☎691・0812)で。終了後(15~17時)は体育館を卓球専用として無料開放します。室内用シューズが必要。

交通共済の加入者を募集

掛け金は年額1口500円(1人3口以内)。1口最高120万円の共済金を受けられます。共済期間は10月1日~来年9月30日。甲9月30日までに自治会へ。詳細は交通共済事務局 ☎663・1113へ。

工事費などを助成します

住宅・建築物の耐震改修工事費など

対象は昭和56年(1981年)5月31日以前に建築された木造住宅、分譲・賃貸マンション、特定建築物に現行の耐震基準に適合する耐震改修を行う所有者、マンション管理組合など。耐震シェルター設置などの補助もあり。

ブロック塀などの除却費用の一部を補助

敷地に面する道路との間に設けられた危険なブロック塀などを除却する場合に費用の一部を補助します。限度額は15万円。先着順。対象は

ブロック塀の所有者など。

共通事前に相談が必要。詳細は建築都市局建築指導課☎582・2531へ。

自転車駐車で相互乗入れを始めました

定期券利用者は若松渡船場前自転車駐車場と若松駅前自転車駐車場のどちらの自転車駐車場も利用できるようになりました。来年3月31日まで。詳細は問を。

問建設局道路維持課 ☎582・2274 へ。



健康だより

問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。9月7日(水)10、11、13、14時、若松区役所で。対象は64歳以下。定員各時間1人。甲9月5日までに問先へ。

②離乳食教室 離乳食のすすめ方の話と個別相談。9月13日(火)13時30分~14時30分、島郷市民センター(鴨生田二丁目)で。対象は離乳食開始(生後5カ月ごろ)~生後7カ月ごろの乳児と保護者。定員12組。

③マタニティ講座 2回シリーズで行います。▶第1課=妊娠中の過ごし方、妊婦健診結果の見方、リラッ

クス法や出産準備ストレッチ、胎内からのデンタルケア。助産師、歯科衛生士による講話と体操など。9月16日(金)▶第2課=赤ちゃんとの過ごし方、ママの産後ケア、ママとベビーのすこやかレシピ。助産師、管理栄養士による講話など。9月30日(金)。

③の共通 13時30分~15時、若松区役所で。対象は妊婦と家族。体操できる服装で来所を。定員各課12人。

④幼児食教室 管理栄養士による幼児期の食生活の講話と個別相談。9月22日(木)11~11時45分、島郷市民センターで。対象は幼児と保護者。定員12組。

②③④の共通母子健康手帳が必要。甲②は8月22日~9月5日、③は8月24日~9月7日、④は8月29日~9月12日に問先へ。インターネットも可。▲②③④の申し込みはコチラ



マイナンバーカードで「第2弾マイナポイント」!!

9月30日までにマイナンバーカードの申請をした人は、最大2万円分のマイナポイントが受け取れます。

- マイナンバーカードの新規取得などで **最大5000円分**
※キャッシュレス決済サービスでチャージかお買い物が必要
- 健康保険証としての利用申し込みで **7500円分**
- 公金受取口座の登録で **7500円分**

受け取りには、マイナンバーカードを使って、マイナポイントの申し込み(キャッシュレス決済サービスの登録など)が必要となります。

なお、申込期間は令和5年2月28日までです。スマートフォンなどをお持ちであれば、ご自身で申し込みできます。

申し込みにおいて、区役所や市内各所の出張会場でサポートを行っています。なお、出張会場では、マイナンバーカードの申請も可能です。

詳しくは、下記のホームページ、問先でご確認ください。



問マイナポイントについて

〈北九州市マイナポイントお問合せ窓口〉

☎0120・955・423

受付日時:月~金曜日(祝・休日は除く)

の8時30分~17時15分

▲本市ホームページ「マイナポイント」

問出張サポート(カード申請・ポイント申込)について

〈北九州市マイナンバーカード出張申請サポート事務局〉

☎050・1753・1728

受付日時:9~17時45分(12月29日~1月3日は除く)



▲本市ホームページ「出張サポートHP」



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。

8/15

2022

令和4年

やはた東



皇后杉の根株(皿倉山展望台内)

- 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)

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

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。

地域交流センターの人権法律無料相談

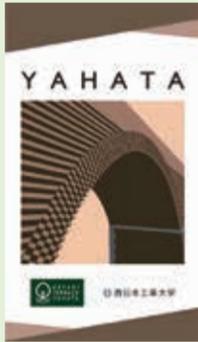
弁護士か人権擁護委員が応じます。9月8日(木)13時30分～16時30分、山田地域交流センター(小倉北区篠崎五丁目)で。先着6人。■9月1日9時から同施設☎581・4159へ。

的場池体育館のスポーツ

ケアビクス 椅子に座ってのストレッチ、有酸素運動など。9月2日～11月25日のおおむね毎週金曜日(全12回)10時30分～12時。

バナーでたどる「八幡東区」

その2～大蔵線茶屋町橋梁



明治24(1891)年に開通した九州鉄道大蔵線は、八幡を通る初の鉄道でした。その後20年ほどで廃止されてしまいましたが、路線のあった場所には土手や橋などの痕跡が見られます。この茶屋町橋梁は将来の複線化に備えて、増築を想定して各層のレンガが下駄の歯のように突き出ており、デザイン上の特色になっています。このバナーは、八幡駅前の歩道に掲出中です。

問KEYAKI TERRACE YAHATA ☎681・0697へ。担八幡東区役所総務企画課☎681・0387。

シニア健康教室 ストレッチやリズム体操など。9月2日～11月25日のおおむね毎週金曜日(全12回)13時30分～15時30分。

共通の場池体育館(八幡西区的場町)で。対象は60歳以上。先着各5人。受講料6600円。■8月17日からの場池スポーツ施設管理事務所☎631・0180へ。

椅子に座って「げんきん体操」

9月6日～12月6日のおおむね毎週火曜日(全12回)10時30分～12時、八幡西生涯学習総合センター折尾分館(八幡西区南鷹見町)で。対象は60歳以上。先着15人。受講料6800円。■8月17日から桃園スポーツ施設管理事務所☎671・3503へ。

レッツスポーツ

いずれも9月17日(土)、折尾スポーツセンター(八幡西区大浦三丁目)で。

室内用シューズが必要。▶おもしろスポーツ大会=10～15時 ▶卓球の体育館無料開放=15～17時。問同施設☎691・0812へ。

飲酒運転撲滅週間

8月25日(木)～31日(水)は飲酒運転撲滅週間です。「飲酒運転は、絶対しない! させない! 許さない! そして、見逃さない!」みんなの力で飲酒運転をなくしましょう。また、飲酒運転を見つけたときは必ず110番通報をしてください。問八幡東区交通安全推進協議会☎661・0039へ。

栄養士さんの 元気レシピ vol.11 問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

豚肉の梅しそ巻き



「北九州市栄養士さんの元気レシピ」集はコチラ! ※レシピは八幡東区役所保健福祉課で配布中



豚肉を梅干しの酸味と青じその風味でさっぱりと!

材料(2人分) 豚もも薄切り肉100g(5枚)、[長芋80g、酢適量] 梅干し6g、青じそ5枚(5g)、サラダ油大さじ1/2、ニンジン30g、オクラ30g、マヨネーズ10g

作り方

- ①長芋は皮をむき、肉の幅に合わせて7mm角の棒状に切り、酢水につける。梅干しは種を除き、包丁で細かくたたく。
- ②豚肉1枚を縦長に広げ、梅肉をぬり、青じそ1枚、水けをきった長芋1/5量をのせ、手前からしっかり巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼き、ふたをして蒸し焼きにする。斜め半分に切って皿に盛る(1人5切れ)。
- ④ニンジンは棒状にしてゆで、オクラもゆでて2つに切って付け合わせ、マヨネーズをそえる。

※1人分:エネルギー183kcal 食塩相当量0.4g

健康だより めざせ100才! 心とからだのハーモニー 問:八幡東区役所保健福祉課☎671・6881

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	■
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	各検診に定員あり	10月6日(木)14～15時30分 大蔵市民センター(大蔵二丁目)	10月13日(木)14～15時30分 八幡東区役所東別館	八幡東区役所東別館	9月5日9時から  ▲ネットはこちら!
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 痰検査は900円注1)					
★肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料					
★大腸がん検診	40歳以上	500円注1)		10月7日(金)9～11時 平野市民センター(桃園四丁目)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	
★前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)					
★特定健診注2)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	無料					
★若者健診	18～39歳	1000円		4人	9月20日(火)	10、11、13、14時(各1人)	
★胃がん検診	35歳以上 (妊婦などは除く)	1000円注1) (40歳以上は900円)	4組	9月30日(金)	13時10分～15時30分	八幡東区役所東別館	8月29日～9月22日 インターネットも可
元気で長生き食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4人	9月20日(火)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	8月17日～9月15日
マタニティクラス2課 (妊娠中の生活の留意点など)	妊娠16～35週の妊婦 (母子健康手帳が必要)	無料	4組	9月30日(金)	13時10分～15時30分	八幡東区役所東別館	8月29日～9月22日 インターネットも可

■各種集団検診の■は、集団検診予約センター(☎953・6168か☎0570・783・077)かネットで。先着順で定員到達まで受け付けます。■は検診日の10開庁日前まで。★は個別医療機関でも受診可(事前に医療機関に問を)。

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。詳細は問を。

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)に問を。

■相談などの■は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。



8/15 2022 令和4年 やはた西

編集 八幡西区役所総務企画課 ☎642・0039 FAX 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。
- =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

高齢者就業支援センター出張相談

仕事探しの相談に専門相談員が応じます。8月23日(火)10～16時、八幡西区役所(黒崎駅西側、コムシティ4階)で。■8月17日から高齢者就業支援センター☎882・5400へ。

肢体不自由者巡回相談

補装具に関する相談に応じます。8月24日(水)13～14時、八幡西生涯学習総合センター(コムシティ2階)で。対象は運動機能に障害のある人など。定員15人。■8月22日までに八幡西区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎645・4800へ。

保育所(園)などへの就職相談会

就職支援や求人情報の提供など。コーディネーターなどが応じます。8月25日(木)10～12時、13～16時、八幡西区役所(コムシティ6階)で。対象は保育士資格などを持つ人。定員10人。■8月24日までに保育士・保育所支援センター☎551・0095へ。

穴生学舎ロビーコンサート

宮田果奈さんによるピアノ演奏。8月26日(金)12時20～50分、穴生学舎(鉄竜一丁目)で。■同施設☎645・6696へ。



的場池体育館のスポーツ

ケアビクス 10時30分～12時。

シニア健康教室 13時30分～15時30分。

■共通9月2日～11月25日のおおむね毎週金曜日(全12回)。対象は60歳以上。先着各5人。参加費6600円。
■8月17日からの的場池体育館(的場町)☎631・0180へ。

げんき体操

椅子に座ってのストレッチ、有酸素

運動、筋力トレーニングなど。9月6日～12月6日のおおむね毎週火曜日(全12回)10時30分～12時、八幡西生涯学習総合センター折尾分館(南鷹見町)で。対象は60歳以上。先着15人。参加費6800円。■8月17日から桃園スポーツ施設管理事務所☎671・3503へ。

北九州市スポーツ協会若松管理事務所のスポーツ(全12回)

レディース健康シェイプアップ 有酸素運動や筋力トレーニングなど。9月5日～12月5日のおおむね毎週月曜日14時15分～15時45分。対象は18歳以上の女性(高校生は除く)。定員20人。参加費6600円。

すこやか太極拳 初級太極拳と24式太極拳。9月13日～11月29日の毎週火曜日10～11時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員20人。参加費5500円。

年長者健康教室 9月22日～12月15日のおおむね毎週木曜日14時15分～15時45分。対象は65歳以上(80歳以上の初参加者は要相談)。定員40人。参加費3300円。

■共通若松体育館・若松武道場(古前一丁目)で。■往復はがき(1人だけ)に基本事項と参加経験の有無を書いて9月10日までに同施設へ。

て8月27日までに同事務所(〒808-0062古前一丁目1-1、☎761・1983)へ。

レッツスポーツ

運動能力や脳の力を活性化させるおもしろスポーツ大会など。9月17日(土)10～15時、折尾スポーツセンター(大浦三丁目、☎691・0812)で。終了後(15～17時)は体育館を卓球専用として無料開放します。室内用シューズが必要。

地域交流センターの講座

楠橋(〒807-1145八幡西区楠橋西二丁目16-22、☎617・0308)

初歩のJW-CAD 9月17日～10月29日の毎週土曜日(全7回)13～16時。対象はエクセルの基本操作ができる人。定員10人。テキスト代1000円。
■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月5日までに同施設へ。

木屋瀬(〒807-1262八幡西区野面一丁目8-35、☎617・7980)

古布でつくる干支かざり 9月27日(火)10時30分～13時30分。定員15人。材料費1000円。
■往復はがき(1人だけ)に基本事項と駐車場使用の有無を書いて9月10日までに同施設へ。

(土・日曜日、祝日は除く)までに■先へ。■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。

赤ちゃん講座

子どもの生活リズム、事故予防など。9月30日(金)10～11時。八幡西区役所(コムシティ5階)で。対象はおおむね4～7カ月頃の乳児と保護者。母子健康手帳とバスタオルが必要。定員15組。■9月12～19日に■問先へ。

健康だより

検診についての■ : 集団検診予約センター ☎0570・783・077か☎953・6168
その他教室などの■・■ : 八幡西区役所健康相談コーナー ☎642・1444

①10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(5・12・27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(23日(日)は9時30分～11時)。

▶光貞市民センター=5日(水)

▶木屋瀬市民センター=12日(水)

▶永犬丸市民センター=19日(水)

▶香月市民センター=23日(日)

▶中尾市民センター=26日(水)

▶小嶺団地集会所=27日(木)

②胃がん検診

▶的場池体育館=10月7日(金)9時20分～11時50分 ▶香月市民センター=10月23日(日)9時30分～11時。②の■共通対象は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

10月7日(金)9時20分～11時50分、的場池体育館で。対象は令和3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。■9月5日9時から検診日の10日前



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。



8/15
2022
令和4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。
- =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。

400ml献血にご協力を

8月25日(木)13時30分～16時、戸畑区役所で。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歳に献血経験があること)。献血カードか本人確認できるものが必要。問戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

若戸大橋記念イベントへの出店者などを募集

▶食、物販の出店者=募集は30区画(1区画5.4m×3.6m) ▶ステージイベント参加者=定員は10組。共通10月23日(日)10～16時、浅生1号公園(戸畑区新池一丁目)で。■8月29日ま

で。詳細は戸畑区役所総務企画課☎871・2316へ。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

▶暑さを避けましょう ▶適宜マスクを外しましょう ▶こまめに水分補給しましょう ▶日頃から健康管理をしましょう ▶暑さに備えた体作りをしましょう。問保健福祉局健康推進課☎582・2018へ。

野菜を食べよう! 毎日プラス1皿の野菜

8月31日の「やさい」にちなんで、野菜のとり方を意識してみよう。1日の野菜の目標量は350g。これは野菜サラダや野菜炒めなどの野菜料理5皿分に相当します。野菜は「緑黄色野

菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがあるので、緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目安に食べるようにしましょう。野菜を食べるコツは▶野菜料理を毎食そろえよう ▶加熱して食べやすく ▶主菜の付け合わせを増やそう ▶汁は具だくさんに ▶外食のときも野菜料理を意識して。問戸畑区役所保健福祉課☎871・2331へ。



今年度は後期高齢者医療保険証を2回お届けします!

7月に水色の保険証を送っていますが、10月からの桃色の保険証を9月に送ります。問戸畑区役所国保年金課☎881・2391へ。

地域の輪 ~ 自治会に入ろう!

「住み続けたい安全安心なまち」を目指した各自治会の取り組みを紹介します。

vol.3 大谷(第1・2)地区

丘陵地の住宅地で心豊かに暮らす

本地区には、10カ所の公園があり、まち美化清掃や花づくりに力を入れて活動しています。中でも、「戸畑あやめ公園」では、伝説の可憐な花を大切に育み、4～5月の開花時期に開催するあやめまつりには、多くの人に来ていただけるようになりました。他にも多様な行事の開催や、災害時の防災訓練、避難所開設の支援などを通じ、「安全で明るく、楽しく、いつまでも住んでいたい大谷」を目指して、みんなで一緒に取り組んでいます。



戸畑と八幡を結ぶ「くろがね線」



加入方法や活動など詳細は問先へ。

問戸畑区自治総連合会(戸畑区役所コミュニティ支援課内)☎871・2335。

健康だより

問戸畑区役所保健福祉課
☎871・2331

◆胃がん検診

胃部エックス線撮影。10月26日(水)9～10時30分、戸畑区役所で。対象は35歳以上。先着30人。受診料1000円(40歳以上900円)。■9月5日9時から集団検診予約センター(☎0570・783・077か953・6168)へ。

70歳以上の人などを対象にした無料制度があります。年齢のわかるものが必須。▲集団検診申し込み先はこちら。



◆元気で長生き食卓相談

健康を考えた食事の個別相談。9月1日(木)10、11、13、14時、戸畑区役所2階で。対象は65歳以上。定員4人。■8月29日までに問先へ。

飲酒運転撲滅週間8月25日(木)～31日(水)

「飲酒運転は絶対しない! させない! 許さない! そして見逃さない!」

こんなときは迷わず110番に通報してください。

- ▶駐車している車の運転席で飲酒している。
- ▶酒に酔った様子の人や酒臭のする人が運転席に乗ろうとしている。

※「蛇行運転」や「青信号なのに発信しない」など飲酒運転の疑いがある車を見かけたときも110番通報をお願いします。

問戸畑警察署交通課☎861・0110へ。



戸畑区医師会健康フェア「無料検診」

10月23日(日)9～12時、戸畑医師会医療センター(乳がん検診だけ11月6日(日)9～12時、戸畑区役所)で。定員を超えた場合は抽選となります。■往復はがきに基本事項、検診名、性別、生年月日、特定健診希望者は無料受診券の受診番号を書いて9月9日までに同センター(〒804-0063戸畑区正津町2-10、☎871・6326)へ。

検診名	対象	定員
肺がん検診	40歳以上	240人
胃がん検診	40歳以上	50人
大腸がん検診 (便潜血二日法 当日に容器をお渡します)	40歳以上	350人
前立腺がん検診	50歳以上の男性	100人
肝炎ウイルス検査	過去に受診したことがない人	200人
骨粗しょう症検診	40歳以上	120人
特定健診	国民健康保険加入の40～74歳 (特定健診受診券が必要)	150人
乳がん検診	昨年度と今年度に受診していない 40歳以上の女性	50人



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。