



主な内容

特集	1~2
終活 はじめの一步	
トピックス	3~4
●発熱・喉の痛みがあるときは	
●「北九州市SDGs未来債」を発行します 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 終活 はじめの一步

これからの人生を自分らしく生きるために

「終活」は、人生の終わりに向けての事前準備という印象が強いかもしれませんが、今は人生の終わりに向けての事前準備をしながら、これまでの人生を振り返り、残りの人生を自分らしく生き、自分らしい最期を安心して迎えるための活動とも捉えられています。「老後をどんなふうに過ごしていくのか」、そして「どんな最期の時を迎えたいのか」さらには「亡き後にどうしてもらいたいのか」など、自分の意思で前向きに向き合う取り組みです。

人生100年時代、人生を自分らしく生きるために、自分が大切にしていることや、これからどうやって生きていきたいのか、一度考えてみるのはいかがでしょうか。

終活は、いつスタートしても早い！ ということはありません

もし体力が落ちたり、病気になったりすると、いろいろと考える余裕がなくなることも。早めに考えたり、家族と話したりすることも大切かもしれません。

もちろん、終活は自分の意思で取り組むもの。「考えたくない」も大事な「意思」です。



◆自分らしい「人生の棚おろし」

●これからをいきいきと過ごすために何をするか考える

これまでの人生を振り返ると、「これをやってみたかった」「ここに行ってみたかった」などしまい込んでいた夢を思い出すこともあります。この気持ちは生きるための新しい力となり、実現に向けて頑張ろうと思えてきます。

●終末期や亡くなった後のことを考える

財産の整理、葬儀やお墓の準備、身の回りの所持品の整理、介護や医療…、人はこれまで経験したことがないことに大なり小なり不安を覚えます。心配なこと、気になっていることにもできるだけ備えておけば不安も軽減されます。

◆信頼できる人と話してみる

「人生の棚おろし」をしたら終わりではなく、自分の意思を信頼する人と話し合っておくことが大切です。書いたことも正しく意図が伝わらなければ、周りの人を悩ませてしまうかもしれません。また、思いを共有しておくことで、受けたい医療や介護、パソコンやスマートフォンのデジタル整理、ペットの引き取り先など周りの人が対応しやすくなります。

◆エンディングノート(終活ノート)を活用する

「何から始めてよいか…」分からないときは、エンディングノートを活用してみてもいいです。自分自身や家族のこと、財産やもしもの時のことなどテーマに沿って書くことで、これまでの人生を振り返り、自分の思いを自然に記録・整理できるようになります(法的な効力はありません)。北九州市社会福祉協議会では、各区社会福祉協議会(各区役所内)やウェルとばた(戸畑駅前)などでエンディングノートを無料配布しています。☎北九州市社会福祉協議会 ☎882-6211



書くポイント

- 書きやすい項目から楽しみながら書き始める
- 何度書き直しても大丈夫
- 定期的に振り返り、状況に応じて修正する



◀ 2ページは、終活に役立つ情報を掲載しています

【編集・発行】北九州市広報室広報課 〒803-8501 北九州市小倉北区内1-1 ☎582-2236【北九州市ホームページ】<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/>

北九州市



北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル 新型コロナウイルスに関する問い合わせ

☎0570・093・567 FAX.522・8775

北九州市コールセンター 市政・生活情報の問い合わせ

☎582・4894 (1月1日～3日を除く・8時30分～20時) FAX.582・3318

家のことで、気になることはありませんか？

自宅の管理や家の相続などの住まいの問題解決に向けてお手伝いをします。



予防と管理

留守宅の 放置予防

一人暮らしの人が長期入院や施設入所するなどさまざまな事情で長い間、自宅が空き家になってしまうことも考えられます。そうした「留守宅」の管理のため、「空き家管理事業者」では、家屋の点検や風通し、時々の通水、郵便物の確認や除草などのサービスを提供しています。



活用

売りたい・貸したい

維持管理が大変な人、家族構成や健康状態の変化に合わせて住み替えを検討している人には「空き家バンク」制度があります。「売りたい人や貸したい人」に空き家の情報を登録してもらい、市が「売買や賃貸の仲介をしたい不動産業者」を募って引き合わせる制度です。売買などの契約に関する仲介を行う不動産業者は、市と協定を結んでいるので安心です。

講座

終活応援講座 「住まいのこと」

テーマは、「住まいの将来を考える～私がいなくなったら」。空き家にしないための対策や管理、活用について学びます。10月17日(月)10～12時、ウェルとばた12階(戸畑駅前)で。☎空き家や持ち家の将来について不安のある人。☎先着30人。☎9月20日から北九州市社会福祉協議会 ☎882・6211へ。



空き家活用に関するお問い合わせは ☎建築都市局空き家活用推進課 ☎582・2777

空き家の予防・管理・活用についてはコチラ▶

介護や体のことなどで、不安に感じていることはありませんか？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活が続けることができるように、保健・医療・福祉・介護に関する幅広い相談に応じる「地域包括支援センター」があります。高齢者ご本人だけでなく、家族や地域の人からの相談も受け付けています。

保健・医療・福祉・介護の専門職である、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが相談に応じます。

こんな相談を受け付けています

- 介護・医療などが心配
- もの忘れが少し気になる
- よく転倒するようになった
- ヘルパーやデイサービスを利用したい
- お金の管理に自信がない

地域包括支援センター相談窓口 月～金曜日の8時30分～17時(祝・休日、年末年始は除く)

各センターは、担当地域ごと(市内24カ所)に設置しています。担当地域は、「くらしの便利情報(市政ガイドブック)」や市のホームページなどから確認できます。また、市に登録した介護施設などにも無料で相談に応じる「まちかど介護相談室」があります(土・日曜日に相談可能な施設もあり)。詳しくは☎を。



▲地域包括支援センターの一覧はコチラ

地域包括支援センターに関するお問い合わせは ☎保健福祉局地域福祉推進課 ☎582・2060

お金の管理や契約などで、心配なことはありませんか？

判断能力が不十分な人が、日常生活を送るうえで財産の管理や生活に関して自分で対応することに不安を感じる場合があります。そのような人が自分らしく安心して暮らせるように、成年後見人等が本人に代わって、生活の見守りや財産管理の支援を行う制度があります。

▼成年後見人等にできることは？

- 預貯金や不動産などの管理
- 生活に必要な支払いや受け取り
- 本人にとって不利益な契約の取り消し
- 福祉・介護サービスなどの利用契約の締結
- 入院や施設入所の手続き

▼成年後見人等ってどんな人？

成年後見人等は、本人のためにどのような支援が必要かなど、本人を取り巻く状況に応じて、家庭裁判所が選任します。

成年後見人等は、
このような人から
選ばれます

親 族

市民
後見人

専 門 職

法 人

成年後見制度に関するお問い合わせは ☎北九州市成年後見支援センター ☎882・9123

はじめての一步～「終活」について相談してみよう

終活無料相談

終活に関する相談に相談員が応じます。10月5～26日の毎週水曜日13～16時、ウェルとばた7階(戸畑駅前)で。☎先着各日3人。☎9月22日から北九州市社会福祉協議会 ☎882・6211へ。

相続や遺言、成年後見などに関する無料相談会

行政書士が応じます。10月1日(土)10～16時、毎日西部会館5階(小倉北区紺屋町)で。☎先着20組。☎9月17日から福岡県行政書士会北九州地区協議会 ☎080・1761・9113へ。☎広報室広聴課 ☎582・2525。

北九州市の 新型コロナワクチン情報

市ホームページ
「新型コロナウイルスワクチン
接種に関する総合案内ページ」▶



ワクチン接種の効果は、時間の経過とともに低下していきます。現在の感染状況なども踏まえ、**1～4回目の接種時期が到来している人は、早めの接種をご検討ください。**

なお、国が検討している「オミクロン株対応ワクチン接種」については、詳細が決まり次第、市のホームページや市政だよりなどでお知らせします。

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

小児専用コールセンター

☎**0120・489・500**

■受付時間：9～17時

担 保健福祉局感染症医療政策課
☎582・2919

発熱・喉の痛みがあるときは

受診する前に医療機関に電話で相談を！

(令和4年8月26日時点の情報です)

受診先を探す

① まずは、 かかりつけ医に相談

▼かかりつけ医がない場合は

② ホームページを確認する

福岡県ホームページ
「診療・検査医療機関」
から探す▶



③ 電話をする

新型コロナウイルス相談
ナビダイヤル

☎**0570・093・567**

(聴覚障害のある人は☎522・8775)

医療機関を受診する

新型コロナウイルス 陽性の場合

医療機関や保健所からの留意事項に従って療養してください。

新型コロナウイルス 陰性の場合

医師の診断に従って療養してください。

担 総務局新型コロナウイルス感染症対策室
☎0570・093・567

○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は、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の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により、次の①か②に該当した人は、保険料が減免される場合があります。

①世帯主が死亡したか、重篤な傷病を負った世帯の人

福岡県後期高齢者医療制度に加入している人へ 傷病手当金と減免制度のお知らせ

担 保健福祉局保険年金課 ☎582・2415



▲大きさは縦7cm×横4.5cm。
ヘルプマークなどに貼り付けられます

「マスクをつけられませんかステッカー」を配布しています

担 保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453

障害や病気などの理由で、マスクの着用が困難な人へ「マスクをつけられませんかステッカー」を1人につき1枚、無料で配布しています。

対象者
知的障害や発達障害、精神障害、認知症、脳の障害、皮膚の病気、呼吸器の病気などの理由により、マスクを着用することが困難な人。

申し込み方法

① 郵送・FAX

申込書に必要事項を記入の上、郵送で〒803-8501 保健福祉局障害福祉企画課か、F 582・2425へ。申込書は市のホームページ(左記を読み取り)で入手できます。

② ネット窓口(電子申請)

③ 電話 保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2453へ。



▲申込書の入手や
電子申請はコチラ！

ステッカーを身に着けた人を見かけたら、ご理解をお願いします。

問 福岡県後期高齢者医療広域連合

☎092651・3111

各区役所国保年金課

■門司区役所 ☎331・3310

■小倉北区役所 ☎582・3406

■小倉南区役所 ☎951・4116

■若松区役所 ☎761・5755

■八幡東区役所 ☎671・2859

■八幡西区役所 ☎642・1333

■戸畑区役所 ☎881・2391

産前産後子育て支援ヘルパーを派遣します

担 子ども家庭局子育て支援課 ☎582・2410

日中、家族など周囲から家事や育児の支援が受けられない人にヘルパーを派遣します。

対象者

市内に住所があり、左記のいずれかに該当する人。

①0歳児の子どもがいる人

②2歳以下の子どもの2人以上いる人多胎児を含む

③妊娠中で体調不良により家事・育児の援助を必要とする人

④流産か死産から1年以内で、体調不良のため家事などが困難な人

サービスの内容

家事支援：食事の準備・片付け、洗濯、掃除など

育児支援：授乳や沐浴、おむつ交換、着替えの介助、未就学のきょうだいの世話など

利用料金

1時間につき1000円(ヘルパーの交通費など実質相当額が別途必要)

重度障害者医療での訪問看護利用の助成

担 保健福祉局障害者支援課 ☎582・2602

10月1日診療分から、新たに訪問看護ステーションの訪問看護に要する費用の1割が助成対象となり、自己負担が不要になります。

重度障害者医療証をお持ちの人は手続き不要です。詳細は、各区役所「高齢者・障害者相談」コーナーへ。

重度障害者医療・ひとり親家庭等医療の医療証を送付します

担 子ども家庭局子育て支援課 ☎582・2602

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。



▲市ホームページ
「産前産後子育て支援ヘルパー派遣事業」

利用方法や事業者一覧など、詳しくは子ども家庭局子育て支援課 ☎582・2410に問か、市のホームページ(左記を読み取り)をご覧ください。

利用の上限

●1回につき2時間以内、1日2回まで

●一人につき最大20回まで(2歳以下の子どもの2人以上いる人は40回まで)

「北九州市SDGs未来債」を発行します

「北九州市SDGs未来都市計画」で掲げる取り組みを推進するための財源として、「SDGs未来債」を発行します。

募集期間

10月7日(金)～21日(金)(土・日曜日、祝日は除く)

※発行日は10月28日(金)

発行予定額

10億円

※先着順で、申し込みの総額が10億円に達した時点で終了します。

発行形式

■利率 10月5日頃に市ホームページなどで発表します

■期間 5年

■利払いの回数 年2回

■最低購入単位 1万円から(1万円単位)

■購入限度額 1人につき100万円

■償還日 令和9年10月28日

■手数料 金融機関によつて口座管理手数料が必要となる場合があります。

購入対象者

●市内にお住まいか、お勤めの人

担財政局財政課 ☎582・2003

●市内に事業所などのある法人・団体

●市を応援する個人・法人など
販売場所・問い合わせ

■野村證券 ☎521・3034
■FFG証券 ☎0120・066・257
■三菱UFJモルガン・スタンレー証券 ☎522・5931
☎0120・532・346(市外の人)



市ホームページ「SDGs未来債の発行について」

名称が決まりました 北九州市二十歳の記念式典

子ども家庭局青少年課 ☎582・2392

令和4年4月に民法が一部改正され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。

成年年齢の引き下げ後も、北九州市の式典の参加対象年齢はこれまでどおり、20歳のままです。

また、これに伴い、これまで開催してきた「成人式」の新たな名

称を「北九州市二十歳の記念式典」に決定しました。

来年1月8日(日)11時30分

12時、メディアドーム(小倉北区

三萩野三丁目)で。内容など詳細

は、決まり次第、市のホームページ

や市政だよりなどでお知らせします。

9月26日から、新たにマイナンバーカード 交付申請の拠点ができます

市民文化スポーツ局戸籍住民課 ☎582・2107

折尾まちづくり記念館(八幡西区堀川町)に「折尾マイナンバーカードサテライトコーナー」を開設します。市民の皆さんを対象に、事前予約によりマイナンバーカードの受け取りができるほか、マイナンバーカードの申請やマイナンバーポイントの申し込みもできます。

このほか、各区役所などでも申請の支援を行っています。

取扱時間

・折尾マイナンバーカードサテライトコーナー
月・火・金曜日(祝日、年末年始は除く)の11時30分と土・日曜日(祝日、年末年始は除く)の9時17時30分。



▲折尾まちづくり記念館



市ホームページ「マイナンバーカードの申請をサポートしています!」

小倉城新能を開催します

市民文化スポーツ局文化企画課 ☎582・2391

夜の小倉城を背景に、かがり火をたいた特設能舞台で新能を上演します。雨天時はムーブ(小倉北区大手町)で。

演出

小倉城を題材とした新作能「江戸 櫻小倉城」の他、狂言「隠狸」、仕舞「邯鄲」。

日時

10月1日(土)17時～19時

場所

小倉城天守閣広場(小倉北区)

定員

520人



料金

前売り5500円。主要プレイガイドなどで発売中。

当日券など詳しくは森本能舞台 ☎092・711・8888へ問を。

プロスポーツ公式戦に親子を招待します

●バレーボール 堺ブレイザーズ公式戦

試合はVリーグ男子バレーボール「堺ブレイザーズ 対 サントリーサンバーズ」。11月26日(土)・27日(日)のいずれも13時から、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。対中学生以下と保護者(1組5人以内。保護者は2人まで)。定各日250人。申往復はがき(1枚につき1試合1組だけ)に基本事項と試合日を書いて10月14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。



▲堺ブレイザーズ

●フットサル ボルクバレット北九州の公式戦

試合は日本フットサルリーグ1部「ボルクバレット北九州 対 エスポラダ北海道」。10月22日(土)13時から総合体育館(八幡東区八王寺町)で。対中学生以下と保護者(1組4人以内。保護者は2人まで)。定200人。申往復はがき(1組だけ)に基本事項を書いて9月22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。



▲ボルクバレット北九州
©N.Arata/BORK Bullet

ドリームスポーツ体験教室

サッカー「ギラヴァンツ北九州」、野球「福岡北九州フェニックス」、女子ソフトボール「タカギ北九州ウォーターウェーブ」の選手などと一緒にスポーツを体験します。10月29日(土)10時から、ギラパーク東田(八幡東区東田4丁目)で。対小学3～6年生。定100人。申往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて9月30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。



▲ギラヴァンツ北九州
©T.TSUTSUI/GIRAVANZ



▲福岡北九州フェニックス



▲タカギ北九州ウォーターウェーブ
©JD.LEAGUE

情報ステーション

時間は24時間表記

料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 申=申し込み 問=問い合わせ 開=開所時間
休=休所日 手=手話通訳 要=要約筆記 F=FAX 担=市の担当課 共=共通の内容

ネット=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を確認を

●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22言語で対応します。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。☎北九州国際交流協会☎643・5931へ。

ムーブのLINE無料相談

孤独感などの悩みやDV(配偶者などによる暴力)、収入減少による経済不安などの相談に応じます。11月30日(水)まで。詳細は☎を。☎ムーブ☎583・5197へ。



▲市ホームページ「ムーブLINE相談を実施します」

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。9月24日(土)11～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。対社会生活を営むのが困難な、おおむね15～39歳の人の家族。定先着5組。申 9月17日から同センター☎882・0188へ。

高齢者のためのよろず無料相談会

相続などの相談に司法書士などが応じます。9月26日(月)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 9月20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。10月1日(土)13時30分～16時30分、リバーウォーク北九州1階で。必要書類については☎を。☎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。

マンション管理セミナー&相談会

テーマは「管理費、修繕積立金の注意～将来赤字にならないように」。10月2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。

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7日(金)10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。☎高齢者就業支援センター☎882・5400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。10月12日(水)・23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。申 9月29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16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)。申 9月20日から保健福祉局精神保健・地域移行推進課☎582・2439へ。

お出かけ

埋蔵文化財速報展

テーマは「オノノムラ～能行遺跡第5地点と石斧作り」。小倉南区の能行遺跡第5地点から出土した遺物と写真パネルなどの展示。12月18日(日)まで(9月19日と10月10日以外の月曜日と9月20日、10月11日は休館)の9～17時、埋蔵文化財センター(小倉北区金田一丁目)で。☎北九州芸術文化振興財団埋蔵文化財調査室☎582・0941へ。

西日本陶磁器フェスタ

国内各産地の窯元による展示即売会。工芸品や雑貨の販売、陶芸などの体験やロールケーキイベントなどもあり。9月15日(木)～19日(祝)の10～17時、西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で。入場は前売券購入者優先。当日券購入者の入場は11時から順次。料前売り一般400円。当日は200円増し。高校生以下は無料。前売り券はローソンチケットなどで発売中。☎北九州観光コンベンション協会☎511・6800へ。



地元のおいしい食材を食べよう!

「私の自慢のレシピ」を募集します

11月15日号で紹介します

本市は周囲を豊かな自然に囲まれ、四季折々の山海の食材に恵まれたまちです。地元でとれた食材は新鮮で味も抜群。そのおいしさは市外でも高い評価を受けています。

「私の自慢のレシピ」では、毎号のテーマに合わせた自慢の料理レシピを募集します。採用された場合はレシピを市政だよりで紹介するほか、おいしい「地元食材」を進呈します。また、応募いただいたレシピは市の地産地消推進の広報に活用させていただきます。たくさんの応募をお待ちしています。

応募方法

様式自由。次の事項を記入し、画像を添えて送付してください。

- ①料理の名称
 - ②料理のレシピ(2人前の材料と作り方)
 - ③写真(画像データも可)
 - ④住所・氏名・電話番号
- 料理にまつわるエピソードなどもあれば教えてください。

送付先

いずれかでご応募ください。

- ①Eメールアドレス:
kouhou-kouhou@city.kitakyushu.lg.jp
- ②郵送:
〒803-8501広報室広報課「私の自慢のレシピ」係

11月15日号のテーマ

しゅんぎく

11月15日号の締め切り

9月30日(金)必着

注意事項

- ①応募いただいたレシピや写真は返却できません。
- 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。
- ④レシピは応募者自らが考案したものに限りです。

11月15日号のプレゼント



大葉しゅんぎく

本市で作られている大葉しゅんぎくは、葉先が丸く、ギザギザの切れ込みがない品種です。香りがやさしく繊維も柔らかいので、生のままサラダで食べることができます。「ふぐ鍋」などの相性も良く、夏は「サラダしゅんぎく」、冬は「鍋旬ぎく」として販売されています。

☎広報室広報課☎582・2236

★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

総合農事センター (花農丘公園)の催し

洋ラン展 カトレア・パフィオペディラムなど150点。9月18日(日)13～15時。

早咲き秋の山野草展示会 ヒガンバナ、ネリネなど200点。9月24日(土)・25日(日)の9～16時(25日は15時まで)。

おもと名品展 150点。10月1日(土)・2日(日)の9～16時(2日は15時まで)。
共通 料 駐車場は有料。 閤 総合農事センター(小倉南区横代東町一丁目、☎961・6045)へ。

門司麦酒煉瓦館の催し

①家具屋が作るこども家具とおもちゃ展 端材を利用したおもちゃや家具などの販売。9月23日(祝)～25日(日)の9～17時。

②朗読とアートの旅 出演は朗読集団「NINGEN」。10月2日(日)18～20時。 定 先着25人。料2000円(飲み物付き)。

共通 申 ②は必要。電話で9月17日から門司麦酒煉瓦館(門司駅北側、☎382・1717)へ。

安部義博・絵画展

約15点。9月23日(祝)～10月1日(土)の10～18時(10月1日は15時まで)、旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、☎661・9130)で。

平尾台自然の郷の催し

①新米まつり 小倉南区東谷地区の新米試食・販売やポン菓子の販売など。9月24日(土)・25日(日)の11～16時。雨天中止。

②フレッシュハーブとナッツのクリームチーズ作り 10月14日(金)10時30分～12時。 定 先着15人。料1600円。

共通 申 ②は必要。電話で9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。

グリーンジャズミュージック フェスティバル

ジャズの演奏などを行います。▶福岡県営中央公園(小倉北区井堀五丁目)＝9月24日(土)(雨天時は10月1日(土))13～18時 ▶到津の森公園(小倉北区上到津四丁目)＝9月25日(日)(雨天時は10月2日(日))11～16時。料 入園料が必要。 共通 閤 到津の森公園 ☎651・1895へ。

こくら de フリマ

雑貨などの販売。9月25日(日)10～15時30分、勝山公園大芝生広場(市役所南側)で。雨天中止。 閤 こくらdeフリマ実行委員会事務局 ☎772・3223へ。 担 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3335。
■出店者を募集 11月20日(日)、同広場で出店します。 定 120区画(1区画3m×2m)。料 1区画3500円。応募は2区画まで。 申 10月17日まで。募集要項は小倉北区役所総務企画課などで配布中。詳細は同事務局へ。

水環境館の催し

みずべのゆうぐれコンサート フルートとギターの野外演奏。9月30日(金)18～

19時30分、紫川親水広場(リバーウォーク北九州東側)で。

生き物トーク スタッフが観察窓の前で生き物について説明します。10月1日(土)13～14時、水環境館(小倉北区船場町)で。

共通 閤 水環境館 ☎551・3011へ。

講習会「楽しい野菜づくり」

10月1日(土)10～12時、グリーンパーク(若松区大字竹並)で。 定 先着36人。料 入園料が必要。 申 9月17日から同施設 ☎741・5545へ。

皿倉山ビジターセンターの催し

植物観察会 10月2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(皿倉山ケーブルカー山上駅付近)で解散。 対 山歩きの出来る人。 定 先着30人。料 500円。

森のカルチャー教室 野草料理を作ります。10月13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 1000円。

共通 申 9月17日から同センター ☎681・5539へ。

白野江植物公園の催し

①スタッフガイド公園さんぽ「初秋の野の花」 10月2日(日)11～12時。小雨決行。

②ナチュラライフ講座「免疫力アップに玄米粗食」 10月6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(祝)10～12時。 定 先着15人。



共通 料 入園料が必要。 申 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。

北九州芸術劇場の催し

【演劇】ブルーエゴナク「バスはどこにも行かないで」 10月7日(金)19時と8日(土)14・19時と9日(日)14時から。 対 小学生以上。料 前売り(全席自由)一般3000円、24歳以下(身分証の提示が必要)2500円。※高校生以下(学生証の提示が必要)1000円。当日は500円増し(※は同額)。前売り券は北九州芸術劇場などで発売中。

【演劇】「スカパン」 10月23日(日)13時から。 対 小学生以上。料 前売り(全席指定)一般5000円、65歳以上(身分証の提示が必要)4500円、24歳以下(身分証の提示が必要)3000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9月11日から主要プレイガイドなど(※は北九州芸術劇場だけ)で発売。

【演劇】飛ぶ劇場「死者そ会ギ」 11月4日(金)19時と5日(土)14・18時と6日(日)14時

から。5日18時は終演後アフタートークあり。 対 小学生以上。料 前売り(全席自由)一般3000円、学生2000円(学生証の提示が必要)、高校生以下1000円(学生証の提示が必要)。当日は200円増し。前売り券は9月10日から北九州芸術劇場などで発売。

共通 託児(有料)は 閤 を。 閤 北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階、☎562・2655)へ。

門司港バナナ博物館

10月8日(土)～10日(祝)の9～17時(10日は16時まで)、旧門司税関(門司港レトロ地区)で。門司港バナちゃん大会(9日(日)11～16時、荒天中止)もあり。 閤 門司区役所総務企画課 ☎331・2252へ。

広谷台展望ハイキング

10月9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 30人。 申 往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて9月29日までに同施設(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。

海峡寄席

落語サークルの落語や漫談。10月9日(日)14～15時30分、関門海峡ミュージアム(門司港レトロ地区)で。 定 先着40人。 申 9月18日から同施設 ☎331・6700へ。

いのちのたび博物館の催し

①化石の日イベント「いのちのたびの恐竜20年」 展示標本などの解説。10月15日(土)14～15時。 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)。 定 27人。

②室内講座「いのちのたび子ども教室」 自然や文化についての体験活動。10月22日～来年1月28日のおおむね毎月第2・4土曜日(全6回)13時30分～15時30分。 対 小学4年～中学生。 定 12人。料 300円。

③室内講座「植物細密画を描いてみよう」 10月23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 申 往復はがき(①は4人まで、②は1人だけ、③は3人まで)に基本事項を書いて①は10月1日、②は8日、③は9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。

かぐめよし少年自然の家の催し

①観天望気学習キャンプ「もっと知ろう!お天気のこと」 10月15日(土)～16日(日)(1泊2日)。 対 小学5・6年生。料 2300円。

②秋の福智山登山～リンドウを見よう 10月23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。 申 はがき(①は1人、②は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(〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、☎451・3111)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開館10周年記念特別展 テーマは「〈新聞〉がつかないだ漫画家たち～北九州の漫画文化を育てたもの」。9月10日(土)～11月6日(日)。料 一般800円、中学・高校生400円、小学生200円。

②漫画スクール ▶服の描き方(着物からドレス、宇宙服まで)＝10月1日(土)▶顔のパーツの描き方(表情豊かに顔を描こう)＝10月16日(日)。②の 共通 13～15時。 対 小学3年生以上。 定 先着各日12人。料 入館料が必要。

③漫画体験 漫画道具の使い方や塗り絵など。10月9日(日)・22日(土)13時30分～16時30分。料 入館料が必要。

共通 申 ②は必要。電話で9月19日までに同施設へ。

子育てふれあい交流プラザ

☎522・4150

〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、AIMビル3階 開 10～18時 休 第1・3火曜日

①読み聞かせ「絵本のとびら」 9月27日(火)13～13時15分。 対 未就学児と保護者。料 コーナー入場料が必要。

②ママと赤ちゃんのにこにこタイム 保育士による手遊びなど。9月30日(金)11時30～45分。 対 2歳以下の乳幼児と保護者(兄弟・姉妹の同伴も可)。料 コーナー入場料が必要。

③幼児食教室 9月30日(金)13～13時40分。 対 1・2歳児と保護者。 定 先着10組。

共通 申 ③は必要。電話で9月17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)、12月29日～1月3日

①みつばちプロジェクト ニホンミツバチの養蜂の知識を深め、自然環境について学びます。10月2日(日)13～15時。 定 先着50人。

②パルパークプロジェクト「みんなで焚き火場づくり!」 10月9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30人。料 1人500円。軍手が必要。

③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(祝)13～14時30分。



共通 料 駐車場は有料。 申 ①②は必要。電話で9月17日から同施設へ。

母子・父子福祉センターの講座

①エクセル2級検定講座 10月13日～来年2月9日のおおむね毎週月・木曜日(全31回) 18時20分～20時20分。対ひとり親家庭の親か寡婦。定13人。料1580円(別に検定料が必要)。検定は来年2月12日(日)。託児(無料)は問を。

②親と子のふれあい講座「海響館で遊ぶぼう」 10月30日(日)10時、しものせき水族館海響館(下関市)に集合。館内を散策後、随時解散。対ひとり親家庭の親と小学生以上。定15家族。

共通申はがき(①は1人、②は1家族だけ)に基本事項と①の託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて9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。

なるほど介護講座

①介護保険制度の基礎知識 10月14日(金)13時30分～15時。定20人。

②福祉用具を知ろう 10月16日(日)10時30分～11時30分。定10人。

③介護サービスの情報 介護保険で使えるサービスなどを学びます。10月24日(月)13時30分～15時。定20人。

共通総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。申①は10月7日、②は14日、③は17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(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

西部障害者福祉会館の講座

①サークルちょこっと体験会 切り絵や絵画、体操やダンスなどの体験会。10月15日(土)・16日(日)の11～14時。

②クレイクラフト 粘土を使って来年の干支である親子のうさぎなどを作ります。10月22日(土)・29日(土)(全2回)の13時30分～15時30分。対障害のある人。定8人。料1000円。手・要あり。

③健康講座×体操～げんき塾 健康に関する講座(座学)と体操。10月23日～来年1月29日のおおむね毎月第4日曜日(全4回) 10～12時。対障害のある人。定15人。手・要あり。

共通申②③は必要。電話で10月12日までに西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階、☎645・1300)へ。聴覚障害者は☎645・1600も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

北九州パレスの講座

ソーパークーピング入門・初級講座 ナイフでせっけんにバラの彫刻をします。10月16日(日)。10～12時の部と13～15時の部あり。対おおむね15歳以上。定先着各部10人。料1700円。

リンパトリートメントセルフケア講座 10月18日(火)・25日(火)、11月1日(火)の10～11時。対おおむね15歳以上の女性。定先着各日15～20人。料500円。

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

ユースステーションの講座

ハンドメイド講座 ハロウィンにちなんだ飾りを作ります。10月16日(日)。14～15時30分の部と16～17時30分の部あり。対小学4年～高校生。定先着各部5人。

お菓子講座 お菓子作りを通じて化学の力を学びます。10月23日(日)14～16時。対中学～大学生。定先着7人。

共通申電話で9月17日から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)へ。

読書ボランティア 子ども向けストーリーテリング講座

昔話などのお話を覚えて語る手法を学びます。10月19日(火)・11月16日(火)(全2回)の13～15時30分、子ども図書館(小倉北区城内)で。対20歳以上。定15人。申9月27日までに同施設☎571・0011へ。

オンラインミーティングに挑戦! Zoom入門

10月20日(木)・27日(木)(全2回)の9時50分～15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)。申はがき(1人だけ)に基本事項と通学方法を書いて10月5日までに同施設(〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591・2626)へ。

ボランティアグループ運営研修

10月20日(木)13時30分～16時、ウェルとばた12階(戸畑駅前)で。対ボランティアグループで活動している人。定30人。料700円。申9月15日～10月6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・6321へ。

普通救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法、気道異物除去の方法など。10月21日(金)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15人。申9月21日～10月13日に消防局救急課☎582・3820へ。聴覚障害者は☎592・6898も可(基本事項と手必要の有無を記入)。ネットも可。



くらしの便利講座 トラブルを防ぐ住宅改修

住宅改修について学びます。10月21日(金)14～16時、消費生活センター(戸畑駅前、ウェルとばた7階)で。消費生活アドバイス(14～14時30分)もあり。定先着25人。申9月20日から同センター☎871・0428へ。

福祉有償運送運転協力者研修

関係法令の講義や乗降介助実習など。▶福祉車両=10月22日(土)9時15分～18時25分、フレカ若松(若松区赤岩町、ポートレース若松内)で ▶セダン型=10月29日(土)9時15分～11時45分、ウェルとばた(戸畑駅前)で。共通定各30人。料7000円(福祉有償運送実施団体登録者は1000円)。申9月28日まで。詳細は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・6321へ。

ジュニア向け講座 キッズ2KIDS世界を変えよう

世界と日本の多様な文化を通して、世界の課題などについて学びます。10月22日(土)、11月12日(土)、12月3日(土)(全3回)の13～14時30分、北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で。対小学5年～中学生。定15人。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて、10月7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。

施設の催し

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「食×SDGs」展 輸入や地産地消について考えます。9月16日(金)～11月20日(日)。

②おもちゃの病院 簡単なおもちゃの修理(1家族1点だけ)。9月24日(土)。9時30分～12時の部と13～15時の部あり。定先着各部5家族。

③お手軽工作「カボチャのランタンをつくろう」 10月8日(土)。10～11時30分の部と13～14時30分の部あり。対小学3年生以下は保護者同伴。定先着各部5人。料700円。

共通申②③は必要。電話で9月17日から同施設へ。

子どもの館

☎642・5555

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ7階 開10～19時 休10月5・19日

①食事チェック～SATシステムを使って 食事の栄養バランスを調べることができます。9月24日(土)13～15時。

②親子リズム体操 音楽に合わせて体を動かします。10月17日(月)13時30分～14時30分。対1歳児と保護者。定先着15組。



③赤ちゃん同窓会 大集合! 親子での友達づくりなど。10月23日(日)。10時30分～12時の部と13時30分～15時の部あり。対令和3年4月～令和4年3月に生まれた乳児と保護者。定先着各部25組。

共通申②③は必要。電話で②は9月26日、③は30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。

国宝 鳥獣戯画と 愛らしき日本の美術

「動物」「簡潔な表現」「ユーモア」というテーマに沿って日本美術を紹介します。10月16日(日)まで(月曜日は休館。祝日の時は開館し、翌日が休館)の9時30分～17時30分(金・土曜日は20時まで。入館は閉館の30分前まで)、福岡市美術館(福岡市中央区大濠公園)で。土・日曜日、祝日は事前予約が必要(詳細は問を)。料一般1800円、高校・大学生1200円、小・中学生800円。ローソンチケットなどで発売中。問福岡市美術館☎(092)714・6051へ。

あなたも里親になりませんか?

10月は「里親月間」です。里親とは、親の病気や虐待、育児放棄などの理由で親と一緒に暮らすことができない子どもを、家族の一員として育てていく人のことです。現在、家庭で暮らせない子どもが本市には400人以上いますが、一方で里親は不足しています。

里親になるには研修の受講や、健康・経済面などの要件が必要ですが、最も大切なのは「子どもへの愛情」です。里親に登録し、子どもたちの健やかな成長を見守る力になってください。



問子ども総合センター☎881・4556

ムーブの講座

①男性のための法律基礎講座「離婚」
弁護士による個別相談。10月22日(土)14～16時。対男性。定先着4人。

②エプロン男子初級編 10月29日(土)、11月12日(土)・26日(土)、12月10日(土)(全4回)。10～13時の部と14～17時の部あり。対男性。定各部8人。料5000円。

③大切な人を守るため学び備えよう! ～多様な視点から考える防災 産婦人科医による防災や災害医療の講話など。10月29日(土)13時30分～16時。定先着50人。

共通ムーブ(小倉北区大手町)で。託児(有料)は問を。申①は9月17日からムーブ相談室 ☎583・5197へ。③は9月17日から、②は10月7日までにムーブ事業課 ☎288・6262へ。②はネットも可。

マイテック・センターの講座

型枠支保工の組立て等作業主任者技能講習 10月27日(木)・28日(金)(全2回)の8時30分～17時(28日は17時10分まで)。対実務経験者。定先着100人。料1万1300円、講習科目の一部免除者8300円。

第二種酸素欠乏危険作業に係る特別教育 11月9日(水)8時30分～16時5分。対18歳以上。定先着100人。料9000円。

Jw_cad基礎 12月6日～来年3月10日のおおむね毎週火・金曜日(全24回)19～21時。対マウス・キーボード操作ができる人。定先着20人。料4万9800円。



共通申電話で9月20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。

北九州観光市民大学

市の観光や歴史、文化などを学びます。修了後、観光案内ボランティアへの登録も可。10月27日～来年1月26日のおおむね毎週木曜日(全12回)13時30分～15時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)などで。対18歳以上。定20人。料8000円。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月11日までに北九州観光コンベンション協会(〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、☎541・4151)へ。

オンラインで話そう! Zoom入門

10月31日～11月21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)。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月3日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1、☎645・6688)へ。

図書館ボランティア養成講座

11月10日(木)・17日(木)・24日(木)(全3回)の13時30分～15時30分、子ども図書館(小倉北区城内)で。対20歳以上。定15人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに中央図書館奉仕課(〒803-0813小倉北区城内4-1、☎571・1481)へ。

東京藝術大学 早期教育プロジェクト

前東京藝術大学長・澤和樹さんほかによるバイオリンとチェロの実技指導(1人40分程度)。来年1月14日(土)10時10分～17時30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・チェロ経験者。定6人。募集要項は響ホールなど市内公共施設で配付中。申11月20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。

講演会

AGI成長戦略フォーラム

東京大学名誉教授・本間正義さんによる講話「ウクライナ危機と食料の安全保障」。9月29日(木)14～15時、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。申9月27日まで。詳細はアジア成長研究所 ☎583・6202へ。

北朝鮮人権侵害問題 啓発講演会

テーマは「北朝鮮に引き裂かれた家族」。講師は飯塚耕一郎さん。アニメ「めぐみ」の上映もあり。10月10日(祝)13時30分～15時20分、ウェルとばた2階(戸畑駅

前)で。手・要あり。詳細は問を。問保健福祉局人権文化推進課 ☎562・5010へ。



▲飯塚耕一郎さん

北九州学術研究都市 20周年記念フォーラム

東京大学元総長・小宮山宏さんによる基調講演など。10月20日(木)・21日(金)の10時(20日は13時)～17時、北九州学術研究都市会議場(若松区ひびきの)で。定200人(21日は400人)。申10月13日まで。詳細は北九州産業学術推進機構 ☎695・3111へ。

シルバー人材センター「市民と会員のつどい」

鈴木健太さんと松井ジャーマンJr.さんによる「サクソとギターのアンサンブルコンサート」。女性会員による就業体験発表などもあり。10月21日(金)13～16時、ウェルとばた3階(戸畑駅前)で。対60歳以上。定200人。申はがき(2人まで)に基本事項を書いて10月7日までに北九州市シルバー人材センター(〒802-0062小倉北区片野新町一丁目1-6、☎383・8850)へ。

募集

寝たきり高齢者など向け サービス事業者を募集

募集は寝具洗濯乾燥消毒、訪問理美容を行う事業者。対来年4月から市内全域でサービスが提供できる事業者。申

10月11日まで。詳細は保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407へ。

農業委員・農地利用最適化推進委員候補者を募集

来年7月からの農業委員・農地利用最適化推進委員候補者を募集します。定農業委員19人、農地利用最適化推進委員33人。申10月3～31日。応募要項は9月中旬から産業経済局農林課(市役所7階)などで配布。詳細は同課 ☎582・2078へ。

ボランティア活動を紹介する映像とパネルを募集

10月16日(日)～22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問を。定先着10グループ。申9月17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。

「長崎～小倉 次世代交流平和推進事業」の参加者を募集

長崎原爆資料館などを巡るフィールドワークやボランティア活動を通して、長崎市(長崎県)の次世代を担う若者と交流します。10月28日(金)～29日(土)(1泊2日)、長崎市内で。対18～29歳(高校生は除く)。定10人。申9月30日まで。詳細は平和のまちミュージアム ☎592・9300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、9月19日(祝)～22日(木)・26日(月)～29日(木)。料使用料が必要。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。

フレイル予防にも役立つ

「きたきゅう体操」で体を動かそう!

年齢を重ねることで心と身体の動きが弱くなってくる状態のことを「フレイル」と言います。フレイルの状態のままにしておくと、心身の機能がさらに低下して、体力や認知機能の低下など健康二次被害を起こすことが分かってきました。

楽しみながら健康づくりを行うことができ、フレイルの予防にも役立つ「きたきゅう体操」を始めませんか。

【きたきゅう体操の特徴】

- 椅子に座ったままでもできます
- 転倒しにくい立ち上がり方など、生活に必要な動きを取り入れています
- 重りを変えることで、それぞれの体力に応じた筋力の向上が目指せます
- 動きを覚えることで、脳の活性化にも効果が期待できます



▲膝伸ばし運動

①介護予防教室きたきゅう体操編 転倒予防などに役立つ運動を中心に介護予防について学びます。11月4～25日の毎週金曜日(全4回)、浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)で。定15人。

②オンラインきたきゅう体操 きたきゅう体操を中心に介護予防について学びます。11月7日～12月19日の毎週月曜日(全7回)、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定10人。

共通14～16時。対65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。申往復はがき(1人だけ)に基本事項(②はメールアドレスと使用するオンライン端末の種類も)を書いて②は9月15～30日、①は9月16～30日に認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。ネットも可。



▲脇腹のストレッチ

★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

レクリエーション協会の スポーツ教室

①バドミントン健康教室 いずれも10月～来年3月のおおむね毎週1回(全25～26回)。▶三萩野体育館(小倉北区三萩野三丁目)=火曜日の部(10～12時)と水曜日の部(14～16時)あり ▶曾根体育館(小倉南区下曾根四丁目)=木曜日10～12時。**①**の**共通**定先着各会場各部30人。料1万2000円。

②楽しく踊ろう健康ダンス教室 ▶三萩野体育館=10月4日～12月27日の毎週火曜日(全13回) 14～16時 ▶文化記念公園(小倉南区田原五丁目)=10月6日～12月22日のおおむね毎週木曜日(全11回) 10～12時。**②**の**共通**定先着各30人。料8100円。

③市民体育祭「シンプルヨガ・チャレンジザゲーム」 いずれも10月23日(日)。▶シンプルヨガ=10時30分～11時30分 ▶チャレンジザゲーム=3種類のレクリエーションゲームを行います。12～14時。**③**の**共通**三萩野体育館で。定先着各50人。託児(有料)はを。

共通**申**9月20日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

C級レディーステニス大会 (ダブルス)

10月10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歳以上の女性。定先着32組(1組2人)。料1組2000円。**申**9月17日から同施設 ☎651・4600へ。

なぎなた教室

10月16日～12月4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4400円。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月28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。

健康づくりのウォーキング& ソフトジョギング教室

10月19日～11月30日のおおむね毎週水曜日(全6回) 10～11時30分、鞘ヶ谷競技場(戸畑区西鞘ヶ谷町)などで。対18歳以上(学生は除く)。定20人。料2500円。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月4日までに北九州市スポーツ協会戸畑管理事務所(〒804-0024戸畑区西鞘ヶ谷町20-1、☎881・2556)へ。

夜宮青少年センター杯 バドミントン大会

男女別階級別(B・C・D級)ダブルス戦で行います。10月30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60組。料1人800円。**申**9月21日から同施設 ☎871・3465へ。

お知らせ

軽自動車税の手続きが郵便で できるようになります

10月から軽自動車税の減免や原動機付自転車(125cc以下)のナンバープレートの交付などの手続きが郵便でできるようになります。詳細はを。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。財政局課税第二課 ☎873・0101へ。

特定個人情報保護評価書に 対する意見を募集

予防接種に関する事務の「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=9月15日(木)～10月14日(金)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時、保健福祉局感染症医療政策課(市役所9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保健福祉局感染症医療政策課(☎582・2919、582・4037)へ。

都市計画道路の計画変更案 の縦覧

路線は戸畑枝光線(八幡東区、戸畑区)。縦覧は9月15日(木)～28日(火)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時15分、建築都市局都市交通政策課(市役所13階、☎582・2518)で。縦覧期間中、同課へ意見書の提出ができます。

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。10月4日(火)14～16時と10月18日(火)15時45分～16時15分、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。詳細はを。対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。**申**9月20日から認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

若松区脇田地区の 宅地を分譲します

物件は脇田地区(若松区)の土地3区画(1区画約255㎡)。入札は10月21日(金)14時から、市役所7階で。**申**9月16～30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。

9月29日は松本清張記念館(小倉北区城内、☎582・2761)を休館します。

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。

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

到津の森公園

☎651・1895

〒803-0845小倉北区上到津四丁目1-8 開9～17時 (休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園))

①国際レッサーパンダデー ▶特別ガイド=9月17日(土)15～15時45分 ▶グッズ販売=9月17日14時30分～16時15分。**①**の**共通**入園料が必要。

②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26日(月)～28日(火)(全3回)の9～15時30分。対小学生。定120人。料1万円。

共通**申****②**は必要。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日までに同施設へ。

こども文化会館

☎592・4152

〒803-0846小倉北区下到津四丁目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))

劇団あらかると公演 演目は「おはなしの杜～絵本のせかいへようこそ」。10月8日(土)14～15時。対未就学児は保護者同伴。定先着60人。

こどもシアター アニメ「日本昔ばなし かぐや姫」などの上映。10月9日(日)10時30分～11時30分。対未就学児は保護者同伴。定先着60人。

こども狂言公演 「しびり」「舎弟」「小舞」など。10月16日(日)14～16時。対小学生以上。定先着50人。

共通**申**電話で9月17日から同施設へ。

9月24日(土)～30日(金)は結核予防週間

結核は昔の病気ではありません

結核は、今なお全国で1万人以上の患者が報告されている感染症です。昨年は市内で、142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ため、生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう。

●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



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。

源平ナイト in 赤間神宮

赤間神宮本殿前の階段をライトアップしてステージに見立て、「壇ノ浦の戦い」や「巖流島の決闘」など、歴史の名場面を集めた舞台劇を実施します。10月1～29日の毎週土曜日20～21時、赤間神宮(下関市阿弥陀寺町)で。定各日300人。申し込み方法など詳しくは、もののせき観光キャンペーン実行委員会 ☎(083)227・3305へを。

9/15
2022
令和4年



門司区役所
パナナの叩き売り

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)



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 弁護士が応じます。10月6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29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=9月20日(火)・27日(火)の9時30分～11時30分 ▶市営住宅の入居相談=21日(火)14～16時30分。問門司区役所総務企画課☎331・0001へ。

門司体育館のスポーツ教室

健美操 10月3日～12月12日のおおむね毎週月曜日(全10回) 10～11時。参加費5500円。
背骨コンディショニング教室 10月3

日～12月19日のおおむね毎週月曜日(全11回) 13時50分～14時50分。参加費6050円。
リフレッシュヨガ教室 10月3日～12月19日のおおむね毎週月曜日(全11回)14時55分～15時55分。参加費6050円。

共通門司体育館(高田一丁目)で。対象は18歳以上。先着各5人。■9月18日から同施設☎381・6445へ。

新門司温水プールのスポーツ教室

レベルアップスイム 各種目の泳ぎ方を学びます。10月5日～12月21日のおおむね毎週水曜日(全11回) 18時30分～19時30分。定員15人。受講料6050円。
水泳塾 10月7日～12月23日の毎週金曜日(全12回)15～16時。定員30人。受講料5280円。

共通対象は18歳以上(学生は除く)。新門司温水プール(新門司三丁目)で。■9月30日までに同施設☎481・2707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。10月15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。対象はおおむね40歳以上。先着30人。■9月20日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

子育てサポーター養成講座

11月1～29日の毎週火曜日(全5回) 10～12時、門司区役所と門司生涯学習センター(栄町)で。先着15人。■9月20日から門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ。

門司区文化祭「写真展」の作品を募集

11月2日(水)～8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1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20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11日まで。詳細は門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ。

工事費を助成します

木造住宅の耐震改修工事費 対象は昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅で耐震改修を行う所有者。限度額100万円。まずは、耐震診断についてご相談を。診断料3000円から。
ブロック塀などの除却費用 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所有者などに費用の一部を補助。限度額は15万円。

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。

定期予防接種を受ける皆さんへ

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す。県内市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、ヒブワクチン、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 健診で健康チェック

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 11月2日(火)13時30分～15時、24日(木)9～11時。
⑨ 胃がん検診 問診、胃部エックス線撮影。11月24日(木)9～11時。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。※昨年度、胃内視鏡検査を受けた人は、受けられません。
①～⑨の共通 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。各日定員に達するまで先着順。
■10月3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(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試食、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21日(金)13時40分～15時(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、パスポートが必要。定員7組。■9月21～27日。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
▲②の申し込みはこちら

注) 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。

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル ☎(03)5860・9468まで。 ※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。



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。

北九州市印刷物登録番号 2205001F



9/15

2022

令和4年

こくら北

小倉織



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=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

小倉北区役所総務企画課

☎582・3339

FAX581・5496

掲載の催しなどは、新型コロナ
ウィ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。9月26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。9月29日(木)13時30分
～16時30分、小倉北区役所で。先着
22組。 **申**9月28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

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10月13日(木)13時30分～15時
30分、小倉北区役所で。定員各2組。
申10月7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。

健康ひろば

問小倉北区役所健康相談コーナー
☎582・3440

元気で長生き食卓相談

栄養士が
応じます。10月3日(月)10、11、13、14
時の4回。対象は65歳以上。定員各
回2人。 **申**9月28日まで。

減塩講座

講話、食事バランス診
断、塩分チェックなど。10月4日(火)
14～15時30分、先 着12人。 **申**9月
20日から。

食生活相談

栄養士が応じます。

10月7日(金)10、11、13、14時の4回。
対象は64歳以下。定員8人。 **申**10月
4日まで。

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。定員
各日先着7人。検査無料(問診の結
果、有料となる場合があります)。
申事前予約が必要。
共通小倉北区役所で。

あきらめないで! 尿トラブル

泌尿器科医師などによる尿失禁に
関する講義や尿もれ予防体操など。
10月15日(土)10～11時30分、総合保
健福祉センター(馬借一丁目)で。対
象はおおむね40歳以上。先着30人。
申9月20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貴船(〒802-0072小倉北区東篠
崎一丁目20-8、☎921・5303)**

▶2種のパンとサシェ作り=10月7
日(金)10～12時30分。定員8人。材料費
500円 ▶※かんたんなチェアエク
ササイズ=10月14日～来年3月24日
の毎月第2・4金曜日(全12回)。13～
14時20分の部と14時30分～15時50
分の部あり。定員各部10人 ▶※ヨ
ガ=10月24日～来年3月27日のおお
むね第2・4月曜日(全10回)。17時30
分～18時50分の部と19～20時20分
の部あり。定員各部10人。 **①**の**共通**対
象は18歳以上。

**②北方(〒802-0841小倉南区北方
三丁目31-1、☎931・6594)**

▶ワードで年賀状=10～12時 ▶
カメラで年賀状=13時30分～15時30
分。 **②**の**共通**10月26日～11月16日の
毎週水曜日(全4回)。教材費800円。
詳細は同センターへ。

**③下富野(〒802-0023小倉北区下
富野五丁目17-17、☎521・3266)**

▶デジカメで年賀状=10～12時
▶ワードで年賀状=14～16時。 **③**の
共通11月4～15日の毎週火・金曜日
(全4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。

共通申往復はがき(1人だけ)に基
本事項を書いて **①**は9月22日(※は
28日)、 **③**は30日、 **②**は10月12日まで
に各センターへ。

小倉北体育館のスポーツ

産後ビクス&ベビーマッサージ講座

赤ちゃんと一緒にレッスンをを行い産
後の心身をリセットします。10月4日
～12月27日のおおむね毎週火曜日
(全10回)12時30分～13時30分。対
象は生後1～8カ月の乳幼児と母親。
先着10組。参加費6600円。

骨盤体操&ストレッチヨガ教室 骨
盤体操とヨガで身体の歪み改善や血
流アップを目指します。10月4日～12
月27日のおおむね毎週火曜日(全10
回)14～16時。対象は16歳以上。先着

25人。参加費6600円。

ピラティス教室 インナーマッスル
や骨盤底筋を鍛え健康な身体ときれ
いなボディーラインを目指します。10
月4日～12月27日の毎週火曜日(全
13回)。18時30分～19時30分の部と
19時45分～20時45分の部あり。対象
は16歳以上。先着各部12人。参加費1
万1440円。

チアダンス教室 ポンポンを手に持
ちダンスなどを行います。10月3日～
12月19日のおおむね隔週月曜日(全
6回)17時10分～18時10分。対象は
小学生。先着10人。参加費8250円。

共通小倉北体育館(三郎丸三丁目)
で。 **申**9月18日 から 同 施 設 ☎923・
0823へ。

400ml献血にご協力を

9月21日(水)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
に献血経験があること)。年齢の分か
るものが必要。 **問**小倉北区役所コ
ミュニティ支援課☎582・3337へ。

小倉北防災シリーズ～備蓄食料のローリングストック

ローリングストックとは、普段から少し多めに食料、加工品を購入し、使っ
たら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備
蓄しておく方法です。

【ローリングストック3つのポイント】

1 古いものから使う

備蓄食料が古くなってしまうのを、消費の際は
必ず古いものから使うようにしましょう。

2 使った分は必ず補充する

少し補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性
もあるため、消費した分の補充は直前か直後に行いましょう。

3 あわせてカセットコンロとガスボンベも備える

災害時は、電気やガスが止まり、食材を調理できないことが予想されま
す。保存食以外の備蓄食料を温かく調理するため、あわせて備蓄しておきま
しょう。

「備える」⇒「日常で使う」⇒「使った分だけ買い足す」のサイクルで無駄な
く備蓄するローリングストックを実践し、いざという時に備えましょう。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

9/15
2022
令和4年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

【小倉】

●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=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
ウィ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。

曾根出張所でのオンライン
相談

小倉南区役所と曾根出張所を「テレ
ビ会議システム」で繋ぎ、現在、区役
所に対応している相談業務について、
出張所でも対応できるか検証するた
め実証実験を行います。保育サービ
ス全般の相談=9月20日(火)・27日(火)の
9時30分～11時30分。問小倉南区役
所保健福祉課☎951・1032へ。



小倉南体育館の
スポーツ教室

①のびのび健康レクリエーション 運
動が好きな人も苦手な人も、誰もが
楽しめる敬老の日限定の健康イベン
トです。いずれも9月19日(祝)。次のう
ち2種目まで選択可。▶やさしいヨガ
=9時30分～10時15分 ▶はじめて
フラダンス=10時30分～11時15分
▶わいわい卓球=11時30分～12時
15分。①の共通 先着各50人。参加費
550円(65歳以上無料)。
②すこやかママ'Sフラ 子育てママ

が気軽に集え、笑顔と清々しい運動
習慣を身につける、子どもと一緒に参
加できるフラダンスクラスです。10月
6日～12月22日のおおむね毎週木曜
日(全11回)10～11時30分。18歳以上
の女性(子どもの同伴も可)。先着10
組。参加費1万2100円。
③やさしいヨガ 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7日～12月23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14人。参加費6600円。
④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。10月11日～12月27日の毎週火
曜日(全12回)14～16時。対象は65歳
以上。先着100人。参加費4800円(体
験費550円)。
共通詳細は同施設に問を。申9月17
日から小倉南体育館(日の出町二丁
目)☎963・2675へ。

めざせ血管100年!
減塩教室

栄養士などによる、高血圧・減塩に
ついての講話など。10月5日(水)10時
30分～12時、小倉南生涯学習センター
(小倉南区役所横)で。対象は65歳以
上。先着20人。申9月20日から小倉南
区役所保健福祉課☎951・4125へ。

地域交流センターの講座

①北方(〒802-0841小倉南区北方
三丁目31-1、☎931・6594)
▶ワードで年賀状=10～12時 ▶ス
マホカメラとデジカメで年賀状=13
時30分～15時30分。スマートフォン

などが必要。①の共通10月26日～11
月16日の毎週水曜日(全4回)。対象
は18歳以上(高校生は除く)。定員各
講座10人。教材費800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③
11月2日～12月23日のおおむね毎週
水・金曜日(全15回)10～12時。対象
はワード・エクセルの初心者。定員10
人。教材費2200円。
共通申往復はがき(1人だけ)に基
本事項を書いて、②は9月30日、①は
10月12日までに各施設へ。

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15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。対象はおおむ
ね40歳以上。先着30人。申9月20日か

ら認知症支援・介護予防センター☎
522・8765へ。

スポット講座
～デトックスヨガ

体内の老廃物質を排出することで、
余計なむくみを取り、スッキリしたボ
ディを目指します。10月28日(金)10～
11時、曾根臨海運動場(大字曾根)で。
対象は18歳以上。先着15人。参加費
1100円。申9月20日から桃園スポー
ツ施設管理事務所☎671・3503へ。

献血にご協力を!

9月29日(休)、小倉南生涯学習セン
ターで。10～12時の部と13～16時の
部あり。対象は18～69歳(男性に限り
17歳可。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。

「まつりみなみ」のアンケートにご協力を!

来年で、50回目の開催となる「まつりみなみ」について、市民の皆さんに
ご意見をうかがいます。ホームページ(「まつりみなみアンケート」で検索)
か右下の二次元コードから10月14日までにアンケートにご協力ください。
問小倉南区役所総務企画課☎951・1037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3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	申
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64歳以下	無料	先着8人	10月11日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	9月20日から ☎951・4125へ

★高塔山夜景キャッチコピー「河童の愛した宝石箱」

9/15
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。

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27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22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3日～12月26日のおおむね毎週月曜日(全12回)11時30分～12時40分。参加費6000円。

コアコンディショニング教室 10月4日～12月20日の毎週火曜日(全12回)9時30分～10時30分。参加費6000円。

ツボストレッチ教室 10月4日～12月20日の毎週火曜日(全12回)11時50分～12時50分。参加費6000円。

近藤美鈴先生の歌って手話教室 10月5日～12月21日のおおむね毎週水曜日(全10回)9時30分～10時30分。参加費5000円。

フィットネスズンバ教室 10月6日～12月22日のおおむね毎週木曜日(全11回)9時30分～10時30分。参加費5500円。

共通対象は18歳以上。定員各10人。甲往復はがき(2人まで)に基本事項を書いて9月26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。

スポット講座～いきいきエアロビクス

エアロビクスダンスで生活習慣病予防や体力低下防止を図ります。10月27日(木)10～11時、旧古河鉱業若松ビル(本町一丁目)で。対象は20歳以上。先着15人。参加費1100円。甲電話で9月20日から桃園スポーツ施設管理事務所(桃園三丁目、☎671・3503)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。10月5日(水)10、11、13、14時。対象は64歳以下。定員各時間1人。
- ②離乳食教室 離乳食のすすめ方の話と個別相談。10月11日(火)13時30分～14時30分。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。母子健康手帳が必要。定員12組。

③子育て教室 助産師による子育ての話。10月13日(木)10～11時。対象は乳幼児と保護者。母子健康手帳が必要。定員8組。

共通若松区役所で。甲②は9月20日～10月3日、③は9月20日～10月4日、①は10月3日までに問先へ。②③はインターネットも可。



▲②③の申し込みはコチラ



若戸大橋重要文化財指定記念「若戸バル」チケット販売

若松区・戸畑区の参加飲食店などで使える特典付きチケット(若松券2枚と戸畑券2枚の4枚つづりで料金は3000円)を販売。使用期間は10月1～31日。チケットはなくなり次第終了。詳細は若戸バル実行委員会(戸畑区役所総務企画課内) ☎871・2316 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。問産業経済局西部農政事務所 ☎693・9912 へ。

公園で健康教室

公園に設置している健康遊具を活用した運動プログラムなど。10月28日(金)・11月4日(金)(全2回)14～16時、くきのうみ中央公園(くきのうみ中央)で。対象は運動を行うのに健康上問題のない65歳以上の人。定員15人。甲はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月15～30日に認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765) へ。ネットも可。



秋の交通安全県民運動

9月21日(水)～30日(金)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
▶子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
交差点では信号を守り、安全を確認してから横断歩道を渡りましょう。横断中も周りに気を付けましょう。
▶夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止
自動車や自転車は早めのライト点灯を心掛けましょう。
歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って通行しましょう。
▶自転車の交通ルール遵守の徹底
自転車は「車両」です。「自転車安全利用五則」を守りましょう。万が一の事故に備えて、自転車保険の加入に努めましょう。
▶飲酒運転の撲滅
飲酒運転は重大な犯罪です。「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。

【自転車安全利用五則】
①自転車は車道が原則、歩道は例外
②車道は左側を通行
③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
④安全ルールは守る
⑤子どもはヘルメットを着用

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。
問若松区交通安全推進協議会 ☎761・0039 へ。



9/15
2022
令和4年

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

やはた東

権現山から見た皿倉山山頂

●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。

マイナンバーカードを取得しよう!
9月30日までにマイナンバーカードを申請した人は、最大2万円分のマイナポイントが受け取れます。詳しくは問を。
マイナンバーカード▶
特設サイトはコチラ!

問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
受付時間:9～17時45分
問北九州市マイナポイント相談窓口
☎0120・95・5423
受付時間:月～金曜日(祝・休日は除く)の8時30分～17時15分

工事費を助成します
木造住宅の耐震改修工事費 限度

額100万円。対象は昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅で耐震改修を行う所有者。まずは自宅の耐震性を知るために耐震診断についてご相談ください。自己負担額3000円からできます。

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。

イノシシの捕獲を実施
八幡東区・西区にまたがる皿倉山～金剛山の山間部とその山すそや高見で、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。問産業経済局西部農政事務所☎693・9912へ。

16枚のバナーでたどる「八幡東」

その4
東田第一高炉

ドイツから技術を導入して建設された官営製鐵所の初代の高炉の火入れが行われたのは、明治34(1901)年のことでした。操業停止後、東田地区で保存されている高炉は、昭和37(1962)年に建設された10代目のものですが、製鐵所創業の地の記念碑として「1901」のプレートを掲げています。このバナー(旗)は、八幡駅前の街灯に掲出中です。
問KEYAKI TERRACE YAHATA☎681・0697へ。担八幡東区役所総務企画課☎681・0387。

栄養士さんの 元気レシピ vol.12 問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

ナスの
ショウガじょうゆかけ

ショウガ汁、酒、ゴマ油を使っておいしいたれに。ナスは電子レンジで加熱してもOK。

材料(2人分)
ナス140g、枝豆8g、A[ショウガ汁小さじ2/3、酒小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、ゴマ油小さじ1/2]
作り方
①ナスは7～8cm長さの棒状に切り、水につけてアクを抜く。蒸し器で15分ほど蒸す。
②枝豆は熱湯で5分ほどゆで、ざるにあげ、さやから出す。
③Aを合わせておく。
④ナスを盛り付け③をかけ、枝豆をちらす。
※1人分:エネルギー31kcal 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	申	
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	各検診に 定員あり	11月10日(木)14～15時30分 枝光南市民センター(中央三丁目) 11月13日(日)9～10時30分 八幡医師会(平野二丁目) 11月17日(木)14～15時30分 平野市民センター(桃園四丁目) ※骨粗しょう症検診と胃がん検診は 八幡医師会だけ受診できます。	10月3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 検検査は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)						
★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						
★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)						
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	10月18日(火)	10、11、13、 14時(各1人)	八幡東区役所東別館	9月20日～10月13日	
幼児栄養教室 (食生活の話と試食、個別相談)	1歳6カ月以上の未就学児と 保護者	無料	6組	10月20日(木)	10時30分～ 11時45分	八幡東区役所東別館	9月20日～10月13日 インターネットも可	

■各種集団検診の甲は、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。甲は検診日の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。

■相談などの甲は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。

9/15
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
官民衛タン

●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

保育所(園)などへの就職相談 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個別に応じます。9月22日(木)10～16時、八幡西区役所(黒崎駅西側、コムシティ6階)で。対象は保育士資格などを持つ人。定員5人。甲9月21日までに保育士・保育所支援センター☎551・0095へ。



楠橋地域交流センターの講座

- ①みんなで楽しく! 健康料理教室**
10月14日～来年2月10日の毎月第2金曜日(全5回)10～13時。材料費2500円。
- ②転倒予防体操** 10月20日(木)・27日(木)(全2回)の13～15時。
共通定員各10人。甲往復はがき(1

人だけ)に基本事項(1講座名だけ)を書いて①は10月4日、②は6日までに同施設(〒807-1145八幡西区楠橋西二丁目16-22、☎617・0308)へ。

穴生まつり

ステージショー、餅くばりなど。10月8日(土)12～19時15分と9日(日)10～15時30分、穴生鷹見神社(穴生二丁目)などで。小雨決行。問穴生まつり実行委員会☎641・6026へ。担八幡西区役所総務企画課☎642・1339。



市民公開講座

小倉記念病院脳神経外科脳卒中センター長・波多野武人さんによる講話「脳卒中のお話」。10月30日(日)14～16時、黒崎ひびしんホール(岸の浦二丁目)で。定員100人。甲10月20日までに往復はがき(2人まで)に基本事項と

手話通訳の必要の有無を書いて平成紫川会(〒802-0001小倉北区浅野三丁目2-1、☎511・2058)へ。小倉記念病院ホームページ「市民公開講座・勉強会・研究会のご案内」からも申し込みできます。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

イノシシの捕獲を実施

八幡東区、西区にまたがる皿倉山～金剛山の山間部とその山すそで、農作物や市民生活に被害をもたらすイノシシ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。問産業経済局西部農政事務所☎693・9912へ。



折尾出張所でのオンライン相談

八幡西区役所と折尾出張所を「テレビ会議システム」で繋ぎ、現在、区役所に対応している相談業務について、出張所でも対応できるか検証す

るため実証実験を行います。保育所などの入所相談=9月20日(火)・27日(火)の9時30分～11時30分。事前予約も可。問八幡西区役所保健福祉課☎642・1448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)。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。9月29日(木)14～16時、八幡西区役所(コムシティ6階)で。対象は65歳以上。定員30人。甲9月28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。

健康だより

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

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(16・30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
▶大原市民センター=10日(木)
▶黒崎市民センター=16日(水)
▶塔野市民センター=30日(水)
②胃がん検診
11月10日(木)13時30分～15時、大原市民センターで。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25日(金)13時30分～15時、光貞市民センターで。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。
甲10月3日から検診日の10日前(土・日曜日、祝日は除く)までに甲先へ。
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。

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16日(日)10～11時35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7日～来年3月5日)。母子健康手帳と筆記用具が必要。定員15組。甲9月23～30日に問先へ。八幡西区のホームページ(右記)からも申し込みができます。



本紙は古紙パルプを
含む再生紙を使用し
ています。