



主な内容

- 特集** 1~2
安心して子どもを生み育てられるまち
- トピックス** 3~4
●「きたきゅうベビー応援事業」を始めます
●難病相談支援センターをご存知ですか? 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

安心して子どもを生み育てられるまち

未来を担う子どもたちとその家族を応援する北九州市の取り組みは、全国的にも高い評価を受けています。中でも産前産後のサポートや小児医療は、市が力を入れている事業の一つ。育児などの支援が必要なお母さんとお父さんのために安心の手助けとなるよう進めています。



産後のお母さんを手助けする

「産後ケア事業」

助産師などの専門スタッフが心身のケアや育児のサポートを行っています。
(詳しくは2ページへ)

利用者のお母さんに聞きました /

話を聞いてもらえるだけで
不安が消え、元気が戻ります。

子どもの1カ月健診で産後ケアのことを知り、出産2カ月後から月1回、宿泊型の支援サービスを利用しています。初めての子育てで何も分からないのに身近に頼れる人もなく、孤独感も相まって不安が募るばかり。そんな時、温かく迎えて何でも相談に乗ってくださる助産師さんたちに、いつも助けていただいています。うんちの見方、母乳を出やすくするマッサージのやり方...育児に役立つ知恵もいっぱい授けていただきましたが、それ以前に、話を聞いてもらえるだけで心がほぐれ、気持ちが落ち着くんですね。この春、娘が1歳になる直前まで、もう何泊かお世話になろうと思っています。

八幡西区在住 合田さん親子



支援する助産師さんに聞きました /

手厚いサポートで楽しく子育てを。

一人一人が抱える悩みや、こう育てたいといった思いなど、まずはお母さんの声にしっかりと耳を傾けるように心がけています。子育てに不安になっているお母さんには「この泣き方はお腹がすいているサイン」「離乳食を始めるタイミングは...」など、子どもの月齢に応じた助言や手助けも行います。日ごろ頑張っているお母さんが子どもを預けてぐっすり眠るひとときは何よりも心休まる時間。来院した時の張りつめた表情から柔らかな笑顔に変わって帰る姿を見送るとき、私たちも最高に幸せな気持ちになります。

助産院 町のさんばさん(八幡西区)
院長 川野敦子さん(左)
助産師 金重佳代さん(右)



◀ 特集は2ページに続きます



しっかり寄り添います。北九州市の充実のサポート

産前産後を支えるさまざまな取り組みの中から3つを紹介します。利用方法など詳しくはを。

子ども家庭局子育て支援課
☎582・2410

無料 産前や産後の早い時期に
小児科医と顔なじみになる
お手伝いをします

こんにちは赤ちゃん！ 小児科訪問(ペリネタルビジット)事業

出産前はもちろん出産後の早い段階から、なんでも相談できる小児科医を知ってもらい、初めての子育てを安心してスタートしてもらう取り組みです。市内に住む妊娠28週から産後2カ月(56日)の人(初産)が産婦人科医の紹介で小児科医を訪問し、赤ちゃんの病気や予防接種、子育てのことなどアドバイスを受けることができます。



有料 産後間もないお母さんたちの
不安や疲れた体を
助産師などがサポートします

産後ケア事業

産後の生活や育児に不安なお母さんのために、宿泊や日帰りでの通所、自宅への訪問で、心身のケアや育児をサポートする事業です。市内に住所があり、出産後1年を経過しないお母さんと子どもで、家族などから家事や育児の支援が受けられない人などを対象に行っています。



有料 ヘルパーが自宅を訪問し
家事や育児の支援を行います

※3月31日までは初回利用料(利用者負担額)が無料です。

産前産後子育て支援 ヘルパー派遣事業

日中、家族などから家事や育児の援助が受けられない家庭にヘルパーを派遣する事業です。食事の支度や後片付け、洗濯、部屋の掃除、買い物の支援など行います。市内に住所があり、日中、家族などから家事や育児の支援が受けられない人のうち、0歳児の子どもがいる人や2歳以下の子どもが二人以上いる人などが対象です。



北九州市は医療体制も充実しています

小児の医療体制

市には、赤ちゃんや幼児の診察・治療に24時間年中無休で対応できる小児科総合病院が4つもあります。もしもの時にいつでも対応できる市の小児救急医療体制は、子育てをする上で大きな安心材料になっています。

子どもが生まれたら、まず「かかりつけ医」を

保護者や家族の皆さんにお勧めしたいのは、できるだけ早い段階で、なんでも相談できる「かかりつけ医」を持つことです。子育て中は発熱や咳など、子どものちょっとした体調変化にも驚き、不安が募るものですが、いきなり総合病院に行くのは...と、ためらう場合もあるでしょう。そんな時、気心が通じた小児科の先生なら、気軽に相談ができます。家庭のことや母子の健康状態を誰よりも知る「かかりつけ医」だからこそ、適切な診断が期待できます。北九州市は小児科総合病院と開業医との連携が緊密で、専門的な治療や緊急対応が必要な場合には、かかりつけ医からの紹介という形でスムーズに適切な処置が受けられます。市内には、八幡病院など4カ所の24時間体制で小児救急を実施している総合病院があるほか、夜間・休日には福岡県の小児救急医療電話相談(☎#8000)の利用も。看護師が対応してくれます。

市立八幡病院 小児救急・小児総合医療センター 副院長 天本正乃さん

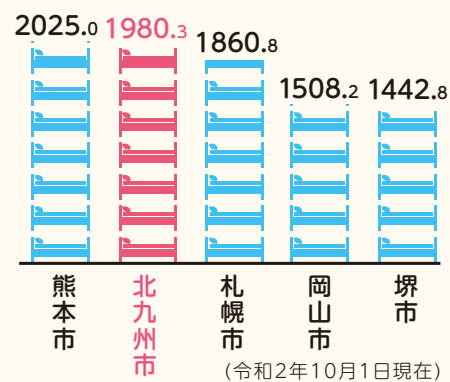


保健福祉局地域医療課 ☎582・2678

高いレベルの医療体制

北九州市は、人口10万人当たりの病床数が政令指定都市の中で第2位と、市民の皆さんが安心できる充実した医療体制が整っています。

人口10万人当たりの病院病床数



夜間・休日に「急病」「けが」のときはご相談ください

■テレフォンセンター(夜間・休日急患センター内) ☎522・9999
[受付時間] 24時間・年中無休

■福岡県小児救急医療電話相談 ☎#8000
[受付時間] 月～金曜日は19時～翌7時
土曜日は12時～翌7時
日曜日・祝日は7時～翌7時

24時間体制で小児救急を実施している小児科総合病院

24時間年中無休で対応しています(受診前に問い合わせが必要です)

■小児救急・小児総合医療センター
(八幡東区尾倉二丁目 市立八幡病院内)
☎662・1759
■北九州総合病院
(小倉北区東城野町)
☎921・0560

■国立病院機構 小倉医療センター
(小倉南区春ヶ丘)
☎921・8881
■地域医療機能推進機構 九州病院
(八幡西区岸の浦一丁目)
☎641・5111

他にもたくさん!子育て支援のごあんない

市の子育てに関する情報を分かりやすくお知らせします

子育てマップ北九州

子育てに関する市の支援サービスや施設・イベントなど、さまざまな情報を提供するウェブサイトです。



▲「子育てマップ北九州」はコチラ



北九州市こそだて情報

子育てに関する支援サービスや相談窓口をまとめた冊子です。

[配布場所] 区役所保健福祉課、出張所、親子ふれあいルーム、子どもの館、子育てふれあい交流プラザ元気のもり、市内の産婦人科・産科・小児科など



▲「北九州市こそだて情報」はコチラからも

この特集に関するお問い合わせ

子ども家庭局総務企画課 ☎582・2280

出産・子育てを支援する「きたきゅうベビー応援事業」を始めます

全ての妊産婦や子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境づくりを行うため、さまざまな相談に応じ必要な支援につながる歩走型の相談支援を充実し、経済的支援と一体的に行います。

対象者

令和4年4月1日以降に妊娠・出生した人

支援の内容

経済的支援

「出産応援ギフト」

妊娠の届け出時に面談を受けた妊婦一人当たり5万円を給付します。

「子育て応援ギフト」

生後4カ月までの乳児がいる家庭を対象に行う家庭訪問などで面談を受けた乳児一人当たり5万円を給付します。

申請方法

2月下旬から電子申請で受け付けます。対象者には、2月中旬から申請に必要な2次元コードを記載したお知らせを順次送付します。ご確認ください。詳しくは図を。



伴走型相談支援に関する問い合わせ

子ども家庭局子育て支援課

☎582・2410

受付時間:月～金曜日(祝・休日は除く)の8時30分～17時15分



◀「きたきゅうベビー応援事業(出産・子育て応援交付金)」についてはコチラ

経済的支援に関する問い合わせ

▶2月15日まで

子ども家庭局総務企画課

☎582・2280

受付時間:月～金曜日(祝・休日は除く)の8時30分～17時15分

▶2月16日から

きたきゅうベビー応援事業コールセンター

☎050・3385・8287

受付時間:月～金曜日(祝・休日は除く)の9～17時

伴走型相談支援

妊娠の届け出時から出産後まで、面談やアンケート、家庭訪問などを通じて、妊産婦のさまざまな不安や悩みを聞き、子育て支援に必要な情報提供を行うほか、支援が必要な家庭には適切なサービスにつなげていきます。

入園・入学前に予防接種を

▼子どもの予防接種週間

入園・入学のシーズンが近づいてきました。入園・入学時の子どもは抵抗力を持っておらず、集団生活を始めるとさまざまな感染症にかかりやすいといわれています。

3月1日(水)～7日(火)は子どもの予防接種週間です。一部の医療機関では診察時間の延長や休日診察を実施しています。入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませましょう。なお、接種を受ける際は、母子健康手帳をご持参ください。

※ワクチンによって、定められた期間の間隔をおいて複数回接種するものもあります。

※定期予防接種の接種費用は無料ですが、接種対象年齢でない人が接種を希望する場合は任意接種となり有料です。詳しくは図を。

※ロタウイルスは令和2年10月から定期予防接種の対象となりました。ワクチンは2種類あり、同様の効果があります。

▼予防接種を受ける前の注意点

次のような場合は予防接種を受けられません。

- 熱がある場合
- 重い急性疾患にかかっている場合
- 予防接種でアナフィラキシー(※)を起こしたことがある場合には、同じ予防接種は受けられません。
- ※じんましんや呼吸困難などの症状が、急激なアレルギー反応として複数現れる状態。

▼予防接種を受けた後の注意点

予防接種を受けた当日は、次のことに気をつけましょう。

- 接種後30分くらいは、接種した医療機関の中で様子を見るか、医師とすぐに連絡を取れるようにしておきましょう。急な副反応はこの間に起こることがあります。
- 帰宅後も、激しく体を動かすことは避けさせましょう。
- 接種部位は清潔に保ちましょう。

以下に当てはまる人は、予防接種を受ける前にかかりつけ医に相談してください。

- 心臓病や腎臓病、肝臓病、血液の病気や発育障害などで治療を受けている人
- 過去の予防接種で、2日以内に発熱や発疹、じんましんなどアレルギーと思われる異常があった人
- 過去にひきつけを起こしたことがある人
- 過去に免疫不全の診断を受けたことがある人、近親者に先天性免疫不全症の人がいる人
- 卵や抗生物質、安定剤などのアレルギーがあるといわれたことのある人

定期予防接種一覧

対象となる病気	主な対象者
ジフテリア・百日せき・ポリオ・破傷風	第1期:生後3月から生後90月に至るまで 第2期:11歳以上13歳未満 (第2期はジフテリア・破傷風のみ)
麻しん・風しん	第1期:生後12月から生後24月に至るまで 第2期:5歳以上7歳未満のうち、就学前1年
日本脳炎	第1期:生後6月から生後90月に至るまで 第2期:9歳以上13歳未満
結核(BCG)	生後1歳に至るまで
Hib(ヒブ)感染症	生後2月から生後60月に至るまで
肺炎球菌感染症(小児)	生後2月から生後60月に至るまで
子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)	小学6年～高校1年生相当の女子 【接種を逃した人へ(キャッチアップ接種)】 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性は、定期接種の期間を過ぎた後も、令和7年3月31日まで無料で接種を受けることができます。
水ぼうそう(水痘)	生後12月から生後36月に至るまで
B型肝炎	生後1歳に至るまで
ロタウイルス	ロタリックス®生後6～24週までに2回 ロタテック®生後6～32週までに3回

▼もしも、副反応が起こったときは?

発熱や接種箇所の赤みや腫れ、しこり、発疹などで軽い症状であればあまり心配はいりません。ひどい腫れや高熱、ひきつけなどの重い症状が現れた場合は、すぐに医師の診察を受けてください。また、まれにアナフィラキシーや血小板減少性紫斑病(※)などの重い副反応が生じることがあると言われています。予防接種を受けた後に、気になる症状が現れたときには、すぐに医師に相談してください。

※血小板の数が少なくなることで出血しやすくなり、皮膚の下で出血して青あざがでたり、歯ぐきから出血したりする症状

問い合わせは各区役所健康相談コーナー

■門司区 ☎331・1888	■八幡東区 ☎671・6881
■小倉北区 ☎582・3440	■八幡西区 ☎642・1444
■小倉南区 ☎951・4125	■戸畑区 ☎871・2331
■若松区 ☎761・5327	

担保健福祉局感染症医療政策課
☎582・2090



◀予防接種に関する情報はコチラから

北九州市の新型コロナワクチン情報

令和5年1月27日時点の情報です。最新情報は市のホームページなどでご確認ください。

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」▶



▶一般(12歳以上)のオミクロン株対応 ワクチン(ファイザー社製)接種

集団接種で実施しています。
対象の人は、早めの接種をご検討ください。

2月26日(日)まで

会 場	実施日時
7会場	●土曜日の14～17時 ●日曜日の10～13時
・リバーウォーク北九州 ・コムシティ	金曜日の18～21時

3月3日(金)から

会 場	実施日時
3会場	●土曜日の14～17時 ●日曜日の10～13時
・リバーウォーク北九州 ・コムシティ	金曜日の18～21時

※リバーウォーク北九州とコムシティは、1・2回目
接種も実施しています。

会場はコチラから▶



▶乳幼児(生後6カ月～4歳)と 小児(5～11歳)の接種

個別接種で実施しています。各医療機
関で接種日時が異なります。予約専用
サイトや乳幼児・小児専用コールセン
ターなどでご確認ください。

コロナワクチンコールセンター
0120・489・199

乳幼児・小児専用コールセンター
0120・489・500

■受付時間:9～17時
※聴覚障害のある人は☎383・0820

新型コロナウイルス感染症も インフルエンザも、基本的な 感染対策は同じです。

- 小まめに手洗いを行いましょう。
- 流行前にワクチンを接種しましょう。
- 定期的に窓を開けるなど、換気を徹底
しましょう。
- 室内では、適度な保湿(湿度40%以上を
目安)を行うと効果的です。
- 栄養や睡眠を十分にとり、体力や抵抗
力を高めましょう。
- なるべく人混みを避けましょう。

担保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2430

2月最終日は「世界希少・難治性疾患の日(RDD)」 難病相談支援センターをご存知ですか？

希少・難治性疾患(難病)とは？

希少・難治性疾患(以下、難病)は、発病の仕組みが明らかでなく、治療法が確立していない希少な疾病で、長期にわたり療養を必要とするものです。

パーキンソン病や潰瘍性大腸炎など国から指定されている難病は338疾病あり、本市には、8326人(※)の指定難病患者がいます。

難病は、症状や経過に個人差があり、見た目にも分かりにくい。ため、周りの人からの理解が得られず、難病患者の皆さんは、就学や就労など生活上の不安を抱えていることがあります。

※令和4年3月31日現在の特定医療費指定難病)受給者証所持者数

難病相談支援センターとは？

病気の治療だけでなく、精神的・経済的・社会的にも悩みや不安を抱える難病患者や家族の皆さんが、安心して療養生活を送ることができるよう支援を行う窓口です。治療や介護、就労など個別の相談に応じています。

また、難病に関する情報提供をはじめ難病患者・家族会等の紹介など、医療機関・ハローワークなどの専門機関とも連携をとりながら地域の難病支援の拠点として活動しています。



▲難病相談支援センター

相談時間

月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の8時30分～17時15分

相談方法

電話・FAX、面接、家庭訪問
※相談は無料です。プライバシーは厳守します。

キーワード

世界希少・難治性疾患の日
(Rare Disease Day)

難病患者の生活の質の向上を目指して、平成20年(2008年)にスウェーデンで始まった活動です。希少疾患や難病への理解を深めてもらうために、市でも啓発イベントを開催しています。

問い合わせ先

難病相談支援センター
小倉北区馬借一丁目7-1
総合保健福祉センター6階
☎522・8761、☎533・6356



▲難病相談支援センター
公式フェイスブック

北九州マラソン2023を開催します

問 北九州マラソンコールセンター ☎531・2515

開催日時

2月19日(日)
●マラソン・ペアリレーマラソン
9時、市役所前をスタート
●ファンラン
10時、北九州国際会議場前
(小倉駅北側)をスタート

大会EXPO

協賛企業のブースをはじめ、記念グッズや土産物の販売ブース、観光・情報発信ブースなどを出展します。大会ゲストによるトークショーや応援パフォーマンスなども開催します。

開催日時

2月18日(土)9～19時
2月19日(日)9～16時

場 所

西日本総合展示場新館(小倉駅北側)

「多様で柔軟な働き方のための 仕事効率化セミナー」を開催します

問 総務局女性活躍推進課 ☎551・0091

育児・介護休業法が改正され、男性も育児休業を取得しやすい環境づくりが進んでいます。IT(情報技術)を活用した仕事の効率化など、企業も多様な柔軟な働き方への変革が必要となつています。

セミナーでは、働きやすい職場環境を整えるためのITの活用方法やツールの紹介、導入した企業の事例など、ワーク・ライフ・バランスを進めていくために企業がどう取り組んでいくべきかを話します。詳細は問を。

第10回大会記念スペシャルゲスト
タレント・つるの剛士さん



※1月27日時点の情報です。
新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催を中止する場合があります。最新の情報は、北九州マラソンコールセンターに問か、大会公式ホームページ(下記)を読み取りで確認ください。



市ホームページ
「北九州マラソン2023」

新型コロナウイルス感染症予防対策

大会に関係する皆さんで、可能な人は、新型コロナウイルスの接種をお願いします。治道応援では「マスク着用」「声を出さない(拍手で応援)」「十分な対人距離の確保」をお願いします。

日時 3月15日(水)
14～15時30分

視聴方法 オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)

対象

・市内企業で労務管理を行っている人

・市内企業で働いているか市内居住で働いている人

定員 15人

申し込み 2月15日～3月3日に問へ。

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。

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2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。



認知症・介護家族コールセンター無料相談

認知症の人の家族や本人、高齢者を介護している家族が抱える不安や悩みなどの相談に経験者が電話で応じます。毎週火～土曜日(祝・休日は除く)の10～15時。☎0120・142・786。問 認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

高齢者のためのよろず無料相談会

相続・遺言・終活などの相談に司法書士・行政書士・税理士が応じます。2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。申 2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。

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。2月25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 社会生活を営む上で人との距離感や関わり方に悩むおおむね15～39歳の人の家族。定 先着5組。申 2月17日から同センター ☎882・0188へ。

地域交流センターなどでの無料個別就職相談・ミニ講座

福岡県中高年就職支援センターのアドバイザーが相談に応じます。各地域交流センター(※は市民センター)で。履歴書の書き方、面接対応のミニ講座もあり。▶新門司(門司区吉志新町二丁目)＝3月1日(水) ▶徳力(小倉南区徳力六丁目)＝3月2日(木) ▶下富野(小倉北区下富野五丁目)＝3月6日(月) ▶楠橋(八幡西区楠橋西二丁目)＝3月8日(水) ▶北方(小倉南区北方三丁目)＝3月9日(木) ▶山田(小倉北区篠崎五丁目)＝3月13日(月) ▶※木屋瀬(八幡西区木屋瀬東一丁目)＝3月14日(火) ▶蟻田(小倉南区横代東町二丁目)＝3月15日(水) ▶貴船(小倉北区東篠崎一丁目)＝3月16日(木)。共通 10～12時と15～17時(ミニ講座は13～15時)。対 求職者。定 先着各日4人(ミニ講座は5人)。申 2月17日から福岡県中高年就職支援センター ☎(092) 711・7760へ。担 保健福祉局同和対策課 ☎583・7361。

終活無料相談

▶終活に関する一般相談＝相談員が応じます。3月1日(水)・8日(水)・15日(水) ▶相続・遺言に関する専門相談＝司法書士が相談に応じます。3月22日(水)。共通 13～16時、ウェルとばた7階(戸畑駅前)で。定 先着各日3人。申 2月22日から北九州市社会福祉協議会 ☎882・6211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。3月3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。



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。3月8日(水)14～16時と22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 2月24日9時30分から同センター ☎871・3224へ。

くらしとこころの総合無料相談会

生きてい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。3月11日(土)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 2月17日から精神保健福祉センター ☎522・8744へ。

医師による高齢者排泄^{はいせつ}無料相談会

専門医が応じます。3月19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 3月13日までに福祉用具プラザ北九州 ☎522・8721へ。聴覚障害者はF ☎522・8771も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

お出かけ

平和のまちミュージアムの催し

①企画展「北九州市ができるまで～戦後復興の軌跡」 北九州地域が戦災からどのようにして復興を果たしていったかを寄贈資料やパネルなどで紹介し、戦後から北九州市誕生までの歩みを振り返ります。5月7日(日)まで(月曜日は休館)の9時30分～18時(入館は17時30分まで)、平和のまちミュージアム(小倉北区城内)で。料 入館料が必要。2月11日(水)と3月11日(土)と4月8日(土)は学芸員によるギャラリートークもあり。詳しくは問を。②平和のまちミュージアム 戦跡ツアー 市内の戦争遺跡をガイドと一緒に巡ります。3月12日(日)9時30分、市役所南口に集合。15時30分、平和のまちミュージアムで解散。定 先着20人。昼食が必要。共通 申 ②は必要。2月18日から平和のまちミュージアム ☎592・9300へ。

洋ラン展

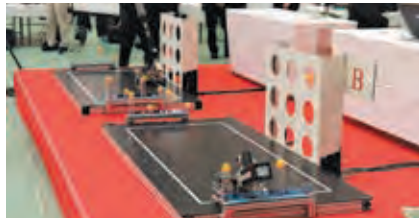
カトレア、デンドロビュームなど100点。2月19日(日)13～15時、総合農事センター(花農丘公園)(小倉南区横代東町一丁目、☎961・6045)で。料 駐車場は有料。

企画展「川の歴史展」

2月20日(月)～26日(日)の10～19時、水環境館(小倉北区船場町、☎551・3011)で。講演会(26日13～14時)もあり。

ポリテックビジョン(ものづくり発表会)

ものづくりに関する研究・開発成果の発表、ロボット競技会など。2月17日(金)・18日(土)の9～16時15分(18日は15時まで)、九州ポリテクカレッジ(小倉南区大字志井)で。問 同施設 ☎963・8353へ。担 産業経済局雇用政策課 ☎582・2419。



門司麦酒煉瓦館の催し

ロマン市 手作り作品の販売など。2月23日(祝)～25日(土)。



門司赤煉瓦「一箱古本市」 本のフリーマーケット。2月26日(日)。

共通 10～16時。問 門司麦酒煉瓦館(門司駅北側、☎382・1717)へ。

旧百三十銀行ギャラリーの催し

①古布創作手作り人・展 古布材料や着物を再利用して作った服などの展示・販売。2月24日(金)～26日(日)の10時(24日は11時)～17時(26日は16時まで)。②スクラップ・アート 西鉄バスを活用したアート作品の展示。3月3日(金)～8日(水)の10～18時(8日は16時まで)。③親子で万華鏡づくり 3月11日(土)13時30分～15時30分。対 小学生と保護者。定 先着15組。料 1個500円。



共通 申 ③は必要。電話で2月18日から旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、☎661・9130)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

大里赤煉瓦食市

豊前海一粒かきや市内の名物料理などを販売。2月26日(日)10～15時、門司赤煉瓦プレイス(門司駅北側)で。荒天中止。[📍](#)門司区役所総務企画課 ☎331・2252へ。



門司市民会館まつり コーロ・モン・プレズィール演奏会

2月26日(日)14～16時、門司市民会館(門司区老松町、☎321・2907)で。料前売り(全席自由)1000円(障害者手帳を持つ人・高校生以下は無料)。当日も同額。前売り券は同館などで発売中。

白野江植物公園の催し

①**ナチュラルライフ講座「アロマオイルとマッサージ」** 3月2日(木)11～12時30分。定先着10人。料1000円。

②**スタッフガイド公園さんぽ「早咲きのサクラや水仙」** 3月5日(日)11～12時。小雨決行。



[🟢](#)共通料入園料が必要。[📄](#)①は必要。電話で2月17日から白野江植物公園(門司区白野江二丁目、☎341・8111)へ。

開館20周年記念 春の特別展 世界の野生ネコ科展

ネコ科の剥製や骨格標本の展示、解説など。3月4日(土)～5月7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、☎681・

1011)で。料一般700円、高校・大学生500円、小・中学生400円。



▲イリオモテヤマネコの剥製

「無法松之碑」碑前祭

献酒や小倉祇園太鼓の披露など。3月4日(土)18時30～50分、無法松之碑前(小倉北区古船場町)で。小雨決行。[📍](#)小倉北区役所総務企画課 ☎582・3335へ。

門司港レトロ展望室で 天空ライブ

出演はサクソ奏者・近藤タケユキさん。3月4日(土)18時30分、19時30分(各回30分程度)、門司港レトロ展望室(門司港レトロ地区)で。料入館料が必要。[📍](#)門司港レトロ総合インフォメーション ☎321・4151へ。



森のカルチャー教室

野草料理を作ります。3月9日(木)10時30分～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。定先着15人。料1000円。[📄](#)2月17日から同センター ☎681・5539へ。

旧安川邸公開一周年 季節の練り切り講座

和菓子(練り切り)を作ります。3月11日(土)、旧安川邸(戸畑区一枝一丁目)で。11～12時の部と14～15時の部あり。定先着各部30人。料3300円(別に入館料が必要)。[📄](#)2月17日から同施設 ☎482・6033へ。



平尾台クリーン大作戦

平尾台の清掃活動。3月18日(土)9時30分、平尾台自然観察センター(小倉南区平尾台一丁目、☎453・3737)に集合。12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)。雨天中止。

レディースコーラス フェスティバル

約30団体が出演。3月18日(土)10時30分～15時30分、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。対小学生以上。託児(有料)は[📍](#)を。[📍](#)北九州市芸術文化振興財団音楽事業課 ☎663・6661へ。



親と子のふれあい講座 「到津の森公園で遊ぼう」

3月26日(日)10時、到津の森公園(小倉北区上到津四丁目)に集合。園内を散策後、随時解散。対ひとり親家庭の親子。定15家族。[📄](#)はがき(1家族だけ)に基本事項を書いて2月27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。



▲小倉城 冬のライトアップの詳細はコチラから

小倉城 冬のライトアップ カラフルナイト

小倉城とその周辺でライトアップイベントを開催します。小倉城武将隊の演舞もあり。

日時

2月10日～3月12日の毎週金・土・日曜日 17時30分～21時。荒天中止。

場所

小倉城天守閣前広場(小倉北区)などで。

料金

一般800円、中学・高校生500円。

詳細は[📍](#)を。小倉城のホームページ(右記を読み取り)でもご覧になれます。

[📍](#)小倉城 ☎561・1210

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** ▶人物の描き方(「カッコイイ」・「カワイイ」キャラを描こう)=3月4日(土) ▶漫画家のアシスタント体験(ベタ・集中線・スクリーントーン)=3月26日(日)。①の[🟢](#)共通13～15時。対小学3年生以上。定各日12人。

②**漫画体験** 漫画道具の使い方や塗り絵など。3月12日(日)・25日(土)の13時30分～16時30分。

[🟢](#)共通料入館料が必要。[📄](#)①は必要。電話で2月20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)

こどもシアター こどもにんぎょう劇場「ブレーメンの音楽隊」などの上映。3月5日(日)10時30分～11時30分。

てあとる☆もんど&劇団「笑夢優花」合同演劇公演 演目は「マナと氷の女王」。3月12日(日)14～15時。

おはなしワールド 絵本の読み聞かせや紙芝居など。3月18日(土)14～14時30分。

[🟢](#)共通対未就学児は保護者同伴。定先着各60人。[📄](#)電話で2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)

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。3月5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。3月12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「焚き火を楽しむ」** 3月12日(日)13時30分～16時。対小学4年生以上(小・中学生は保護者の参加が必要。保護者1人につき子ども1人まで)。定先着20人。料1人500円。汚れてもよい服や軍手が必要。[🟢](#)共通料駐車場は有料。[📄](#)①③は必要。電話で2月17日から同施設へ。

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。3月5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・受けない人。申3月4日までに、ほっと子育てふれあいセンター ☎511・3081へ。



仕事

働く人を募集

栄養士(会計年度任用職員) 勤務は4月から、門司区役所保健福祉課で。対管理栄養士が栄養士の資格と普通自動車運転免許を持ち、ワード・エクセルの基本操作ができる人。定2人。試験は3月8日(火)。申2月28日まで。申込書は同課で配布中。詳細は同課 ☎331・1888へ。
北九州ESD協議会のコーディネーター・事務職員(嘱託員) 勤務は4月から、北九州ESD協議会(小倉北区魚町三丁目)で。定各1人。申2月28日まで。募

集要項は同協議会、環境局環境学習課(市役所10階)、各区役所総務企画課で配布中。詳細は同協議会 ☎531・5011へ。担環境局環境学習課 ☎582・2784。
エコライフステージ実行委員会事務局のイベント企画事務職員(嘱託員) 勤務は4月から、東田エコクラブ(八幡東区東田二丁目)で。定1人。申2月15日～3月7日。募集要項は2月13日からエコライフステージ実行委員会事務局と環境局環境学習課(市役所10階)で配布。詳細は同事務局 ☎671・7781へ。担環境局環境学習課 ☎582・2784。

若者ワークプラザの講座

①面接ロールプレイング 2月20日(月)、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階、☎531・4510)で。定5人。
②業界・職種研究 2月21日(火)、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、☎631・0020)で。定12人。
共通10時15分～12時。対おおむね40歳までの求職者・学生。申各施設へ。

就職氷河期世代向け就職応援セミナー

いずれも2月25日(土)13時30分～15時30分。▶就職氷河期世代が気になる生涯にわたって必要となるお金＝人生100年時代におけるライフプラン、マネープランについて ▶正社員で働くメリットや若者ワークプラザ北九州で行っているさまざまなサポート内容の紹介＝個別相談、資格取得支援、合同会社説明会、就職氷河期世代応援企業開拓など。
共通北九州国際会議場(小倉駅北側)とオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。対おおむね35～54歳の正社員を目指す人。定会場48人(オ

ンラインは定員なし)。申若者ワークプラザ北九州 ☎531・4510へ。ネットも可。

求職者と企業をつなぐミニ面接会

事務職、営業などの求人を出す県内企業が3社程度参加する合同会社面接会。次の地域交流センターで▶楠橋(八幡西区楠橋西二丁目)＝3月3日(金) ▶北方(小倉南区北方三丁目)＝3月7日(火)。共通14～16時。対求職者。問福岡県中高年就職支援センター ☎(092) 711・7760へ。担保健福祉局同和対策課 ☎583・7361。

就業支援講習会

高齢者の就業状況などについて。3月6日(月)14～16時30分、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20人。申2月17日から、はつ・らつ・コミュニティ北九州 ☎881・6699へ。担高齢者就業支援センター ☎882・5400。

職場定着講座～長く働くためのコツ

3月12日(日)13～15時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。対再就職活動中の人。定先着10人。申2月17日から高齢者就業支援センター ☎882・5400へ。



県立高等技術専門校の職業訓練生を募集

いずれも訓練は4月11日(火)から。▶戸畑高等技術専門校(戸畑区東大谷二丁目、☎882・4306)＝募集は3D-CAD機械システム科、溶接科、介護サービス科 ▶小倉高等技術専門校(小倉南区横代東町一丁目、☎961・4002)＝募集はOA事務科、左官科、建築科、アパレルサービス科。共通対3月に中学・高校卒業見込みの人か離職者・転職者など。定各科若干名。料教材費など各科5万円～6万8000円程度。選考日は3月10日(金)。託児(無料)は問を。申3月2日まで。訓練期間など詳細は各施設へ。

講座・教室

マイテック・センターの受験対策講座

第二種電気工事士・学科 3月2日～5月22日のおおむね毎週月・木曜日(全23回) 19～21時。定先着50人。料3万5300円。
宅地建物取引士 4月4日～9月22日のおおむね毎週火・金曜日19～21時と6月4日(日)・7月2日(日)・9月3日(日)・10日(日)・24日(日)の9時30分～16時30分(全52回)。定先着30人。料9万7000円。
1級電気工事施工管理技士・一次 4月8日～5月27日のおおむね毎週土曜日(全7回) 9時30分～16時30分。定先着20人。料4万2100円。
共通申電話で2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。

就活を応援! 「キタキューIT JAM」を開催します

担産業経済局企業立地支援課 ☎582・2065

「キタキューIT JAM」は、北九州市とその周辺に拠点を置いたIT企業が集まるイベントです。一般的な合同企業説明会とは違い、制服やスーツ以外で気軽に参加できます。いずれもオンライン(YouTubeなどによるライブ配信)での参加も可能です。

▶ATOMica北九州(小倉北区京町三丁目、セントシティ7階)＝2月18日(土)・23日(火)の13～16時30分

▶GYMLABO(戸畑区仙水町、九州工業大学戸畑キャンパス内)＝2月21日(火)13～16時30分。共通対就職活動を目前に控えた学生や転職を検討している人。定会場40人、オンラインは定員なし。申各開催日の前日までにネット。詳細は問を。下記を読み取りでもご覧になれます。

【キタキューIT JAMの特徴】

- 文系・理系は問いません。手ぶらで参加できます。
- IT企業ってどんな人が働いているの? 採用面接って何を見ているの? など人事担当者などの本音が聞けます。
- 就職活動に役立つ知識やスキルをアドバイスします。
- 採用担当者や若手社員などと、ざっくばらんに話せるフリートークもあります。

問キタキューIT JAM運営事務局 ☎513・2380



【参加企業】

2月18日(土)(5社)：(株)YE DIGITAL、(株)ゼンリン、(株)ラック、カラビナテクノロジー(株)、PCIソリューションズ(株)

2月21日(火)(6社)：GMOインターネットグループ(株)、日本ビジネスシステムズ(株)、三菱総研DCS(株)、日本アイ・ビー・エムデジタルサービス(株)、(株)富士テクニカルリサーチ、ウイングアーク1st(株)

2月23日(火)(6社)：(株)D3、BRラボ(株)、(株)バーネット、ギグワークスクロスアイティ(株)、INTLOOP(株)、(株)ユニゾンシステムズ



▲イベントの詳細は
コチラ!

パイプオルガン体験教室

3月4日(土)、THE STEEL HOUSE北九州ソレイユホールで。10～12時の部と13時30分～15時30分の部あり。対バイエル修了程度の小学生以上。定各部10人。料2000円。[申](#)往復はがき(1人まで)に基本事項を書いて2月24日までに同施設(〒803-0814小倉北区大手町12-3、[☎](#)592・5405)へ。



プレクストーク操作説明会 ～録音図書を聴こう!

視覚に障害のある人のための録音図書を再生する機械「プレクストーク」の操作方法などを学びます。3月5日(日)10～12時、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。対視覚に障害のある人と家族。定5人。[申](#)3月2日までに点字図書館[☎](#)645・1210へ。

ユースステーションの講座

ハンドメイド講座 ガラスの小瓶に専用のオイルと花を入れてミニハーバリウムを作ります。3月5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(小学生は保護者同伴)。定先着各部5人。

英会話 レッツ スピーク イングリッシュ

留学生とゲームやクイズで遊びながら英語を学びます。3月12日(日)14～15時30分。対中学～大学生。定先着10人。

動画制作講座 スマートフォンでオリジナルの動画を作ります。3月19日(日)14～15時30分。対小学5年～中学生(小学生は保護者同伴)。定先着5人。

[共通](#)[申](#)電話で2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。

50代からの ライフプランセミナー

これからの人生設計やその実現に向けたお金の計算など。3月7日(火)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20人。[申](#)2月17日から高年齢者就業支援センター[☎](#)882・5400へ。

eスポーツ体験会

コンピューターやビデオゲームを使った対戦型のスポーツ競技「eスポーツ」を体験します。3月19日(日)13～16時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。対障害のある人や家族など。定30人。[申](#)2月18日～3月11日に東部障害者福祉会館[☎](#)883・5550へ。聴覚障害者は[F](#)883・5551も可(基本事項と[目](#)・[要](#)など介助必要の有無を記入)。

救命講習会

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。

①上級救命講習 3月24日(金)9～17時。

②実技救命講習 3月27日(月)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[図](#)を。

[共通](#)市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定各30人。[申](#)**①**は2月24日～3月16日、**②**は2月27日～3月17日に消防局救急課[☎](#)582・3820へ。聴覚障害者は[F](#)592・6898も可(基本事項と[目](#)必要の有無を記入)。[ネット](#)も可。

北九州パレスの講座

ボンボンタッセル講座 バックなどに付ける房飾りを作ります。4月2日(日)10～12時。定先着15人。料2000円。



ステンドグラス講座 花をデザインした写真立てを作ります。4月8日(土)10～13時の部と14～17時の部あり。定先着各部13人。料6000円。

ソーブカービング講座～母の日のプレゼント ナイフでせっけんに彫刻をします。4月23日(日)10～12時の部と13～15時の部あり。定先着各部10人。料1700円。[共通](#)[申](#)電話で2月17日から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、[☎](#)651・4600)へ。

ムーブの講座

①お役立ちワンポイントセミナー テーマは「キャリアアップ&ビューティー」。セルフマネジメントスキル(自己管理術)や顔の筋力トレーニングなどを学びます。4月8日(土)・22日(土)(全2回)の13時30分～16時。対女性。定先着20人。料1000円。託児(有料)は[図](#)を。

②英会話講座 いずれも4月12日～7月5日のおおむね毎週水曜日(全12回)。▶初級コース=13～14時30分。対英検3級程度の人。料1万2000円。託児(有料)は[図](#)を ▶中級コース=19～20時30分。対英検2級程度の人。料1万5000円。**②**の[共通](#)定各コース10人程度。

[共通](#)[申](#)電話で**①**は2月24日から、**②**は3月3日までにムーブ(小倉北区大手町、[☎](#)288・6262)へ。**②**は[ネット](#)も可。

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

パパママ救急救室 子どもの応急手当や心肺蘇生法など。2月22日(火)13～13時45分。対子育て中の人。定先着7組。

幼児食教室 2月24日(金)13～13時40分。対1・2歳児と保護者。定先着10組。

親子子育て講演会「うちの子最高!」

講師は幼児教育専門家・熊丸みつ子さん。3月12日(日)13～14時30分。対未就学児と保護者。定先着20組。

[共通](#)[申](#)電話で2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2月15日、3月1・15日

①赤ちゃん和妈妈のふれあい体操

3月9日(木)13時30分～14時30分。対首が据わった生後3カ月以上の0歳児と保護者。定先着15組。

②親子フラワーアレンジメント教室

3月11日(土)14～15時。対小学生と保護者。定先着8組。料1個800円。

③親子リズム体操 音楽に合わせて体を動かします。3月13日(月)13時30分～14時30分。対1歳児と保護者。定先着15組。

[共通](#)[申](#)電話で**②**は2月18日、**③**は20日、**①**は23日から同施設へ。

3月は自殺対策強化月間です

一人で悩まず、相談ください

ストレスや悩みがある人は、「誰にも言えない」「相談してもどうにもならない」と一人で抱え込みがちです。どんなに複雑な問題でも、専門家に相談することで解決の糸口が見つかることもあります。あなたのつらい気持ちを話してみませんか。

●防ぐことのできる自殺があります

自殺する人の多くは、直前にうつ病などのこころの病気になっていると言われています。この病気を適切に治療することで自殺を防ぐことができます。また、家族や周りの人が自殺を考えている人の発するサイン(変化)に気づき、予防につなげていくこともあります。

●自殺予防に関する講演会

統計数理研究所医療健康データ化学研究センター特任准教授・岡檀さんによる講演『「生き心地のよい町」ってどんなまち?』。3月15日(火)14～15時45分、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定100人。[申](#)2月15日～3月8日。詳細は[問](#)を。[ネット](#)も可。

[問](#)保健福祉局精神保健福祉センター[☎](#)522・8744

自殺予防こころの相談電話

[☎](#)522・0874

月～金曜日の9～17時(祝・休日、年末年始は除く)

北九州いのちの電話

[☎](#)653・4343

年中無休・24時間

〈自殺を防ぐために周りの人ができる行動〉

- ・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ・早めに専門家に相談するよう促す
- ・温かく寄り添いながら、見守る



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。

城下町長府ひなまつり

歴史情緒漂う城下町長府の各施設・店舗で、「ひな人形」や「つるしかざり」を展示。2月11日(祝)～3月12日(日)、長府庭園(下関市長府黒門東町)や長府毛利邸(下関市長府惣社町)などで。各展示会場を巡るデジタルスタンプラリー(スマートフォンなどが必要)もあり。スタンプを集めるとジャムと紅茶セットなどが当たる抽選に応募できます。料一部施設は入場料が必要。[問](#)下関市観光政策課[☎](#)〈083〉227・3305へ。

講演会

遺跡発掘報告会
「発掘レポート最前線！」

近年に発掘調査を行った市内の遺跡を紹介します。3月5日(日)13時30分～15時10分、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。 北九州市芸術文化振興財団埋蔵文化財調査室 ☎582・0941へ。

文化講演会
「小倉藩 白黒騒動」

講師は北九州森鷗外記念会理事・石井郁男さん。3月11日(土)14～15時30分、子ども図書館(小倉北区城内)で。定40人。 申2月17日～3月8日。詳細は中央図書館 ☎571・1481へ。

発達障害支援を考える
シンポジウム

島根県立大学教授・園山繁樹さんによる講演「困った行動の理解と支援」と討論会。3月18日(土)13～16時15分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。定250人。 手・要、車いす席あり。 申はがき

(何人でも)に基本事項を書いて3月16日までに〒803-8501保健福祉局精神保健・地域移行推進課(☎582・2439)へ。 ネットも可。

募集

「子どもひまわり学習塾」の
学習指導員を募集

放課後などに小・中学校で、子どもの自主学習を支援します。期間は ▶小学校＝6月～来年3月。教科は国語と算数 ▶中学校＝7月～来年3月。教科は英語と数学。 共通 対小・中学生に基礎的な学習指導ができる人。選考あり。謝礼あり。 申 随時。申込書は2月15日から各区役所総務企画課・出張所、市民センターなどで配布。詳細は教育委員会授業づくり支援企画課 ☎582・3447へ。 ネットも可。

県営住宅の入居者を募集

申2月24日～3月6日。募集する団地や戸数などを掲載した募集案内は2月17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。

こくら de フリマの
出店者を募集

4月16日(日)、勝山公園大芝生広場(市役所南側)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3月13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。



ねんりんピックえひめ
市代表選手を募集

10月28日(土)～31日(火)、愛媛県で開催される「ねんりんピック」に出場します。種目は卓球、テニス、ソフトテニス、ソフ

トボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、マラソン、弓道、剣道、ウォークラリー、グラウンド・ゴルフ、ラグビーフットボール、水泳、ソフトバレーボール、サイクリング、太極拳、軟式野球、バウンドテニス、スポーツウエルネス吹矢、ダンススポーツ、インディアカ、カローリング、バドミントン、俳句、健康マージャン。 対昭和39年4月1日以前に生まれた人。選考あり。参加費の一部補助あり。応募方法など詳細は保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407へ。

スポーツ

総合体育館の個人利用日

日程(一部利用できない時間帯あり)は、2月20日(月)～28日(火)・3月1日(水)・2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。

国民健康保険からのお知らせ

加入する人

勤務先の健康保険の加入者とその扶養家族として健康保険に加入している人、後期高齢者医療制度に加入している人、生活保護を受けている人などを除く全ての 人。3カ月を超えて日本に滞在する外国人も含みます。

加入・脱退するとき

加入手続きが必要になるのは

- 勤務先の健康保険を脱退したとき
- 市外から転入したとき
- 出生したとき
- 生活保護を受けなくなったとき など

脱退手続きが必要になるのは

- 勤務先の健康保険に加入したとき
- 市外へ転出するとき
- 死亡したとき
- 生活保護を受けるようになったとき など

いずれも、上記の事由が発生してから14日以内に、住所地の区役所国保年金課(転出・転入の場合は住所地の区役所市民課か出張所)へ届け出てください。

なお、手続きが遅れた場合、加入資格が発生した月までさかのぼって保険料を納めたり、その間にかかった医療費を全額自己負担したりするなど不利益が生じることがあります。

給付内容

医療費の一部を負担して、保険診療を受けることができます。負担割合は、年齢や所得に応じて2～3割です。

病院などでの1カ月の支払い金額が自己負担限度額を超えたときは、申請により超えた分の金額が支給されることがあります(高額療養費制度)。なお、入院や外来で医療費が高額になる場合は、事前に住所地の区役所国保年金課で限度額適用認定証の交付を受ければ、支払いが自己負担限度額までとなります。

そのほか、出産育児一時金や葬祭費、コロナによる傷病手当金などの支給を受けることができます。

保険料

保険料は、世帯の人数や所得に応じて計算します。算定対象所得は給与所得、事業所得、公的年金などの雑所得、確定申告した株式などの譲渡所得(遺族年金、障害年金などの非課税所得は対象外)です。毎年6月(特別徴収の世帯は7月)に、年間(4月～翌年3月)の保険料を各世帯にお知らせします。なお、年度途中で加入・脱退するときの保険料は、月割りで計算します。

※特別徴収(年金天引き)は、65歳以上75歳未満の被保険者だけで構成される世帯のうち、一定の条件を満たす場合に対象となります。口座振替で納付している世帯は対象外です。

保険料の軽減

世帯全員の所得が基準を下回るときは、保険料のうち平等割額(一世帯当たりの額)と均等割額(一人当たりの額)が軽減されます。軽減の判定は、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した人の人数や所得を含めて行います。また、解雇などにより失業した人のうち一定の条件に該当する人についても、届け出により保険料が軽減されます。

問 各区役所国保年金課へ

- 門 司 区……………☎331・1832
- 小倉北区……………☎582・3400
- 小倉南区……………☎951・4119
- 若 松 区……………☎761・5951
- 八幡東区……………☎671・2859
- 八幡西区……………☎642・1332
- 戸 畑 区……………☎881・2391

担保健福祉局保険年金課 ☎582・2415

★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

子どもトランポリン教室

3月28日(火)、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。10～11時30分の部と12時30分～14時の部あり。対小学生。定各部60人。料600円。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて3月6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。



お知らせ

「市街化調整区域への見直し候補地修正案」説明会

市では、災害に強くコンパクトなまちづくりを進めるため、「市街化区域内」で災害のおそれのある地域や人口密度の低下が見込まれる地域などを、新たな住宅宅地開発などにより市街化が拡がらないように、「市街化調整区域」への見直しに取り組んでいます。この見直し候補地について、いただいた意見を反映させて、見直し候補地修正案(第2版)を作成しました。

この候補地修正案(第2版)の内容や今後の進め方などについて、説明会を行います。▶北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)=3月12日(日) ▶黒崎ひびしんホール(八幡西区岸の浦二丁目)=3月17日(金)。共通14時の部と18時の部あり(各1時間程度、説明内容は同じ)。定先着各日各部150人。甲2月20日から建築都市局都市計画課☎582・2310へ。

候補地の図面は同課(市役所13階)、各区役所コミュニティ支援課、候補地周辺の市民センター、市のホームページ(アドレスは表紙参照)でご覧になれます。別途、候補地内の土地所有者には、登記簿記載の住所に資料を送付します。所有の土地の状況などの問は、建築都市局都市計画課へ。

犬の登録の特例制度が始まります

3月1日から、環境省に「動物愛護管理法に基づくマイクロチップ情報の登録」をした犬は、市への「狂犬病予防法に基づく登録申請」が不要となります。詳細は問を。市のホームページ(アドレスは表紙参照)でも確認できます。問動物愛護センター(小倉北区西港町、☎581・1800)へ。



福岡県議会議員一般選挙立候補手続きなど説明会

3月2日(木)13時30分から、福岡県庁3階(福岡市)で。対4月9日(日)に行われる福岡県議会議員一般選挙に立候補を予定している人(出席者は立候補1人につき2人まで)。問北九州市選挙管理委員会☎582・3071へ。

乳がん(マンモグラフィ)無料検診

3月5日(日)10～16時、サニーサイドモール小倉1階(小倉南区下曽根新町)で。対令和3年4月以降に乳がん検診を受診しておらず、職場などでも検診を受ける機会がない40歳以上の女性。定先着80人。甲2月17日8時30分から九州健康総合センター☎672・6210へ。担保健福祉局健康推進課☎582・2018。

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。3月7日(火)・28日(火)の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。甲2月20日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

皆さんの意見を募集しています



自殺対策計画の見直し ▶素案の配布・閲覧=2月17日(金)～3月17日(金)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17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)、広報室広聴課(市役所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、ファクスで精神保健福祉センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8744、F522・8776)へ。各配布・閲覧場所(出張所は除く)に直接提出もできます。

ボートレース若松施設整備事業の評価結果 ▶配布・閲覧=2月21日(火)～3月22日(水)(土・日曜日、祝日は除く)の9～17時、公営競技局ボートレース事業課(ボートレース若松内、クレカ若松1階)、広報室広聴課(市役所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、ファクスで公営競技局ボートレース事業課(〒808-0075若松区赤岩町13-1、☎791・3400、F791・1476)へ。

2月16日は松本清張記念館(小倉北区城内、☎582・2761)を休館します。

固定資産税(第4期)の納期は2月17～28日です。

国民健康保険料(第9期)の納期限は2月28日です。

介護保険料(第9期)の納期限は2月28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飼育員のおはなし「ゾウ」編 ゾウの生態や特徴の説明など。2月の毎週土・日曜日、祝日の11時30～40分。

②ミモザフェア 園内のミモザの開花に合わせて催しを行います。ミモザの見どころスポットの掲示や撮影スポットの設置もあり。2月18日(土)～3月8日(水)。▶ミモザが描かれたマスキングテープを進呈=期間中の毎週日曜日9時から南北入場ゲートで(各日限定100個)

▶ミモザが描かれた鉛筆(2本セット)を進呈=3月4日(土)9時から、南北入場ゲートで(限定100セット) ▶キリンにミモザの花をプレゼント=3月5日(日)11時30～45分。荒天中止。

③動物フラワーボックスを作ろう 動物のぬいぐるみと造花を箱に詰めてアレンジします。3月11日(土)13～15時30分。定先着30人。料1個500円。



共通料入園料が必要。甲③は必要。電話で2月24日から同施設へ。

全国俳句大会を開催します

桃の節句に合わせて、杉田久女、橋本多佳子などの近代俳句の先覚者を育んだ本市で俳句大会を開催します。いずれも3月5日(日)、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。

当日投句(雑詠)受け付け

8時30分～10時。料1000円(2句1組)

※俳句大会

13～16時10分。特選作品の表彰と選者による講評。俳人・西村和子さんによる講演会もあり。

共通定100人。※だけの観覧も可。

甲はがき(4人まで)に基本事項と※だけの観覧希望者は「午後のみ観覧希望」と書いて2月27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、☎511・6800)へ。



▲西村和子さん



▲前回開催の様子



福岡市の催し

福岡市と情報交換をしています。

田中千智展 地平線と道

福岡を拠点に活動する画家・田中千智さんの作品約40点の展示と大きな壁画の制作。3月21日(祝)まで(月曜日は除く)の9時30分～17時30分(入館は17時まで)、福岡市美術館(福岡市中央区大濠公園)で。料一般200円、高校・大学生150円(学生証の提示が必要)。壁画は1年ごとに絵柄が変化していき、2025年末まで展示します。問福岡市美術館☎(092)714・6051へ。

2/15
2023
令和5年



ほっと情報!もじもじ

●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 司法書士が応じます。3月2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。■2月22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(実証実験)

門司区役所で行っている下記の相談業務については、大里出張所でも相談できます。保育サービス全般の相談=2月20日(月)・21日(火)・27日(月)・28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。

門司区子どもまつり

▶門司港駅前=地震体験や、はたらくくるま(救急車、パトカーなど)の展示など ▶栄町銀天街(栄町)=子どもたちによるダンスや太鼓演奏など

健康だより

門司区役所健康相談コーナー
☎331・1888

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。3月17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、バスタオルが必要。定員7組。■2月17～23日。インターネット(右記を読み取り)で。



のステージ、体験コーナー(スライムづくり、割りばし鉄砲づくりなど)、じーもふわふわ、ミニトレイン乗車体験など ▶三宜楼(清滝三丁目)=漫画ミュージアムのぬり絵と缶バッジづくり。共通スタンプラリーなど。3月4日(土)。11～15時。天候などにより内容変更あり。問門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ。

減塩講座

高血圧予防・減塩に関する講話と血管年齢測定・塩分チェックなど。3月7日(火)10～11時30分(受け付けは9時45分から)、門司区役所で。先着10人。■2月17日から門司区役所保健福祉課☎331・1888へ。



400ml 献血にご協力を

3月2日(木)13～16時、門司駅南口で。対象は体重50kg以上で18歳(男

性は17歳)～69歳(65歳以上は60～64歳の間に献血経験があること)。年齢の分かるものが必要。問門司区役所コミュニティ支援課☎331・1882へ。

門司区文化祭「創作舞踊発表会」

「四季のグループ」メンバーが創作ダンスを披露します。3月12日(日)14～16時、門司市民会館(老松町)で。問門司区役所コミュニティ支援課☎

331・1883へ。

門司かるた完成記念展示のお知らせ

「門司かるた」を展示します。▶新小文字病院(大里新町)=2月20日(月)～26日(日) ▶栄町銀天街アーケード内(栄町)=2月27日(月)～3月4日(土)。共通問門司区コミュニティ支援課生涯学習係☎331・1883へ。

老人クラブに入会しませんか?
(仲間の輪・地域の輪を広げて輝く人に!)



老人クラブは、高齢者が自ら運営する地域の団体です。知識や経験を生かした社会活動やレクリエーションなどを通じて地域の仲間づくりにあなたも参加してみませんか。60歳以上のみなさんは、いつでも入会ができます。問門司区老人クラブ連合会事務局(清滝三丁目)☎322・1885へ。
▶地域の同世代と仲間づくりができます ▶クラブ活動と交流によって連帯感が生まれます ▶グラウンドゴルフ・芸能大会などへの参加を通じて、健康の保持・増進になります

高齢者のための総合相談窓口「地域包括支援センター」

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護について幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。「最近つまずきやすくなってきた」、「もの忘れが少し気になる」、「介護に疲れてきた」など、お困りのことや不安なことはありませんか? そのようなときは、気軽に地域包括支援センターに相談ください。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。高齢者本人だけでなく、介護を担う家族や地域の人からの相談も受け付けています。

<門司区地域包括支援センター一覧>

小森江東小学校と小森江西小学校は統合により、4月1日から小森江小学校となりますが、地域包括支援センターの担当地域はこれまでと変わりません。

センター名	所在地	市民専用フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安(小学校区)
門司1	松ヶ江出張所(※) (吉志新町二丁目1番1号)	☎0120-049233	481-1028	大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南
門司2	門司区役所 (清滝一丁目1番1号)	☎0120-283233	331-2041	小森江(現:小森江東)・田野浦・港が丘・門司中央・門司海青
門司3	大里出張所(※) (大里原町12番12号)	☎0120-329233	391-2017	小森江(現:小森江西)・大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松

(※)区役所の地域包括支援センターでも相談を受け付けています。

受け付け時間: 毎週月～金曜日の8時30分～17時(祝・休日、年末年始は除く)。
※ただし、虐待など緊急の場合は、受け付け時間外でも電話対応します。



2/15

2023

令和5年

こくら北

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

=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。

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。2月22日(水)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。**申**2月21日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

行政相談 行政相談委員が応じます。2月27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。

人権法律相談 3月9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。対象は18歳以上。先着6組。**申**3月2日9時から同施設☎581・4159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3月9日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所で。定員各2組。**申**3月3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

食生活相談 栄養士が応じます。3月3日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員各時間2人。**申**2月28日まで。

元気で長生き食卓相談 栄養士が応じます。3月6日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各

時間2人。**申**3月1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。

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。2月25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。

地域交流センターの催し

①貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)

地域交流人権フェスティバル 貴船地域交流センターと貴船・霧丘・三郎丸・城野・中島・足原各市民センターの講座などで学習した演芸・作品の発表会です。2月26日(日)10～14時30分。

②山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)

お花見行楽弁当講座 お花見シーズンを前に多彩な行楽弁当を作ります。3月23日(木)10～12時。対象は18歳以上。定員9人。材料費1200円。ランチョンマット、飲み物が必要。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて2月28日までに同施設へ。

市民公開講座「腎臓病のお話」

小倉記念病院腎臓内科副院長の金井英俊さんによる講話。3月11日(土)10～12時、小倉記念病院(浅野三丁目)で。定員100人。**申**3月1日までに小倉

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Web申し込みか往復はがき(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。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

「日本赤十字社金色有功章」を受章しました



▲北九州市小倉北区日赤紺綬会 山地会長

北九州市小倉北区日赤紺綬会が、日本赤十字社から「金色有功章」を受章しました。同会は、赤十字活動を通じて人類の福祉の増進に寄与するため、昭和34年、当時の小倉市で全国に先駆けて発足し、長きにわたり赤十字活動を財政面で支援しています。会では、寄付を随時受け付けており、一定額以上の寄付をされた個人、法人・団体を表彰する制度もあります。会への加入など、詳しくは北九州市小倉北区日赤紺綬会(小倉北区役所コミュニティ支援課内、☎582・3337)へ**問**を。

小倉北防災シリーズ

～災害から避難するタイミング～

市が発令する避難指示などの避難情報と気象庁などが発表する防災気象情報が5段階の警戒レベルで提供されます。とるべき行動を理解して、いざという時の避難行動に役立てましょう。

避難情報など			防災気象情報		
警戒レベル	避難情報	住民がとるべき行動	警戒レベル相当	洪水情報	土砂災害情報
5	緊急安全確保	命の危険 ただちに安全確保!	5相当	氾濫発生情報	大雨特別警報(土砂災害)
～〈警戒レベル4までに必ず避難!〉～					
4	避難指示	危険な場所から 全員避難	4相当	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者などは避難	3相当	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報

警戒レベル5は、すでに災害が発生・切迫しており、安全な避難ができない状況です。「レベル4だからまだ大丈夫」ではありません!

警戒レベル4「避難指示」までに危険な場所から必ず避難しましょう!

※避難とは「難」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、必ずしも避難所に避難する必要はありません。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

2/15
2023
令和5年

こくら南



- 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 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

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 3月9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。対象は18歳以上。先着6人。**申**3月2日9時から同施設☎581・4159へ。

曽根出張所でのオンライン相談(実証実験)

小倉南区役所で行っている下記の相談業務については、曽根出張所でも相談できます。保育サービス全般の相談=2月21日(火)・28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。

税理士記念日税務相談

所得税や相続税など個人の税に関する相談に税理士が応じます。2月22日(火)10～16時、小倉南区役所で。当日先着順受付・定員なし。**問**九州北部税理士会小倉支部☎512・8880へ。

大庭産業アリーナ小倉南(小倉南体育館)のスポーツ教室

健康バドミントン バドミントンの基礎の動きを身につけながら、運動不足解消や筋力・体力アップを目指すクラスです。2月21日～3月28日のおおむね毎週火曜日(全5回)11～13時。対象は18歳以上。先着20人。参加費3850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。2月21日～3月28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)。

カワイ体育教室 いずれも2月21日～3月28日のおおむね毎週火曜日(全5回)。**▶**年中～年長クラス=16～17時**▶**小学1～6年生クラス=17～18時**共通**定員は先着各クラス20人。参加費6875円(体験費1375円)。他に教材費が必要。

BODY BALANCE 伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチ、トレーニングを組み合わせ、音楽に乗せて行うエクササイズです。2月21日～3月28日のおおむね毎週火曜日(全5回)18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費3850円(体験費550円)。

すこやかママ’Sフラ ゆっくりとした動きと音楽で、笑顔と清々しい運動習慣を身につけるフラダンスクラスです。3月2～23日の毎週木曜日(全4回)10～11時30分。対象は18歳以上の女性(子どもの同伴も可)。先着10組。参加費4400円(体験費550円)。1回ずつの参加も可(料金1650円)。前日までに**問**先へ。

共通詳細は同施設に**問**を。**申**2月17日から大庭産業アリーナ小倉南(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

気分も華やか「梅の湯」

2月18日(土)・19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。運行時間や停車

地域でGO! GO! 健康づくり川柳紹介(その2)

市民が主体となって、市民センターなどを拠点に地域の健康課題について話し合い、目標設定や計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を実施しています。今年度、「高血圧予防」をテーマに川柳を募集したところ、各校区から応募がありましたので順次紹介します。

- 【城野校区】** バス停は ひとつ手前で プチウォーキング
- 【北方校区】** 食べ過ぎは とっても怖い 高血圧
- 【若園校区】** 高血圧 減塩食と ジョギングで
- 【守恒校区】** 久々の 胸のドキドキ 即減塩
- 【企救丘校区】** 食べようよ 素材を楽しみ 血圧ダウン
- 問**小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

場所などの詳細は同施設に**問**を。

弁当販売業者の募集

4月から小倉南区役所庁舎内で販売できます。対象は食品衛生法第55条に定める営業許可を受けている小倉南区内に事務所がある団体、法人など。**申**2月17～28日。詳細は小倉南区役所総務企画課☎951・4112へ。

地域交流センターの催し

- ①貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)**
地域交流人権フェスティバル 市民センター(貴船・霧丘・三郎丸・城野・中島・足原)、貴船地域交流センターの講座などで学習した演芸・作品の発表会です。2月26日(日)10～14時30分。
- ②山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)**
人権啓発フェスティバル 大分県佐伯市鷹鳥屋神社宮司・矢野大和さんによる講演「愚痴を言っても始まらない」。2月18日(土)10～12時。講座生などによる作品展示(10～15時)もあり。
※お花見行楽弁当講座 お花見シーズンを前に多彩な行楽弁当を作りま

す。3月23日(木)10～12時。対象は18歳以上。定員9人。材料費1200円。ランチョンマットと飲み物が必要。

共通申②の※は必要。往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて2月17～28日に同施設へ。

初級者テニス教室

▶土曜教室(初心者)=4月1日～6月10日のおおむね毎週土曜日12～14時**▶火曜教室(初心者も含む)**=4月4日～6月6日の毎週火曜日。10～12時の部と13～15時の部あり**▶水曜ナイター教室(初心者も含む)**=4月5日～6月14日のおおむね毎週水曜日19～21時。**共通**全10回。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。受講料8200円。**申**往復はがきに基本事項と経験の有無を書いて2月17日～3月1日に同庭球場(〒800-0225小倉南区田原五丁目1-2、☎472・4693)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							
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	3月7日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	2月17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」

2/15

2023

令和5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。随時。若松区役所で。甲事前に、若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎751・4800へ。



島郷出張所でのオンライン相談(実証実験)

若松区役所で行っている下記の相談業務については、島郷出張所でも相談できます。保育サービス全般の相談=2月21日(火)・28日(火)の9時30分～11時30分。問若松区役所保健福祉課☎761・5926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。2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2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。

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。3月1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。
- ②離乳食教室 離乳食のすすめ方

高齢者のための総合相談窓口「地域包括支援センター」

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活続けることができるよう、保健・医療・福祉・介護について幅広い相談に応じる総合相談窓口です。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について相談したい
- 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)。

相談受け付け窓口	センター名	相談受け付け電話	担当地域の目安(小学校区)
若松区役所	若松1	☎0120・192・133 ☎751・5281	赤崎、くきのうみ、小石、深町、若松中央、藤木
若松区役所	若松2	☎0120・259・133 ☎701・1035	青葉、江川、鴨生田、高須、花房、二島、ひびきの(八幡西区は除く)
島郷出張所		窓口対応のみ	

気軽に相談したいときは「まちかど介護相談室へ」

市に登録した介護施設などで電話や面談ができます。相談無料。「まちかど介護相談室」は、市のホームページなどで案内しています。土、日曜日に実施している施設もあります。



◀「まちかど介護相談室」一覧はコチラ

「佐藤慶太郎基金」助成活動を募集

自身の半生を社会貢献に捧げた若松の偉人・佐藤慶太郎の遺志を継いだ「佐藤慶太郎基金」から文化活動や社会福祉活動などを実施する市民団体の事業を助成します。上限は5万円。応募は2月15日～3月3日。詳細は、ひ

びきボランティアの会事務局(若松区役所総務企画課内)☎761・4045へ。

春の火災予防運動連絡会

若松女性消防団「カップ・ファイヤーズ」による防火劇と「歌うママ防災士・柳原しほ」さんの講演会。3月3日(金)13時30分～15時30分、若松市民会館(若松駅前)で。先着400人。甲2月20日から若松消防署予防課☎752・0119へ。



若松ゆめみらい探見企業見学ツアー参加者募集

若松ゆめみらい探見企業見学ツアー 🔍 検索

区内の歴史ある企業や環境・エネルギー関連企業などを見学するバスツアーを開催します。3月22日(水)・23日(木)各日2コース、全4コース。9時20分、若松駅に集合。15時に同所で解散。対象は区内在住か区内の学校に通う高校・大学生。先着各コース20～30人。詳細は問を。インターネットでもご覧になれます。甲2月17日から北九州市交通局☎771・0204へ。問若松区役所総務企画課☎771・3559へ。



2/15
2023
令和5年

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

やはた東



河内貯水池の堰堤

- 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

いずれも弁護士か人権擁護委員が応じます。

法律人権相談 3月2日(木)13時30分～16時30分、八幡東区役所で。先着12組。甲3月1日8時30分から八幡東区役所総務企画課☎661・0039へ。

地域交流センターの人権法律相談 3月9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。甲3月2日9時から同施設☎581・4159へ。

無料体験会に参加しませんか

デトックスヨガ 10～11時。対象は18歳以上。

楽々フィットネス 10時30分～12時。対象は60歳以上。

共通2月27日(月)、3月6日(月)。的場池体育館(八幡西区の場町)で。先着各日5人。甲2月17日からの的場池スポーツ施設管理事務所☎631・0180へ。

八幡医師会 乳がん検診フェア

マンモグラフィ検診を行います。3月19日(日)8時30分～12時、八幡医師会館で。対象は40歳以上の女性(昨年度か今年度受診した人は除く)。定員50人。甲はがき(1人だけ)に基本事項と生年月日・時間(①8時30分～②9時～③9時30分～④10時～⑤10時30分～⑥11時～⑦11時30分～)を書いて2月28日までに同施設(〒805-0062八幡東区平野二丁目1-1、☎681・6035)へ。

お花見行楽弁当講座

3月23日(木)10～12時、山田地域交流センターで。対象は18歳以上。定員

9人。材料費1200円。ランチョンマットと飲み物が必要。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて2月28日までに同施設(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)へ。

厚生労働大臣表彰を受賞されました

長年にわたり民生委員・児童委員を務め、地域の福祉の向上に尽力された八幡東区民生委員児童委員協議会副会長の馬場京子さんが、その功績に対し令和4年度の厚生労働大臣表彰を受賞されました。問八幡東区役所保健福祉課☎671・3022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～金剛山の山間部やその山すそなどで、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14 いのちのたび博物館

いのちのたび博物館は、それまでの自然史・歴史・考古博物館を統合して平成14年に開館しました。ずらりと並ぶ巨大恐竜の骨格標本は圧巻です。東田地区では、いのちのたび博物館とスペースLABOを中心に、歴史文化資源を保全・継承し、にぎわいを創出する「東田ミュージアムパーク」事業が展開しています。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。

シルバーひまわりサービス送迎ボランティアを募集!

シルバーひまわりサービス事業は在宅の虚弱高齢者の通院や買い物などを社会福祉協議会所有の福祉車両で送迎する活動です。運転ボランティア、同乗ボランティアの1組2人で活動します。運転ボランティアは別途研修が必要(第二種免許保持者は免除)。同乗ボランティアは運行日誌の記入やドアの開閉などを行うため資格不要です。活動日・頻度・時間帯などをご相談ください。ボランティア経験のない人も大歓迎です! お気軽にご連絡ください! 問八幡東区社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎662・0911へ。



栄養士さんの 元気レシピ vol.16 問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

小松菜と切り干し大根のごま和え



©2017 日本高血圧学会

材料(2人分) 小松菜 60g、切り干し大根 10g、ニンジン 40g、A[白すりごま 大さじ1、砂糖 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1]

作り方

- ① 小松菜はゆでて、水けをしぼって3～4cm長さに切る。
- ② 切り干し大根は水でもどし、3～4cm長さに切り、ゆでて水けをしぼる。
- ③ ニンジンは3～4cm長さの細切りにし、ゆでる。
- ④ Aをあわせ、水けをしぼった①、②、③を和える。

※1人分:エネルギー47kcal 食塩相当量0.5g



健康だより

めざせ100才!
心とからだのハーモニー

甲・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
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	3月14日(火)	10、11、13、14時 (各1人)	八幡東区役所東別館	2月17日～3月9日

2/15
2023
令和5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
官兵衛タニ

●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。

折尾出張所でのオンライン
相談(実証実験)

八幡西区役所で行っている下記の
相談業務については、折尾出張所
でも相談できます。保育サービス全般
の相談＝2月21日(火)・28日(火)の9時30
分～11時30分。事前予約も可。問同
区役所保健福祉課☎642・1448へ。

精神保健福祉相談
アルコールに関する相談

3月7日(火)13時30分～15時30分、八
幡西区役所(コムシティ4階)で。先着
2人。甲電話で2月17日から同区役所
「高齢者・障害者相談」コーナー☎
645・4800へ。

無料体験会に
参加しませんか

デトックスヨガ 10～11時。対象は
18歳以上。
楽々フィットネス 10時30分～12
時。対象は60歳以上。
共通2月27日(月)・3月6日(月)、的場池
体育館(的場町)で。先着各日5人。
甲電話で2月17日からの的場池スポー

おくやみコーナーを
開設しています

ご遺族の不安や負担を軽減する
ため、亡くなられた人に関する区役
所での手続きをお手伝いします。
毎週月～金曜日(祝・休日、年末年
始は除く)9～17時、八幡西区役所
(コムシティ4階)で。利用前に予約
が必要です。詳細は「おくやみ窓口」
☎588・4224へ問を。迺市民文化ス
ポーツ局戸籍住民課☎582・2107。

ツ施設管理事務所☎631・0180へ。

八幡医師会
乳がん検診フェア

マンモグラフィ検診を行います。3
月19日(日)8時30分～12時、八幡医師
会館で。対象は40歳以上の女性(昨年
度と今年度受診した人は除く)。定員

50人。甲はがき(1人だけ)に基本事項
と生年月日、希望の受付時間帯(①8
時30分～②9時～③9時30分～④10
時～⑤10時30分～⑥11時～⑦11時
30分～)を書いて2月28日までに同施
設(〒805-0062八幡東区平野二丁目
1-1、☎681・6035)へ。

福岡県の最低賃金改定のお知らせ

福岡県最低賃金は、福岡県内で働くすべての労働者に適用されます。なお、
下記の産業に該当する事業所で働く労働者には、それぞれの「特定最低賃金」
が適用されます(適用除外該当者は除く)。

地域別最低賃金		効力発生日
福岡県最低賃金	1時間900円	令和4年10月8日
特定最低賃金		効力発生日
製鉄業、製鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業	1時間1010円	令和4年12月10日
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、 情報通信機械器具製造業	1時間977円	
輸送用機械器具製造業	1時間987円	
百貨店、総合スーパー	1時間900円	令和4年10月8日
自動車(新車)小売業	1時間987円	令和4年12月10日

詳細は福岡労働局賃金室☎(092)411・4578へ。

厚生労働大臣表彰を受賞されました

民生委員・児童委員は、地域を支える「身近な相談相手」です。介護や子育て
などの困りごとに対し、適切な支援が受けられるよう、行政機関や専門機関
につないだり、高齢者世帯の見守り活動を行っています。

長年にわたって民生委員・児童委員活
動に尽力された赤坂地区の松下喜久代さ
んが民生委員・児童委員功労者として、千
代地区民生委員児童委員協議会が民生委
員優良活動団体として、厚生労働大臣表
彰を受けられました。問八幡西区役所の
ちをつなぐネットワーク係☎642・1334へ。

左:千代地区民生委員児童委員協議会地
区会長・青柳啓子さん、右:松下喜久代さん

地域で活躍するヘルスマイトのご紹介

食生活改善推進員、通称ヘルスマイトは、「私たちの健
康は私たちの手で」をスローガンに、食を通した健康づく
りのボランティアとして活動しています。八幡西区では、
224人の会員が、「ふれあい昼食交流会」や「健康料理普
及講習会」、「減塩普及講習会」などを行い、地域のために
活躍しています。活動しているヘルスマイトからは、「塩分
や野菜量に気を付けて食事をとるようになった」「薄味で
もおいしくいただけることを知ることができた」「いろん
な料理を作るのが楽しい」などの声があり、地域・社会へ
の貢献はもとより、ご自身の食生活にも良い影響がある
ようです。活動に興味がありましたら、お気軽にお問い合わせ
ください。問八幡西区役所保健福祉課☎642・1444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

乳がん検診 4月26日(水)13時30分
～15時、医生丘市民センターで。対
象は昨年度受診していない40歳以
上の女性(妊婦は除く)。定員32人。
受診料1000円。甲3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。
赤ちゃん講座 子どもの生活リズム、
事故予防など。3月24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。甲3月7～14
日に問先へ。八
幡西区のホーム
ページ(右記)か
ら申し込みが
できます。



若戸大橋フォトコンテスト
入選作品

2/15
2023
令和5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=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。

市民公開講座
「がんと生きる」

戸畑共立病院健診センターの医師による講話「知って! 受けて! がん検診」。3月2日(木)14~15時、戸畑共立病院(沢見二丁目)で。オンライン配信もあり。先着20人。申2月17日から社会医療法人共愛会戸畑共立病院 ☎871・5421へ。担当保健福祉局地域医療課 ☎582・2678。

特定健診の受診はお済みですか?

北九州市国民健康保険加入者で40歳から74歳の人にお送りしている特定健診無料受診券の使用期限は3月31日までです。区役所・市民セン

野菜を食べよう! 戸畑区役所保健福祉課
ぱぱっと簡単! 野菜料理 ☎871・2331

生活習慣病予防のために、野菜は1日350g以上とることが勧められています。野菜を手軽にとれるおすすめレシピをご紹介します。

ほうれん草のなめたけ和え



※1人分の栄養価
エネルギー18kcal、食塩相当量0.4g

材料(2人分)
ほうれん草 2株(100g)
なめたけ 小さじ2弱(20g)
きざみのり 少々(1g)
作り方
① ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。(冷凍ほうれん草を電子レンジで加熱してもOK)
② ①をなめたけで和え、器に盛り付け、きざみのりをのせる。(きざみのりを和えてもよい。写真は和えたもの)

健康だより
戸畑区役所保健福祉課
☎871・2331

◆シニア料理教室
栄養講話と調理実習。3月1日(木)10~13時。対象はおおむね65歳以上。先着10人。申2月17日から問先へ。
共通戸畑区役所2階で。

健康を考えた食事の個別相談。希望者には、みそ汁の塩分測定も行います。3月2日(木)10、11、13、14時。対象は65歳以上。定員各時間1人。申2月27日までに問先へ。

など、必ず誰かに相談しましょう。問戸畑警察署 ☎861・0110へ。

自転車の乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されます
道路交通法の一部改正により、4月1日から全ての自転車利用者に対し、自転車の乗車用ヘルメットを着用する努力義務が課されることとなります。自転車に乗る時に、ヘルメットをかぶっていないと事故時の致死率が約2倍になります。最近ではヘルメット

もキャップやハットタイプのものなど種類も豊富です。乗車用ヘルメットをかぶって、安全・安心に自転車に乗りましょう。問戸畑警察署交通課 ☎861・0110へ。



「伝説の花 戸畑あやめ」を抽選で配布

「戸畑あやめ」は戸畑にちなんだ学名が付いた伝説の花です。「戸畑あやめ」を自ら育て、親しんでもらうため、鉢植えを戸畑区役所で配布します。定数30鉢。申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて、2月24日までに戸畑区役所総務企画課「戸畑あやめ」係(〒804-8510戸畑区千防一丁目1-1、☎871・2316)へ。ネットも可。



▲申し込みはこちら



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.10 東戸畑地区

思いやる温かいまち
東戸畑地区は交通の利便性が高く、戸畑中央小学校付近では近年、マンション建築が進み、若い世代が増えています。
本自治会では、「思いやる温かいまち」をキャッチフレーズに、子ども会の活動をはじめ、ラジオ体操や夏祭りなど誰もが気軽に参加し、楽しめる多世代の交流行事を行っています。
また、夜間の安全確保や犯罪防止につながる防犯灯の設置・管理、通学路への防犯カメラの設置、登下校時の見守り、防犯パトロールなど、安全安心な暮らしを守るために日々取り組んでいます。



地域行事の拠点“美祿公園”



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。