市政だより
北九州
CITY OF KITAKYUSHU

9/15
2023 令和5年
No.1442
毎月1日・15日発行

北九州市公式LINE

北九州市ホームページ

主な内容

特集 …… 1~2
多文化共生
トピックス …… 3~4
●未来の北九州市の姿に関するアンケートを行っています　など
すこやかハート北九州 …… 5
情報ステーション …… 6~11
■別冊 保存版「教えて！プラスチック資源一括回収のこと」
＊最終ページは人口データと若松区の情報

特集

多文化共生

北九州市に住む外国人の数は増加傾向にあります。
また、近年では多国籍化や滞在目的の多様化（留学・技能実習など）も進んでおり、より一層「多文化共生」の意識を持つことが求められています。

？多文化共生とは

国籍、民族などの異なる人々が、互いの文化的違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域社会の構成員として共に生きていくこと

北九州で頑張っています！

タイ出身
ポッチャラ ケァオジャントクさん
（通称：テー）

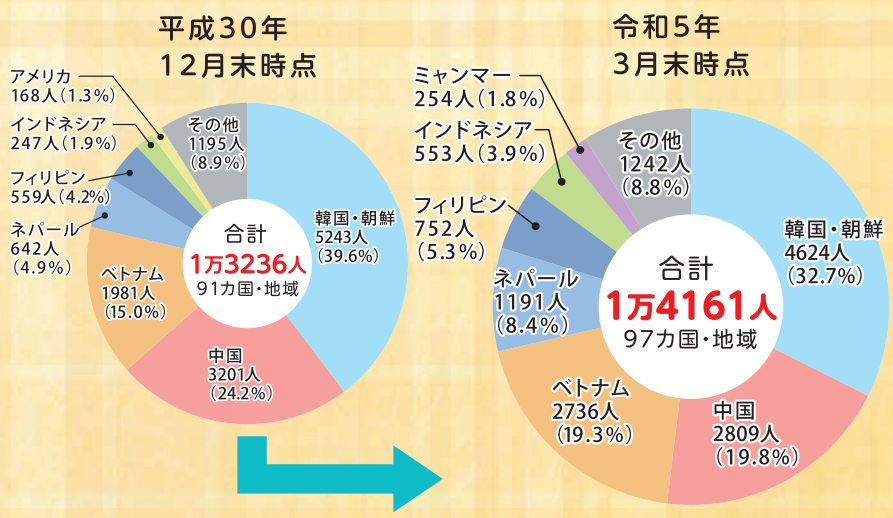
5年前、北九州市と私の母校が共同で推進する外国人インターンシップの1期生として来日し、そのままインターンシップ先の会社に就職しました。現在はエンジニアとして工場の自動化設備の設計や生産管理の仕事をしています。

日本に来た当初は日本語がほとんど話せませんでしたが、周囲の皆さんが親切に教えてくれたおかげで、今では外国人の同僚や知人に日本語を教える側の立場に。今年6月からは、門司区に新設された日本語教室「Emoji（エモジ）」のボランティアスタッフとして、ベトナムやミャンマーから来た人たちのサポートを行っています。ベトナム語やミャンマー語は話せませんが、自分自身の経験から外国人が生活文化の違いで困っているポイントはよく分かるので、いろいろな相談に乗っています。

今後は北九州市民とタイ人の交流を深めて、タイフェスティバルを開催するのが個人的な目標です。

〈取材協力〉株式会社タイヨウ

北九州市の国籍別外国人市民



市長からのメッセージ

外国人市民が増加する中、北九州市では「多文化共生」のまちづくりを進めています。

私も海外駐在の際には、多くの市民の方に助けていただいた経験があります。真の共生社会を実現するため、行政と市民の皆さまの力が必要です。

会話の際には「やさしい日本語」を心がける、外国人が何に困っているかを知り理解するなど、一人一人ができることから始めてみませんか。

同じ北九州市民として、日本人と外国人が共に安心して暮らせる社会をつくっていくため、皆さまのご協力をお願いいたします。

北九州市長 **武内 和久**

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

市政・生活情報の問い合わせ 北九州市コールセンター ☎582・4894（1月1日～3日を除く・8時30分～20時） FAX.582・3318

外国人と接する際は…「やさしい日本語」を心がけましょう

「やさしい日本語」とは、外国人にも伝わるよう簡単な言い方に言い換えたり、読みやすい表記に変えたり、相手にとって分かりやすくなるように配慮した日本語のことです。

ポイント❶ 短く言う

- 一文に一つの内容で伝える
  例)「この道を真っすぐ行くと、郵便局が見えてくるので、その先を右に曲がります。」
  ➡「この道を真っすぐ行きます。郵便局があります。郵便局を右に曲がります。」

ポイント❷ 簡単な言葉で言う

- 方言は使わない
  例)「これ、知っとお?」
  ➡「これを知っていますか?」
- 簡単な言葉を使う
  例)「今朝」➡「今日の朝」
- 外来語やカタカナ語はできるだけ使わない

ポイント❸ ハッキリ言う

- 二重否定は使わない
  例)「分からなくはないです。」
  ➡「分かります。」
- あいまいな表現をしない
  例)「それは結構です。」
  ➡「それはいりません。」

北九州市の多文化共生の取り組み

多言語での生活情報の提供

外国人市民に日本のルールを守って暮らしてもらうために、多言語で生活情報冊子や動画を作成しています。

- ごみの出し方
- 医療保険
- いろいろな手続　など

※生活情報冊子は本市に転入した際に渡しています。

▲生活情報冊子

市ホームページの多言語化

外国人市民も市政情報を取得しやすいよう、市のホームページを15言語に翻訳しています。

タイ語版
北九州市
ホームページ▶

災害時の支援

外国人市民が災害時に適切に行動できるよう、コールセンターの運営や防災ハンドブックの作成を行っています。

災害対応多言語コールセンター
(22言語に対応)
0120・803・864
災害時(避難所開設～閉鎖まで)の24時間対応

外国人をサポート 北九州国際交流協会

☎643・5931 八幡西区黒崎三丁目15-3 コムシティ3階
開9～17時30分 休日曜日、祝・休日、年末年始

相談件数は年間1100件以上!
多文化共生ワンストップインフォメーションセンター

外国人や職場・地域などで外国人と関わる人を対象に、生活情報の提供やさまざまなお困りごとへの相談対応を行っています。

黒崎
北九州国際交流協会内
☎080・6445・2606
開9時30分～16時
休土・日曜日、祝・休日、年末年始

小倉
小倉北区大手町1-1 小倉北区役所2階
☎080・5278・8404
開9時30分～12時、13～16時
休土・日曜日、祝・休日、年末年始

ボランティア募集中!
日本語教室

オンラインによる日本語教室を開催するほか、市内7区15カ所にある市民ボランティアによる日本語教室との連携を行っています。詳しくは協会へ問を。

イベントを開催しています!

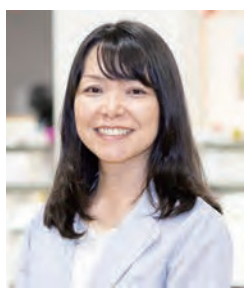
外国人と日本人との交流会や、外国人が講師となって、自分の国について英語で語る講座を開催しています。開催時期など詳しくは同協会へ問を。同協会ホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。

▲イベントや講座の最新情報はコチラから

言葉、文化・習慣など、さまざまな壁を乗り越えるお手伝いを

例えば、保育所入所のことなら区役所の「子ども・家庭相談係」というように、何か相談したいと思った時には、それぞれ対応する窓口がありますが、外国人にとっては、どこに相談すればよいのかを知ることすら容易ではありません。私たちの役割は、言葉の壁や文化・習慣の違いなど、外国人ならではの障害を軽減し、日本人と同じように問題解決できるよう、相談者一人一人に寄り添うことです。区役所や児童相談所といった関係機関を案内するだけでなく、時には相談者に同行し、通訳のサポートをしながら、担当者に外国人特有の事情や背景を説明するなど、スムーズな解決のお手伝いをしています。

市民の皆さんには、街で困っている様子の外国人を見かけたら「言葉が分からないし…」と身構えず、ぜひ気軽に話しかけてみてほしいですね。通じていないと感じたら、例えば「無料」なら「0円」というように、よりやさしい言葉に置き換えると、自然と会話が広がると思います。



北九州国際交流協会
多文化共生ワンストップ
インフォメーションセンター
矢野花織センター長

この特集に関するお問い合わせ 企画調整局国際政策課 ☎582・2146

対=対象 定=定員、定数 料=料金、費用 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)

「マイナビ ツール・ド・九州2023」開催に伴う交通規制について

問 市民文化スポーツ局国際スポーツ大会推進室 ☎582・2411

10月6日(金)12～15時ごろと7日(土)7時30分～8時50分ごろ、自転車の競技大会のため交通規制を行います。6日のコースはアドーム(小倉北区三萩野三丁目)から大牟田市まで。詳細は左記の規制エリアをご確認ください。

※交通規制時間は、競技の進行状況などにより前後する場合があります。

小倉城周辺、7日のコースはメディ

※金辺峠(田川郡香春町)から片野交番前への上り方向は通行可能です。

旦過市場内の駐車場が廃止されます

旦過地区再整備に伴う埋蔵文化財調査のため、9月30日から旦過市場内の「旦過パーキング」が廃止されます。

旦過市場にお越しの際は、周辺駐車場の利用をお願いします。

問 建設局神嶽川旦過地区整備室 ☎511・7123

お得なプレミアム付商品券を販売します

北九州商工会議所が販売する電子商品券

北九州商工会議所がプレミアム(割り増し)率20%のお得な「電子商品券(ペイチャ)」を販売します。市内の取扱店で利用できます。利用できる店舗や購入方法など詳細は問を。

内容 6000円分を5000円で販売 ※抽選販売

購入限度額 1人10万円まで(購入単位5000円)

申込期間など
〈申込期間〉9月15日(金)～21日(木) スマートフォンアプリから申し込み
〈抽選結果発表〉10月13日(金)10時
〈引換期間〉10月13日(金)～19日(木)

使用期間 10月20日(金)～来年1月15日(月)

商店街などが販売する商品券

市内の商店街などが、プレミアム(割り増し)率20%のお得な商品券を販売します。販売期間や使用期間は発行団体により異なります。詳細は産業経済局商業・サービス産業政策課 ☎582・2050へ問を。市のホームページ(左記を読み取り)でもご覧になれます。

▲詳細はコチラから

問い合わせ先
北九州商工会議所プレミアム商品券コールセンター
0120・376・256
◀詳細はコチラから

未来の北九州市の姿に関するアンケートを行っています

本市が目指すまちの将来像や、その実現に向けた取り組むべき重点戦略を盛り込む「新ビジョン」について、市民の皆さんから意見を頂くためのアンケートを実施しています。

頂いた意見は市の「新ビジョン」をつくる際の参考にします。

質問内容
- あなたの考える北九州市の強み
- 未来に引き継ぎたい・発展させたい北九州市(市民)の歴史や価値観
- 実現したい「未来の北九州市のまちの姿」
- 未来のまちの姿を「○○なまち北九州」や「○○のまち北九州」で表す場合、○○に入る言葉を教えてください

応募方法 任意の様式に年齢、居住先(市外・市内居住区)と質問に対する回答を書いて問先へ。市のホームページ(左記を読み取り)でも応募できます。

ともに進もう ともに描こう 未来の北九州

◀アンケートはコチラから

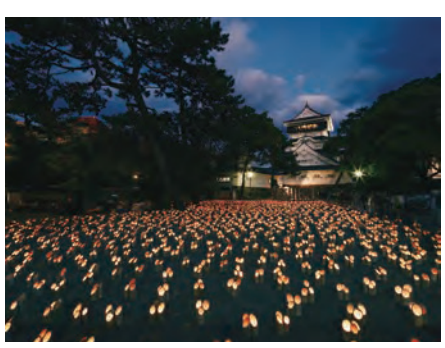
問 〒803-8501 企画調整局企画課 ☎582・2965

「小倉城竹あかり」を開催

小倉城周辺を約3万個の竹灯籠と竹紙灯籠で飾ります。竹の楽器によるコンサートや体験プログラムもあり。

10月27日(金)～29日(日)、11月2日(木)～5日(日)の17時30分～21時。雨天中止。

料 小倉城天守閣前広場は中学生以上500円。前売り券は主要プレイガイドなどで発売中。当日も同額。詳細は問を。



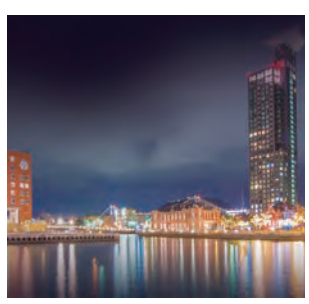
担 産業経済局農林課 ☎582・2078

問 小倉城竹あかり実行委員会 ☎070・8376・7103

「門司港レトロ浪漫灯彩」を開催

門司港レトロ地区周辺を淡く輝く約30万球の光でライトアップします。

10月1日(日)～来年3月17日(日)の17時30分(10月1日は18時30分からレトロ中央広場で点灯式あり)～24時、門司港レトロ地区周辺で。



問 門司港レトロ総合インフォメーション ☎321・4151

北九州市の新型コロナワクチン情報

8月31日時点の情報です。最新の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」▶

「令和5年秋開始接種」が始まります

初回接種を終了した生後6カ月以上の人で、「前回の接種日から3カ月以上」経過した人が対象です。

オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンを、来年3月31日までに、1人1回接種できます。

接種券

接種を希望する人は**「令和5年度追加接種用」**と記載のある接種券が必要です。

例:65歳以上の人で、5月以降に送付された未使用の接種券があれば、その接種券が使用できます。

次の人には、順次接種券をお送りします。(申請不要)

①令和5年5月8日～9月17日までに「春開始接種」を受けた人
②令和4年9月28日以降に「オミクロン株対応ワクチン接種」を受けた人

上記①②以外の人

接種券発行の申請が必要です。

電子申請はコチラから▶

■12歳以上の接種

	会場	実施日時
集団接種※(9月22日から10月29日まで)	9会場 会場はコチラから▶	土・日曜日の14～17時(日曜日は10~13時もあり)
	・あるあるCity2号館 ・東田特設会場(ジ アウトレット北九州内)	金・土曜日の18～21時
個別接種(9月25日から)	実施日時は、各医療機関により異なります。 医療機関はコチラから▶	

※11月以降、集団接種は実施しませんので、個別接種をご利用ください。

■小児(5～11歳)、乳幼児(生後6カ月～4歳)の接種

9月29日から、個別接種により実施します(9月19日から予約可能)。実施医療機関は、市ホームページ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 F582・4037

※市民センターでの予約受付は行っておりません。

乳幼児健診のデジタル化が始まりました

9月から一部の医療機関において母子手帳アプリ「きたきゅう子育て応援アプリ」を活用した乳幼児健診のデジタル化が始まりました。

●デジタル化の効果

・アプリから受診票の入力や健診結果の確認ができます。
・健診結果を早期に把握できることで、速やかな相談や支援が可能になります。

●対象となる健診

4カ月児健診、7カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診
※各健診の対象者には9月から順次案内を送付しています。

●対象の医療機関

お問い合わせいただくか、市のホームページ(左記を読み取り)でもご覧になれます。

▲アプリ画面

▲詳細はコチラから

問 子ども家庭局 子育て支援課 ☎582・2410

1年に1回、結核検診を受けましょう

担 保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2430

結核は昔の病気ではありません

結核は、今なお全国で年間1万人以上の患者が報告され、約2000人が命を落としている感染症です。昨年は市内で、103人が新たに結核と診断されました。特に、自覚症状のない70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。次のような症状があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

●痰(たん)のからむ咳・微熱・体のだるさが2週間以上続いている
●体重が減ってきた

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受診しましょう。日程など詳細は各区役所健康相談コーナーへ問を。

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「北九州下関フェニックス」の選手やOB、コーチたちと一緒に各種目を体験します。

10月28日(土)10～12時、ギラパーク東田(八幡東区東田四丁目)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26日までに問先へ。ネットも可。

▲前回開催の様子

問 〒803-8501 市民文化スポーツ局 スポーツ振興課 ☎582・2395

「北九州市SDGs未来債」を発行します

担 財政局財政課 ☎582・2003

「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、「北九州市SDGs未来債」を発行します。

募集期間

10月6日(金)～23日(月)(土・日曜日、祝日は除く)
※発行日は10月30日(月)

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4日ごろ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1000万円
■償還日　令和10年10月30日
■手数料　金融機関によっ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
●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・問い合わせ先

■みずほ銀行 ☎521・4371
■福岡銀行 ☎533・8622
■西日本シティ銀行 ☎967・2051
■北九州銀行 ☎513・5215
■福岡ひびき信用金庫 ☎661・2341
■丸三証券 ☎522・1891
■西日本シティTT証券 ☎482・1666
■大和証券 ☎531・1141
■みずほ証券 ☎531・1631
■SMBC日興証券 ☎531・1165
■野村證券 ☎511・2555
■FFG証券 0120・066・257
■三菱UFJ モルガン・スタンレー証券 ☎〈092〉482・5600 0120・532・346(市外の人)

詳細はコチラから▶

すこやかハート北九州

保健福祉の情報をお伝えします

9月1日～30日は認知症啓発月間

問 保健福祉局認知症支援・介護予防センター ☎522・8765

市では9月を「認知症啓発月間」と定め、認知症に対する理解と知識の普及・啓発に取り組んでいます。

オレンジ色にライトアップ！

9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、小倉城や鷗外橋、小倉駅新幹線口側駐車場のハイポール（照明塔）、モノレール平和通駅の駅舎下、黒崎駅ペデストリアンデッキなどを、認知症支援のイメージカラーであるオレンジ色にライトアップします。

日時 9月21日（木）18～22時

認知症ブックフェア

認知症に関する書籍を集めた特設ブースを設置します。

日時 9月30日（土）まで

場所 協力書店、市立図書館、協力市民センター

▲中央図書館

シンポジウム・講座

▼市制60周年記念シンポジウム「認知症とともに～北九州市の今とこれから」＝9月26日（火）13時30分～16時10分、ＪＣＯＭ北九州芸術劇場（リバーウォーク北九州6階）で。

▼講座「認知症にやさしい図書館」＝10月8日（日）13時30分～16時、小倉南図書館（小倉南区役所横）で。

詳しくは問を。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。

▲詳細はコチラから

コラム 健康になる技術

皆さんは、眠ることはできていますか？日本は世界でも睡眠時間が短い国の一つです。市民への調査でも、睡眠で休養が十分に取れていないと回答した人が4割を超えていました（令和4年度北九州市健康づくり及び食育に関する実態調査）。

健康のために、寝ることは決して無駄な時間ではなく、食事や体を動かすことと同じくらい重要です。体の健康だけではなく、脳や感情、仕事の生産性にも関係します。

睡眠に影響するものは、寝室や家の環境、テレビやスマートフォンのブルーライト、仕事、家族やパートナーとの関係、食事やアルコール、カフェイン摂取、運動などがあります。寝室は「寝るためだけ」の部屋にし、できるだけ電子機器を持ち込まないようにしましょう。

公衆衛生学者・パブリックヘルスストラテジスト（北九州市アドバイザー）
林 英恵

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

北九州市のSNSをご紹介！ Vol.3 産業経済局観光課

北九州市観光情報「ぐるリッチ！北Q州」

市内の有名な観光スポットから、地元の人も気づかないような隠れた魅力、最新のイベント情報やグルメまで紹介しています。Facebookやホームページでも公開中です。

YouTube

観光情報コーナー「Trip!北九州」の見逃し配信！

KBC（九州朝日放送）の情報番組「アサデス。KBC」で北九州市の観光情報をお届けしているコーナー「Trip!北九州」の、過去放送分を配信しています。

海外で人気!? 再生回数4億回超えの動画も

北九州市と下関市が共同で制作した関門海峡PRムービー「COME ON!関門」は、自治体が制作したPR動画としては異例の再生回数（6言語計で4億回以上）を誇ります。

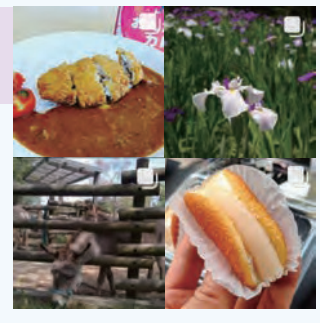
▲カニ・フグ・タコが合体した怪獣が登場

Instagram

市内の観光スポット・風景・グルメなど、新鮮なネタを幅広く取材し、写真や短い動画で紹介しています。

定番グルメや新しいお土産、穴場スポットの情報を！

地元で長年愛されているご当地グルメ、新しい話題のお店や新商品、知る人ぞ知る穴場スポットなど、きっと行きたくなる北九州市の魅力が満載です。



問 産業経済局観光課 ☎551・8150

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。

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)

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

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

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㊀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。

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23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。問 北九州国際交流協会☎643・5931へ。

職場のハラスメント無料相談会

福岡県北九州労働者支援事務所の職員が応じます。9月27日㈬・28日㈭の9～20時(予約優先)、同事務所(小倉駅北側、AIMビル4階)で。対 労働者・使用者どちらからの相談も可。予約など詳細は同事務所☎967・3945に問を。

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などが応じます。9月27日㈬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22日までに同事務局☎591・8611へ。担 保健福祉局長寿社会対策課☎582・2407。

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30日㈯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歳の人と家族。定 先着5組。申 9月20日から同センター☎882・0188へ。

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㈰11～16時、リバーウォーク北九州1階で。当日必要な書類については全日本不動産協会福岡県本部北九州事務所☎551・6605へ 問 を。担 建築都市局住宅計画課☎582・2592。

マンション管理セミナー&無料相談会

テーマは「管理組合に、名簿は必要？」。10月1日㈰13時30分～15時30分、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。定 15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。

終活無料相談

▶終活に関する一般相談＝相談員が応じます。10月4日㈬・11日㈬・18日㈬▶死後事務委任(死後のさまざまな手続きの代行)に関する専門相談＝終活カウンセラーが応じます。10月25日㈬。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 9月22日9時から北九州市社会福祉協議会☎882・6211へ。

高年齢者就業支援センター出張おしごと無料相談

専門相談員が応じます。骨密度の測定もあり。▶小倉北区役所＝10月6日㈮▶小倉南区役所＝10月20日㈮　▶八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)＝10月31日㈫　▶八幡東区役所＝11月10日㈮　▶大里柳市民センター(門司区高田二丁目)＝11月20日㈪　▶若松区役所＝11月30日㈭。共通 10～15時。対 おおむね50歳以上。定 先着各日10人。申 9月22日から高年齢者就業支援センター☎882・5400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。10月6日㈮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。

高齢者・障害者のための成年後見無料相談会

成年後見制度の利用方法、遺言や相続、悪質な訪問販売被害などに関する相談に司法書士が応じます。10月7日㈯10～13時、毎日西部会館(小倉北区紺屋町)で。定 先着9組。申 9月19日から福岡県司法書士会☎〈092〉722・4131へ。担 広報室広聴課☎582・2525。

マンション管理無料相談会

マンション管理士が応じます。10月10日㈫18～20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。問 福岡県マンション管理組合連合会☎922・4877へ。担 建築都市局住宅計画課☎582・2592。

ひとり親家庭のための法律無料相談

養育費などに関する相談に弁護士が応じます。10月11日㈬・22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28日9時30分から同センター☎871・3224へ。

障害者スポーツリハビリ専門無料相談

障害状況や体力、運動能力に応じたアドバイスなど。10月15日㈰10～12時、障害者スポーツセンター(小倉北区三郎丸三丁目)で。対 障害のある人。定 2人。申 9月15～30日に同施設☎922・0026へ。聴覚障害者はF 922・0041も可。

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15日㈰13～14時30分、障害者の自立支援ショップ「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19日から保健福祉局精神保健・地域移行推進課☎582・2439へ。

男性のための無料法律相談会

弁護士が応じます。10月28日㈯14～16時、ムーブ(小倉北区大手町)で。対 男性。定 先着4人。託児(有料)は問を。申 9月19日から同施設相談室☎583・5197へ。

お出かけ

埋蔵文化財速報展

テーマは「弥生時代の壕と集落～守恒遺跡第15地点の調査から」。出土した遺物や調査状況の写真パネルなどを展示。12月17日㈰まで(9月18日・10月9日以外の月曜日と、9月19日、10月10日は休館)の9～17時(入館は16時30分まで)、埋蔵文化財センター(小倉北区金田一丁目)で。問 北九州市芸術文化振興財団埋蔵文化財調査室☎582・0941へ。

いのちのたび博物館の催し

❶企画展「小笠原騒動～小倉藩小笠原家と狐」　12月10日㈰までの9～17時(入館は16時30分まで)。料 入館料が必要。

❷化石の日イベント「いのちのたびの恐竜」　展示標本などの解説。10月14日㈯14～15時。対 小学生以上(小学生は保護者の参加が必要)。定 27人。

❸室内講座「植物細密画を描いてみよう!」　10月22日㈰13～16時30分。対 小学生以上(小学生は保護者の参加が必要)。定 24人。料 200円。

共通 申 ❷❸は必要。往復はがき(❷は4人、❸は3人まで)に基本事項を書いて❷は9月30日、❸は10月8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。❷はネット も可。

「市長と語ろう! みらいミーティング」の参加者を募集

テーマ　にぎわいづくり、観光・文化・スポーツ、子育て・高齢者支援など、日頃から取り組んでいる活動。

日　時　10～11月(月1～2回、各回1グループ50分程度)。

場　所　市役所

対　象　12歳以上。市内在住か在学・在勤または市内で事業活動やまちづくりに関する活動を行っているグループ(各グループ5人まで)。

応募方法　申込書に市長に話したい「活動」など必要事項を書いて、9月15～29日に郵送、ファクスで〒803-8501広報室広聴課(F 582・3117)へ。ネット も可。

詳しくは問か市のホームページ(右記を読み取り)をご覧ください。

▲市ホームページ「市長と語ろう! みらいミーティング」

問 広報室広聴課☎582・2527

★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

企画展「われら少国民 ～戦時中の子どもたち」

北九州における、戦時中の子どもたちの暮らしや学校の様子などを展示します。9月16日㈯～12月10日㈰（9月18日・10月9日以外の月曜日と、9月19日、10月10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、☎592・9300）で。料入館料が必要。10月1日㈰、11月26日㈰の14～14時30分は学芸員によるギャラリートークもあり。

総合農事センターの催し

洋ラン展　カトレア、パフィオペディラムなど150点。9月17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23日㈷・24日㈰の9～16時（24日は15時まで）。

おもと名品展　150点。9月30日㈯・10月1日㈰の9～16時（10月1日は15時30分まで）。

共通 料駐車場は有料。問総合農事センター（小倉南区横代東町一丁目、☎961・6045）へ。

クーナ族 モラ・アート展

西日本ラテンアメリカ文化研究会によるモラ・アート（中米パナマの先住民族による手工芸）のコレクション展。9月23日㈷～10月1日㈰の9～17時、門司麦酒煉瓦館（門司駅北側、☎382・1717）で。9月23・24日㈰・30日㈯、10月1日は販売もあり。

牧野富太郎博士（故人）の研究に関連した植物ガイドツアー

植物学者・牧野富太郎さんが命名した植物などを紹介します。9月23日㈷10～12時、響灘ビオトープ（若松区響町一丁目）で。対小学生以上。定先着15人。料入園料が必要。申9月18日から同施設☎751・2023へ。

スペースLABO ANNEXの催し

❶わくわくサイエンスフェスタ　科学のショーや実験・工作など。9月23日㈷10～15時。

❷親子でロボットプログラミング　サッカーロボットを動かすための初歩的なプログラミングを体験します。10月8日㈰10～12時。対小・中学生と保護者。定8組。

❸なるほどザ・サイエンス「親子で楽しむコロコロ装置」　10月22日㈰13時30分～15時30分。対小学生以上と保護者。定5組。料1組200円。

共通 スペースLABO ANNEX（八幡東区東田二丁目、☎663・0550）で。申❷❸は必要。❷は9月28日まで、❸は10月5日までにネットで。

ソラランド平尾台の催し

❶新米まつり　小倉南区東谷地区の新米の試食・販売やポン菓子の販売など。9月23日㈷・24日㈰の11～16時。雨天中止。

❷ハーブ教室「白身魚のワイン香草焼き作り」　10月13日㈮10時30分～12時。定先着10人。料1600円。

共通 申❷は必要。電話で9月17日からソラランド平尾台（小倉南区平尾台一丁目、☎452・2715）へ。

こくら de フリマ

雑貨などの販売。9月24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。問こくら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。

黒崎 表参道リレー市

昼から夜にかけて連続（リレー形式）でイベントを実施。いずれも9月24日㈰。▶SDGsフリーマーケット＝フリーマーケットや、こども縁日など。11～15時▶ほろよいストリート＝イベント限定飲食メニューの提供。16～21時。共通黒崎表参道新天街（八幡西区黒崎二丁目など）で。雨天中止。詳細は、まちづくりくろさき☎616・6615へ問を。担産業経済局商業・サービス産業政策課☎582・2050。

旧百三十銀行ギャラリーの催し

ニットソーイング展示即売会とワークショップ　ニット生地で作った洋服、布小物の展示・即売会。9月29日㈮11～18時と30日㈯10～17時。ニットソーイング体験ワークショップ（料1100円）もあり。

安部義博展　絵画約15点。10月8日㈰～15日㈰の10時（8日は11時）～18時（15日は15時まで）。

共通 詳細は旧百三十銀行ギャラリー（八幡東区西本町一丁目、☎661・9130）へ問を。

北九州銀行レトロライン「潮風号」夜間運行を開始

関門海峡の夜景を門司港レトロ観光列車「潮風号」から眺めることができます。10月1日㈰～来年3月31日㈰のおおむね土・日曜日。運行スケジュールなど詳細は平成筑豊鉄道門司港事業所☎331・1065へ問を。同事業所のホームページでもご覧になれます。担産業経済局門司港レトロ課☎322・1188。

「映画の街・北九州」特別企画展

北九州市ゆかりの映画資料を展示します。10月4日㈬～来年1月8日㈷（10月9日以外の月曜日と10月10日、12月29日～来年1月3日は休館）の9～17時、松永文庫（門司港レトロ地区、旧大連航路上屋1階、☎331・8013）で。

グリーンパークの催し

❶講習会「楽しい野菜づくり」　10月7日㈯10～12時。定先着36人。

❷体験教室「ノルディックウォーキング」　10月7日㈯13～15時。対中学生以上。定15人。

共通 料入園料が必要。申電話で❶は9月17日から花と緑の相談所☎741・5587へ、❷は9月17日～10月2日にグリーンパーク（若松区大字竹並、☎741・5545）へ。

ミュージカル ミーツ ウインドオーケストラ

出演は元劇団四季のメンバーほか。10月7日㈯14～16時、THE STEEL HOUSE北九州ソレイユホール（小倉北区大手町、☎592・5405）で。対3歳以上。料前売り（全席指定）4500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。

【ダンス】イデビアン・クルー「幻想振動」

10月7日㈯18時と8日㈰13時から、J:COM北九州芸術劇場（リバーウォーク北九州6階、☎562・2655）で。対小学生以上（8日は未就学児も可）。料前売り（全席指定）一般4000円、※25歳以下3000円、※65歳以上3500円、※高校生以下1000円（※は身分証の提示が必要）。未就学児（8日だけ）1000円。当日も同額。3歳以下は膝上であれば無料。前売り券は同劇場などで発売中。託児（有料）は問を。

©金子愛帆

小倉お城まつり

武将隊の演舞やマルシェ、太鼓の祭典、武者行列など。10月7～22日の毎週土・日曜日、祝日10～17時、小倉城天守閣前広場などで。荒天中止。それぞれの開催日など詳細は小倉城☎561・1210へ問を。

施設の催し

美術館
☎882・7777

〒804-0024戸畑区西鞘ケ谷町21-1　開9時30分～17時30分（入館は17時まで）　休月曜日（祝・休日のときは開館し翌日が休館）

カフェ・ミュゼ アートプログラム「山室淳平展」　9月21日㈭～10月29日㈰の10時30分～17時30分、美術館2階「カフェ・ミュゼ」で。料飲食物の注文（購入）が必要。

市民ギャラリーの催し　小倉南美術協会展　9月26日㈫～10月1日㈰の9時30分～17時30分（10月1日は16時まで）。

■中学生以下は来年3月31日までコレクション展（常設展）の入場料が無料です。

美術館分館
☎562・3215

〒803-0812小倉北区室町一丁目1-1、リバーウォーク北九州5階　休開催期間以外

没後50年 松野一夫展　絵画約300点。9月16日㈯～11月12日㈰の10～18時（入館は17時30分まで）。料一般1300円、高校・大学生800円、小・中学生600円。前売り券など詳細は問を。

松野一夫「影の秘密」（モーリス・ルナール／アルベール・ジャン）挿絵原画 1931年 個人蔵 ©Nagako Iwai 2023/JAA2300086

美術館黒崎市民ギャラリー
☎644・5206

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティ3階　休開催期間以外

▶ココロ・ツナグ・作品展（年長者作品展）＝9月19日㈫～23日㈷の9時30分（19日は13時）～17時　▶二元会九州支部展＝9月25日㈪～10月1日㈰の10時（25日は13時）～17時（10月1日は16時まで）。

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）

おはなしワールド　絵本の読み聞かせや紙芝居など。10月28日㈯11～11時30分。

こども落語寄席（こども落語教室卒業公演）　10月29日㈰14～15時30分。

共通 対未就学児は保護者同伴。定先着各60人。申電話で9月17日から同施設へ。

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

北九州国際音楽祭 市民企画 マラソンコンサート

公募で決まった市民の皆さんが演奏や歌などを披露します。10月8日㈰11～18時、響ホール（八幡東区平野一丁目）で。問北九州市芸術文化振興財団☎663・6567へ。

小倉ブックフェス まなび体験

▶イラストが動く、アニメーションをつくろう=10月8日㈰14～15時30分。定先着8人。料1000円　▶15分マッサージとセルフケアアドバイス=10月20日㈮12時10分～15時。定先着6人。料500円。共通北九州文学サロン（小倉北区京町一丁目）で。詳細は問を。京町銀天街のホームページでもご覧になれます。申9月17日から北九州文学サロン☎383・8610へ。

ススキ観賞登山

10月9日㈷9時、平尾台自然観察センター前に集合。15時、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。

JR九州ウォーキング

下曽根駅から、新門司フェリーターミナル（門司区新門司北一丁目）まで歩きます（途中、バス（有料）を利用するコースもあり）。4隻のフェリー船内の見学やレストラン（有料）の利用もできます。10月9日㈷9時30分から下曽根駅で受け付け、随時出発（受け付けは11時30分まで）。新門司フェリーターミナルに到着後、随時解散（15時まで）。荒天中止。問JR小倉駅☎080・7372・0194へ。担港湾空港局クルーズ・交流課☎321・5939。

歩こう! 探そう! 描こう! 門司港の歌

門司港の歌「波の声」の歌詞に沿って、まち歩きを行います。絵や手作り楽器を制作するワークショップもあり。10月9日㈷13時30分～16時30分と11月12日㈰13～16時30分（全2回）、門司港地区で。対小学生以下は保護者同伴。定30人。申9月20日～10月2日。詳細は響ホール☎663・6661へ問を。

皿倉山ビジターセンターの催し

森のカルチャー教室　野草料理を作ります。10月12日㈫10時30分～15時30分、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。

キノコ観察会　10月15日㈰9時30分、皿倉山ケーブルカー山麓駅に集合。14時30分、皿倉山ビジターセンターで解散。対山歩きのできる人。定先着30人。料500円。

健康登山「実りの河内里山歩き」　約12kmを歩きます。10月18日㈬9時15分、皿倉山ケーブルカー山麓駅横広場銅像前に集合。15時30分、大蔵バス停（八幡東区大蔵二丁目）で解散。対山歩きのできる人。定先着30人。料500円。

共通申9月17日から皿倉山ビジターセンター☎681・5539へ。

かぐめよし少年自然の家の催し

❶観天望気学習キャンプ「もっと知ろう! お天気のこと」　10月14日㈯～15日㈰（1泊2日）。対小学5・6年生。料2300円。

❷秋の福智山登山～リンドウを見よう　10月29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（❶は1人、❷は1組だけ）に基本事項と性別、生年月日を書いて❶は9月29日、❷は10月10日までに同施設（〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、☎451・3111）へ。

玄海青年の家の催し

❶親子でチャレンジ! 自然発見塾　秋の森で「昆虫」について学びます。10月15日㈰9時30分～15時。定10組。料1人1000円。

❷玄海親子キャンプ塾　自然体験活動を通じて、家族の交流を深めます。10月28日㈯～29日㈰（1泊2日）。定6組。料1人3000円。

共通対小学生以上と保護者。申はがき（1組だけ）に基本事項を書いて❶は9月28日、❷は29日までに玄海青年の家（〒808-0121若松区大字竹並126-2、☎741・2801）へ。

平尾台の秋を感じよう

平尾台の自然を探索します。10月21日㈯8時30分、KMMビル前（小倉駅北側）に集合。13時、同所で解散。対小学生以上（小学生は保護者の参加が必要）。定40人。申往復はがき（6人まで）に基本事項と生年月日を書いて9月29日までに〒803-8501環境局環境監視課（☎582・2239）へ。ネットも可。

親子釣り大会

10月22日㈰8～14時、脇田海釣り桟橋（若松区）で。対小学生と保護者（1組2人）。定先着35組。料1組1500円。貸し竿（料1本800円、餌付き）もあり。申10月2日から、ひびき灘漁業協同組合（指定管理者）☎741・0795へ。

もじ少年自然の家の催し

❶親子でHAPPYハロウィン　小麦粉や乳製品を使っておばけの形のナンを作ります。ピニャータ（中に菓子などが入ったくす玉）割りもあり。10月22日㈰13～16時30分。対小学1～4年生と保護者。定20人。料1人350円。

❷親子で学ぶSDGs　10月28日㈯～29日㈰（1泊2日）。対小・中学生と保護者。定10家族。料1人1800円。

共通申はがき（1家族だけ）に基本事項と性別、生年月日を書いて❷は9月29日、❶は10月2日までに、もじ少年自然の家（〒801-0812門司区大字喜多久784-1、☎341・1128）へ。

ちょっとおしゃれなコンサート

出演はサックスとピアノによるデュオユニット「フタリボッティ」。11月25日㈯14～16時、戸畑市民会館（戸畑駅前、ウェルとばた3階）で。定300人。申往復はがき（4人まで）に基本事項を書いて10月13日までに北九州市教職員互助会（〒802-0075小倉北区昭和町16-1、☎941・5897）へ。担教育委員会教職員課☎582・2715。

子育て

ほっと子育てふれあいセンター入会説明会

子どもの一時預かりや送迎などの子育て支援を行う有償ボランティア会員の登録方法と、その支援を受ける方法など。10月1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。申9月30日までに、ほっと子育てふれあいセンター☎511・3081へ。

親子体操教室

10月22日㈰、11月5日㈰・23日㈷（全3回）の10～11時30分、鞘ケ谷競技場（戸畑区西鞘ケ谷町）で。対3歳以上の未就学児と保護者。定15組（1組2人）。申往復はがき（1組だけ）に基本事項を書いて10月6日までに北九州市スポーツ協会戸畑管理事務所（〒804-0024戸畑区西鞘ケ谷町20-1、☎881・2556）へ。

仕事

介護職員初任者研修

▶オリエンテーション=10月6日㈮13～13時45分、若者ワークプラザ北九州（小倉駅北側、AIMビル2階）で　▶通信教育=10月6～20日㈮　▶修了評価テスト・修了式=10月28日㈯、若者ワークプラザ北九州で。受講前後のカウンセリング（予約制。詳細は問を）もあり。対介護職での就職を目指す人。定10人。申9月29日までに若者ワークプラザ北九州☎531・4510へ。

講座・教室

働き方改革基本セミナー&事例報告会

働き方改革の必要性や取り組み方法などを学びます。希望者には個別アドバイスもあり。10月3日㈫13～16時30分、生涯学習総合センター（小倉北区大門一丁目）とオンライン（ビデオ会議システム「Zoom」を使用）で。対市内の企業・事業所。定会場10団体、オンライン80団体。申9月29日まで。詳細は福岡県北九州労働者支援事務所☎967・3945へ問を。

北九州パレスの講座

20時からはじまるヨガ講座　10月5日～12月14日のおおむね毎週木曜日（全10回）20～21時。対小学生以上。定先着25人。料5800円（34歳以下5500円）。

ステンドグラス講座「ポケットティッシュ入れ」　10月14日㈯。10～13時の部と14～17時の部あり。定先着各部10人。料5500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。

講座「ココロの調べ方」

科学的な方法で「心」を観察する心理学講座。10月6日～11月17日のおおむね毎週金曜日（全6回）16時15分～17時45分、北九州市立大学ひびきのキャンパス（若松区ひびきの）で。定50人。料3000円。申はがき（1人だけ）に基本事項を書いて9月25日までに同大学地域・学生課（〒802-8577小倉南区北方四丁目2-1、☎964・4194）へ。

母子・父子福祉センターの講座

❶エクセル2級検定講座　10月12日～来年2月8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で、3級表計算技士の資格か同等の技能を持っている人。定13人。料1680円（別に検定料が必要）。検定は来年2月11日㈷。託児（無料）は問を。

❷親と子のふれあい講座「海響館で遊ぼう」　10月22日㈰10時、しものせき水族館海響館（下関市あるかぽーと）に集合。館内を散策後、随時解散。対ひとり親家庭の親と子。定15家族。

共通申はがき（❶は1人、❷は1家族だけ）に基本事項と❶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。

★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

なるほど介護講座

❶在宅サービスの実際～制度の利用
10月13日㈮13時30分～15時、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)とオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。定会場20人、オンラインは定員なし。

❷福祉用具展示場見学・体験ツアー
10月15日㈰10時30分～11時30分、総合保健福祉センターで。定20人。

❸在宅での福祉用具の上手な活用
10月20日㈮13時30分～15時、総合保健福祉センターで。定20人。

共通 申 ❶は10月6日、❷は8日、❸は13日までに福祉用具プラザ北九州☎522・8721へ。聴覚障害者はF522・8771も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

くらしの便利講座 シニア向けスマホ安全教室

不当請求対策など、スマートフォンの安全な使い方を学びます。10月13日㈮13時30分～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もあり。対おおむね80歳まで。定先着20人。申9月20日から同センター☎871・0428へ。

ユースステーションの講座

スマホで簡単ショート動画作成講座
10月15日㈰14～15時30分。対中学・高校生。定先着10人。

あなたの似合うが見つかるカラー講座
自分に似合う色を分析します。10月29日㈰13～15時。対高校生以上。定先着20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。

西部障害者福祉会館の講座

❶であい・ゆめ広場～サークル体験会・発表会　西部障害者福祉会館で活動しているサークルの発表会など。10月15日㈰11～14時。ひとみらいフェスタ(10月14日㈯・15日の10～15時。音楽体操や切り絵のワークショップなど)も同時開催。おもちゃライブラリーも開館。詳細は問を。

❷フラダンスを体験してみよう　11月2日㈭10～12時。対障害のある人。定8人。

❸ミニクリスマスツリーをつくろう!
粘土でツリーと飾りを作ります。11月4日㈯・11日㈯(全2回)の13時30分～15時30分。対障害のある人。定12人。料材料費1200円。

共通 申 ❷❸は必要。❷は10月22日、❸は25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F645・1600も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

ちょっと気になる尿もれのお話

10月16日㈪13時30分～15時、青山市民センター(八幡西区青山二丁目)で。定10人。申10月9日までに福祉用具プラザ北九州☎522・8721へ。聴覚障害者はF522・8771も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

生涯学習総合センターの北九州市民カレッジ

❶社会教育・生涯学習講座　10月16日～12月18日のおおむね毎週月曜日(全8回)18時30分～20時30分、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)で。定30人。料3000円。

❷市制60周年 共に歩んだ環境の歴史
10月19日～11月16日の毎週木曜日(全5回)おおむね10～12時、生涯学習総合センターなどで。定20人。料2000円。

❸好きになっちゃりぃ北九州～翔(はばたけ)北九州　10月21日～12月16日のおおむね隔週土曜日(全5回)10～12時、生涯学習総合センターなどで。定30人。料2000円。

共通 申 ❶は10月2日、❷は5日、❸は6日まで。詳細は同センター☎571・2735へ問を。ネットも可。

合同終活面談会

いずれも10月17日㈫。▶※講話=テーマは「今日から始める終活～最期まで自分らしく」。13～14時。定先着30人▶面談会=終活関連事業者から個別事業説明を受けます。14～16時30分。入場制限をする場合があります。共通ウェルとばた2階(戸畑駅前)で。申※は必要。9月19日9時から北九州市社会福祉協議会☎882・6211へ。

オンラインミーティングに挑戦! Zoom入門

10月19日～11月2日の毎週木曜日(全3回)9時50分～15時、周望学舎で。対55歳以上。定15人。料6000円(別にテキスト代が必要)。申はがき(1人だけ)に基本事項とパソコン持ち込みの有無を書いて10月4日までに同施設(〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591・2626)へ。

八幡西生涯学習総合センターの北九州市民カレッジ

❶北九州未来学～多くのやっかいな事象・現象がものすごいスピードでやってきている、北九州は?　10月20日～11月24日のおおむね毎週金曜日(全5回)18時30分～20時30分。

❷韓流ドラマで学ぶ「韓国語の世界」
10月26日～11月30日のおおむね毎週木曜日(全5回)18時15分～20時15分。

❸中国の歴史と文化とわたしの暮らし
10月27日～12月8日のおおむね毎週金曜日(全6回)14～15時30分。

共通 九州国際大学地域連携センター(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。定各30人。料4000円。申❶は10月4日、❷❸は11日まで。詳細は九州国際大学地域連携センター☎631・2203へ問を。担八幡西生涯学習総合センター☎641・9360。ネットも可。

手芸教室「ハロウィン編」

フェルトでハロウィンの小物を作ります。10月22日㈰10～12時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。対障害のある人。定8人。料材料費500円。申9月15日～10月11日に同施設☎883・5550へ。聴覚障害者はF883・5551も可(基本事項と手・要など介助必要の有無を記入)。

公園で健康づくり普及員養成講座

公園に設置している健康遊具の利用方法などを学び、地域で普及・啓発を行う「普及員」を養成します。10月24日～11月14日の毎週火曜日(全4回)14～16時、大手町公園(小倉北区大手町)で。対運動を行うのに健康上問題のない人。定30人。申10月6日までに郵送かネットで。詳細は北九州スポーツクラブ連絡会☎883・8350へ問を。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。

自殺対策(メンタルヘルス・ファーストエイド)研修

うつ状態の人を専門機関につなぐ前にできる、初期段階の対応方法を学びます。10月24日㈫14時15分～17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。対心の不調などの相談・支援業務に従事する人。定40人。申9月19日～10月17日に精神保健福祉センター☎522・8744へ。ネットも可。

横須賀港～新門司港フェリーモニターツアー

10月28日㈯7時、北九州空港に集合後、スターフライヤーで羽田空港へ。その後、自由散策。同日夜、横須賀港発の東京九州フェリーに乗船し、新門司港までフェリー体験。29日㈰21時、新門司港で解散(1泊2日)。終了後アンケートと感想文(800字程度)の提出あり。定20人。料12歳以上1万5000円、3～11歳1万2000円。詳細は問を。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて9月26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。

▲はまゆう

担港湾空港局クルーズ・交流課☎321・5939

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)

❶林間学園記念展　8月の林間学園に参加した子どもたちの活動写真や使用教材などを展示します。9月16日㈯～28日㈭。料入園料が必要。

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

共通 申 ❷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。

■中学生以下は来年3月31日まで入園料が無料です。

タカミヤ環境ミュージアム
☎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)

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23日㈷。9時30分～12時の部と13～15時の部あり。定先着各部5家族。

ドコエコウォーキングツアー　水辺の生き物を探しながら歩くツアー。10月7日㈯9時50分、水環境館(小倉北区船場町)に集合。12時、北九州市ほたる館(小倉北区熊谷二丁目)で解散。対小学4年～中学生(保護者同伴)。定先着10組(1組2人まで)。

お手軽工作「竹のランタンを作ろう」
10月14日㈯。10～11時30分の部と13時30分～15時の部あり。対小学4年～中学生(保護者同伴)。定先着各部5人。料700円。

共通 申 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9月20日、10月4・18日

❶スペシャル☆子ども縁日　サイコロゲームや釣りくじなど。10月1日㈰13～15時30分。料1回100円～200円。

❷赤ちゃん同窓会 大集合!　親子での友達づくりなど。10月15日㈰。10時30分～12時の部と13時30分～15時の部あり。対令和4年4月～令和5年3月に生まれた乳幼児と保護者。定先着各部25組。

❸親子リズム体操　音楽に合わせて体を動かします。10月16日㈪13時30分～14時30分。対1歳児と保護者。定先着20組。

共通 申 ❷❸は必要。電話で❷は9月24日、❸は10月2日から同施設へ。

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

エネルギーを節約できる! ecoクッキング

フードトレーナー・みとまりさんとエネルギーを無駄にしない調理法に挑戦します。10月25日㈬11～14時、西部ガスクッキングクラブ北九州（八幡西区岸の浦一丁目）で。定10人。申往復はがき（2人まで）に基本事項を書いて9月29日までに〒803-8501環境局循環社会推進課（☎582・2187）へ。

救命講習会

❶普通救命講習　10月27日㈮13～16時、黒崎ひびしんホール（八幡西区岸の浦二丁目）で。

❷子どもへの応急手当　小児・乳幼児への応急手当。11月6日㈪9時30分～12時30分、市民防災センター（小倉北区東港一丁目）で。

共通心肺蘇生法や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。定各日30人。申❶は9月27日～10月19日、❷は10月6～27日に消防局救急課☎582・3820へ。聴覚障害者はF592・6898も可（基本事項と手必要の有無を記入）。ネットも可。

マイテク・センターの講座

❶建設業における職長・安全衛生責任者能力向上教育　10月28日㈯8時30分～15時55分。定先着24人。料8500円。対など詳細は問を。

❷騒音作業従事労働者に対する労働衛生教育　11月1日㈬8時30分～12時30分。対18歳以上。定先着40人。料8000円。

❸パソコン初級科　11月17日～来年2月16日のおおむね毎週月～金曜日（全59回程度）10～14時30分。対求職者（ハローワークへの求職者登録が必要）。定25人。料教材費は実費。選考試験は10月26日㈭。

共通申電話で❶❷は9月19日から、❸は10月16日までにマイテク・センター北九州（八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775）へ。

ムーブの講座

❶エプロン男子 初級編　10月28日～12月9日の隔週土曜日（全4回）、ムーブ（小倉北区大手町）で。10～13時の部と14～17時の部あり。対15歳以上の男性（中学生は除く）。定各部8人。料6000円。託児（有料）は問を。

❷介護男子「いざとなったらどうする？」　11月4日㈯・12日㈰・25日㈯（全3回）の10～13時、ムーブなどで。対男性。定15人。

共通申❶は9月27日、❷は10月20日までに同施設☎288・6262へ。ネットも可。

身体・精神・知的障がい者・難病患者対象委託訓練

募集はパソコンビジネス科。11月1日～来年1月31日（土・日曜日、祝日、12月28日～来年1月3日は除く）の10～16時、カルチャーセンター黒崎駅前校（八幡西区黒崎三丁目）で。対身体・精神・知的・発達・高次脳機能障害、難病などがある人。定10人。料教材費8250円と検定受験料が必要。申9月22日まで。詳しい対など詳細は福岡障害者職業能力開発校☎741・5431へ問を。

図書館ボランティア養成講座

11月10日㈮・17日㈮、24日㈮（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。

ボランティア研修

❶ボランティアグループ運営研修　グループ同士で運営方法や活動事例を学び合います。11月11日㈯9時30分～12時10分。対ボランティア・NPOなどで活動している人。

❷子育ち支援ボランティア養成講座　子ども食堂と食堂を支援するボランティア活動について学びます。11月18日㈯13時30分～16時。対子どもに向けたボランティア活動に意欲的な人。

共通ウェルとばた12階（戸畑駅前）で。定各30人。料700円。申❶は9月20日～10月27日、❷は9月20日～11月2日に北九州市社会福祉協議会研修課☎881・6321へ。

講演会

婦人団体協議会研究集会

テーマは「メディア社会の中で、人と人とのかかわりを考える」。▶第1・2回＝講師はNPO法人子どもとメディア常務理事・古野陽一さん。10月13日㈮、11月24日㈮　▶第3回＝講師は北九州いのちの電話副理事長・冨安兆子さん。12月1日㈮。共通10～12時、生涯学習総合センター（小倉北区大門一丁目）で。定先着各日60人。申9月19日から北九州市婦人団体協議会☎592・1444へ。担市民文化スポーツ局生涯学習課☎582・2385。

竹資源による自然と経済の循環セミナー

竹資源の有効活用事例の紹介やパネルディスカッションなど。10月13日㈮13～17時、北九州学術研究都市会議場（若松区ひびきの）で。定200人。申10月10日まで。詳細は北九州産業学術推進機構☎695・3006へ問を。ネットも可。

健康づくり講演会 ～健康づくりは未来への投資

医師・鎌田實さんによる講演「北九州市を健康長寿都市へ～がん、脳卒中、認知症にならない生き方Part1「80歳の壁」をピンピン元気に越す極意」。10月15日㈰13時30分～15時30分、黒崎ひびしんホール（八幡西区岸の浦二丁目）で。申はがき（3人まで）に基本事項を書いて10月13日までに〒803-8501保健福祉局健康推進課（☎582・2018）へ。F582・4997も可。ネットも可。

▲鎌田實さん

北九州市発達障害者支援センター 20周年記念講演会

信州大学医学部附属病院部長・本田秀夫さんによる講演「自分を大切にするために～思春期の支援」と討論会。11月11日㈯13～17時、小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）で。定400人。手・要あり。申9月17日～10月4日に北九州市発達障害者支援センターつばさ☎922・5523へ。

募集

ウッドデッキ作りのボランティアを募集

葉山の森（八幡西区小嶺三丁目）でウッドデッキを作ります。参加者にはボランティア証明書を発行します。10月14日㈯8時30分、蛎原公園（八幡西区黒崎四丁目）に集合。13時、同所で解散。対中学～大学生。定先着10人。申9月17日からユースステーション☎621・0132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15日㈰～21日㈯、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団体。申9月20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。

北九州SDGs未来都市アワード表彰の候補団体を募集

SDGs（持続可能な開発目標）の普及に貢献している団体などを募集し、選考して表彰します。対学校・団体・企業。申10月16日まで。表彰部門や応募条件など詳細は北九州SDGsステーション☎967・7544へ問を。同ステーションのホームページ（右記を読み取り）でもご覧になれます。

デジタル関連講座を紹介するホームページを開設!

＼デジタルスキルを習得したい人へ／

市や企業・大学などが実施するデジタル関連講座を分野別・レベル別などで紹介しています。

詳細はコチラから▶

問企画調整局企画課☎582・2965

★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

京町とほほん市（古本フリーマーケット）の出店者を募集

10月22日㈰11～16時、京町銀天街（小倉北区京町一丁目）で。定先着15店舗。料500円。申9月17日から北九州文学サロン☎383・8610へ。

自衛隊の駐屯地モニターを募集

自衛隊の行事などに参加し、意見を提出します。任期は来年4月1日から1年間。対20歳以上（公務員や公職にある人などは除く）。定5人。申9月15日～11月30日。詳細は陸上自衛隊小倉駐屯地広報室☎962・7681へ問を。

戦時資料の提供を

戦争の悲惨さや平和の尊さを後世に伝えるため、戦前～戦後の暮らしや社会の様子が分かる資料を収集しています。詳細は平和のまちミュージアム☎592・9300へ問を。

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、9月19日㈫～21日㈭・25日㈪～30日㈯・10月1日㈰・2日㈪。料使用料が必要。利用可能な種目・時間は総合体育館（八幡東区八王寺町、☎652・4001）へ問を。

C級レディーステニス大会（ダブルス）

10月15日㈰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。

シニア健康体操教室

ストレッチや簡単なエアロビクスなど。10月16日～12月18日の毎週月曜日（全10回）10～11時30分、ミクニワールドスタジアム北九州（小倉駅北側）で。対60歳以上。定先着20人。料5000円。申9月19日から同スタジアム☎521・2020へ。

夜宮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29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1000円。申9月20日から同施設☎871・3465へ。

お知らせ

重度障害者医療・ひとり親家庭等医療の医療証を送付

新しい医療証（要件を満たさない人には通知文）を9月30日までに送付します。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」コーナーへ問を。

手話言語の国際デー 小倉城ブルーライトアップ

9月23日は、国連の定めた手話言語の国際デーに合わせて、小倉城を世界ろう連盟・国連のシンボルカラーである青色にライトアップします。9月23日㈷日没～22時。問保健福祉局障害福祉企画課☎582・2453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。10月10日㈫・※24日㈫の13時30分～15時30分、総合保健福祉センター6階（小倉北区馬借一丁目）で。対認知症の人と家族、認知症が心配な人など。申9月21日～10月6日（※は23日まで）に認知症支援・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1区画（254.72㎡）。入札は10月25日㈬9時30分から、市役所7階で。申9月15～29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へ問を。

不用なパソコンを宅配便で回収します

不用なパソコンなどの小型電子機器のリサイクルを推進するため、リネットジャパンリサイクル株式会社と連携し、宅配便で回収します。詳細は環境局循環社会推進課☎582・2187へ問を。

9月28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10月2日です。

介護保険料（第4期）の納期限は10月2日です。

10月2～29日、日明工場（小倉北区西港町、☎581・7976）の焼却ごみ・不燃粗大ごみの受け入れを休止します。

点字版・音声版市政だよりのご利用を

視覚に障害のある人に点字版か音声版（デイジー版とテキスト版あり）の市政だよりを送付します。詳細は広報室広報課☎582・2236へ問を。

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。

絶景スポットと道の駅を巡る絶景バスツアー

山口県下関市の角島と長門市の元乃隅神社の2大絶景スポットと道の駅を巡る観光バスツアー。10月13日～11月18日の毎週金・土曜日（10月14日、11月17日は除く）。定先着各日40人。料一般3000円、小学生以下2000円。時間やコース内容など詳細は下関観光コンベンション協会☎〈083〉223・1144へ問を。

福岡連携コーナー

福岡市の催し

福岡市と情報交換をしています。

福岡市美術館特別展 日本の巨大ロボット群像

日本のアニメーションにおける巨大ロボットのデザインと映像表現の歴史を「メカニズム」と「大きさ」を軸に検証します。11月12日㈰まで（9月18日、10月9日以外の月曜日と9月19日、10月10日は休館）の9時30分～17時30分（9・10月の金・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。料一般1600円、高校・大学生800円、小・中学生500円。問同美術館☎〈092〉714・6051へ。

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

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）

❶親子で学ぶ！ 防犯スポーツイベント　防犯対策を取り入れた運動プログラムを行います。9月24日㈰。10時30分～12時の部と13～14時30分の部あり。対4歳～小学生（保護者同伴）。定各部50組。

❷みつばちプロジェクト　ニホンミツバチの養蜂講座。10月1日㈰13～15時。定先着50人。

❸山﨑真理子と秋に歌う　声楽家・山﨑真理子さんとコーラス団体による合唱を聴きます。10月9日㈷13～14時30分。

共通料駐車場は有料。申❶❷は必要。❶は9月17～22日にネットで。❷は電話で9月18日から同施設へ。

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）

❶三隅健原画展 非日常との境界　漫画「ムルチ」や絵本「てんしのチロル」などの原画や作品を展示。10月22日㈰まで。

❷漫画体験　漫画道具、タブレットの使い方や塗り絵など。10月8日㈰・21日㈯の13時30分～16時30分。

共通料入場料が必要。

■中学生以下は来年3月31日まで常設展の入場料が無料です。

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

幼児食教室　9月29日㈮13～13時40分。対1・2歳児と保護者。定先着10組。

プレママ準備講座　栄養士が妊娠中の食生活などについて話します。10月1日㈰13時30分～15時。対妊婦と家族。定先着10組。

ママのリフレッシュタイム～ピラティスで美ボディ　10月6日㈮11～11時30分。対子育て中の人（未就学児の同伴も可）。定先着15人。

共通申電話で9月17日から同施設へ。

北九州市人口 91万7237人（男43万3090人/女48万4147人）、世帯数 43万8784世帯
門司区人口 9万32人、世帯数4万2632世帯（令和5年8月1日現在）

9/15 2023 令和5年 ほっと情報！もじ

編集 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 FAX331・1805

●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）

門司区役所

無料相談

人権法律相談　弁護士が応じます。10月5日㈭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。申9月28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=9月19日㈫・26日㈫の9時30分～11時30分。問門司区役所総務企画課☎331・0001へ。

門司体育館のスポーツ

❶シニア健康教室　9月20日㈬14～16時。対象は65歳以上。先着20人。

❷親子体操教室　10月12日㈭、11月9日㈭、12月14日㈭の11～11時40分。対象は未就学児と保護者。先着10組。参加費1組880円。

❸簡単トレーニング&らくらくストレッチ教室　10月13日～12月22日のおおむね毎週金曜日（全8回）13～14時。対象は18歳以上。先着5人。参加費6160円。

❹ボディバランス教室　10月13日～12月22日のおおむね毎週金曜日（全8回）14時15分～15時15分。対象は18歳以上。先着5人。参加費6160円。

共通門司体育館（高田一丁目）で。申❶は9月18日、❷❸❹は10月3日から同施設☎381・6445へ。

新門司温水プールのスポーツ教室

❶アクアビクス&水泳塾　いずれも10月6日～12月22日のおおむね毎週金曜日（全10回）。▶アクアビクス=14～15時　▶水泳=15～16時。❶の共通定員各35人。受講料各4400円（両方参加は6600円）。

❷レベルアップスイム　各種目の泳ぎ方を学びます。10月11日～12月20日の毎週水曜日（全11回）18時30分～19時30分。定員15人。受講料6050円。

共通新門司温水プール（新門司三丁目）で。対象は18歳以上（学生は除く）。申9月30日までに同施設☎481・2707へ。

エクセル実践講座

上級関数やデータ分析などを学びます。10月12日～12月7日のおおむね毎週木曜日（全8回）19～21時、新門司地域交流センターで。対象はマウス・キーボード操作ができる18歳以上（高校生は除く）。定員10人。資料代3000円。申往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて10月3日までに同施設（〒800-0118門司区吉志新町二丁目1-1、☎481・4599）へ。

門司区文化祭の作品を募集

写真公募展　11月1日㈬～7日㈫の10～17時（7日は16時まで）、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。搬入は10月31日㈫16～18時。

短歌大会　11月19日㈰13～15時に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（高校生以下は無料）。申10月10日まで。

共通詳細は門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883へ問を。

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。

子育て講演会

テーマは「親子で楽しくスキンシップ～ベビーマッサージ」。講師は鍼灸マッサージ師の下郡久美子さん。10月30日㈪10時20分～11時50分（受け付けは10時から）、大里南市民センター（原町別院）で。対象は生後3カ月～1歳児と保護者（保護者1人につき子ども1人まで）。先着20組。バスタオルが必要。申9月20日から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

❶ 健診を受けて、健康寿命を延ばそう

❶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）

❷若者健診　対象は18～39歳。受診料1000円。

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

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

❺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。

❻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。

❼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。

❽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。

❶～❽の共通11月2日㈭13時30分～15時、14日㈫9～11時。

❾胃がん検診　問診、胃部エックス線撮影。※昨年度、胃内視鏡検査を受けた人は、今年度は受けられません。11月14日㈫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。

❶～❾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。

申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（右記を読み取り）で。

▲❶の申し込みはこちらから

❷もじっこ赤ちゃん教室　離乳食の講話など。10月20日㈮13時40分～15時、門司区役所別館（錦町市民センター2階）で。定員7組。申9月20～26日にインターネット（右記を読み取り）で。

▲❷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人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ 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。

北九州市人口 91万7237人（男43万3090人/女48万4147人）、世帯数 43万8784世帯
小倉北区人口 18万207人、世帯数9万7026世帯（令和5年8月1日現在）

小倉織

9/15
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）

無料相談

行政相談　行政相談委員が応じます。9月25日㈪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28日㈭13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。申9月27日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

不動産相談　土地の価格や賃貸借などの相談に不動産鑑定士が応じます。10月4日㈬10～16時、魚町センタービル4階（魚町一丁目）で。問公益社団法人福岡県不動産鑑定士協会☎531・7216へ。

保健福祉無料相談

❶アルコール相談　酒害相談員が応じます。10月12日㈭13時30分～15時30分。対象はお酒の問題で困っている人や家族。定員2組。

❷こころの健康相談　精神科医が応じます。10月12日㈭13時30分～15時30分。対象は精神疾患に関する相談がある人。定員2組。

❸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。

共通小倉北区役所で。申❶❷は10月6日まで、❸は事前に小倉北区役所「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2日㈪10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各時間2人。申9月27日まで。

食生活相談　栄養士が応じます。10月6日㈮10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員各時間2人。申10月3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。

400ml献血にご協力を

9月21日㈭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。

室町楽市

地元の海産物加工品などを販売。フリーマーケットもあり。9月23日㈷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。

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行い産後の心身をリセットします。10月3日～12月26日のおおむね毎週火曜日（全9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7920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3日～12月26日のおおむね毎週火曜日（全9回）14～16時。対象は16歳以上。先着25人。参加費7920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3日～12月26日の毎週火曜日（各全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。

ギラヴァンツによる体力向上イベント　ギラヴァンツ主催による子どもたちの健康作り・体力作りのイベント。10月9日㈷9時30分～11時。対象は小学生。先着30人。参加費500円。

共通申電話で9月19日から小倉北体育館（三郎丸三丁目、☎923・0823）へ。

区民文化祭 美術展（公募展）

10月5日㈭～10日㈫の10～18時（10日は17時まで）、市民ギャラリー（リバーウォーク北九州5階）で。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

下富野地域交流センターのパソコン講座

いずれも11月6～16日の毎週月・木曜日（全4回）。▶ワードで年賀状＝10～12時　▶スマホで年賀状＝14～16時。スマートフォンが必要。共通対象は文字入力などパソコンの基本操作ができる18歳以上。定員各9人。テキスト代800円。申往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて9月30日までに同センター（〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266）へ。

社会人野球試合観戦とキッズフェスタに招待

社会人野球の日本選手権九州地区最終予選に招待。9月23日㈷・24日㈰の9～15時、北九州市民球場（三萩野二丁目）で。各日100人。キッズフェスタも同時開催されます（ミニトレインなど。キッチンカーの出店もあり）。申9月17～22日にJABA福岡県野球連盟事務局☎080・6450・7943へ。担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

▲詳細はコチラ

小倉北防災シリーズ～備蓄食料のローリングストック

災害時の備蓄に必要性を感じている人も、実際に食料を購入し管理するのはなかなか難しいものです。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わないよう、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。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ 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。

9/15
2023 令和5年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

●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）

無料相談

調停手続き相談会　消費者金融、通信販売、家賃・地代トラブルなどの民事関係や、遺産分割、夫婦・親子間のトラブルなどの家事関係の相談に民事調停委員と家事調停委員が応じます。10月15日㈰13～16時（受け付けは15時30分まで）、KMMビル（小倉駅北側）で。問小倉調停協会☎080・4697・6591へ。

子どもまつり

園児・児童・生徒によるステージイベント、企業・団体によるワークショップなど。9月23日㈷10～15時30分、JRA小倉競馬場（北方四丁目）で。荒天中止。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。

▲前回の子どもまつり会場の様子

食生活改善推進員養成教室

10月19日㈭～来年3月13日㈬のおおむね月1回（全7回）9時30分～12時（調理実習のある場合は13時まで）、小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）で。対象は教室修了後、地域の食生活改善のボランティア活動に参加できる人。先着20人。申9月19日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

介護予防教室「きたきゅう体操」

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。

❶オンライン教室　10月19日～12月21日のおおむね毎週木曜日（全9回）10～11時30分、オンライン（ビデオ会議システム「Zoom」を使用）で。対象はおおむね65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない個人や団体。定員は個人8人、団体3団体。

❷対面教室　10月31日～11月21日の毎週火曜日（全4回）14～16時、小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）で。対象は65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員30人。

共通申往復はがき（1人だけ）に基本事項（❶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9月27日までに（公社）福岡県作業療法協会（〒802-0044小倉北区熊本一丁目9-1ONE OFF第2ビル101、☎951・8760）へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

地域交流センターの講座

❶蜷田（〒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1日～12月22日のおおむね毎週水・金曜日（全15回）10～12時。定員10人。教材費2200円。

❷徳力（〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175）

アンドロイドスマートフォン（応用編）
11月1日～29日の毎週水曜日（全5回）13時30分～15時30分。対象は18歳以上（高校生は除く）で基本操作が可能な人。定員15人。教材費800円。

共通申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて❶は9月29日、❷は10月2日までに各センターへ。

高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室

いずれも11月～おおむね来年2月の毎週1回（全11回。各1時間30分）。▶ウイングス城野（富士見一丁目）＝金曜コース（12時30分）・土曜コース（13時）　▶文化記念公園（田原五丁目）＝水曜コース（15時30分）。共通対象は65歳以上（電話問診あり）。定員各コース25人。申往復はがき（1人1コースだけ）に基本事項を書いて9月27日までに北九州スポーツクラブ連絡会（〒806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350）へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

小倉南警察署からのお知らせ

福岡県は性犯罪の発生件数が、全国的に見ても多い県です。性犯罪は例年、夏場以降に増加する傾向にあるので、自分の身を守るためにも、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。

●音楽を聴きながらや、スマートフォンを扱いながらの「ながら歩き」はしない
●暗くて人通りの少ない道は危険なので、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。

▶みまもっち二次元コード

献血にご協力を!

9月19日㈫10～12時、ハローデイ貫店（東貫三丁目）で。対象は18～69歳（男性に限り17歳も可。65歳以上は60～64歳時に献血経験があること）。献血カードか本人確認ができるものが必要。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・0201へ。

減塩普及月間イベントのお知らせ

9月の「減塩普及月間」にあわせて、食に関する展示や栄養相談、血管年齢測定、血圧測定などを行います。9月29日㈮10時30分～14時30分、ゆめマート曽根店（沼本町四丁目）で。問小倉南区役所保健福祉課健康相談コーナー☎951・4125へ。

▲小倉南区役所保健福祉課高血圧予防対策啓発ロゴマーク

▲前回のイベントの様子

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㈫9時から予約を受け付けます（先着順）。
日程などについては、北九州市保健福祉局健康推進課のホームページをご覧いただく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10日㈫	10～15時	小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）	9月19日から☎951・4125へ

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ 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。

9/15
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。
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）

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。市営住宅の入居相談＝9月21日㈭14～16時。問北九州市住宅供給公社☎531・3030へ。

黒崎播磨陸上競技場 in HONJOの教室

体幹ヨガ教室　10月2日～12月25日のおおむね毎週月曜日（全12回）。11時30分～12時40分の部と13～14時10分の部あり。定員各部10人。参加費6000円。

コアコンディショニング教室　10月3日～12月19日の毎週火曜日（全12回）9時30分～10時30分。定員5人。参加費6000円。

ツボストレッチ教室　10月3日～12月19日の毎週火曜日（全12回）10時40分～11時40分の部と※11時50分～12時50分の部あり。定員は若干名（※は10人）。参加費6000円。

近藤美鈴先生の歌って手話教室　10月4日～12月20日の毎週水曜日（全12回）9時30分～10時30分。定員10人。参加費6000円。

フィットネスズンバ教室　10月5日～12月21日のおおむね毎週木曜日（全10回）9時30分～10時30分。定員5人。参加費5000円。

共通黒崎播磨陸上競技場 in HONJO（本城陸上競技場）（八幡西区御開四丁目）で。対象は18歳以上。申教室ごとに往復はがき（2人まで）に基本事項を書いて9月23日までに本城体育施設管理事務所（〒807-0806八幡西区御開四丁目16-1、☎692・0886）へ。

若松鉄人JAZZ

出演は中本マリさん、fox capture planほか。10月7日㈯17～20時、若松市民会館（若松駅前）で。前売り（全席自由）2500円。当日500円増し。前売り券は若松で音楽を聴く会で発売中。地元バンドの演奏やお土産の販売（12～16時）もあり。問若松で音楽を聴く会☎751・9508へ。担若松区役所総務企画課☎771・3559。

グラウンドゴルフ大会

10月28日㈯9時30分～12時頃（受け付けは9～9時20分）、ひびきコスモス運動場（向洋町）で。対象は若松区在住・在勤・在学者。定員96人。保険料1人50円。申往復はがき（何人でも）に基本事項と性別を書いて10月6日までに若松区役所コミュニティ支援課（〒808-8510若松区浜町一丁目1-1、☎761・5324）へ。ネットも可。

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、竹並などの農村部で、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。

人権擁護委員の表彰

人権擁護委員は、いじめ、差別などの人権侵害に関する相談に応じ、問題解決のお手伝いをしたり、地域の皆さんに人権問題について関心を持ってもらえる啓発活動を行っています。多年にわたって人権擁護活動に尽力された若松区人権擁護委員の小田國次さんが法務省人権擁護局長表彰を、三重野靖子さんが全国人権擁護委員連合会長表彰を受けられました。問若松区役所総務企画課☎761・0039へ。

左から小田國次さん、三重野靖子さん

秋の交通安全県民運動

9月21日㈭～30日㈯は秋の交通安全県民運動期間です。
運動の重点項目は

▶こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
○横断歩道に横断者がいる時は、一時停止して横断者を優先させましょう。
○横断する時は、止まって、見て、合図を出して、車が確実に停止するのを待って、渡りましょう。

▶夕暮れ時と夜間の交通事故防止
○夕暮れ時の早めのライト点灯、夜間の対向車や先行車がいない状況でのハイビーム活用に努めましょう。
○高齢運転者は、身体機能の変化に応じた安全運転を心がけましょう。

▶自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
○自転車などはヘルメットを着用しましょう。
○自転車などは車両です。見通しの悪い交差点では徐行し、「止まれ」の標識があるときは、必ず一時停止しましょう。

▶飲酒運転の撲滅
○飲酒運転は犯罪です。
「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」ことを徹底しましょう。
○飲酒運転を見掛けたら必ず110番通報しましょう。

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。

健康だより

問若松区役所健康相談コーナー
☎761・5327

❶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。希望者には体組成測定あり。10月4日㈬10、11、13、14時。対象は64歳以下。定員各時間1人。

❷元気で長生き食卓相談　健康を考えた食生活の相談に管理栄養士が応じます。希望者には体組成測定あり。10月12日㈭10、11、13、14時。対象は65歳以上。定員各時間1人。

❶❷の共通若松区役所で。申❶は10月2日、❷は10日までに問先へ。

❸離乳食教室　離乳食のすすめ方の話と試食、個別相談。10月3日㈫13時30分～14時45分。対象は離乳食開始（生後5カ月ごろ）～7カ月ごろの乳児と保護者。

❹子育て教室　助産師による子育ての話。10月12日㈭10～11時。対象は乳幼児と保護者。

❸❹の共通若松区役所で。母子健康手帳が必要。申❸は9月25日まで、❹は9月20日～10月3日に問先へ。インターネットも可。

▲❸❹の申し込みはコチラ

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ 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。

9/15
2023
令和5年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

東田大通り公園周辺

●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）

秋の交通安全県民運動

9月21日㈭～30日㈯は秋の交通安全県民運動期間です。運動の重点項目は、▶子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保　▶夕暮れ時と夜間の交通事故防止　▶自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底　▶飲酒運転の撲滅です。交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践し、交通事故のない八幡東区を目指しましょう。問八幡東区交通安全推進協議会☎661・0039へ。

やはた東・ふれあいまつり

北九州生涯学習講師の赤松文雄さんによる講演「笑って健康 笑って元気～笑いは健康の万能薬」、老人クラブの舞踊、お楽しみ抽選会など。9月27日㈬12時30分～16時、響ホール（平野一丁目）で。問八幡東区いきいき21推進協議会（八幡東区役所保健福祉課内）☎671・3022へ。

黒崎播磨陸上競技場 in HONJOの教室

コアコンディショニング教室　ストレッチポールを使いインナーマッスルを鍛えます。10月3日～12月19日の毎週火曜日9時30分～10時30分。定員5人。

ツボストレッチ教室　かっさや青竹でツボを刺激しストレッチで心身の巡りを整えます。10月3日～12月19日の毎週火曜日10時40分～11時40分の部と※11時50分～12時50分の部あり。定員は若干名（※は10人）。

近藤美鈴先生の歌って手話教室　10月4日～12月20日の毎週水曜日9時30分～10時30分。定員10人。

共通全12回。黒崎播磨陸上競技場in HONJO（本城陸上競技場）（八幡西区御開四丁目）で。対象は18歳以上。受講料6000円。申教室ごとに往復はがき（2人まで）に基本事項を書いて9月23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。

3世代みんなで楽しくレッツスポーツ!!

いずれも10月14日㈯。▶体力テスト（握力など）、スポーツ（卓球・バドミントン・グラウンドゴルフ）体験など=10～15時、八幡東体育館・高炉台球場（中央三丁目）で　▶卓球・バドミントンの無料開放=15～17時、八幡東体育館で。共通未就学児は保護者同伴。室内シューズが必要。問八幡東体育館☎662・9000へ。

介護予防教室（オンライン）「きたきゅう体操」

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。10月19日～12月21日のおおむね毎週木曜日（全9回）10～11時30分、オンライン（ビデオ会議システム「Zoom」を使用）で。対象はおおむね65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない個人や団体。定員は個人8人、団体3団体。申往復はがき（1人だけ）に基本事項とメールアドレスと使用するオンライン端末の種類を書いて9月27日までに（公社）福岡県作業療法協会（〒802-0044小倉北区熊本一丁目9-1ONE OFF第2ビル101、☎951・8760）へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

北九州ミュージックプロムナード

地元バンドの演奏や飲食バザー（バザー券は事前販売あり。詳細は問を）、抽選会など。10月6日㈮18時30分～21時、レインボー広場（中央二丁目）で。問八幡東区役所総務企画課☎681・0387へ。

健康だより　小さな努力　無理せず続けてフレイル予防

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
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 痰検査は900円注1）	各検診に定員あり	11月2日㈭ 11月12日㈰ 11月16日㈭ 11月30日㈭	14～15時30分 9～10時30分 14～15時30分 14～15時30分	枝光南市民センター（中央三丁目） 八幡医師会館（平野二丁目） 平野市民センター（桃園四丁目） 高見市民センター（高見二丁目）	10月3日9時から ▲ネットはコチラ!
★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					
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1）		11月12日㈰	9～10時30分	八幡医師会館	
★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）					
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000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17日㈫	10、11、13、14時（各1人）	八幡東区役所東別館	9月19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19日㈭	13時30分～15時	八幡東区役所東別館	9月19日～10月13日 インターネットも可
両親学級（お産の心がまえなど）	新しく赤ちゃんを迎える妊婦とそのパートナー	無料	7組	10月23日㈪	13時10分～15時40分	八幡東区役所東別館	9月25日～10月6日 インターネットも可

■各種集団検診の申は、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。申は検診日の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。
■相談などの申は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。「両親学級」は母子健康手帳が必要。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ 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。

9/15 2023 令和5年 やはた西

編集 八幡西区役所総務企画課 ☎642・0039 FAX621・0862

●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）

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28日㈭10～12時と13～16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。申9月27日までに保育士・保育所支援センター☎551・0095へ。

精神保健福祉相談・アルコールに関する相談　10月3日㈫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。申9月19日から同区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎645・4800へ。

調停手続き相談会　民事調停委員と家事調停委員が応じます。10月15日㈰13～16時（受け付けは15時30分まで）、KMMビル（小倉駅北側）で。問小倉調停協会☎561・3431へ。

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。市営住宅の入居相談＝9月28日㈭14～16時。問北九州市住宅供給公社☎531・3030へ。

ココロ・ツナグ・作品展開催

9月19日㈫～23日㈷の9時30分（19日は13時）～17時、黒崎市民ギャラリー（黒崎駅西側、コムシティ3階）に八幡西区在住（福祉施設をご利用）の年長者・障害（児）者の作品を展示します。表彰（9月22日㈮）あり。詳細は八幡西区社会福祉協議会☎642・5035へ問を。

黒崎播磨陸上競技場 in HONJOの教室

体幹ヨガ教室　10月2日～12月25日のおおむね毎週月曜日（全12回）。11時30分～12時40分の部と13～14時10分の部あり。定員各部10人。参加費6000円。

コアコンディショニング教室　10月3日～12月19日の毎週火曜日（全12回）9時30分～10時30分。定員5人。参加費6000円。

ツボストレッチ教室　10月3日～12月19日の毎週火曜日（全12回）10時40分～11時40分の部と※11時50分～12時50分の部あり。定員は若干名（※は10人）。参加費6000円。

近藤美鈴先生の歌って手話教室　10月4日～12月20日の毎週水曜日（全12回）9時30分～10時30分。定員10人。参加費6000円。

フィットネスズンバ教室　10月5日～12月21日のおおむね毎週木曜日（全10回）9時30分～10時30分。定員5人。参加費5000円。

共通黒崎播磨陸上競技場 in HONJO（本城陸上競技場）（御開四丁目）で。対象は18歳以上。申教室ごとに往復はがき（2人まで）に基本事項を書いて9月23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。

穴生まつり

ステージショー、餅くばりなど。10月7日㈯12～20時と8日㈰10～15時30分、穴生鷹見神社（穴生二丁目）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。

3世代みんなで楽しくレッツスポーツ!!

いずれも10月14日㈯。▶体力テスト（握力など）、スポーツ（卓球・バドミントン・グラウンドゴルフ）体験など＝10～15時、八幡東体育館・高炉台球場（八幡東区中央三丁目）で　▶卓球・バドミントンの無料開放＝15～17時、八幡東体育館で。共通未就学児は保護者同伴。室内シューズが必要。問八幡東体育館☎662・9000へ。

ボランティア入門講座「南京玉すだれとマジック」

10月20日～11月17日のおおむね毎週金曜日（全4回）10～12時、穴生学舎（鉄竜一丁目）で。対象は50歳以上。先着10人。教材費2000円。申9月19日から同施設☎645・6688へ。

木屋瀬地域交流センターの講座

❶手造りみそ講座　伝統みそ作りと保存方法を学びます。10月20日㈮10～12時。定員10人。材料費1700円。

❷「健康料理教室」講座　10月25日～来年3月27日の毎月第4水曜日（全6回）10～13時。定員12人。材料費3000円。

共通申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項と駐車場使用の有無を書いて❶は10月5日、❷は14日までに同施設（〒807-1262八幡西区野面一丁目8-35、☎617・7980）へ。

介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の人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。10月4日㈬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。申10月3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

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

❶11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（かくたん）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（2日以外）　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。

❶の共通13時30分～15時。
▶陣山市民センター＝2日㈭
▶光貞市民センター＝8日㈬
▶塔野市民センター＝15日㈬
▶浅川市民センター＝22日㈬

❷乳がん検診

11月24日㈮13時30分～15時、光貞市民センターで。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）。受診料1000円。

❶❷の共通各会場に定員あり。申10月3日から検診日の10日前（土・日曜日、祝日は除く）までに申先へ。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。

❸パパママ教室　助産師講話、夫婦マッサージなど。10月14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5日～来年3月2日）。母子健康手帳が必要。定員15組。申9月22～30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。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ 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。

北九州市人口 91万7237人（男43万3090人/女48万4147人）、世帯数 43万8784世帯
戸畑区人口 5万5754人、世帯数2万8137世帯（令和5年8月1日現在）

9/15
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）

秋の交通安全県民運動

9月21日㈭～30日㈯は秋の交通安全県民運動期間です。今回の重点項目は以下の4点です。▶こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保　▶夕暮れ時と夜間の交通事故防止　▶自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底　▶飲酒運転の撲滅。問戸畑区交通安全推進協議会（戸畑区役所総務企画課内）☎881・0039へ。

戸畑区青少年育成研究集会

青少年の健全育成を願い、保護者や地域の大人たちが、どのように子どもたちに関わっていくかを考えるため、北九州市立高等学校校長の増田順さんによる講演会を行います。9月29日㈮19～20時、ウェルとばた多目的ホール（戸畑駅前）で。定員180人。問戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

戸畑区文化祭

▶戸畑区民音楽祭（クラシック）＝9月30日㈯14～16時30分、戸畑市民会館大ホール（戸畑駅前、ウェルとばた3階）で　▶吟詠・剣詩舞大会＝10月1日㈰10～15時、戸畑市民会館大ホールで　▶短歌大会＝10月8日㈰13～16時30分、戸畑生涯学習センター（中本町）で。共通問戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

いいよね! とばた塾

10月20日㈮・11月17日㈮（全2回）の10～11時30分、旧安川邸（一枝一丁目）などで。定員30人。受講料500円。詳細は問を。申9月19日～10月6日に戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

戸畑区美術展の作品を募集

10月31日㈫～11月5日㈰に美術館アネックス市民ギャラリー（西鞘ケ谷町）で開催される区美術展の作品を募集します。対象は高校生以上。部門は絵画・彫刻・工芸・デザイン・書・写真で1人2点まで。申込書と出品料1人1000円（高校生は500円）を添えて10月30日㈪10～14時に会場へ持参してください。問戸畑美術協会事務局☎090・7150・3489へ。担戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502。

栄養士さんのおすすめレシピ

問戸畑区役所保健福祉課 ☎871・2331

米ともち米が入るので、やわらかくて食べやすい赤飯です。敬老の日にどうぞ。よく噛んで食べましょう。

赤　飯

※1人分の栄養価
エネルギー272kcal、食塩相当量0.4g

材料（2人分）

米	2/3合	もち米	1/3合
小豆	10g	塩	0.8g

作り方

①米、もち米は30分前に洗ってざるにあげておく。
②小豆を洗い、かぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら湯を捨て、水を加えてかためにゆでる。
③小豆の水けをきり、ゆで汁はとっておく。
④米、もち米、小豆、塩、ゆで汁と不足分の水を加えて1合の水加減で炊く。

地震への備えは万全ですか?

急な地震におそわれても、あわてずに行動することが自分の身を守ることになります。すぐに身を守る行動ができるよう日ごろから考えておきましょう。

詳しくは、北九州市防災ガイドブック（地震）をご覧ください。

▲北九州市防災ガイドブック

問戸畑区役所総務企画課☎871・3600へ。

健康だより

検診についての申：①集団検診予約センター　☎0570・783・077か953・6168
その他問：②戸畑区役所保健福祉課　☎871・2331

種　類	対　象	料　金	定員	実施日	時　間	会　場	申
特定健診注1)	40～74歳（北九州市国保加入者）	無料	各検診に定員あり（先着順）	11月1日㈬	14～15時30分	戸畑区役所	申は電話で10月3日㈫9時から①集団検診予約センターへ（戸畑区役所では申し込みできません）。ネットも可。注3)
若者健診	18～39歳	1000円					
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 ※喀痰（かくたん）検査は900円注2)					
肝炎ウイルス検査	過去に受診したことがない人	無料		11月29日㈬	14～15時30分	沢見市民センター（小芝二丁目）	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注2)					
大腸がん検診	40歳以上	500円注2)					
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注2)		11月1日㈬	14～15時30分	戸畑区役所	
減塩普及月間の催し（減塩に関する展示、味噌汁試飲）	市民	無料	－	9月29日㈮	10～12時	戸畑区役所	－

◀集団検診申し込み先はこちら。

注1)「特定健診無料受診券」、「北九州市国民健康保険被保険者証」が必要。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。
注2)70歳以上の人などを対象にした無料制度があります。年齢のわかるものが必要。
注3)申し込みは検診日の10開庁日前までです。定員に達した時点で予約受け付けを終了します。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ 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。