

北九州

2025
令和7年

12/15

**Kitakyushu
Action!**
動かせ、未来。北九州市

市政だより

No.1496 [毎月1日・15日 発行]

主な内容

特集 1~2

働く世代の健康づくり

トピックス 3~4

●年末年始の救急医療体制

●年末年始のごみ収集日など

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 働く世代の健康づくり

大切にしたいワーク・ライフ・バランス
でも、いちばん大切にしたいのは

担保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

あなたの

健康

市長からのメッセージ

忙しい毎日、ご自分の健康は後回しになりがちです
よね。だからこそ、働く世代の健康づくりを、私たちは
“まちぐるみ”で。歩く・食べる・眠る・検診—基本の積
み重ねが、明日の自分と家族、そして職場の力になり
ます。また、働き方や休み方を見直し、メンタルヘルス
にも気を配ることが大切です。

小さな選択の積み重ねが、大きな
安心に。職場や家庭、地域で声をかけ
合い、検診、運動の機会づくりを
広げていきましょう。私たちもサポ
ートしてまいります。無理なく続けら
れる一歩から、健康を共に育てるま
ちへ。



北九州市なら、必ず、できる! 北九州市長 武内 和久



働く世代が気になる健康関連3つのキーワード

がん

女性

血圧

高血圧は脳卒中、心筋梗塞などを発症する

リスクを高めます!! 北九州市でも脳卒中を起こした人の約8割が高血圧!!

気になる
キーワード 1

リスクが高まる
上の血圧
(収縮期血圧)

130 mmHg 以上

※令和7年8月に改訂された最新の「高血圧管理・治療ガイドライン」では、年齢にかかわらず130/80mmHgを降圧目標と定めています。

高血圧対策の第一歩は、家に血圧計を持ち、
自分の血圧を測る習慣をつけることです。

血圧管理のポイント

血圧は常に変動しており、
その日の体調や
時間帯などで変動します。
ぜひ**毎朝測**ってください!

子どもの頃からの
生活習慣が、将来の血圧
に影響します。
**適切な食事(減塩)、運動、
睡眠**など家族みんなで
取り組みましょう!

冬は血圧上昇や
変動に注意。
ヒートショック防止
のため、脱衣所などの
室内温度差をできるだけ
小さくしましょう。

カリウムには、
体内の余分なナトリウム
(食塩の成分)を体外へ
排出する働きがあります。
野菜・果物・牛乳・乳製品など
の食材を取りましょう!

体重が1kg減ると、
血圧は1mmHg下がると
いわれています。
適正体重(**BMI25未満**)を
目指しましょう!

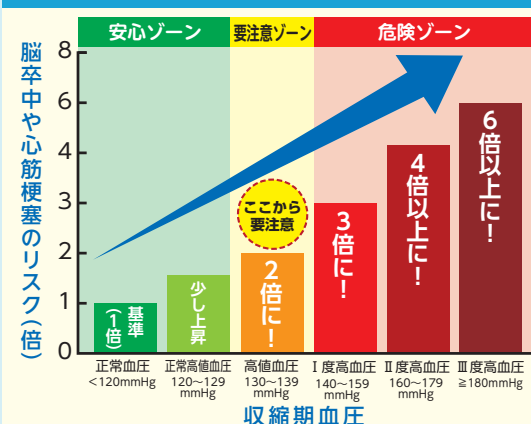
※腎臓病の人は、主治医にご相談ください。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

上の血圧(収縮期血圧)が130
を超えると脳卒中、心臓病、腎臓
病、認知症などの発症リスクが
上がることが分かっており、高
血圧は放置すると大変
危険な病気です。



血圧と脳卒中や心筋梗塞との関係



出典:高血圧管理・治療ガイドライン委員会編:高血圧管理・治療ガイドライン2025
ライフサイエンス出版,P25(図1-1を基に作成)
※このグラフは主に中壮年者のデータに基づいています。血圧レベルが上がるほど
リスクは高まりますが、リスク上昇の傾きは年齢が若いほど急になります。



▲野菜の取り方
についてはコチラ



▲減塩については
コチラ

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

【編集・発行】北九州市広報戦略課 〒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】▶



気になる
キーワード

2

女性

男性の皆さん・経営者の皆さんにも知ってもらいたい。

働く世代の女性の健康課題である「月経随伴症状」※について

※月経随伴症状＝月経不順、月経痛、PMS（生理が始まる3～10日前に起こる、心と体の不調）

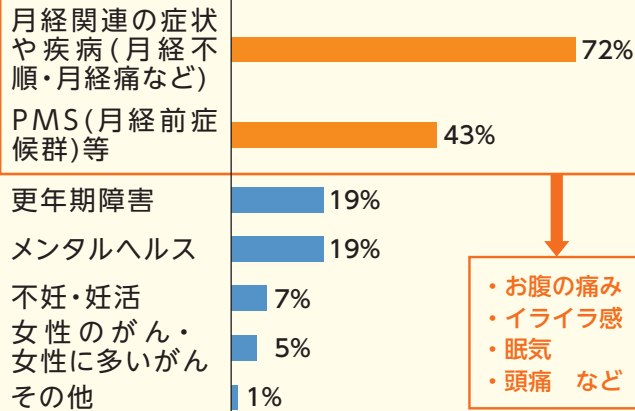


勤務先で困った
経験をした女性

52%

内訳

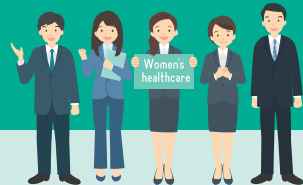
女性特有の健康課題や女性に多く現れる症状により、勤務先で困った経験をしたことがある女性の割合
(平成30年 経済産業省・働く女性の健康推進に関する実態調査)



・お腹の痛み
・イライラ感
・眠気
・頭痛 など

生理に伴う不調を抱えながら働いている女性は少なくありません。

生理の困り事を女性だけの問題にしない職場づくりを



ウーマンヘルスケアの推進

北九州市は、女性にやさしい社会づくりに向けて、女性の健康に配慮した職場環境を推進しています

市内の小規模事業場(従業員50人未満の会社)の女性1500人を対象に、職場での生理に伴う困り事に関するアンケート調査を実施

働く女性の生理のお悩みあるあるリスト(一部抜粋)

- 生理休暇を申請しづらい雰囲気がある。
- 生理休暇を有給にしてほしい。無給の生理休暇を取るくらいなら、年休(有給)を取得する。ただ、毎月ある女性特有の体調不良で、男性と同じ日数しかない年休を使わなければいけないの？
- 生理休暇という名称が直接的過ぎて取りにくい。
- 長時間の会議でトイレに行けず、経血漏れで椅子を汚してしまうことがある。
- 制服の色が薄く、経血漏れが気になる。
- どんなにつらくても授業や接客などで業務を離れられない場合がある。
- 介護現場では、歩き回る、しゃがむなどの動作が多く、下腹部への負担が大きい。
- 生理痛が軽い同僚女性の場合、つらさを分かってもらえない。

アンケート
結果をもとに
作成した

経営者に取り組んでももらいたいアクションリスト(一部抜粋)

体調不良時には
生理休暇が取得可能
であることを、改めて
会社全体に周知する

濃い色の制服や
お腹周りを締め付けない
パンツタイプの制服を
選択できるようにする

つらいときに
横になって休める
スペース
を準備する

職場で生理に関する
研修を実施し、
社員全体の理解を
促進する

会社の研修などで
ご活用ください

座面が拭き取れる素材
(合皮など)の椅子に
変更する



▲啓発リーフレット、
研修用動画など

「がん」と
診断される確率

2人に1人

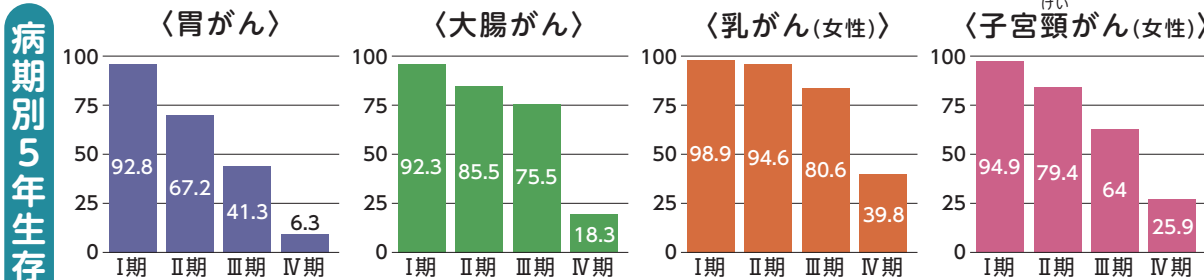
日本人が一生のうちに
「がん」と診断される確率
※男性63.3% 女性50.8%
(令和3年 国立がん研究セン
ター・累積罹患リスク)

気になる
キーワード

3

がん

がんは早期に発見して治療すれば、ほぼ9割の人が治ります



※ネット・サバイバル(Net Survival):純生存率。生存率の算出方法の一つ。
出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
院内がん登録2014-2015年 5年生存率

早期のうちは自覚症状がないため、
定期的に検診を受け、早期発見・治療につなげることが大切です。

今や日本人の2人に1人が一生のうちに「がん」と診断されており、がんは身近な病気です。

がんの種類にもよりますが、「早期」とされる期間は1～2年程度です。また、早期のうちは自覚症状がほとんどありません。

そのため、定期的に職場などの健康診断やがん検診を受けましょう!

各種がん検診の
詳細はコチラ▶



特集に関するお問い合わせ

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

消費者トラブル相談 まずはお電話ください

消費生活センターでは、さまざまな消費者トラブルの相談を電話・来所などで受け付け、解決のお手伝いをしています。

相談の多くは電話で対応できるため、1月5日以降はご相談の際に一度お電話いただくようお願いいたします。来所が必要な場合はこちらからご案内します。

ご理解、ご協力をお願いします。



「消費者ホットライン」☎188【いやや】の番号からも相談することができます。



◀詳細は
コチラ

相談窓口	電話番号	受付時間 (祝・休日、12/29～1/3は除く)
消費生活センター (戸畑窓口)	☎861・0999	毎週月～土曜日の9～16時45分 (毎月第3土曜日は13時まで)
小倉北窓口	☎582・4500	毎週月・水・金曜日の9～16時45分
小倉南窓口	☎951・3610	毎週火・木曜日の9～16時45分
八幡西窓口	☎641・9782	毎週月～金曜日の9～16時45分

問消費生活センター(事務局) ☎871・0428

「ながら見守り」活動に協力ください

北九州市では「安全・安心なまち」の実現に向け、地域の皆さんに見守りの担い手になっていただく「ながら見守り」活動を進めています。

買い物やウォーキングなどの日常生活の中で、また、事業所の皆さんには営業活動の中で、少しか「防犯の視点」を持って、地域の子どもたちや高齢者などを見守っていただく取り組みです。皆さんのご協力をお願いします。

「ながら見守り」宣言企業・団体

「ながら見守り」の趣旨に賛同いただける事業所については、「ながら見守り」宣言企業・団体として登録し、宣言書の交付や市のホームページでの紹介を行います。詳細は問を。

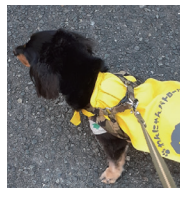


▲宣言書

ペットの散歩中に見守り活動を行っていただく「わんにゃんパトロール」の参加者も募集しています。



▲詳細は
コチラ



問総務市民局安全・安心推進課 ☎582・2911

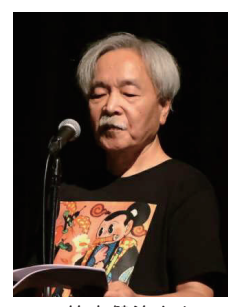
ミステリ作家トークショーを開催

作家の有栖川有栖さん、北村薫さん、竹本健治さんによるトークショーを開催します。

2月22日(日)15～16時30分、J・COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。定700人。往復はがき(1人だけ)に基本事項とサイン希望の有無、希望する場合は作家名(1人だけ。希望者が50人を超えた作家については抽選)を書いて1月20日までに問先へ。ネットも可。



▲申し込みは
コチラからも



▲竹本健治さん



▲北村薫さん

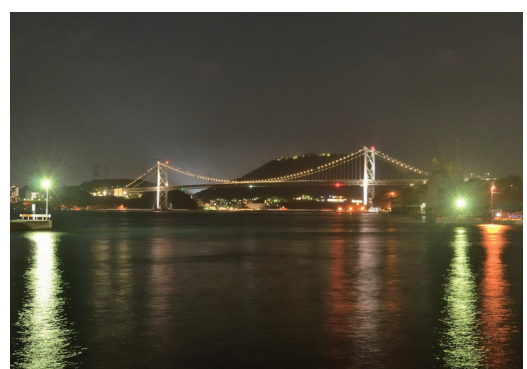


▲有栖川有栖さん

問松本清張記念館
(〒803-0813小倉北区内2-3、☎582・2761)

年越しイベント KANMON KANPAIを開催

門司港レトロ30周年と新年をステイジイベントと乾杯で祝福します。12月31日(水)、関門海峡ミュージアム横芝生広場(門司港レトロ地区)で。飲食ブース出店は19時から、ステイジイベントは22時から。荒天中止。詳細は門司港レトロKANMON KANPAI実行委員会事務局(関門海峡ミュージアム内) ☎31・6700へ問を。



門司港レトロカウントダウン中止のお知らせ

「門司港レトロカウントダウン」と年越し花火は、諸事情により今年から中止になります。30年間のご支援をありがとうございます。問門司まちづくり21世紀の会 ☎331・2205へ。問都市ブランド創造局門司港レトロ課 ☎322・1188。

最低賃金が改定されました

11月16日から、福岡県の最低賃金が1時間1057円へ改定されました。雇用者も労働者も最低賃金を必ず確認しましょう。詳細は福岡労働局賃金室 ☎(092)411・4578へ問を。

1時間
1057円

業務改善助成金 ご活用ください

中小企業が事業場内最低賃金を一定額以上引き上げた場合は、生産性向上のための設備投資費用の一部を助成する「業務改善助成金」が利用できます。詳細は業務改善助成金コールセンター ☎0120・366・440(平日9時～17時)へ問を。

模擬投票イベント 「北九州市ゆるキャラ総選挙」

実際に選挙で使用する投票箱や投票用紙記載台を使って投票の流れを体験します。選挙に関するクイズやゲームもあり。参加者には記念品を進呈。12月24日(水)12～17時、イオンモール八幡東(八幡東区東田三丁目)で。



問北九州市選挙管理委員会
☎582・3071

キッズマラソンの参加者を募集

問都市ブランド創造局スポーツ振興課 ☎582・2831

北九州マラソンの前日に、小学校就学前の子どもを対象としたキッズマラソンを開催します。2月14日(土)9時30分～15時、あさの汐風公園(小倉駅北側)で。

- 4・5・6歳児の部(500m)
- 定各部200人。料800円。
- 親子マラソン(500m) 対3～6歳と18歳以上の保護者(高校生は除く)。定100組(1組2人)。料1組1500円。
- 共通 12月15日～1月16日。詳細は問を。



問北九州マラソン実行委員会「キッズマラソン」
運営事務局 ☎531・2515



年末年始の救急医療体制

☎ 電話番号センター ☎522・9999

市は、医師会などの団体や産業医科大学病院、その他救急医療機関などの協力を得て、救急医療体制を運営しています。

- ① 急な病気やけがに備えて、かかりつけ医の年末年始の診療時間や使い慣れたお薬の準備などを確認しておきましょう。
- ② **各診療科目の受け付けは、診療終了時間の30分前まで（24時間診療の医療機関は除く）です。**受診する診療科目や症状（緊急度）によっては、他の患者を優先する場合や、待ち時間が長くなる場合があります。また、感染防止対策のため、マスク着用・手指消毒などにご協力ください。
- ③ 祝日などで休みが続く期間は多くの医療機関が休診となるため、救急医療を担う病院に患者が集中してしまいます。また、業務のひっ迫によって、手術や緊急処置を必要とする患者の受け入れができなくなる恐れもあります。**市民の皆さまには、電話相談窓口（下記）などを活用しながら、不要不急の受診を避けるなどご協力をお願いします。**
- ④ 下表以外にも診療を行っている医療機関があります。詳細は電話番号センターへ☎を。
- 歯科は12月31日（水）～1月3日（土）の間、各区で1カ所ずつ歯科医院が診療（10～18時）しています。**産婦人科・泌尿器科・精神科**は12月31日（水）～1月3日（土）の9時～翌日9時、**眼科**は12月29日（月）～30日（火）の9時～翌日9時と12月31日（水）～1月3日（土）の17時～翌日9時、**皮膚科**は12月31日（水）～1月3日（土）の9～23時30分に診療している医療機関があります。**内科・小児科・外科**についても診療を行っている場合があります。

年末年始に発熱外来を設置
12月29日（月）～1月3日（土）に一部医療機関で発熱患者の受け入れを行います。
発熱の症状などで、かかりつけ医への相談・受診が難しい場合は、電話番号センターへご相談ください。なお、時間帯や混雑状況等によっては、夜間・休日急患センターの受診を案内することがあります。

「病院を受診した方がいいか?」、「救急車を呼ぶべきか?」と迷ったときは、急な病気やけがに関する相談に看護師などがアドバイスを行う電話相談もご活用ください。

■ 福岡県救急医療電話相談
☎ # 7119 か ☎ (092) 471・0099
〈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 か ☎ (092) 731・4119
〈受付時間〉
12月27日（土）12時～1月5日（月）7時
（24時間体制）

救急医療機関		診療科目	12月27日 (土)	12月28日 (日)	12月29日 (月)	12月30日 (火)	12月31日 (水)	1月1日 (木)	1月2日 (金)	1月3日 (土)	1月4日 (日)	
夜間・休日急患センター 小倉北区馬借一丁目7-1 【総合保健福祉センター1階】☎522・9999		内科、小児科、 外科・整形外科、 耳鼻咽喉科	19時30分～ 23時30分	9～ 23時30分	12月29日(月)9時～1月4日(日)7時 (この期間は24時間対応)						9～ 23時30分	
		眼科				各日9～17時						
		歯科		各日9～17時								
第2夜間・休日急患センター 八幡西区黒崎三丁目15-3 【コムシティ地下1階】☎641・3119		内科、外科、 整形外科	19時30分～ 23時30分	各日9～23時30分 (※深夜帯の診療はありません)								
休日急患 診療所	【門司】門司区羽山一丁目 1-24 ☎381・9699	内科、小児科		9～17時				各日9～17時				
	【若松】若松区藤ノ木二丁目 1-29 ☎771・9989											
小児救急・小児総合医療センター 八幡東区尾倉二丁目6-2 【市立八幡病院内】☎662・6565		小児科	24時間対応 ※小学生以上の外傷(けが・やけど等)は受診前に☎662・6565へ☎を									
北九州総合病院 小倉北区東城野町1-1 ☎921・0560			13時～翌日7時	各日9時～翌日7時 重症の場合は24時間対応								
国立病院機構小倉医療センター 小倉南区春ヶ丘10-1 ☎921・8881			24時間対応 ※受診前に☎921・8881へ☎を									
地域医療機能推進機構九州病院 八幡西区岸の浦一丁目8-1 ☎641・5111			24時間対応									

年末年始のごみ収集日など

■ごみ・し尿の収集など

● 家庭ごみ、かん・びん、ペットボトル（☎環境局業務課☎582・2180）

区 分		年末最後の収集日	年始最初の収集日
家庭ごみ	月・木曜日収集地区	12月29日（月）	1月5日（月）
	火・金曜日収集地区	12月30日（火）	1月6日（火）
かん・びん ペットボトル	市内全域	12月31日（水）	1月7日（水）

※収集日の8時30分までに、ごみステーションに出してください。
※年末最後の収集日以降のごみは年始最初の収集日までは出さないでください。

● し尿（☎環境局業務課☎582・2180）

区 分	年末最後の収集日	年始最初の収集日
し尿	12月31日（水）	1月5日（月）

● プラスチック（☎環境局業務課☎582・2180）

区 分		年末最後の収集日	年始最初の収集日
プラスチック	月曜日収集地区	12月29日（月）	1月5日（月）
	火曜日収集地区	12月30日（火）	1月6日（火）
	木曜日収集地区	12月25日（木）	1月8日（木）
	金曜日収集地区	12月26日（金）	1月9日（金）

● 粗大ごみ（☎粗大ごみ受付センター☎513・3005）

第1週木曜日の収集地区は、1月1日（木）は収集せず、1月8日（木）に収集します。
第1週金曜日の収集地区は、1月2日（金）は収集せず、1月9日（金）に収集します。

■焼却・破砕工場、処分場へのごみの持ち込み（☎各工場など）

工 場	12月27日 （土）	12月28日 （日）	12月29日 （月）	12月30日 （火）	12月31日 （水）	1月1日（木）～ 3日（土）	1月4日 （日）	1月5日 （月）	1月6日 （火）
新門司工場【一般ごみ・可燃粗大ごみ】 （☎481・4727）	6～20時	6～8時30分、 17～20時		6～20時		休業日	6～8時30分、 17～20時	6～20時	
日明工場【一般ごみ・可燃粗大ごみ】 （☎581・7976）	6～17時	6～8時30分		6～17時		休業日	6～8時30分	6～17時	
皇后崎工場【一般ごみ・可燃粗大ごみ】 （☎642・6731）	6～20時	6～8時30分、 17～20時		6～20時		休業日	6～8時30分、 17～20時	6～20時	
日明工場不燃粗大仮置場【不燃粗大ごみ】 （☎581・7976）	8時25分～17時	休業日	8時25分～17時			休業日		8時25分～17時	
響灘西地区廃棄物処分場 （☎771・3991）				休業日				8時30分～17時	

※年末年始は、混雑するため待ち時間が長くなることが予想されます。速やかな荷降ろしにご協力ください。※新門司・日明・皇后崎工場では金物・不燃物の受け入れはできません。
※響灘西地区廃棄物処分場は12～13時は搬入できません。

突然のけがや急病で困った時に利用できます

福岡県救急医療電話相談
(24時間・年中無休)

看護師が症状をお聴きして緊急度を判定し、救急車を呼んだ方がいいか、医療機関への受診が必要かなどをアドバイスします。

聴覚や発話に困難がある人も、「電話リレーサービス」に事前登録することで利用できます(通訳オペレーターが手話・文字・音声で通訳します)。

☎ #7119 か
092-471-0099



▲詳細は
コチラ

全国版救急受診ガイド「Q助」

スマートフォンなどの画面を操作して質問に答えるだけで、緊急度や病院受診の必要性などを確認できます。症状ごとに、受診する診療科などの参考情報も提供しています。



▲「Q助」は
コチラ

福岡県小児救急医療ガイドブック

子どもの発熱や嘔吐など、主な症状別の対処方法、家庭での対応、よくある質問などをまとめたガイドブックです。

受診の目安、専門医のワンポイントアドバイス、救命救急処置など、急病などへの対応に心強い1冊となっています。福岡県のホームページからダウンロードできます。



▲ダウンロードは
コチラから



問 保健福祉局地域医療課 ☎582・2678

民生委員・児童委員の一斉改選が行われました

令和7年12月1日付で全国一斉に民生委員・児童委員の改選が行われ、本市でも新たな委員が委嘱されました。

民生委員・児童委員は、地域住民の身近な相談相手として、高齢者や子育て家庭、障害のある人など、地域で生活する人たちが安心して暮らせるよう、福祉の立場から支援を行っています。

今回の改選により、約1500人の委員が、今後3年間にわたって地域福祉の推進に取り組めます。

今後、民生委員・児童委員の活動にご理解とご協力をお願いします。

民生委員・児童委員とは

● 民生委員・児童委員は、民生委員法で、社会奉仕の精神をもって、住民の立場に立つて

相談に応じ、必要な援助を行うことで、社会福祉の増進に努めると規定されており、ボランティアで活動をしている非常勤の地方公務員です。

● 区域を担当する民生委員・児童委員と、児童福祉に関する事項を専門的に担当する主任児童委員に分けられます。

● 民生委員・児童委員には、法律により秘密を守る「守秘義務」が課せられており、個人情報保護を適切に保護しながら、区役所をはじめ関係機関と連携して活動しています。



▲詳細はコチラ

問 保健福祉局地域福祉推進課 ☎582・2060

市政 フラッシュ

「うたのまち北九州市」の取り組みを進めています！

■みんなで歌ってみたい「マイソング」アンケート結果

上を向いて歩こう、幸せなら手をたたこう、 見上げてごらん夜の星を(坂本九)		※表記は、曲名 (アーティスト名) ※順不同
ケセラセラ、僕のこと(Mrs. GREEN APPLE)		
手のひらを太陽に、にじ(童謡・唱歌)		
いのちの歌(竹内まりや)	世界に一つだけの花(SMAP)	
栄光の架橋(ゆず)	翼をください(赤い鳥)	
北九州市歌	花は咲く(花は咲くプロジェクト)	
銀河鉄道999(ゴダイゴ)	パプリカ(Foorin、米津玄師など)	
時代(中島みゆき)	ひまわりの花(富永裕輔)	
正解(RADWIMPS)	ふるさと(文部省唱歌)	
この街がくれたもの一北九ラプソディー(愛◆Dream)		

問 都市ブランド創造局文化企画課 ☎582・2391

このコーナーでは、北九州市の最新の取り組みや話題の出来事などをご紹介します。

北九州市では、「歌でつながる。歌で華やぐ。」のコンセプトのもと、歌が持つ、人と人との心を通わせる力を生かし、まち全体に彩りを広げていく「うたのまち北九州市」の取り組みを進めています。

うたのまち
北九州市

Only Boys Aloud コンサート



10月
ウェールズ男声合唱団が2年ぶりに北九州市にきました！

まちかどコーラス



11月
小学生から70代までの合唱団11グループが出演！

企業対抗歌合戦



11月
企業や市役所など8チームが熱戦を繰り広げました！

7～9月に実施したアンケートでは、1698件の回答をいただきました。得票数の多かった20曲(左表)は、今後開催される音楽イベントなどで活用していきます。

クロサキ"ミュージック"スイッチ



10月
30歳以下限定の昭和・平成ポップスカラオケ対決！



情報ステーション

時間は24時間表記

料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)

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

ネット＝市のホームページ(右記を読み取り)の「イベント・講座等の申込み」ボタンから申し込みができます。

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

●市役所や区役所への郵送の場合
宛先は郵便番号と**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、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)により、最大23言語で対応します。いずれも12月の毎週月～金曜日(12月29～31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 ▶同センター小倉(小倉北区役所庁舎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。

終活無料相談

終活に関する一般相談 相談員が応じます。1月の毎週月～金曜日(祝日と1月2日は除く)の10～16時、終活あんしんセンター(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。

死後事務委任に関する専門相談 終活アドバイザーが応じます。1月14日(水)13～16時、終活あんしんセンター(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。定先着3人。

相続・遺言に関する専門相談 司法書士が応じます。1月28日(水)13～16時、ウェルとばた7階(戸畑駅前)で。定先着3人。

共通申12月22日10時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。1月9日(金)10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。申不要。問高年齢者就業支援センター☎882・5400へ。

ひとり親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。1月14日(水)14～16時と28日(水)18～20時、母子・父子福祉センター(戸畑駅前、ウェルとばた4階)で。対ひとり親家庭の親が寡婦。定先着各日4人。申12月25日9時30分から同センター☎871・3224へ。

発達障害に関する相談カフェ

発達障害のある子どもなどについて悩みを持つ保護者同士で語り合います。1月15日(木)13～14時30分、銀杏庵穴生倶楽部(八幡西区鉄王二丁目)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12月

17日から保健福祉局精神保健・地域移行推進課☎582・2439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。1月18日(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12月15～28日に同施設☎922・0026へ。聴覚に障害のある人は☎922・0041も可。

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。1月20日(火)14～16時、福岡県マンション管理士会北九州事務所(小倉北区魚町二丁目)で。定2組。申1月19日までに同事務所☎967・2445へ。担都市戦略局住まい支援室☎582・2288。

後見人等のための無料相談会

弁護士が応じます。1月21日(水)14～16時、成年後見支援センター(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。対親族後見人など。定2組。申1月14日まで。詳細は同センター☎882・9123へ問を。

お出かけ

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、デンドロビウムなど約150点。12月21日(日)13～15時。

ひまわり市場 歳末感謝祭 地元野菜や牡蠣の詰め放題、しめ縄・餅など正月商品販売。12月26日(金)～28日(日)の10～16時30分。12月20日10時から、感謝祭期間中に使える500円引きクーポンをひまわり市場で配布します(限定3000枚)。

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。

卸売市場の年末販売

新鮮な年末年始用の食材を販売します。12月27日(土)～30日(火)の9～12時、中央卸売市場(小倉北区西港町、☎583・2030)で。



皿倉山ビジターセンターの催し

①さわやか健康清掃登山 12月28日(日)10時、皿倉山ケーブルカー山麓駅横銅像前広場に集合。12時、皿倉山ビジターセンター(皿倉山ケーブルカー山上駅付近)で解散。雨天中止。

②健康登山「新春!めざせ帆柱四山」 1月14日(水)9時15分、皿倉山ケーブルカー山麓駅横銅像前広場に集合。15時30分、同所で解散。定先着35人。料500円。

共通対山歩きのできる人。申②は必要。12月17日から皿倉山ビジターセンター☎681・5539へ。

響灘ビオトープカレンダーをプレゼント

響灘ビオトープのオリジナルカレンダーを進呈。1月4日(日)9時から(限定50組)、同施設(若松区響町一丁目、☎751・2023)で。



平尾台初日の出会

平尾台では、国東半島(大分県)方面からの初日の出を見ることができます。1月1日(祝)6～8時、ソラランド平尾台(小倉南区平尾台一丁目)で。料駐車場は有料。雨天中止。詳細は12月28日16時まで同施設☎452・2715へ問を。

九州朝鮮初中高級学校美術部展

テーマは「共歩(トンポ)」。1月9日(金)～12日(祝)の10～18時(12日は16時まで)、旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、☎661・9130)で。

白野江植物公園の催し

ナチュラルライフ講座「アロマでハンドマッサージ」 1月10日(土)11～12時30分。定先着15人。料1000円。



植物講座「冬の植物ケア入門～観葉植物・宿根草ほか」 1月11日(日)10～11時30分。定先着20人。料500円。

共通対中学生以上。申電話で12月17日から白野江植物公園(門司区白野江二丁目、☎341・8111)へ。

漫画体験

漫画道具、タブレットの使い方や塗り絵など。1月11日(日)・24日(土)の13時30分～16時30分、漫画ミュージアム(小倉駅北側、あるあるCity6階、☎512・5077)で。料入館料が必要。

スペースLABOの催し

①プラネタリウム クリスマス特別投映

いずれも12月20日(土)・21日(日)。▶ファミリーの部＝10時30分～11時15分 ▶大人(おおむね中学生以上)の部＝18時30分～19時30分。①の共通定各日各部250人。料一般600円、中学・高校生300円、小学生200円。

共通申①は観覧希望日までに、②は12月28日からネットで。

問スペースLABO(八幡東区東田四丁目、☎671・4566)

②館長・川村博士のサイエンスひろば「静電気チェッカーをつくろう」

1月11日(日)10時30分～11時20分。定先着25人。



★ネット申し込み(ネット)はコチラから▶



★市のホームページはコチラから▶



★時間は24時間表記

コウモリ観察会

洞窟に住む生物を観察します。1月18日(日)13時、平尾台自然観察センターに集合。15時30分、同所で解散。対小学生以上(小・中学生は保護者の参加が必要)。定30人。料一般500円、小学生300円。往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて1月8日までに同施設(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。

北九州国際交流協会の催し

英語で語る自分の国 イギリス 北九州市在住の外国人が自国の文化などについて英語で語ります。1月17日(土)14～15時30分、北九州国際交流協会(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。定先着30人。料500円。

国際理解チャチャチャ 世界の文化や国際知識を外国人と学びます。1月24日(土)13時30分～15時30分、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。対中学・高校生。定先着15人。

共通 12月17日から北九州国際交流協会ホームページで。同協会 ☎643・6464へ。

みんなで楽しくファミリーヨガ

1月25日(日)10～11時30分、こども文化会館(小倉北区下津四丁目)で。対3歳～小学生と保護者。定先着15組。12月17日から同施設 ☎592・4152へ。

「竹チッパー」って何だ!? ～放置竹林を学ぼう

放置竹林について学習し、竹の活用方法について考えます。1月25日(日)9～15時、かぐめよし少年自然の家で。対18歳以上。定10人。料1200円。往復はがき(1人だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて1月8日までに同施設(〒803-0267小倉南区大字頂吉451-1、☎451・3111)へ。

北九州市立大学と企業のコラボイベント

「光るブーケ」や「ペンライトランタン」を作る技術体験、九州電力送配電(株)の女性技術者や大学生との座談会

など。1月31日(土)13～15時、新小倉ビル新館(小倉北区米町二丁目)で。対中学生と保護者。定10組。12月15日～1月8日にネット。北九州市立大学ひびきのキャンパス ☎695・3340へ。

新門司港～大阪南港フェリーモニターツアー

新門司港と大阪南港を往復するフェリー体験(2泊3日)。1月30日(金)19時30分、名門大洋フェリーターミナル(門司区新門司一丁目)に集合。31日(土)、大阪南港到着後はバスで和歌山県内の観光名所を巡ります(昼食あり)。2月1日(日)8時30分、出発地と同所で解散。アンケートと感想文(800字程度)の提出が必要。定40人。料小学生以上1万6000円(往復「ツアーリスト」利用)。往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて1月6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。担港湾空港局クルーズ・交流課 ☎321・5939。



もじ少年自然の家の催し

①親子でレッツ!アウトドアクッキング 2月15日(日)9時30分～15時。対小・中学生と保護者。定8家族。料1人1200円。

②元気はつらつスクール 軽いスポーツやレクリエーションなど。2月19日(木)9時30分～14時。対60歳以上。定20人。料700円。

共通 往復はがき(①は1家族、②は1人だけ)に基本事項と性別、生年月日を書いて②は1月13日、①は14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。

美術館×演劇「ゲキシビジョン」に親子を招待

美術館と劇団「飛ぶ劇場」とのコラ

ボにより制作した、美術館所蔵の絵画がモチーフの演劇「切り裂かれたキャンバス」に招待します。3月21日(土)・22日(日)の11時・14時から(各60分程度)、J:COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。対小学3年～中学生と保護者(1組5人以内、保護者は2人まで)。定各35～50人。往復はがき(1組だけ)に基本事項を書いて2月28日までに美術館普及課(〒804-0024戸畑区西鞘ヶ谷町21-1、☎882・7777)へ。ネットも可。



▲2024年公演の様子

子育て

シン・子育てファミリー・サポート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と、その支援を受ける方法など。1月4日(日)10～16時、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。対育児ボランティアをしてみたい人・支援を受けたい人。12月28日までにシン・子育てファミリー・サポートセンター ☎511・3081へ。

仕事

若者ワークプラザの就職セミナー

①自分に合った求人情報の探し方・見方 12月17日(木)、若者ワークプラザ北九州・黒崎(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。定10人。

②資格取得で早期就職! 12月20日(土)、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。定15人。

共通 13時30分～15時。対就職氷河期世代やおおむね40歳までの求職者。申し込みの前に若者ワークプラザへの利用登録が必要。①は12月17日12時までに若者ワークプラザ北九州・黒崎 ☎631・0020へ。②は19日までに若者ワークプラザ北九州 ☎531・4510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。1月15日(木)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40人。12月17日から高齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

施設の催し

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

雪域の神秘 絵画展。12月16日(火)～21日(日)の10～17時30分(21日は16時まで)。

山田緑地

☎582・4870

〒803-0865小倉北区山田町 開9～17時 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)、12月29日～1月3日

①「こころ豊かに」太極拳教室 12月18日～3月26日のおおむね毎週木曜日(全14回、希望する回だけの参加も可)13～14時30分。対18歳以上。定先着15人。料1回500円。ヨガマットなどが必要。

②パルパーク・プロジェクト「里山で学ぶデイキャンプ」 火起こしやたき火の基本、簡単な調理などを学びます。1月4日(日)10～15時。対小学生以上(小学生は保護者同伴)。定先着10組。料1組(4人まで)1500円。5人以上の場合は1人追加につき500円。汚れてもよい服装、軍手、たき火で食べたい食材などが必要。



③やまだの森づくり体験 新炭林管理について学び、ノコギリで木を切る体験をします。1月10日(土)(雨天時は24日(土))10～12時。対小学生以上(小学生は保護者の参加が必要)。定先着20人。料200円。汚れてもよい服装、軍手などが必要。

共通 料駐車場は有料。12月17日から、①は電話で同施設へ、②③はネット。

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)、12月29日～1月3日

①たのしい工作の日「年末スペシャル」 リサイクル工作やゴムてっぼう遊びなど。12月27日(土)9時30分～15時30分。

②おもちゃの病院 簡単なおもちゃの修理(1家族1点だけ)。12月27日(土)。9時30分～12時の部と13～15時の部あり。定先着各部5家族。

共通 ②は必要。電話で12月17日から同施設へ。

九州交響楽団ニューイヤーコンサート

担都市ブランド創造局文化企画課 ☎582・2391

キンボー・イシイさん(指揮)、竹島悟史さん(ピアノ)を迎えてのコンサート。1月11日(日)15～17時、J:COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。対小学生以上。料前売り(全席指定)S席4500円、A席3500円、学生1500円(学生証の提示が必要)、車いす席3500円(限定7席)。当日も同額。前売り券は主要プレイガイドなどで発売中。



問九響チケットサービス ☎(092)823・0101

障害者雇用促進就職説明会

参加企業は20社程度。障害者求人担当者から直接説明を受けることができます。1月13日(火)13時30分～16時、AIMビル3階(小倉駅北側)で。対市内での就職を希望する障害のある人。定80人程度。手・要あり。申12月15日～1月5日。詳細は保健福祉局障害福祉企画課 ☎582・2986へ 問を。市のホームページでもご覧になれます。ネットも可。

マイテク・センターの講座

- ①第二種酸素欠乏危険作業に係る特別教育 2月19日(木)8時30分～16時5分。対18歳以上。定先着100人。料9000円。
- ②保護具着用管理責任者教育 2月19日(木)8時30分～16時20分。対18歳以上。定先着100人。料1万3000円。
- ③パソコン初級科 3月3日～6月2日のおおむね毎週月～金曜日(全61回)

9時30分～16時。対求職者(ハローワークへの求職者登録が必要)。定25人。料教材費などは実費。選考試験は2月10日(火)。

共通 申 ③は1月29日まで。詳細はマイテク・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ 問を。①②は電話で12月17日から同センターへ。

講座・教室

難病のある人の就労支援者向け研修会

難病患者が就労継続するための産業医からのアドバイスと、当事者・就労支援者の体験談など。1月6日(火)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。対難病のある人や家族、就労支援関係者など。定先着100人。申12月17日から ネットで。問難

病相談支援センター ☎522・8761へ。

認知症サポーター養成講座(基礎編・応用編)

認知症について学び、正しく理解するための講座を行います。少し先の自分や家族のためにも認知症について考えてみましょう。1月17日(土)、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。基礎編(13～14時30分)と応用編(14時45分～16時15分)あり。定各編80人。申12月17日～1月7日に ネットで。問北九州市社会福祉協議会 ☎873・1296へ。

FP3級&金融リテラシー講座

九州共立大学AFP研究会による講座。年金、保険、投資、税金、不動産などについて学びます。1月17日(土)13～16時と18日(日)・24日(土)の9時15分～12時15分(全3回)、折尾まちづくり記念館(八幡西区堀川町)で。対15歳以上(中学生は除く)。定40人。料2500円。

1日だけの参加も可。申し込みなど詳細は同施設 ☎482・7160へ 問を。

ひきこもり家族講座

1月17日(土)13時30分～15時30分、ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。対ひきこもりの人(おおむね18歳以上)がいる家族。定10人。申1月9日までに精神保健福祉センター ☎522・8729へ。

周望学舎一日体験講座

▶「姿勢改善エクササイズ」「天神信仰」=1月19日(月) ▶「お茶の歴史について学ぶ」「春の寄せ植えを楽しむ」=2月9日(月)。料500円。共通 9時30分～15時。対過去に周望学舎・穴生学舎に入学したことのない55歳以上。定各24人。申はがき(1人だけ)に基本事項を書いて1月7日までに周望学舎(〒803-0852小倉北区新高田二丁目29-1、☎591・2626)へ。

働く人を募集

家庭ごみ収集の業務員(嘱託員) 勤務は4月から、北九州市環境整備協会の東部事業所(門司区)か西部事業所(八幡西区)で。対普通自動車運転免許を持つ人。定若干名。試験は1月17日(土)。申12月24日まで。募集要項は同協会のホームページでご覧になれます。詳細は同協会 ☎882・3800へ 問を。

主任介護支援専門員(会計年度任用職員) 勤務は4月から、各区役所保健福祉課で。対普通自動車運転免許を持ち、パソコンの基本操作ができる人で、主任介護支援専門員研修か介護支援専門員専門研修課程I・II(同等の更新研修を含む)を修了した人。定1人程度。試験は1月30日(金)。申1月5日までに ネットで。募集要項は市のホームページでご覧になれます。詳細は保健福祉局地域福祉推進課 ☎582・2060へ 問を。

子ども・家庭相談員と母子生活指導員(いずれも会計年度任用職員) 勤務は4月から、各区役所「子ども・家庭相談」コーナーで。対社会福祉士や保育士などの資格を持つ人。定若干名。試験は1月17日(土)。申12月15日～1月6日。申込書は12月15日から同コーナーで配布。詳細は子ども家庭局子育て支援課 ☎582・2410へ 問を。

学校図書館職員(会計年度任用職員) 勤務は4月から、市立小・中・特別支援学校で。対司書資格・司書教諭資格・教員免許のいずれかを持っている人か過去5年以内に実務経験がある人。定20人程度。試験は1月18日(日)。申12月16日～1月6日に ネットで。詳細は教育委員会次世代教育推進課 ☎582・3447へ 問を。

看護師(会計年度任用職員) 勤務は4月から、第2夜間・休日急患センター(黒崎駅西側、コムシティ地下1階)で。対看護師か准看護師の免許を持つ人。定3人程度。試験は1月23日(金)か26日(月)。申1月9日まで。試験案内は市のホームページでご覧になれます。詳細は同センター ☎641・3119へ 問を。

北九州市福祉事業団の看護師・理学療法士(いずれも正規職員) いずれも勤務は4月から。▶看護師=対昭和41年4月2日以降に生まれ、看護師免許を持つか3月31日までに取得見込みの人。定若干名。年度途中の勤務開始については応相談 ▶理学療法士=対昭和41年4月2日以降に生まれ、理学療法士免許を持つか3月31日までに取得見込みの人。定1人程度。共通 申1月8日まで。募集要項は北九州市福祉事業団のホームページでご覧になれます。詳細は同事業団 ☎682・0001へ 問を。ネットも可。

北九州市住宅供給公社の一般事務員・ふれあい巡回員・技術員(いずれも嘱託員)

いずれも勤務は4月から、北九州市住宅供給公社(小倉駅北側、AIMビル4階)などで。▶一般事務員=対普通自動車運転免許を持つか3月31日までに取得見込みの人。定若干名 ▶ふれあい巡回員=対普通自動車運転免許を持つか3月31日までに取得見込みの人。定若干名 ▶技術員=対普通自動車運転免許を持つか3月31日までに取得見込みの人で、学校などで建築・土木・電気・機械のいずれかに関係する科目を履修した(3月31日までに履修見込みも可)か3年以上の実務経験がある人。定若干名。共通 面接試験(書類選考合格者だけ)は2月9日(月)か10日(火)。申1月14日まで。募集要項は同公社、各区役所「市営住宅・市公社住宅相談コーナー」などで配布中。同公社のホームページでもご覧になれます。詳細は同公社 ☎531・3081へ 問を。

地籍調査員(会計年度任用職員) 勤務は4月から、市役所で。対地籍主任調査員、土地家屋調査士、測量士、測量士補、宅地建物取引士などの土地関連の調査に必要な資格を持つか、土地調査(測量、登記事務、不動産取引など)や地籍調査に関する実務経験がある人で、普通自動車運転免許を持ち、パソコンの基本操作(表計算など)ができる人。定1人。試験は2月8日(日)。申1月16日まで。募集要項は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は都市整備局総務課 ☎582・2284へ 問を。

北九州市社会福祉協議会の一般事務員・社会福祉士(いずれも嘱託職員)

いずれも勤務は4月から、北九州市社会福祉協議会(戸畑駅前、ウェルとばた8階)などで。▶一般事務員=資格要件なし ▶社会福祉士=対社会福祉士の資格を持つか3月31日までに取得見込みの人。共通 定各若干名。面接試験(書類選考合格者だけ)は2月20日(金)。申1月18日まで。試験案内は同協議会ホームページでご覧になれます。詳細は同協議会 ☎882・4401へ 問を。

体育主事(会計年度任用職員)

勤務は4月から、小倉南区役所で。対普通自動車運転免許を持ちパソコンの基本操作ができる人で、祝・休日と夜間のイベント・会議等に出勤できる人。定1人。面接試験(課題作文選考合格者だけ)は2月15日(日)。申1月13～23日。詳細は同区役所コミュニティ支援課 ☎951・4115へ 問を。

医師(正規職員)

勤務は6月以降、保健所などで。対昭和34年4月2日以降に生まれ、医師免許を持ち2年以上の臨床経験がある人。定1人。試験は2月下旬。申1月31日まで。募集要項は市のホームページでご覧になれます。詳細は保健福祉局総務課 ☎582・2403へ 問を。

★ネット申し込み(ネット)はコチラから▶



★市のホームページはコチラから▶



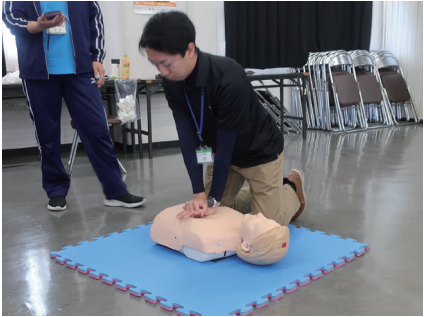
★時間は24時間表記

救命講習会

①実技救命講習 1月19日(月)10～12時。対WEB講習の受講証明書を2カ月以内に取得した人。WEB講習についてなど詳細は問を。

②普通救命講習 1月29日(木)9時30分～12時30分。

共通心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用法、気道異物除去の方法など。市民防災センター(小倉北区東港一丁目)で。定各40人。**申**①は12月18日～1月8日、②は12月24日～1月22日のいずれも9～17時に消防局救急課☎582・3820へ。聴覚に障害のある人はF592・6898も可(基本事項と**手**必要の有無を記入)。**ネット**も可。



女性の交流コミュニティ「Planning(SHE)」

テーマは「わたしを生きるための、安定したはたらき方」。ゲストによる講話や、参加者同士の交流など。1月20日(火)13～15時、COMPASS小倉(小倉駅北側、AIMビル6階)で。対北九州市で暮らす(住む・働く・学ぶ)女性。定先着30人。託児(無料)あり。**申**12月

18日から**ネット**で。問ウーマンワークカフェ北九州☎551・0091へ。

くらしの便利講座「毎日の食卓から始める健康づくり」

管理栄養士からおいしく食べるコツを学びます。適塩みそ汁の試飲あり。1月20日(火)13時30分～15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(13時30分～14時)もあり。定先着30人。**申**12月23日9時から同センター☎871・0428へ。

福祉有償運送運転協力者研修

運転ボランティアを始めるための講座。▶福祉車両＝1月24日(土)9時15分～18時25分、玄海青年の家(若松区大字竹並)で ▶セダン型＝1月31日(土)9時15分～11時45分、ウェルとばた12階(戸畑駅前)で。**共通**定各30人。料7000円(市内福祉有償運送実施団体登録者は1000円)。**申**12月18日～1月8日に北九州市社会福祉協議会活動推進課☎881・6321へ。

北九州市民カレッジ「地域づくり実践講座」

現在の地域コミュニティの課題や、「協働のまちづくり」による解決について。1月24日(土)、2月14日(土)・28日(土)の14～17時(全3回)、生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)などで。定30人。料2000円。**申**1月5日まで。詳細は生涯学習総合センター☎571・2735へ問を。**ネット**も可。

視覚障害者生活教室「パンづくり体験」

1月25日(日)10～13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。定先着8人。料1000円。エプロン、三角巾が必要。**申**12月17日から点字図書館☎645・1210へ。

睡眠講座&体験お悩み相談会

いずれも1月25日(日)、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。▶睡眠講座＝より良い睡眠を得るための知識を学びます。13～14時30分。定先着30人 ▶体験相談会＝「相談会を体験してみよう」という気軽な気持ちで参加できる相談会。日常の悩みや不安などの相談に産業カウンセラーが応じます。14時40分～16時30分。定先着9人。**共通申**電話で12月17日9時から同施設☎651・4600へ。

鶏もも肉のカチャトーラ(煮込み料理)とパン作り

1月26日(月)10時30分～12時30分、西部障害者福祉会館(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。対障害のある人。定12人。料2000円。**申**1月16日までに同会館☎645・1300へ。聴覚に障害のある人はF645・1600も可(基本事項と**手・要**など介助必要の有無を記入)。**ネット**も可。

施設の催し

旧安川邸

☎482・6033

〒804-0021戸畑区一枝一丁目4-23 開9～17時(入館は16時30分まで) 休火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)、12月29日～1月3日

①詩太 詩画展「新しい朝の始まりに」 北九州出身の詩人・画家の詩太さんのアクリル画原画や手書き文字の作品50点以上を展示。12月24日(火)～1月12日(祝)。



②邸宅ランチ(イタリアンミニコース) 1月14日(火)。11～12時30分の部と13～14時30分の部あり。定先着各部20人。料4200円。

共通料入館料が必要。**申**②は必要。電話で12月27日9時から同施設へ。

子育てふれあい交流プラザ

☎522・4150

〒802-0001小倉北区浅野三丁目8-1、AIMビル3階 開10～18時 休第1・3火曜日、12月15～19日、12月31日～1月2日

①“元気のもり”冬休みおたのしみイベント ▶ブロックパズルランド＝ブロックやパズルで遊びます。12月27日(土)・28日(日)の11～16時 ▶親子で雪合戦＝12月29日(月)・30日(火)の10～16時 ▶わらべフェスタ＝昔あそびを体験します。1月3日(土)・4日(日)の11～16時。**①の共通**対未就学児と保護者。料コーナー入場料が必要。

②パパ・ママ離乳食教室 栄養士による離乳食の講話と調理実演の見学・試食。1月16日(金)13時30分～15時30分。対生後4～7カ月の乳児と保護者。定先着10組。



共通申②は必要。電話で12月17日から同施設へ。

郷土歴史講演会「郷土史サミット IN 折尾」

折尾・周辺地域の歴史をリレー形式で紹介します。折尾まちづくり記念館(八幡西区堀川町)で。**申**不要。興味のある演題だけの参加も可。

問折尾まちづくり記念館☎482・7160

12月20日(土)		12月21日(日)	
かしわめし今昔物語	13～14時	オランダ商館の医師ケンペルと長崎街道	13～14時
折尾公園と三好の公園	14時15分～15時15分	遠賀堀川の歴史は人々の願いと手でつくられた	14時15分～15時15分
折尾に存在した芝居小屋	15時30分～16時30分	九州共立大学教授・山田明さんほかによるトークショー	15時30分～16時30分

北九州市民カレッジ「シルクが織りなす文化と歴史」

2月9日(月)・16日(月)、3月2日(月)・16日(月)・23日(月)(全5回)の14～16時、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。定30人。料3000円。**申**1月19日まで。詳細は問を。**ネット**も可。



▲糸繰り実演の様子

問八幡西生涯学習総合センター☎641・9360

郷土文化講演会「北九州の古墳時代」

講師は、いのちのたび博物館の宮元香織学芸員。1月10日(土)14～15時30分、文学館(小倉北区城内)で。定先着60人。**申**12月17日10時から問先へ。



▲中央図書館と文学館

問中央図書館奉仕課☎571・1481

お役立ちワンポイントセミナー

テーマは「薬膳で身体をととのえ、免疫力アップ」。1月31日(土)10～13時、ムーブ(小倉北区大手町)で。対働いているか、働きたいと思っている女性。定16人。料1200円。甲12月20日までに同施設 ☎288・6262へ。ネットも可。

ファイナンシャルプランナー入門講座

1月29日～3月19日の毎週木曜日(全8回)18時20分～20時20分、母子・父子福祉センターで。対ひとり親家庭の親か寡婦。定15人。託児(無料)は問を。甲はがき(1人だけ)に基本事項と託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて12月15～25日に母子・父子福祉センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。ネットも可。

介護予防支援・介護予防ケアマネジメント研修

2月6日(金)10～16時30分、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。対市内の指定居宅介護支援事業所か参入意向のある事業所に勤務する介護支援専門員。業務に新規参入を希望する事業者は受講が必要。甲12月15日～1月16日にネット。詳細は保健福祉局地域福祉推進課 ☎582・2060へ問を。

スターフライヤーで学ぶ! 「空の理工学」講座

将来の進路や職業選択について考える機会につなげます。2月8日(日)13～16時、(株)スターフライヤートレーニングセンター(小倉南区空港北町)で。対小学5・6年生。定20人。甲1月7日12時までにネット。問教育委員会次世代教育推進課 ☎582・3447へ。

募集

ショートステイ里親募集説明会(オンライン)

疾病や出産、出張などで保護者による子どもの養育が一時的に困難な場合に、施設や里親宅で子どもを預かる子育て支援サービス「ショートステイ」の里親を募集します。12月22日(月)18時30分～19時30分、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。説明会終了後、希望者には個別の相談に応じます。甲12月19日までに子ども総合センター ☎881・4556へ。

都市高速道路の お客様満足度調査を実施

対車を運転する人。インターネットでのアンケート調査に回答した人の中から抽選で500人に1000円分のQUOカードPayを進呈。回答期間は12月12日～1月13日。回答方法などは福岡北九州高速道路公社ホームページからご覧になれます。詳細は同公社 ☎(092)631・3292へ問を。

曲里の松並木 清掃ボランティアを募集

参加者には活動証明書を発行します。1月11日(日)8時50分～12時、曲里の松並木公園(八幡西区岸の浦二丁目)で。対中学生以上の学生。定先着20人。甲12月17日からユースステーション ☎621・0132へ。



北九州市立大学大学院の学生を募集

入学は4月から。募集はマネジメント研究科(専門職学位課程)。試験は2月11日(祝)。料受験料3万円。甲1月5～15日。募集要項は北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で配布中。同大学のホームページでもご覧になれます。詳細は同大学入試・研究支援課 ☎964・4022へ問を。

「スタインウェイを弾いてみませんか?」参加者を募集

ステージでグランドピアノを演奏できます。2月14日(土)9時50分～18時15分(1組50分)、戸畑市民会館(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。定8組。料1組3000円。甲12月22日～1月7日。募集要項はウェルとばた2階で配布中。ウェルとばたのホームページからもダウンロードできます。詳細はウェルとばた総合案内 ☎871・7200へ問を。ネットも可。



人権啓発モニターを募集

年2回のアンケートへの回答や市の人権啓発事業(講演会など)への参加など。任期は令和9年3月まで。対18歳以上。定100人。甲1月16日まで。申込書は各区役所総務企画課、各市民センターなどで配布中。詳細は人権推進センター人権文化推進課 ☎562・5010へ問を。ネットも可。

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、12月17日(水)～22日(月)・25日(木)・28日(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。

わくわく体験スポーツ教室 「小学生アイススケート体験」

アイススケートの1日体験ができます。12月21日(日)～3月1日(日)の10～20時、北九州アイススケートセンター(小倉駅北側、西日本総合展示場本館内)で。対小学生。市内各小学校で配布される無料招待券が必要。詳細は同時に配布されるチラシをご覧ください。甲12月21日から北九州アイススケートセンター ☎513・2202へ。担都市ブランド創造局スポーツ振興課 ☎582・2395。



ミズノ ランニングクリニック 初・中級編

1月12日(祝)9時30分～12時、ミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側)で。対走る楽しさを学びたい人、マラソン大会参加を目標にする人など。定先着30人。料2000円。甲12月19日から同スタジアム ☎521・2020へ。

男性のための フィジカルトレーニング教室

1月13日～3月3日の毎週火曜日(全8回)13時30分～15時、総合体育館(八幡東区八王寺町)で。対50歳以上の男性。定15人。料4800円。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて1月5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。

スポーツ協会のスポーツ教室

いずれも総合体育館(八幡東区八王寺町)で。▶ストレッチ=1月19日～3月16日のおおむね毎週月曜日(全7回)。10～11時の部と14時15分～15時15分の部あり。対40歳以上。定20人。料2275円 ▶冬季のんびり健康教室=1月20日～2月24日の毎週火曜日(全6回)10～11時30分。対18歳以上(学生は除く)。定25人。料3600円 ▶エンジョイニュースポーツ=1月20日～3月17日のおおむね毎週火曜日(全7回)14時15分～15時45分。対40歳以上。定40人。料4200円 ▶冬季ソフトシェイプアップ=1月22日～2月26日の毎週木曜日(全6回)10～11時30分。対18歳以上の女性(学生は除く)。定30人。料3600円。共通甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて1月13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。

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。

パレットポートプロジェクト

海響館の海側に可動式ファニーチャー(ベンチ、テーブル、プランター)を設置し、関門海峡の絶景を眺めながら心地よい時間を過ごせる憩いの場を提供しています。3月31日(火)まで。問下関市共創イノベーション課 ☎(083)231・5838へ。

動物愛護センターの休所と 死亡ペット火葬の受け付け

12月27日～1月4日は動物愛護センター(小倉北区西港町)を休所します。ただし、12月29日(月)、1月1日(祝)・4日(日)の9～12時は亡くなったペットの火葬依頼だけ受け付けます(火葬料が必要。立ち会いや焼骨の返却はできません)。

問動物愛護センター ☎581・1800

防災リーダー合同研修

地域での防災活動の活性化に向け、活動事例や災害現場での経験・教訓などを共有するシンポジウム。1月17日(土)14～16時、AIMビル3階(小倉駅北側)で。対防災活動に関心のある人。定300人。甲1月10日までに問先へ。ネットも可。

問市民防災会総連合会(消防局予防課内) ☎582・3836

★ネット申し込み(ネット)はコチラから▶



★市のホームページはコチラから▶



★時間は24時間表記

初級パラスポーツ指導員 養成講習会

1月24日(土)・25日(日)・31日(土)、2月1日(日)(全4回)のおおむね9～17時、障害者スポーツセンター(小倉北区三郎丸三丁目)で。対18歳以上。定30人。料7000円。申12月15日～1月14日。詳細は同施設 ☎922・0026へ 問を。

夜宮青少年センター杯 卓球大会

男女別個人戦。いずれも2月1日(日)、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮一丁目)で。▶中学生の部=9～13時。対中学1・2年生。定先着120人。料300円 ▶一般の部=13時30分～17時。対中学3年生以上。定先着50人。料500円(中学生は300円)。共通申12月17日から同施設 ☎871・3465へ。

お知らせ

認知症カフェ (カフェ・オレンジ)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。12月23日(火)、1月13日(火)・27日(火)、2月10日(火)の13時30分～15時30分、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。申不要。問認知症・草の根ネットワーク ☎090・7159・1133へ。担認知症支援・介護予防センター ☎522・8765。

公的年金等の源泉徴収票の 送付について

令和7年分公的年金等の源泉徴収票を、1月中～下旬に、日本年金機構から送付します。対令和7年中に、老齢か退職により厚生年金保険、国民年金などの年金を受け取った人。事前にマイナポータルと「ねんきんネット」の連携手続きをすると、1月上旬に源泉徴収票を電子データで受け取れます。問ねんきんネット専用番号 ☎0570・058・555(ナビダイヤル)へ。

市民意識調査にご協力を

市政に対する市民の皆さんの意見など、今後の市政運営の参考とするための調査を行います。対18歳以上の無作為に抽出した3000人。調査票が届いた人は、回答の上、1月16日までに返信をお願いします。問総務市民局広聴課 ☎582・2527へ。

皆さんの意見を 募集しています



令和8年度予算要求状況 予算編成過程の透明性の向上と市民の皆さんの予算編成への参画を図るため、各局の予算要求状況を公開し、皆さんからの意見を募集しています。▶資料閲覧=1月9日(金)まで(土・日曜日、祝日、12月27日～1月4日は除く)の8時30分～17時、財政・変革局財政課(市役所6階)、総務市民局広聴課(同1階)、各区役所総務企画課・出張所で。市のホームページ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、資料閲覧期間中にEメール(市のホームページから)、郵便、ファクスで〒803-8501財政・変革局財政課(☎582・2002、F582・2070)へ。各閲覧場所に直接提出もできます。

北九州市立「学びの多様化学校」基本計画案 ▶計画案の配布・閲覧=12月24日(水)～1月23日(金)(土・日曜日、祝日、12月27日～1月4日は除く)の8時30分～17時、教育委員会指導企画課(小倉北区役所庁舎7階)、総務市民局広聴課(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、ネットで〒803-8510教育委員会指導企画課(☎582・2367、F581・5873)へ。各配布・閲覧場所(出張所は除く)に直接提出もできます。

12月25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7期)の納期限は1月5日(口座振替日は12月29日)です。

介護保険料(第7期)の納期限は1月5日(口座振替日は12月29日)です。

固定資産税(第3期)の納期は12月17日～1月5日(口座振替日も1月5日)です。



福岡市の催し

福岡市と情報交換をしています。

フクオカ フラワーショー

福岡市では花をテーマにした国際イベント「フクオカフラワーショー2026」を開催します。3月22日(日)～26日(木)、福岡市植物園(福岡市中央区小笹五丁目)で。ガーデンコンテストや福岡蘭展、ステージプログラム、会場の花装飾などに加え、物販・飲食コーナーもあり。また植物園入口にはエントランスガーデンが誕生します。イベント内容やチケットなど詳細は、フクオカフラワーショーのホームページでご覧になれます。問福岡市住宅都市みどり局フラワーショー担当 ☎(092)707・2142へ。



▲詳細は
コチラ



北九州市のSNS

皆さんに分かりやすく情報をお届けするため、くらしや観光イベントなど、分野ごとのアカウントで発信しています。

詳細はコチラ▶



市公式LINE

受信設定により防災情報や地域情報(市民センターだより等)などを受け取るができます。

友だち追加は
コチラから



北九州市公式YouTubeチャンネル 北九州市プレス(愛称:すしプレス) 配信中!

市の魅力情報やお役立ち情報など
北九州市のネタ(情報)を随時配信しています!

公開中の動画(一部)



動画の視聴は▶
コチラ



問市長公室広報戦略課 ☎582・2487

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)、12月31日・1月1日

①千支の引継式 へび年の代表からうま年の代表に千支を引き継ぎます。12月29日(月)12時30分～13時。



②鳥活しませんか?～到津ZOOで野鳥観察 1月11日(日)9時30分～11時30分。対小学生以上(小学1・2年生は保護者同伴)。定10人。

共通 料入園料が必要。申②は必要。電話で12月17～22日に同施設へ。

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12月17日・31日、1月1・2・21日

①赤ちゃん和妈妈のふれあい体操 1月15日(木)。対首が据わった生後3カ月以上の0歳児と保護者。

②たのしい親子体操 音楽に合わせたダンスや体を動かす遊びなど。1月16日(金)。対2歳以上の未就学児と保護者。

③親子リズム体操 音楽に合わせて体を動かします。1月19日(月)。対1歳児と保護者。

共通 13時30分～14時30分。定先着各20組。申電話で①は12月25日、②は26日、③は1月5日から同施設へ。

いのちのたび博物館

☎681・1011

〒805-0071八幡東区東田二丁目4-1 開9～17時(入館は16時30分まで) 休12月29日～1月1日

講座「身近にいる?サンショウウオを探してみよう」 博物館の敷地内で暮らす両生類を探して観察します。1月25日(日)13時30分～16時。対小学生以下は保護者の参加が必要。定10人。申往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて1月11日までに同施設へ。ネットも可。

12/15
2025
令和7年



ぽっと情報!もじ

- 時間は24時間表記。
- 料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)。
- はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は11ページを参照。

申=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

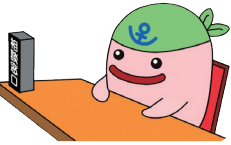
編集 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 FAX331・1805

無料相談

高齢者・障害者あんしん法律相談
弁護士が応じます。1月8日(木)13～17時、門司区役所。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。**申**1月5日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

人権法律相談 司法書士が応じます。1月8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。**申**12月26日9時から同施設☎481・4599へ。

こころの健康相談・アルコール相談
精神科医などが応じます。1月9日(金)13時30分～15時30分、門司区役所で。対象はこころの病気に関する相談のある人。定員2組。**申**1月5日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。



一陽来復の厄払いに「ゆず湯」

12月20日(土)・21日(日)の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(新門司三丁目、☎481・3951)で。年齢制限なし、どなたでも入館可。入館料200円(未就学児は無料)。駐車場あり。無料送迎バス(門司駅など)あり。運行時間や駐車場所などの詳細は同施設に**問**を。



新門司地域交流センターの講座

①リラックスヨガ 1月9日～3月13日の毎週金曜日(全10回)19～21時。定員16人。ヨガマット、タオル、バスタオルが必要。

②骨盤矯正体操 1月19日～3月30

日のおおむね毎週月曜日(全10回)13時30分～15時30分。定員20人。ヨガマット、スポーツタオルが必要。

共通新門司地域交流センターで。対象は18歳以上(高校生は除く)。**申**講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて**①**は12月26日、**②**は1月9日までに同施設(〒800-0118門司区吉志新町二丁目1-1、☎481・4599)へ。

門司体育館の講座

バレエ教室 1月19日～3月23日のおおむね毎週月曜日(全9回)17～18時。対象は未就学児～小学生。受講料7920円。

健美操 1月19日～3月30日のおおむね毎週月曜日(全10回)10～11時。対象は18歳以上。受講料7700円。

背骨コンディショニング 1月19日～3月30日のおおむね毎週月曜日(全10回)13時50分～14時50分。対象は18歳以上。受講料7700円。

書道教室 1月6～27日の毎週火曜日(全4回)16～18時。▶未就学児=硬筆。受講料2200円 ▶小学生=硬筆・毛筆。受講料硬筆2750円、毛筆3300円、両方3850円。

共通門司体育館(高田一丁目)で。先着各講座10人。**申**12月18日から同施設☎381・6445へ。

健康だより

離乳食教室 離乳食の講話、試食。1月21日(水)13時30分～15時30分、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。定員7組。個別相談もあり。**申**12月29日～1月7日にインターネットで。



▲申し込みはこちら

矢筈山 新春初日の出登山とぜんざい会

山頂で初日の出を見ながら、ぜんざい(限定150食)を食べます。1月1日(祝)6時30分～8時30分、矢筈山キャンプ場(大字大里)で。雨天中止。**問**同施設☎371・1490(火曜日と12月29～

31日は除く8時30分～12時)へ。

歳末たすけあい募金のお願い

今年も歳末たすけあい募金運動を行っています。お寄せいただいた募金は、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが安心して暮ら

すことができるよう、さまざまな活動に役立てられます。皆さんの温かいご協力をお願いし

問門司区社会福祉協議会☎331・3688へ。



門司防災シリーズ
～自宅の「災害危険度」を調べよう

「北九州市防災ガイドブック」には、いざという時に適切な判断・行動がとれるよう、さまざまな災害の特徴や避難のポイントなどを掲載しています。また、「ハザードマップ」には、各地区における土砂災害や洪水、高潮、津波の浸水想定区域などを示しています。まずは自宅がある場所の災害危険度を調べてみましょう!

〈ハザードマップで確認したいポイント〉

- 土砂災害警戒区域、浸水想定区域など
- 予定避難所の位置、避難経路
- 災害時に危険と思われる場所(アンダーパス、河川より低い道路など)



ハザードマップで、わが家の災害危険度を客観的に把握することは、効果的な防災対策を講じるための第一歩です! 風水害や地震が発生した場合を想像しながら、普段の備えや災害時の身の守り方、家族が離ればなれになった場合も想定するなど、家族や職場、地域で防災について話し合ってみましょう。北九州市防災ガイドブックは市のホームページ(右記読み取り)でもご覧になれます。**問**門司区役所総務企画課☎331・0001へ。



老人クラブに入会しませんか?

問 門司区老人クラブ連合会☎322・1885

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。▶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。**問**門司区役所保健福祉課☎331・1887。

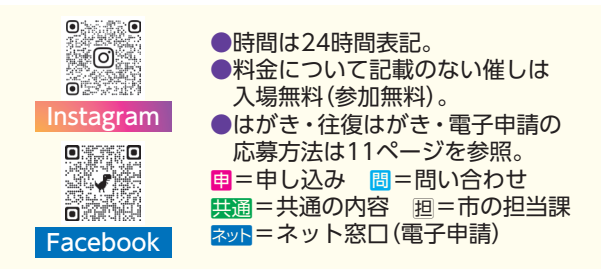




小倉北区役所公認カメラマントリキタ yoakeさん撮影



令和7年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496



小倉織

Instagram

Facebook

●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)

無料相談

行政相談 国や独立行政法人などの業務に関する相談に行政相談委員が応じます。12月22日(月)13～15時、小倉北区役所で。問小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

法律人権相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。12月18日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。甲12月17日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

保健福祉無料相談

①高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。1月8日(木)13～17時。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。定員8組。

②アルコール相談 酒害相談員が応じます。1月8日(木)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。

③こころの健康相談 精神科医が応じます。1月8日(木)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。

④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。甲②③は12月26日、①は1月5日まで、④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

①食卓相談 栄養士が応じます。1月5日(月)。対象は65歳以上。

②食生活相談 栄養士が応じます。1月9日(金)。対象は64歳以下。

共通10、11、13、14時の4回。小倉北区役所で。定員各時間2人。甲①は12月24日、②は1月6日までに小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

北九州エンジョイント事業
小倉北アカデミー

テーマは「北九州市立大学の取り組みと地域貢献」。1月20日(火)13時30分～15時30分、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。先着50人。受講料300円。小倉北アカデミー運営委員随時募集中。甲12月17日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322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。12月27日(土)

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、いざというときの避難行動に役立てましょう。

警戒レベル	避難情報等	状 況	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保 ※	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉			
4	避難指示	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難

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。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。

小倉イルミネーションを撮りに行こう! おすすめスポットを紹介します

小倉の冬の風物詩、小倉イルミネーションに新たに3つのフォトスポットが登場。今までとは違った魅力が満載で、写真を撮りたくなること間違いなし! ぜひカメラを持って訪れてください。(2月15日(日)まで開催)。

★光のトンネル(鷗外橋)

イルミネーショントンネルが今年も登場!クリスマスマーケットのツインタワーとともに、橋の中央から兩岸へと続く白一色のイルミネーションで、紫川に白銀の世界を描きます。

★KOKURAモニュメント(森鷗外文学記念碑横)

人気のKOKURAモニュメントが復活!クリスマス前後でデザインを変え、「旧小倉市制125周年」を華やかに表現します。▶20体以上の大小さまざまなサンタクロースが登場＝11月21日(金)～12月25日(木) ▶小倉城竹あかりとコラボ＝125本の竹灯籠で幻想的な空間を演出します。12月26日(金)～2月15日(日)。

★ハートのオブジェ(紫川親水広場横のポンプ室上)

高さ4メートルの巨大ハートオブジェが登場!鷗外橋の光を背景に、温かくロマンチックな空間を演出します。

問小倉イルミネーション実行委員会☎591・1170へ。
担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。



画像はイメージです。

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

フラリズム&健康ストレッチ ストレッチとフラダンスの動きを取り入れた有酸素運動を行います。1月7日～3月25日のおおむね毎週水曜日(全9回)11時30分～12時30分。対象は18歳以上。先着12人。受講料7920円。

太極拳 ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。1月7日～3月25日のおおむね毎週水曜日(全11回)10～11時。対象は18歳以上。先着10人。受講料9680円。

やさしいヨガ 1月7日～3月25日のおおむね毎週水曜日(全11回)13～14時。対象は18歳以上。先着15人。受講料9680円。

はじめてヨガ 1月8日～3月26日の毎週木曜日(全12回)12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着12人。受講料1万560円。

リズム&貯筋体操 ウォーキングとリズム体操を取り入れ、筋力アップを目指します。1月8日～3月26日の毎週木曜日(全12回)10～12時。対象は18歳以上。先着24人。受講料1万560円。

子供体操教室 鉄棒、マット、跳び箱などを行います。1月8日～3月19日のおおむね毎週木曜日(全10回)。未就学児の部(16～17時)と小学生の部(17～18時)あり。対象は3歳～小学生。先着各部24人。受講料1万3750円。

卓球教室 1月8日～3月26日の毎週木曜日(全12回)14～15時30分。対象は18歳以上。先着24人。受講料1万560円。

共通甲電話で12月17日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

12/15
2025
令和7年

こくら南



【豊前海一粒かき】
これからは旬です。

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)

ONE若★区役所イルミ

若園校区のイルミネーション「ONE若イルミ」が、今年は小倉南区役所と連携しパワーアップして行われます。約2万球のLEDが地域を明るく照らします。点灯エリアは若園市民センター(若園四丁目)と小倉南区役所。18～22時。期間など詳細は小倉南区役所総務企画課☎951・4112へ問を。



平尾台をイメージした「ルームフレグランス」誕生

小倉南区役所では平尾台を愛する有志の人々と一緒に、新たな魅力創出と情報発信を目的とした「平尾台魅力発信プロジェクト『羊礁香景』」を立ち上げました。プロジェクトでは、人々の記憶に働きかける“香り”に着目し、平尾台をモチーフにしたルームフレグランス2種を制作しました。豆皿の上に平尾台の石灰石を載せてルームフレグランスを吹きかけると、香る「小さな平尾台」をお楽しみいただけます。ソラランド平尾台(平尾台一丁目)とコワーキングスペースCOCON YARD HIRAODAI(平尾台二丁目)にて、数量限定で販売しています。問小倉南区役所総務企画課☎280・7839へ。



親子ふれあいルーム「さざん」

子育ての不安感を緩和し、子どもの健やかな育ちを促すため、子育て家庭の親と子ども(おおむね3歳未満の乳幼児)が気軽に集い、相互に交流を図る場として、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)に親子ふれあいルーム「さざん」を開設しています。専任スタッフが常駐し、子育て相談や講座の開催、子育て関連情報の提供などを行っています。お気軽にご利用ください。詳細は小倉南区親子ふれあいルーム・さざん☎922・5036へ問を。市のホームページでもご覧になれます。担子ども家庭局こども若者成育課☎582・2473。

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

①**大人ダンス部** 1月5日～3月23日のおおむね毎週月曜日(全10回)13～14時。対象は50歳以上。先着12人。受講料7700円(体験費770円)。

②**ジュニア体育教室** いずれも1月13日～3月17日の毎週火曜日(全10回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学生クラス=17～18時。②の**共通**先着各クラス20人。受講料1万3750円(体験1375円)。

③**Kidsはじめてダンス** 1月6日～3月24日のおおむね毎週火曜日(全9回)16時45分～17時30分。対象は4歳～小学生。先着12人。受講料1万2375円(体験費1375円)。

④**Kidsフィットネス** 音楽に合わせた格闘技の動きとキッズ向けヨガを行います。1月14日～3月18日のおおむね毎週水曜日(全9回)17～17時45分。対象は小学生。先着12人。受講料1万2375円(体験費1375円)。

⑤**シニア健康教室** 1月6日～3月24日の毎週火曜日(全12回)。対象は65歳以上。先着100人。受講料6000円(体験500円)。

共通要約筆記あり。申電話で12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。聴覚

に障害のある人はFAX963・2675も可(基本事項と要約筆記必要の有無を記入)。

文化記念体育施設の教室

①**さわやか健康教室** 音楽に合わせてストレッチや運動をします。1月7日～3月18日のおおむね毎週水曜日(全9回)10～11時30分、文化記念体育施設(田原五丁目)で。対象は20歳以上。受講料5400円。

②**スローエアロビック教室** 座った状態でストレッチなどを行います。1月9日～3月27日のおおむね毎週金曜日(全9回)10～11時、文化記念体育施設で。対象は20歳以上。受講料5400円。

③**ソフトテニス教室** 1月10日～3月28日(予備日4月)のおおむね毎週土曜日(全10回)、文化記念庭球場(田原五丁目)で。▶中学生=8～10時 ▶小学3～6年生(保護者同伴)=10～12

時。③の**共通**先着各6人。受講料9000円。ラケット、シューズ、帽子が必要。

④**ノルディックウォーキング教室** 2本のポールを使ってストレッチやウォーキングをします。▶文化記念公園(田原五丁目)=1月11日(日)。先着10人 ▶曽根臨海公園(大字曽根)=1月25日(日)。先着10人。④の**共通**10時30分～12時。対象は20歳以上。受講料600円。ボールの貸し出しあり。

共通申12月17日から文化記念体育施設☎473・9230へ。

一陽来復の厄払いに「ゆず湯」

12月20日(土)・21日(日)の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(門司区新門司三丁目、☎481・3951)で。年齢制限なし、どなたでも入館可。入館料200円(未就学児は無料)。駐車場あり。無料送迎バス(吉田・沼方面)あり。運行時間や停車場所などの詳細は同施設に問を。

450年前の偉業を後世に伝える“紙芝居動画”
「高台に水を引いた男」

今から約450年前の戦国時代、高津尾地区は周囲を川に囲まれた高台に位置していたため、田畑へ水を引くことができず、貧しい暮らしが続いていました。そこで、村の森長(現在の町内会長)を務めていた若者・心吉は、用水路を築くことを決意します。心吉の熱意が村人たちの協力を呼び、さらに命を賭ける覚悟を示すことで、取水する場所を管轄する森長からも了解を取り付けることに成功しました。こうして心吉は、限られた道具しかなかった時代に、十年もの歳月をかけて用水路を完成させました。

しかし、約束の日には水が村まで届かず、期待に応えられなかった心吉は磔の刑となり、命を落とすことになりました。村人たちは深い悲しみに包まれました。ところがその直後、大雨により川の水位が上がり、水は水路を伝って高津尾の村まで流れ込んだのです。

心吉と村人たちが築いた用水路は、今もなお高津尾の田畑を潤し続けています。



この歴史を伝えるため、中谷地区まちづくり協議会などが、心吉を主人公とした紙芝居動画「高台に水を引いた男」を制作しました。地域の歴史や文化に親しむ機会として、中央図書館や小倉南図書館にも配布されています。子どもから大人まで楽しめる、郷土に息づく物語にぜひ触れてみてください。

問両谷市民センター☎451・1138へ。

高塔山夜景キャッチコピー「河童の隠した宝石箱」

12/15
2025
令和7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)

高齢者・障害者あんしん法律相談

弁護士が応じます。1月8日(木)13～17時、若松区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。甲1月5日までに若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎751・4800へ。



若松区文化祭

▶ミニ盆栽展示=12月19日(金)～21日(日)10～17時(21日は15時まで)
▶若松区民音楽会=合唱やピアノ演奏。ファゴット奏者・長哲也さん、ピアノ奏者・高橋ドレミさんによる特別演奏もあり。12月21日13時30分～16時30分。入場料500円。共通若松市民会館(若松駅前)で。問若松区役所コミュニティ支援課☎761・5324へ。

市営バスの年末・年始ダイヤ

12月29日(月)～1月3日(土)は休日ダイヤです。問交通局運輸サービス課若松営業所☎771・2765へ。



1月10日は「110番の日」

- 緊急時 あわてずあせらず 110番
- 110番は緊急電話相談ごとは#9110

福岡県内からの110番はすべて警察本部の通信指令室につながります。対応する警察官が順を追って質問しますので、落ち着いてははっきりと答えてください。
110番は事件や事故で急を要する時に通報する緊急電話です。急を要さない相談ごとなどは「#9110」をご利用ください。
問若松警察署☎771・0110へ。



健康だより
問若松区役所健康相談コーナー
☎761・5327

- ①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。1月15日(木)10、11、13、14時。対象は65歳以上。定員各時間1人。
- ②子育て教室 「親子のコミュニケーション力アップ!～子どもの成長を促す親子遊びを体験しよう」。1月16日(金)10～11時。対象は乳幼児と保護者。母子健康手帳が必要。
- ③離乳食教室 離乳食のすすめ方の話と試食、個別相談。1月20日(火)10時30分～12時。対象は離乳食開

始(生後5カ月ごろ)～生後7カ月ごろの乳児と保護者。母子健康手帳、バスタオルが必要。
④ウェルカムベビー教室 助産師による赤ちゃんの生活や家族のサポートについてなどの講話。1月25日(日)10～12時。対象は若松区在住で初めて出産する妊婦と家族。定員6組。母子健康手帳が必要。
共通若松区役所で。甲②は12月16日～1月8日、③は12月17日～1月13日、④は12月25日～1月15日、①は1月13日までに問先へ。②③④はインターネットも可。



シルバーひまわりサービス ボランティアを募集

あなたの空き時間を少しだけボランティアに使ってみませんか。1カ月に1回などほんの少しのご協力でも結構です。特別な資格は不要で、ボランティア経験のない人も大歓迎。ご連絡お待ちしております!

シルバーひまわりサービスとは! 外出が困難な高齢者の通院や買い物などを支援するボランティア活動です。運転・同乗ボランティアの2人1組で福祉車両を使って送迎します。

問北九州市社会福祉協議会若松区事務所☎761・2208へ。

交通安全
ポスターデザインを募集

テーマは交通安全を訴えるもので、交通ルールを遵守したもの。

一般部門 B3判かB3判相当の四つ切り用紙で縦位置。
子ども部門 対象は中学生以下。B3判かB3判相当の四つ切り用紙で。

共通令和8年使用の交通安全年間スローガンを原文のまま使用すること。優秀以上の入賞作品は令和8年春と秋の全国交通安全運動のポスターに使用されます。入賞者は賞金などを進呈。甲1月31日まで。
詳細は若松交通安全協会☎751・2574へ問を。

年末の交通安全県民運動

12月11日(木)～31日(火)は年末の交通安全県民運動期間です。年末は、人や車の動きが慌ただしくなり、交通事故が増加します。家庭、職場、地域ぐるみで、交通ルールやマナーを守って、交通事故の防止に努めましょう。

運動の重点項目は
▶夕暮れ時以降の交通事故防止～横断歩道マナーアップ運動の推進
○横断歩道を渡る、信号に従うなど、基本的な交通ルールを守りましょう。
○外出するときは、反射材用品や明るい色の衣服等を着用しましょう。
○運転中のスマートフォン等の通話や画面注視は絶対にやめましょう。
▶飲酒運転の撲滅
○「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。
▶自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進
○自転車・特定小型原動機付自転車に乗る際はヘルメットを着用し、交通ルールを理解して安全に利用しましょう。
○自転車保険に必ず加入しましょう。

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。

発信中!!
旬なネタ(情報)


Instagram


Facebook

- ・区のイベント情報の告知、報告
- ・情報発信チームによる区の魅力紹介(食、名所、人など)

- ・区の取り組み
- ・地域の活動の紹介
- ・区長参加行事の紹介

12/15
2025
令和7年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX 681・0314

- 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)

高齢者・障害者あんしん
法律相談

弁護士が応じます。1月8日(木)13～17時、八幡東区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。

申1月5日までに八幡東区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎671・4800へ。



健康だより

①食卓相談 1月20日(火)10、11、13、14時から各1時間。対象は65歳以上。定員各時間1人。

②マタニティクラス1課(妊娠中の歯、栄養の話、お世話体験) 1月23日(金)13時10分～15時30分。対象は妊娠16～35週の妊婦とパートナーや祖父母。定員7組。母子健康手帳が必要。

③離乳食教室(後期)(離乳食の話と

試食、個別相談) 1月28日(水)13時15分～15時。対象はおおむね生後7カ月～1歳の乳児と保護者。定員10組。母子健康手帳が必要。

共通八幡東区役所で。申①は12月17日～1月16日、③は12月17日～1月21日、②は12月26日～1月9日に八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。②③はインターネットも可。

郵便局でマイナンバーカードの手続きができます!

八幡郵便局(中央二丁目)でマイナンバーカード電子証明書の更新手続きなどができるようになりました。対象は八幡東区内に住民票がある人。代理人による手続きはできません。ぜひ、ご利用ください。詳細はコールセンター☎0570・001・426に問を。特設サイト(右記を読み取り)でもご覧になれます。問八幡東区役所市民課☎681・8604へ。



▲詳細はコチラ

「八幡東区スペースフレンドシップ隊」を募集

“宇宙のまち”をテーマにした友好協定『スペースフレンドシップ宣言』のもと「種子島宇宙センター」がある鹿児島県南種子町で同町の子どもたちと友好を深め、宇宙センターの見学などをします。3月25日(水)～27日(金)(2泊3日)。対象は八幡東区に在住か通学している小学5・6年生。定員10人。申1月15日までにネット。募集要項は市のホームページでご覧になれます。詳細は八幡東区役所総務企画課☎280・9988へ問を。



写真提供:鹿児島県南種子町

年末の交通安全県民運動

12月11日(木)～31日(水)は年末の交通安全県民運動期間です。運動の重点項目は、

- ▶夕暮れ時以降の交通事故防止～横断歩道マナーアップ運動の推進～
- ▶飲酒運転の撲滅
- ▶自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進です。

一人一人が交通ルールを守り、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。



老人クラブ
会員募集中

人生100年時代、高齢者が高齢者を見守りみんなではつらつと元気に明るく楽しい街にしましょう。参加資格はおおむね60歳以上です。

問八幡東区老人クラブ連合会☎671・6188へ。担八幡東区役所保健福祉課☎671・3022。




ハトにエサをあげないでください

ハトは野生動物で人がエサを与えなくても自分でエサを探せます。エサを与えることにより多くのハトが集まり、ふん・羽毛による衛生上の問題や健康被害の心配など近隣住民へ迷惑をかけてしまいます。一人一人がマナーを守り、住みよい八幡東区にしましょう。

問八幡東区役所総務企画課☎661・0039へ。



栄養士さんの元気レシピ vol.39

問八幡東区役所保健福祉課☎671・6881

シュンギクのホットサラダ

北九州市のブランド野菜、丸い葉先の大葉シュンギクを使ったサラダです。



材料(2人分) 大葉シュンギク40g、タマネギ40g、赤ピーマン20g、ホールコーン(缶)20g、ツナ水煮30g、サラダ油小さじ1、A【酢大さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1と1/3、酒大さじ1】

作り方 ①シュンギクは食べやすい長さに切る。タマネギはみじん切り、赤ピーマンは薄切りにする。②器にシュンギク、赤ピーマン、コーン、ツナを盛り付ける。

③鍋に油を熱しタマネギを炒め、Aを加え、煮立つ直前に火を止めて、熱いうちに②に回しかける。

※1人分:エネルギー51kcal 食塩相当量0.5g



「北九州市栄養士さんの元気レシピ」集はコチラ!

※レシピは八幡東区役所保健福祉課で配布中



◀公式
Instagram



◀ちくてつ
歩き方
Instagram

12/15

2025

令和7年

やはた西



YAHATANISHI

●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)

編集 八幡西区役所総務企画課 ☎642・0039 FAX 622・6463

無料相談

ひとり親のための就職出張相談会
仕事や自立に関することを相談員が
応じます。12月25日(木)10～16時、八
幡西生涯学習総合センター(黒崎駅
西側、コムシティ2階)で。対象はひと
り親家庭などの親と寡婦。先着5人。
甲12月17日から母子・父子福祉セン
ター☎884・1812へ。

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
イナーなどが個別に応じます。12月
25日(木)10～12時と13～16時、八幡西区
役所(黒崎駅西側、コムシティ5階)で。
対象は保育士の資格などを持つ人。
定員5人。甲12月24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** 1月6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12月18日から同区
役所「高齢者・障害者相談」コーナー
☎645・4800へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談
弁護士が応じます。1月8日(木)13～17
時、八幡西区役所(コムシティ4階)で。
対象はおおむね65歳以上の高齢者や
障害のある人と家族など。甲1月5日ま
でに同区役所「高齢者・障害者相談」
コーナー☎645・4800へ。

市営バスの年末・年始ダイヤ

12月29日(月)～1月3日(土)は休日ダイ
ヤです。問交通局運輸サービス課若
松営業所☎771・2765へ。

木屋瀬いろは歌留多大会

正月の恒例行事である木屋瀬いろ
は歌留多大会を開催します。「小学
生の部」と「一般の部(中学生以上)」に
分かれ、木屋瀬ゆかりの歌留多を使用
してトーナメント戦を行い、参加者と
成績優秀者へは賞品を贈呈します。1
月12日(祝)10～13時、長崎街道木屋瀬宿
記念館こやのせ座(木屋瀬三丁目)
で。先着120人。甲12月23日から同施

設☎619・1149へ。

スマートフォンの不安を解消
しませんか

移動型スマホ教室を開催します。12
月19日～1月30日のおおむね毎週金
曜日、折尾出張所駐車場(光明一丁
目)で。1日4講座(1講座60分。全24講
座)。定員各講座3人。甲など詳細は専
用回線☎0800・111・9442(受付時間9
～17時)へ問を。市のホームページで
もご覧になれます。担政策局DX・AI戦
略室☎582・2144。

穴生ドーム初級テニス教室

1月7日～2月4日の毎週水曜日(全
5回)9時30分～12時30分、穴生ドーム
(鉄竜一丁目)で。対象は18歳以上の
テニス初心者。定員30人。受講料
5000円。甲12月22日まで。詳細は同
施設☎645・6691へ問を。

おわびと訂正

10月15日号に掲載しました「健康だ
より」の「骨粗しょう症検診」の「会場」
の記載に誤りがありました。2月12日
(木)13時30分～15時、香月市民セン
ターでは実施されません。おわびして
訂正します。問八幡西区役所健康相
談コーナー☎642・1444へ。

健康だより

問八幡西区役所健康相談コーナー
☎642・1444

赤ちゃん講座

子どもの生活の
リズム、事故予防など。1月23日
(金)10～11時30分、八幡西区役所
(黒崎駅西側、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。定員
15組。母子健康
手帳とバスタオルが必要。甲12
月26日～1月9日
に問先へ。



八幡西区市民センター対抗うたまつり

うたのチカラで会場を盛り上げ、区民の絆を深
める「うたまつり」を開催。出場者は各市民セン
ターから推薦された個人・団体。1月11日(日)13～
17時40分(予定)、黒崎ひびしんホール(岸の浦二
丁目)で。問八幡西区役所コミュニティ支援課☎
642・1339へ。



ちくてつ沿線の見どころを発信中
「ちくてつの歩き方」

Instagram「ちくてつの歩き方」で
は、Z世代ならではの感性をいかし、筑豊
電気鉄道沿線の“エモい”風景や“映える”
グルメなど、地域の新たな魅力を発信し
ています。
投稿の中には電車好きにはたまらな
い、ちくてつ電車の修理風景など、普段は
見ることでできない“裏側”を紹介するも
のや、100万回を超える再生数を記録した人気動画もあります。また、Z世代に
支持されているカフェやランチスポットの紹介など、沿線情報も幅広く掲載し
ています。
発信をきっかけに、令和7年度
は実際にちくてつ電車に乗って
楽しんでいただけるイベント開
催を予定しています。沿線の思
わず行ってみたくなるスポット
に出会えるアカウントです。ぜひ
フォローしてお楽しみください。
問八幡西区役所総務企画課☎280・0010へ。



[WESTLIGHTSTORY] フォトコンテスト

八幡西区内のイルミネーション、ライトアップなど
光輝く美しい風景や、そこから生まれる人々の笑
顔、感動の瞬間などの写真を募集します。甲1月31
日までにハッシュタグ「#westlightstory」を付け
て、写真をInstagramで投稿してください。賞品あ
り。詳細は八幡西区役所コミュニティ支援課☎
642・1339へ問を。



Facebook

Instagram

Tobata

ホームページ

X(旧Twitter)

戸畑のお役立ち情報!

編集 戸畑区役所総務企画課 ☎881・0039 FAX871・4807

12/15

2025

令和7年

とばた

●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)

無料相談

高齢者・障害者あんしん法律相談

借地や借家、金銭、相続、財産管理などの相談に弁護士が応じます。1月8

日(木)13～17時、戸畑区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。■1月5日までに同区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎881・4800へ。

年末の交通安全県民運動開催中

12月11日(木)～31日(木)は年末の交通安全県民運動期間です。

今回の重点項目は以下の3点です。

▶夕暮れ時以降の交通事故防止～横断歩道マナーアップ運動の推進

▶飲酒運転の撲滅

▶自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメット着用

12月26日まで戸畑駅構内に戸畑区内の保育園児が交通安全の願いを込めて作った飾りを使用したクリスマスツリーの展示を行っています。

問戸畑区役所総務企画課☎881・0039へ。

市営バスの年末・年始ダイヤ

12月29日(月)～1月3日(土)は休日ダイヤ

やです。問交通局運輸サービス課若松営業所☎771・2765へ。

「とばたハートてらす」を開催します!

戸畑区役所を開放した地域交流イベント「とばたハートてらす」を開催します。高校生や地域団体による「模擬店や展示」など、お子さまが楽しめるコーナーが盛りだくさんです!その他に、区役所屋上のふれあいの丘ではデイキャンプ体験・桟敷席テラスでは流しそうめん体験(対象は中学生以下、先着50人)も楽しめます。また、区役所の空きスペースが戸畑区内の高校生のアイデアですてきなコミュニティスペースに生まれ変わったので、お披露目します。ぜひ、ご家族でお越しください。

日時:12月21日(日)11時30分～16時

場所:戸畑区役所

問戸畑区役所総務企画課☎280・9797へ。

◀詳細はコチラ

健康だより

問戸畑区役所保健福祉課☎871・2331

栄養士さんのクリスマスおすすめレシピ「タンドリーチキン」

材料(2人分)

●鶏むね肉(皮なし) …………… 120g

●プレーンヨーグルト(A) …… 30g

●トマトケチャップ(A) 大さじ1/2

●カレー粉(A) …………… 大さじ1/2

●塩(A) …………… 小さじ1/6

●サラダ油 …………… 大さじ1/4(付け合わせ)

●ブロッコリー …………… 40g

●ミニトマト …………… 4個(40g)

作り方

① 鶏肉を一口大のそぎ切りにする。

② ビニール袋に(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。

③ ②に鶏肉を入れてよくもみ、冷蔵庫で30分おく。

④ フライパンに油を熱し、鶏肉の汁気を軽く切って入れ、中火で約3分焼いたあと、裏返してふたをして弱火で6～7分蒸し焼きにする。

⑤ 付け合わせのブロッコリーを小房に分けゆでる。

⑥ ④を器に盛り、⑤とミニトマトを添える。

年末年始の食事

年末年始はクリスマスやお正月など、その時期ならではの、おいしい料理がそろいます。しかし宴会メニューや外食は炭水化物や脂肪、食塩などが多く含まれ、野菜が少なくなる傾向があります。

付け合わせなどで野菜を必ず食べる(1食あたり片手山盛り1杯分)、テーブルに果物やお菓子などを出してガラガラ食べない、食事時間はなるべく規則的にするなど、できるだけ「普段と変わらない生活」を心がけましょう。

1人分の栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	3.1g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	0.7g

広告の申し込みは㈱ウィット ☎072・668・3275まで。 ※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。