

特集 女性にコンフォートなまちづくり

担政策局WomanWill推進室 ☎582・2209

市長からのメッセージ

「この街にいて、よかった」

そう心から感じられる瞬間を、全ての人に届けたい。それが私の願いです。「女性にコンフォート(快適)なまちづくり」は最優先課題の一つです。それは単に利便性を追うことではありません。ベビーカーでの移動に気兼ねがいらない道、夜道でも心細さを感じない明かり、そして何より、ライフステージが変わっても「自分自身の人生」を諦めなくていい空気感をつくることです。

女性が心地よさを感じる街は、子どもにとっても、高齢の方にとっても、きっと等しく優しい街であるはず。

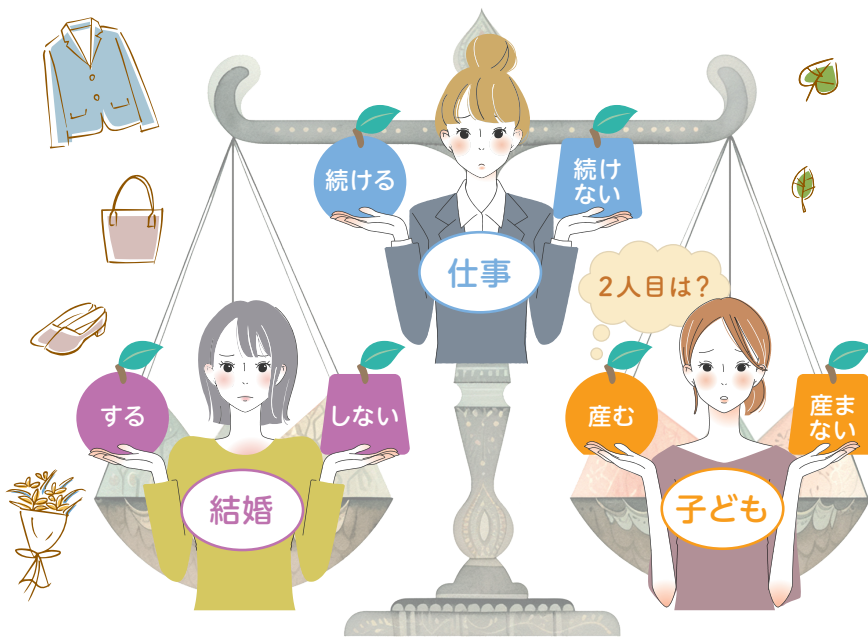
小さな声に耳を澄ませ、制度の壁を一つずつ取り払っていきます。あなたの「もっとこうなればいいな」という思いが、この街の新しい景色をつくります。誰もが、軽やかに、自分らしく。そんな温かな未来を、共に描いていきましょう。

北九州市なら、必ず、できる!



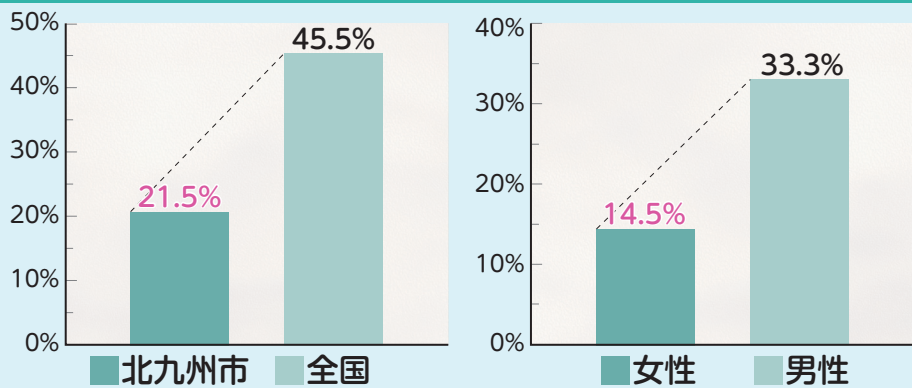
北九州市長 武内 和久

時には誰かの言葉に
「モヤモヤや違和感」を感じることも...



男女平等の実感は?

「家庭生活において男女平等の実感がありますか?」に「はい」と答えた割合



令和4(2022)年「北九州市の男女共同参画社会に関する意識調査」抜粋

女性の
人生の選択は
難しい?

人生には
正解が
ない?

仕事と育児
両立
できるかな...

「女性にコンフォートなまちづくり」をスタート (快適)

3つの柱

コミュニティ

女性が**つながり、共感**できる場所づくりへアクション!



内容は2ページへ

ヘルスケア

女性が**健康・安心**に暮らせるよう、社会のマインドチェンジにアクション!

働く女性のヘルスケア実態調査

結果を基に効果的な広報・啓発を実施



▲詳細はコチラ

キャリア

女性の**自己実現・活躍**できる職場変革に向けてアクション!

ウーマンワークカフェ北九州

女性の「はたらく」を応援

「女性が輝くリーディングカンパニー」創出事業

モデル事例となる中小企業の取り組みの経費を一部助成
※令和7年度の募集は終了しました ▲詳細はコチラ



▲詳細はコチラ



▲詳細はコチラ



WomanWill北九州

女性の視点で、5つのテーマに沿って北九州市の未来のまちづくりに向け政策提言を行うプロジェクト。一昨年8月に立ち上がり、昨年10月に最終報告会が実施されました。

社会人・専業主婦・学生の全19人でさまざまな案を出し合いました

1 まちのコンテンツ

「若者女子が共感し、楽しめる北九州とは何か」をテーマに、非日常を感じられる場所・体験を提供

2 都市ブランド発信

「安心して充実した暮らしができる北九州市」のイメージ定着を目指し、コミュニティづくりのフォローや、「北九州女子旅パスポート」交付を実施

3 女性活躍

「共働き夫婦が1チームになれるまちへ」をテーマに、夫婦向けイベントや、生理・健康知識を学ぶための企業向けセミナーを実施

4 産業・雇用

UIターン促進のため、「子育てのしやすさ」を生かしながら仕事と家庭の両立が可能な環境を整備

5 子育て

「子どもを諦めなくていいまち・北九州市」の実現のため、子ども医療費助成制度の見直しや、父子のふれあい促進などを実施



▲最終報告会

仕事やキャリアについて

プロジェクトについて

WomanWill北九州のメンバーの「リアルな声」を聴いてみました

《社会人》宮坂梨江さん

このプロジェクトに救われた1人だと感じています。土地勘のない北九州市に引っ越してきて、育児に悩んでいたところ、プロジェクトを見つけて、他の参加者と悩みを共有したり、北九州市の良いところを教えていただいたりしました。



「子どもの医療費助成制度の見直し」「第一子からの保育料無償化」「父子ふれあい促進」の3点を市長に直接提言できて、自分も市のためにできることがあるんだとうれしくなりました。おかげで心にも余裕ができて、子どもにも優しく接することができるようになりました。

こういった機会がもっとあれば、私と同じように「潜在的に悩んでいる人」が表に出て悩みを伝えられて、より一層、子育てしやすい北九州市につながるのかなと感じました。

《社会人》古瀬由希さん

市内の企業で事務職をしています。フレックスタイム制やテレワークなども導入されており、働きやすい環境だと感じています。

私の会社は、男女比が半々で女性管理職比率も低いわけではありませんが、部長級以上や経営幹部には、まだ女性が少ない現状があります。今後、この層の女性比率がさらに向上することで、プライベートな悩みを含め話しやすい環境になるのではと期待しています。

産休・育休から復帰する社員には、事前に面談の場が設けられたり、子どもが小学3年生になるまで時短勤務ができたりする制度もあります。職場の近くで子どもを預けられる施設があると、さらに働きやすさを感じる人も増えるのではないかと思います。

私も、会社の制度や社会資源を活用しながら長く働いていきたいです。



《学生》赤木かえでさん



身の回りで、男女差を理由とした不当な扱いを感じることはあまりないのですが、学校の授業でグループ分けをする時に男女比に偏りがあると、壁を感じてグループワークのしづらさを感じることがあります。

家庭内では、私が女性だから親から手厚くされているんじゃないかなと感じることがあります。

それと、両親とも仕事をしているのですが、家事はほとんど母がしているので、将来パートナーと生活する時は、家事は一緒に協力して進めていきたいです。

今回のプロジェクトでは、まちのコンテンツチームとして「若者女子が共感し、楽しめる北九州」づくりを目指して活動しました。若者女子が自然に「北九州って良いよね」と言えるまちになればうれしいです。

女性の交流コミュニティ型プロジェクト

9月

わたしだけの星空を描く～出会いから選択する、生き方・働き方

10月

自由に生きる、自由にはたらく、私たち

12月

豊かさとは？ 幸せとは？～生き方・はたらく方から考える

1月

わたしを生きるための、安定したはたらく方

2月

テーマは「夢と日常をつなぐ、わたしの生き方・はたらく方」。2月26日(木) 18時30分～20時30分、Tanga Table(小倉北区馬借一丁目)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**1月17日から**ネット**で。**問**ウーマンワークカフェ北九州 ☎551・0091へ。

募集中

毎回3人のゲストが参加者と交流します



Woman's リアルVOICEプロジェクト

女性の日常生活やさまざまなライフステージにおける選択の背景・理由・本音を収集し、政策に反映します。ささいなことでも構いません。ぜひお寄せください。

「そういえば、この間ちょっと気になることがあったな」



「あの時言われたこと、なんとなくモヤモヤしたな」



女性の皆さんのリアルな声を聞かせてください



▲意見提出はコチラから

Woman's リアルVOICE Café

カフェでゆったりお茶やランチ(ディナー)をしながら、女性の皆さんの「本音」を市役所の職員に聴かせていただけませんか？

※3～10人のグループでお申し込みください。



▲申し込みはコチラから

Woman's リアルVOICE ラジオ [FM KITAG 78.5MHz]

誰かに話したい気持ちをそのまま届ける、等身大の女性が集う番組を配信中！



アーカイブ配信も行っています！



▲配信はコチラ

特集に関するお問い合わせ

政策局WomanWill推進室 ☎582・2209

オンライン手続き相談窓口利用の流れ

1 区役所に行く

- ・平日(祝・休日は除く)8時30分～17時15分(木曜日は19時まで)
- ・予約不要
- ・設置場所は各区役所総合案内にお尋ねください

2 端末の前に座る

3 画面の「窓口につなぐ」を押す

オペレーターにテレビ電話でつながります

- この後の操作は、オペレーターが話を聞きながら遠隔で行います。
※パスワードはご自身で入力していただきます。
- 氏名・住所などの入力が必要な場合も、窓口を設置したカメラを使って、オペレーターが免許証などに記載の情報を代理入力します。

オペレーターに相談できること

◆マイナポータルでの手続き

- ・マイナ保険証の登録
- ・公金受取口座の登録や確認
- ・わたしの情報(税・お薬・予防接種など)の確認 など

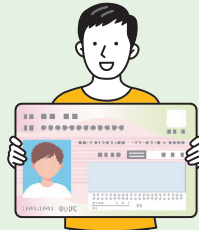
◆市の電子申請での手続き

- ・市の各種電子申請
- ・各種イベント申し込み
- ・市政だより「まちがい5」の申し込み など

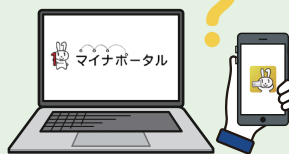
◆区役所窓口予約

そのような人たちにに向けた安心のサポート！オンライン手続き相談窓口

KitaQ DX
デジタルで 快適・便利な 幸せなまちへ



マイナンバーカードを作ったものの…



スマートフォンやパソコンを持っていない人、苦手な人はどうしたら…

マイナ保険証の登録をオペレーターがサポートします

昨年12月2日から健康保険証の利用ができなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みへ切り替わりました。

「マイナンバーカードは持っているけど、保険証の利用登録がまだ…」という人に向けて、各区役所に設置しているオンライン手続き相談窓口では、オペレーターが画面を通じてサポートしています。

その他、市の各種手続きのオンライン申請や区役所窓口予約もサポートしています。ぜひこの機会にオンライン手続き相談窓口をご活用ください。



問 政策局DX・AI戦略室 ☎582・2144

確定申告の申告期限は3月16日まで

担 財政・変革局課税第一課 ☎582・2033

令和7年分の所得税と復興特別所得税・贈与税の確定申告の申告期限は3月16日(月)です。個人事業者の消費税と地方消費税の確定申告期限は3月31日(火)です。

確定申告が必要な人

- 事業所得や不動産所得等がある人で、令和7年中の所得金額の合計額が、基礎控除、配偶者控除、扶養控除などの所得控除の合計額を超える人
- 給与所得者で、▼給与の収入金額が2000万円を超える人
- ▼給与・退職所得以外の所得金額が20万円を超える人

年金受給者で申告が不要な人

公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の人は、所得税の確定申告書の提出は不要です。ただし、所得税・復興特別所得税の還付を受ける場合は、確定申告書の提出が必要です。

確定申告が必要ない人でも、市民税の申告が必要な場合があります。詳しくは、市政だより2月1日号でご案内します。

スマートフォンやパソコンを使って自宅から確定申告(e-Tax)

確定申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。



▲「確定申告書等作成コーナー」

確定申告会場は予約が必要です

- 会場では、原則、スマートフォンとマイナンバーカードにより、ご自身で操作して申告書を作成します。マイナンバーカードを使って申告する際は、カード発行時に設定した①利用者証明用電子証明書(数字4桁)、②署名用電子証明書(英数字6～16文字)のパスワードが必要です。
- ※①②について忘れてしまった場合や誤ってロックしてしまった場合は、住所の区役所市民課かマイナンバーカード特設コーナーなどで再設定の手続きを行ってください(詳細は各区役所市民課に問を)。

- 来場の際は、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類とマイナンバーカードなどの本人確認書類が必要です。
- 会場での相談を希望する人は、LINEアプリでのオンライン事前予約が必要です。各会場当日配布する入場整理券については、その日の相談枠がなくなり次第、受け付けを終了します。



▲LINEでのオンライン事前予約はコチラから

納税はキャッシュレス納付を

「振替納税」指定の口座から自動引き落とし

※令和7年分の振替日は、所得税が4月23日(納期限3月16日)、消費税が4月30日(納期限3月31日)です。納期限までに振替依頼書をご提出ください。

「スマホアプリ納付」スマートフォンから各種Pay払いで納付

※利用可能なPay払いは、国税庁のホームページをご確認ください。



▲キャッシュレス納付について

所得税・贈与税・消費税の確定申告相談受付		
対象地域	確定申告会場	開設期間・受付時間
●門司区 ●小倉北区 ●小倉南区	AIMビル3階 (小倉駅北側)	2月16日～3月16日の毎週月～金曜日 (祝日は除く、3月1日(日)は開場) 9～16時
●若松区	若松税務署 (若松区本町一丁目)	2月16日～3月16日の毎週月～金曜日 (祝日は除く) 9～16時
●八幡東区 ●八幡西区 ●戸畑区	八幡税務署 (八幡東区平野二丁目)	2月16日～3月16日の毎週月～金曜日 (祝日は除く) 9～16時

※2月16日～3月16日は、門司・小倉税務署での申告相談は行っていません。
※3月1日(日)は、AIMビル3階で全ての区の申告相談を受け付けます。
※各日の相談枠がなくなり次第、その日の受け付けを終了します。



▲国税庁LINE公式アカウントはコチラ

確定申告などについての問い合わせ先	
門司税務署	☎321・5831(代表)
小倉税務署	☎583・1331(代表)
若松税務署	☎761・2536(代表)
八幡税務署	☎671・6531(代表)

※1月19日～3月16日は「確定申告テレホンセンター」を開通しています。確定申告に関するご相談は、音声案内[0]を選択してください。



今年こそ肥満を解消したいあなたへ

「今年こそ痩せる」と毎年思っていますか？その思い、今年こそ実現させましょう。

肥満は、がんや心疾患、糖尿病などの生活習慣病につながります。決して自己責任ではなく、遺伝や環境などさまざまな要因が関与する健康課題ですが、まずは自分自身の意識を変えることから始めてみましょう。

「太りやすい脳」になっていませんか？

脳の本来の働き

体重を一定に保つように食欲・エネルギー消費量を調整

太りやすくなる環境要因(食事)

- ・動物性脂肪
- ・菓子パンやハンバーガーなど、すぐに食べられるようになっている製品
- ・清涼飲料水

などの過剰摂取



脳がかく乱されて「太りやすい脳」に!!



・活動量の低下・過食
・エネルギー消費量の低下

- ・動物性脂肪に依存するようになり、より高脂肪食を求める悪循環に
- ・食欲や血糖値をコントロールするホルモンに悪影響を与える

1 自分の体を知りましょう

BMI(体格指数)で確認

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5~24.9	普通
25以上	肥満

※BMI(体重[kg]÷身長[m]÷身長[m])

2 毎日を少し変える!

● 腹8分目にし、空腹の時間をつくる
↓ 空腹は活動量を高める

● 座っている時間を短くする

● 毎日30分の運動より、5~10分の運動を1日の中で数回行う(例)スクワット10回×3セット)

運動の効果

うつ改善、動脈硬化性疾患・糖尿病の予防・改善、内臓脂肪のたまりすぎの改善、骨粗しょう症の予防など

3 継続するポイント

● 仲間と一緒に取り組み、お互いに褒め合い、自分のことも褒める

● 記録を付けて見える化する(食事、運動、体重など)

● 完璧を求めない。80%できれば合格と考える など



毎日を少し変える! 健康動画はコチラ

毎日の食事習慣を見直し、「太りやすい脳」の環境から脱出しましょう!!

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

エコタウンセンター ウィンターフェスティバル

いずれも2月7日(土)10~15時、エコタウンセンター(若松区向洋町)で。

1 ワークショップ

ペーパーウエイト作り、エコジンベイザメ作り、フラワーアレンジメント、季節の花の寄せ植えなど。料200円~1200円。個数に限りあり。詳細は問を。

2 体験講座

▼牛乳パックで作るソーラーランタン 10~11時30分の部と13~14時30分の部あり。対小学生以上と保護者。定先着各部15組 ※風車作りと見学バスツアー 10時30分~12時の部と13~14時30分の部あり。対小学生以上と保護者。定各部50人 ▼再生紙のペーパークラフト 11~12時の部と14~15時の部あり。対小学生以上と保護者(未就学児の同伴可)。定先着各部16組。

3 販売ブース

手作り雑貨やパン、焼き芋など。
共通 2は必要。電話で1月18日から問先へ(※は1月20日までネット)で。



▲詳細はコチラ

問 エコタウンセンター ☎752・2881

Work Life Balance 表彰

性別にかかわらず、誰もが活躍できる職場環境づくりに取り組み、成果を上げている企業を表彰しました。

市長賞

● 株式会社タカギ(製造・販売業/小倉南区)

● 株式会社不動産のデパートひろた(不動産業/八幡東区)

奨励賞

● 株式会社小林組(総合建設業/小倉北区)

● 株式会社DAHLIA(医療・福祉・美容業/小倉北区)



▲表彰式の様子

問 政策局WomanWill推進室 ☎582・2209

プロスポーツ公式戦に親子を招待します

● 男子バスケットボールB2リーグ ライジングゼファーフクオカ公式戦

対福岡ブルーウィンズ

3月7日(土)15時5分からと3月8日(日)14時5分から。定各200人。

● 女子バレーボールVリーグ カノアラウレアーズ福岡公式戦

対ギラノール福岡

2月14日(土)・15日(日)のいずれも12時から。定各日100人。

共通 総合体育館(八幡東区八王寺町)で。対中学生以下と保護者。申往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて1月30日までに問先へ。ネットも可。



©クラブ提供



©クラブ提供

問 ☎803-8501
都市ブランド創造局スポーツ振興課 ☎582・2395

農林水産まつりを開催

2月7日(土)・8日(日)の9~15時、総合農事センター(小倉南区横代東町二丁目)で。荒天中止。詳細は問を。

内容

- 市内産農林水産物や加工品の販売(各日14時まで)
- ※野菜収穫体験(定先着6組(1組5人まで))
- ミニかき小屋
- ジビエ料理試食
- 地産地消キッチンカー出店
- 料理系クリエイター・とっくんによる料理イベント
- シルバニアファミリーマスコットキャラクターショー
- 小倉織やミニ盆栽の体験など



問 総合農事センター ☎961・6045

「すしの都」ですしを学ぼう!
すし職人からすしの歴史や魚について学び、自分で握ったすしをいただきます。2月7日(土)・8日(日)、総合農事センターで。11~12時15分の部と12時30分~13時45分の部あり。対おおむね6歳~小学生(保護者同伴)。定各日各部9人。申1月15~25日に問先へ。

2月最終日は「世界希少・難治性疾患の日(RDD)」

毎年2月最終日は、「世界希少・難治性疾患の日(RDD: Rare Disease Day)」です。希少疾患や難病への理解を深める日として、北九州市でもライトアップなどの啓発活動を行っています。



▲小倉駅・黒崎駅周辺ライトアップ(画像は小倉駅周辺)



▲総合保健福祉センターの啓発横断幕

希少・難治性疾患(難病)とは?

発病の仕組みが明らかでなく、治療法が確立していない、長期療養を必要とする希少な疾病です。北九州市には9304人(※)の患者がいます。

症状に個人差があり、見た目で分かりにくいため、周囲の理解が得られず、本人は不安を抱えていることがあります。

※令和7年3月31日現在の特定医療費(指定難病)受給者証所持者数

難病相談支援センターとは?

病気の治療だけでなく、精神的・経済的・社会的にも悩みや不安を抱える難病患者の皆さんや家族が、安心して療養生活を送れるよう支援を行う窓口です。治療や介護、就労などの相談に応じています。相談は無料。プライバシーは守られますので、気軽にご相談ください。

難病医療講演会

「IBD(炎症性腸疾患)の診断と治療について」

講師は戸畑共立病院消化器病センター医師の酒見亮介さん。2月1日(日)14時～16時、総合保健福祉センター2階(小倉北区馬借一丁目)で。定70人。申1月23日までにネットか533・6356(基本事項を記入)で。

問 難病相談支援センター 小倉北区馬借一丁目7-1 総合保健福祉センター6階
☎522・8761 ☎533・6356
【受付時間】月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の8時30分～17時15分

「私らしい未来につながる終活フェア」開催

北九州市では、市民の皆さんが安心してこれからの人生を自分らしく歩めるよう、終活イベント「私らしい未来につながる終活フェア」を開催します。

お米などが抽選で当たるスタンブラリーもあります。

日時

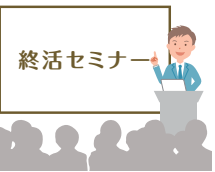
1月28日(水)13時～16時30分

場所

ウエルとばた2・3階(戸畑駅前)

内容

① 各分野の専門家によるセミナー
「終活の基本」「相続の基本」「生前整理」



② 終活のススメ「相談会・展示」

▼個別相談会Ⅱ葬儀・墓・不動産・相続・身元保証の各事業者による終活に関する個別相談 ▼資料・情報コーナーⅡ終活に役立つパンフレットの配布など。

③ 終活の入門講座

エンディングノートの書き方講座や、ゲーム形式で楽しみながら自分らしい人生の最期について考える体験など。

共通申①は必要。詳細は問を。



▲申し込みなど詳細はコチラから

問 保健福祉局長寿社会対策課 ☎582・2407

市政 フラッシュ

藤井菜々子さんに市民スポーツ大賞を授与しました!

銅メダル獲得!

北九州市立高校出身の藤井菜々子さんが、東京世界陸上女子20km競歩競技で日本新記録(1時間26分18秒)を樹立し、銅メダルを獲得しました。

昨年12月の武内市長への報告の際、「北九州市民スポーツ大賞」の授与式が行われました。



問 都市ブランド創造局スポーツ振興課 ☎582・2395

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『クリーンタウン』プロジェクト」始動!

市内では昨年、「クロサキスイッチ」やクリスマスマーケット、「ワールドスケートボード」などが開催され、大いににぎわいました。

このにぎわいを「選ばれ続ける確かな力」へと高め、市民の皆さんなど全ての人が誇れるまちであると実感できるよう、「北九州市『クリーンタウン』プロジェクト」として3つのプロジェクトを進めていきます。

① 客引きゼロ

「客引きゼロパートナーシップ北九州」を発足しました。事業者、警察と連携・協働して、悪質な客引き行為を徹底的に抑止することで、安全・安心な繁華街をつくっていきます。

② まち美化

オフィス街で行われる清掃活動等への参加を呼びかけるなど、官民連携による取り組みを強化し、モラル・マナーの向上を図っていきます。

③ 除草・防草

「(仮称)雑草対策の基本戦略」を策定し、道路・河川・公園の雑草対策を効果的・効率的に行うことで、市民の皆さんの安全や景観に配慮したまちづくりを進めていきます。

問 ①について 総務市民局安全・安心推進課 ☎582・2911
②について 環境局業務課 ☎582・2180
③について 都市整備局総務課 ☎582・2984



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

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。1月24日(土)11～16時30分、子ども・若者応援センター「YELL」(戸畑駅前、ウェルとばた2階)で。対社会生活を営む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1月17日から同センター☎882・0188へ。

マンション管理セミナー&無料相談会

テーマは「管理規約改正の方法」。2月1日(日)13時30分～15時30分、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。定20人。申1月30日までに福岡県マンション管理士会北九州事務所☎967・2445へ。担都市戦略局住まい支援室☎582・2288。

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1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。2月の毎週月～金曜日(祝日は除く)の10～16時。定先着各日1～4人。

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。2月18日(水)13～16時。定先着3人。

供養・墓じまいに関する専門相談 終活・墓じまいカウンセラーが応じます。2月25日(水)13～16時。定先着3人。共通終活あんしんセンター(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。申1月22日10時から北九州市社会福祉協議会☎882・6211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。2月4日(水)14～16時と25日(水)18～20時、母子・父子福祉センター(戸畑駅前、ウェルとばた4階)で。

対ひとり親家庭の親か寡婦。定先着各日4人。申1月29日9時30分から同センター☎871・3224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。2月6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。

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。2月15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1月15～31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。2月20日(金)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2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。

お出かけ

小倉タイムスリップフォトクイズ展

昭和以前の小倉南北の写真を使ったクイズ展を開催中です。正解者には抽選で景品を進呈します。▶小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)＝1月31日(土)まで(1月13・19・26日は除く)の9～22時 ▶小倉北区役所1階＝2月27日(金)まで(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分～17時 ▶モノレール平和通駅＝1月31日～2月27日。共通クイズは市のホームページからも参加可能。2月28日(土)まで。詳細は小倉北区役所総務企画課☎582・3335へ問を。

総合農事センターの催し

こども野球教室 ミニゲームを体験します。1月18日(日)9～11時。対3歳～小学生。雨天中止。

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。1月18日(日)13～15時。



こども冬フェスタ ふわふわ遊具、ワークショップ、こども縁日、マルシェ、キッチンカー出店など。1月31日(土)・2月1日(日)の10～16時。荒天中止。

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。

久女忌

献花や俳人・杉田久女の句の披露など。講話会もあり。1月21日(水)10～11時45分、圓通寺(小倉北区妙見町)で。問小倉北区役所総務企画課☎582・3335へ。

スペースLABO ANNEXの催し

①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。2月8日(日)10～12時。対小・中学生と保護者。定8組。

②地元講師に学ぶ科学教室「電磁石のチカラ」 地元企業から講師を招きます。2月22日(日)13時30分～15時30分。対小学5年～中学生。定20人。

共通スペースLABO ANNEX(八幡東区東田二丁目)で。申①は1月29日、②は2月5日までのいずれも17時までにネットで。

問スペースLABO☎671・4566



▲地元講師に学ぶ科学教室「電磁石のチカラ」

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 1月25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。対山歩きのできる人。雨天中止。

②森のカルチャー教室「ジオラマ作り」 2月8日(日)10時30分～15時30分、皿倉山ビジターセンターで。定先着15人。料1500円(別にケーブルカー乗車料が必要)。

③健康登山「早春の九州自然歩道と梅林歩き」 2月18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、小嶺台バス停(八幡西区千代一丁目)で解散。対山歩きのできる人。定先着35人。料500円。

共通申②③は必要。②は1月17日、③は18日から問先へ。

問皿倉山ビジターセンター☎681・5539



▲森のカルチャー教室「ジオラマ作り」

★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

響灘ビオトープの催し

①SONIDORI×toi et moi親子マルシェ フォトブースでの撮影会やワークショップ、シャボン玉パフォーマンス、飲食店の出店など。1月25日(日)10～16時。



②癒しのハーブボール作り&セルフケア体験 2月22日(日)9時30分～12時。対18歳以上。定先着12人。料2500円。

共通 ②は必要。電話で1月17日から響灘ビオトープ(若松区響町一丁目、☎751・2023)へ。

周望学舎 修了記念作品展

写真・書道作品や、「健幸ミュージックコース」の研修動画など、実技コース・研究クラブの研修成果を展示。1月28日(火)～2月3日(火)の10時(1月28日は13時)～17時(2月3日は15時ま

で)、J:COM北九州芸術劇場市民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。**問**周望学舎☎591・2626へ。

白野江植物公園の催し

ナチュラルライフ講座「アロマでストレスケア」 2月7日(土)11～12時30分。定先着15人。料1000円。

冬の植物観察会「キンポウゲ科の花をさがして」 2月8日(日)10～11時30分。定先着20人。料500円。



▲バイカオウレン

共通 対中学生以上。**料** 電話で1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。2月8日(日)・21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。

辰野金吾展

旧松本家住宅(国指定重要文化財)など、建築家・辰野金吾の建築作品を写真パネルなどで紹介。2月10日(火)～3月1日(日)の10～17時、旧百三十銀行ギャラリー(八幡東区西本町一丁目、☎661・9130)で。

館長・川村博士のサイエンスひろば

テーマは「ぐるぐる風力発電機をつくろう」。2月15日(日)10時30分～11時20分、スペースLABO(八幡東区東田四丁目、☎671・4566)で。定先着25人。料工作をする場合は500円。**料** 2月1日から**ネット**で。

ミニ洞窟探検と風穴巡り

2月15日(日)13時、平尾台自然観察センターに集合。16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。**料** 往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて2月5日までに同施設(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。

響ホール室内合奏団 定期演奏会

担 都市ブランド創造局文化企画課
☎582・2391

大山平一郎さん(指揮)、石上真由子さん(バイオリン)を迎えてのコンサート。2月15日(日)15～17時、戸畑市民会館(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で。料前売り指定席4000円、自由席一般3000円、自由席高校生以下1000円(学生証の提示が必要)。スマートフォンなどの画面を見せて入場できるオンラインチケットもあり。当日も同額。未就学児は膝上であれば無料。前売り券は主要プレイガイドなどで発売中。



▲出演者

問 演奏会について 響ホール室内合奏団☎647・0565
オンラインチケットについて SARA☎070・3797・0290

もりのいえ・おひさまのいえのイベント

緑地保育センター「もりのいえ」「おひさまのいえ」は、市内の保育所や幼稚園などの幼児団体が、お泊り保育や日帰り遠足で利用する施設です。

イベントの日限定で、一般の未就学児と保護者を対象とした催しも開催しています。

もりのいえ

小倉南区大字長野
530-3
☎475・8107



一般開放デー

遊具体験や施設見学など。
日程 2月21日(土)10～15時
対未就学児と家族。
料 不要。荒天中止。



おひさまのいえ

若松区大字竹並
925-1
☎741・0468



親子宿泊

野外活動や情報交換など。
日程 2月28日(土)～3月1日(日)(1泊2日)
対平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた子どもと母親。定16組。料1人1590円。
料 1月8～29日に**ネット**で。

施設の催し

美術館

☎882・7777

〒804-0024戸畑区西鞆ケ谷町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)

コレクション展Ⅲ 特集 没後5年 菊畑茂久馬 1月31日(土)～5月6日(休)。
料一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円。

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

▶日専連全国児童版画コンクール(北九州の部)＝1月20日(火)～25日(日)の10～17時(25日は15時30分まで) ▶北九州市中学校美術展＝1月27日(火)～2月1日(日)の9時30分～17時(2月1日は16時まで)

到津の森公園

☎651・1895

〒803-0845小倉北区上到津四丁目1-8 開9～17時 休火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)、1月14・15日

①飼育員のおはなし「ニホンザル」編 ニホンザルの生態や特徴の説明など。1月の毎週土・日曜日、祝日の11時30分～45分。



②鳥活しませんか?～到津ZOOで野鳥観察 2月15日(日)9時30分～11時30分。対小学生以上。定10人。
共通 料入園料が必要。**料** ②は必要。電話で1月17～26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1月21日、2月4・18日

①「もったいないバザール」の出品物を募集 新品同様の育児用品や子ども服などを募集します。受け付けは1月17日(土)～2月13日(金)。詳細は**問**を。

②ラグビーであそぼう! ラグビーのコーチが教えます。2月8日(日)13～14時30分。対4歳～小学生と保護者。定先着25組。

③アイシングクッキーに挑戦!～バレンタインver. 2月11日(祝)13～14時30分。対小学生。定先着10人。料800円。

共通 ②③は必要。電話で②は1月23日、③は28日から同施設へ。

北九州国際交流協会の催し

①多言語おはなし会 多言語(日本語・英語・中国語・韓国語)で絵本の読み聞かせをします。2月21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。

②日本語で語る世界めぐり 北九州市在住の外国人が自国の文化について日本語で語った後、ミニ外国語講座と交流会をします。2月28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。

共通 定各先着20人。**甲①**は電話で1月17日から北九州国際交流協会 ☎643・5931へ、**②**は1月21日から同協会ホームページで(**問** ☎643・6464)。

春の家族で陶芸教室

2月22日(日)・3月8日(日)(全2回)の9～12時、夜宮青少年センターで。対小学生と保護者。定10人。料1人500円。**甲**はがき(1組だけ)に基本事項を書いて2月5日までに同施設(〒804-0042戸畑区夜宮一丁目2-1、☎871・3465)へ。**ネット**も可。



バスで行く食品衛生市民講座

イオン八幡東店(八幡東区東田三丁目)のバックヤードなどを見学します。2月27日(金)13時、コムシティ1階(黒崎駅西側)に集合。17時、同所で解散。定15人。**甲**はがき(2人まで)に基本事項を書いて2月4日までに保健所西部生活衛生課(〒806-8510八幡西区黒崎三丁目15-3、☎642・1818)へ。

春の交流会

ゲームなどで参加者同士の交流を図ります。3月1日(日)14～16時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。対障害のある人。定16人。料500円(お茶・菓子付き)。**甲**1月15日～2月19日に同会館 ☎883・5550へ。聴覚に障害のある人はF883・5551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。

朗読コンサート「きらめく音楽と言葉のしらべ～春の風にのせて」

八幡図書館朗読講座の講師と受講生による朗読と、バイオリン・チェロ・電子ピアノの演奏。3月1日(日)14～15時、八幡図書館(八幡東区尾倉二丁目)で。定先着40人。**甲**2月1日から同施設 ☎671・1123へ。

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。2月1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。**甲**1月31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自己表現力アップ講座 1月21日(木)。

②ロジカルシンキング 1月27日(火)。**共通** 13時30分～15時30分、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。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。定各30人。**甲①**は1月20日、**②**は26日までに若者ワークプラザ北九州 ☎531・4510へ。

シニア就業説明会

派遣・求人の実例など。1月22日(木)13～15時、若松生涯学習センター(若松駅前)で。対おおむね50歳以上。定先着30人。**甲**1月19日から、はつ・らつ・コミュニティ北九州 ☎881・6699へ。担高年齢者就業支援センター ☎882・5400。

働く人を募集

保健師か看護師(会計年度任用職員) 勤務は4月から、保健福祉局健康推進課(市役所9階)で。対保健師か看護師の免許と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。定1人。試験は2月3日(火)。**甲**1月22日までに**ネット**で。募集要項は同課で配布中。詳細は同課 ☎582・2018へ**問**を。

建築営繕業務の技術補助員(会計年度任用職員) 勤務は4月から、都市整備局施設保全課(市役所14階)で。対普通自動車運転免許を持ち、建設会社・設計事務所・官公庁などにおいて、建築に関する設計・積算業務・現場代理人・主任技術者などの経験が原則3年以上ある人。定3人。試験は2月中旬。**甲**1月23日まで。募集案内は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は都市整備局建築支援課 ☎582・2876へ**問**を。

一般事務補助員・学校事務補助員・教員業務支援員(会計年度任用職員) 勤務は4月から、教育委員会事務局(小倉北区役所庁舎6階)、市立小・中・特別支援学校などで。対障害者手帳を持つ人(詳細は**問**を)。選考試験は2月13日(金)。**甲**1月13～28日。試験案内

は1月13日から教育委員会教職員課、各区役所総務企画課・出張所などで配布。定など詳細は教育委員会教職員課 ☎582・2372へ**問**を。

北九州市福祉事業団の栄養士(正規職員) 勤務は4月から、北九州市福祉事業団運営施設で。対昭和41年4月2日以降に生まれ、管理栄養士の資格を持つか3月31日までに取得見込みの人。定1人程度。**甲**2月2日まで。**ネット**も可。募集要項は同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。

メタバースで企業とつながる！オンライン就活イベント

特設ホームページでメタバース(インターネット上の仮想空間)を活用した企業との交流会を行います。メタバースで地元企業や北九州市の魅力を体験する展示会も公開中。2月7日(土)10時30分～12時。対求職者、大学・専門学生、保護者など。**甲**2月6日までに**ネット**で。詳細はU・Iターン等年間合同企業説明会運営事務局 ☎591・2030へ**問**を。担産業経済局雇用・産業人材政策課 ☎582・2419。

わたしがクリエイター！スマホでできる動画編集

ビジネスやキャリアに役立つ動画編集(入門編)を学びます。2月13日(金)10～12時、COMPASS小倉(小倉駅北側、AIMビル6階)で。対仕事で動画編集を活用したい女性。定20人。**甲**1月29日までに**ネット**で。**問**ウーマンワークカフェ北九州 ☎551・0091へ。

就職活動の基本～リフレーミング講座

短所・長所の考え方について学びます。グループワークもあり。2月13日(金)13～15時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。対就職活動中の人(新卒は除く)。定先着30人。**甲**1月19日から高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

マイテク・センターの講座

建設業における職長・安全衛生責任者能力向上教育 3月11日(火)8時30分～15時55分。定先着24人。料8500円。対など詳細は**問**を。

保護具着用管理責任者教育 3月15日(日)8時30分～16時20分。対18歳以上。定先着100人。料1万3000円。

墜落制止用器具のうちフルハーネス型のものを用いて行う作業に係る業務の特別教育 3月16日(月)8時30分～16時50分。対18歳以上。定先着40人。料9000円。

共通 甲電話で1月19日からマイテク・センター北九州(八幡東区大蔵二丁目、☎651・3775)へ。

市立小・中・特別支援学校の講師登録者を募集

令和7・8年度の募集。勤務は小・中学校、特別支援学校で。対教員免許(高校・養護・栄養を含む)を持つ人。免許状の更新期限を過ぎている人は相談を。**甲**1月15日～3月31日に**ネット**で。

詳細は教育委員会教職員課 ☎582・2372へ**問**を。

講座・教室

放送大学福岡学習センターのステップアップセミナー

放送大学北九州サテライトスペース(黒崎駅西側、コムシティ3階)でオンライン受講できます。いずれも2月8日(日)。▶日本で起こる地震・津波の発生機構と災害=10～12時。定30人▶プログラミングのはじめ方=13～15時。定10人。ノートパソコンかタブレットが必要。**共通 甲**1月17日～2月7日に放送大学福岡学習センター ☎(092)585・3033へ。**ネット**も可。担総務市民局生涯学習課 ☎582・2385。

人的資本経営セミナー

人手不足の中、「主婦・シニア層の活躍」や「経験を持ったミドル世代の採用」をテーマに、すぐに実践できる人事戦略を学びます。2月12日(木)13時30分～16時、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。国の支援策「特定求職者雇用開発助成金」の紹介もあり。対市内企業・団体の経営者や人事担当者。定30団体。**甲**2月11日までに**ネット**で。**問**産業経済局雇用・産業人材政策課 ☎582・2419へ。

リゾットと季節のデザート作り

2月16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。**甲**2月6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。

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です。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。2月18日(火)、門司生涯学習センター(門司区栄町)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。**甲**1月19日～2月9日に**ネット**で。**問**北九州市社会福祉協議会 ☎873・1296へ。

視覚障害者生活教室「補聴器のご紹介」

2月22日(日)13時30分～15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。対視覚に障害のある人。定先着15人。**甲**1月17日から点字図書館 ☎645・1210へ。

体験講座「こどもデッサン 絵画タ方クラス」

2月22日(日)15～16時30分、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。対小学生。定先着12人。料600円。**甲**電話で1月17日9時から同施設 ☎651・4600へ。

★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

普通救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使用方法、気道異物除去の方法など。2月24日(火)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。定40人。申1月27日～2月17日の9～17時に消防局救急課 ☎582・3820へ。聴覚に障害のある人は ☎592・6898も可(基本事項と申必要の有無を記入)。ネットも可。

精神保健福祉実務者研修

テーマは「うつ病リワークプログラムについて」。2月25日(水)14～15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。対精神保健福祉業務等に携わる相談支援機関や医療機関の職員、行政職員など。定80人。申2月18日までにネット。問精神保健福祉センター ☎522・8729へ。

ひきこもり家族講座

2月28日(土)10～12時、ひきこもり地域支援センター「すてっぴ」(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2月20日までに精神保健福祉センター ☎522・8729へ。

ムーブの講座

①父と子の料理教室 ひな祭りをテーマにしたメニューを作ります。2月28日(土)10～13時30分。対4歳～小学4年生と男性の保護者。定12組(1組2人)。料1組2000円。
②時短料理男子 3月7日(土)。10～12時30分の部と13時30分～16時の部あり。対15歳以上の男性(中学生は除

く)。定各部12人。料1800円。
共通託児(有料)は問を。申①は、はがき(1組だけ)に基本事項と食品アレルギーの有無と食品名、託児希望者は子どもの名前(ふりがな)と年齢を書いて1月27日までにムーブ(〒803-0814小倉北区大手町11-4)へ。②は電話で2月6日までに同施設 ☎288・6262へ。いずれもネットも可。

講演会

空き家を生まないためのシンポジウム

福岡県弁護士会主催のシンポジウム。講師は岡山大学准教授・氏原岳人さんほか。パネルディスカッションもあり。2月14日(土)13～17時、ムーブ(小倉北区大手町)とオンライン(ビデオ会議システム「Zoom」を使用)で。申不要。問都市戦略局空き家活用推進課 ☎582・2777へ。

郷土文化講演会「世界最古は北九州に!?蓮糸の伝説」

講師は、いのちのたび博物館・富岡優子学芸員。2月14日(土)14～15時30分、文学館(小倉北区城内)で。定先着60人。申1月20日10時から中央図書館奉仕課 ☎571・1481へ。

市民健康セミナー

テーマは「骨を守る、未来を守る～今日からできる骨粗しょう症予防」。講師は遠賀中間医師会おんが病院整形外科部長・土持兼之さん。3月28日(土)12時30分～16時30分(講演は14～15

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。希望者には乳がん検診、骨粗しょう症検診(講演前だけ)、フットケアとベジチェック®、血圧測定もあり。対乳がん検診は令和6年4月以降に受診していない40歳以上の女性、骨粗しょう症検診は令和7年4月以降に受診していない18歳以上。申はがき(1人だけ)に基本事項と希望する項目(骨粗しょう症検診、乳がん検診、フットケアと足の測定(A:フットケア、B:足と靴の評価、C:簡易ロコモテスト、D:足に関する相談)、ベジチェック®、血圧測定)を書いて2月16日までに北九州市医師会(〒802-0077小倉北区馬借一丁目7-1、☎513・3811)へ。担保健福祉局健康推進課 ☎582・2018。

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。1月21日(水)11～11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。申1月20日までに子ども総合センター ☎881・4556へ。

施設の催し

山田緑地

☎582・4870

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

①初心者限定 ニホンミツバチ飼育講座 2月8日(日)・15日(日)、3月8日(日)・29日(日)の13～15時。定先着各日10人。料5000円(テキスト、「キンリョウヘン」1鉢付き)。



②山田緑地節分まつり ▶鬼ごっこ&豆まき=1月25日(日)・2月1日(日)の10～15時。定先着150人(1月25日開催分。2月1日開催分は定なし(申不要)) ▶竹で凧づくり体験=1月25日13時30分～16時。定先着20人。料2000円 ▶里山で学ぶデイキャンプ=2月1日10～15時。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。②の共通対小学生以下は保護者同伴。

③みつばちプロジェクト ニホンミツバチの養蜂講座。2月1日(日)13～15時。定先着50人。

共通料駐車場は有料。申1月19日から①③はNPO法人グリーンワーク ☎383・6807へ、②はネット。

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)

①邸宅ギャラリー「春の花会」 春の花約20点と節分の室礼の展示。1月23日(金)～26日(月)。



②邸宅レッスン「暮らしのお茶講座・初級編」 日本茶について学びます。1月29日(水)10～11時30分。定先着10人。料2200円。

③邸宅ランチ「恵方巻」 デザート付き。2月2日(月)。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2500円。

共通料入館料が必要。申②③は必要。電話で②は1月19日、③は21日のいずれも9時から同施設へ。

「小笠原流 加冠の儀」の参加者を募集

江戸時代から受け継がれる由緒正しい成人の儀式。新成人の女性が古式にのっとりて烏帽子を授かります。2月22日(日)12～14時、小倉城庭園で。対平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた女性。定先着10人。料1万円(記念品付き)。2月21日(土)の事前リハーサルへの参加が必要。申1月19日から問先へ。



問小倉城庭園 ☎582・2747

「遠賀川源流の森づくり」植樹の参加者を募集

嘉麻市までバスで移動後、山歩きして、斜面に植樹します。3月1日(日)6時45分、小倉駅新幹線口に集合。15時、同所で解散。昼食付き。対山歩きのできる人(中学生以下は保護者同伴)。定35人程度。申はがき(5人まで)に基本事項を書いて1月23日までに問先へ。ネットも可。



問〒803-8510上下水道局浄水課(☎582・3155)

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。

ジビエフェス

ジビエ(野生鳥獣肉)を味わえるイベントを開催。各日限定200食のジビエバーベキュー(料100円)や、骨付き鹿ハム、ジビエ商品の試食など。1月25日(日)、2月1日(日)の10～15時、道の駅「螢街道西ノ市」(下関市豊田町)で。山口農業高校西市分校が考案した、瓦そばを使ったパンズでシカ肉を使ったナゲットを挟んだハンバーガー「かわらそばんず」の振る舞い(2月1日だけ。限定100食)もあり。問豊田町観光協会 ☎070・8955・8953へ。担下関市農業振興課 ☎(083)231・1262。



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。2月8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。申1月17日からユースステーション☎621・0132へ。

山九交通遺児奨学生を募集

奨学金は▶修学資金＝月額1万5000円～3万1000円 ▶入学一時金＝5万円～10万円。返還不要。対いずれも通信制の学校を除く高等学校、中等教育学校の後期課程、特別支援学校高等部、高等専門学校、専修学校(高等課程・専門課程)、大学(短期大学・大学院を含む)に今春進学予定か在学中の交通遺児で、本人か生計を営む人が市内に住み、経済的理由で修学が困難な人。共通申1月15日～2月27日(在学中の人は随時)。募集要項は市のホームページでご覧になれます。詳細は総務市民局安全・安心推進課☎582・2866へ問を。
■奨学金基金への寄付 受け付けは随時、同課(市役所2階)と各区役所総務企画課で。

北九州市立大学大学院の 学生を募集

入学は4月から。募集は社会システム研究科地域社会システム専攻(博士後期課程)。試験は3月1日(日)。料受験料3万円。申1月28日～2月3日。募集要項は北九州市立大学のホームページでご覧になれます。詳細は同大学入試・研究支援課(小倉南区北方四丁目、☎964・4022)へ問を。

門司市民会館のホールで ピアノを弾いてみませんか

3月20日(祝)～22日(日)の10～18時、門司市民会館(門司区老松町)で。定24組。料1台1500円、2台3000円(1回50分)。申2月2～16日。ネットも可。募集要項は1月15日から同会館で配布。同会館のホームページでもご覧になれます。詳細は同会館☎321・2907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、1月19日(月)～23日(金)・26日(月)～30日(金)。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。

ベリーダンス体験教室

2月11日(祝)14～15時、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。対18歳以上の女性。定先着10人。料800円。申1月18日10時から同施設☎651・4600へ。

お知らせ

都市計画審議会委員を募集

業務は審議会(年4回程度)への参加と議案の審議。任期は5月1日から2年間。対1月16日時点で18歳以上(市内に住所を有する人)。定1人程度。報酬あり。申1月16～30日。ネットも可。募集要領は市のホームページでご覧になれます。詳細は都市戦略局都市計画課☎582・2451へ問を。

社会人向け「法学部コミュニティ・コース」募集説明会

1月29日(木)15～16時、北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)で。対令和8年4月1日時点で18歳以上。定15人。申1月27日までに同大学地域貢献課☎964・4194へ。

都市計画審議会の傍聴の 案内

議題は「都市計画区域区分・用途地域の変更 新門司北地区(門司区)、響灘西地区(若松区)、舞ヶ丘六丁目地区(小倉南区)」、「都市計画臨港地区の変更 新門司北地区(門司区)、響灘西地区(若松区)、砂津地区(小倉北区)」、「都市計画地区計画の決定 旦過地区(小倉北区)」、「都市計画地区計画の変更 曽根地区(小倉南区)、舞ヶ丘地区(小倉南区)、小森地区(小倉南区)」、「福岡県が定める都市計画に関する市の意見について(諮問)」。

2月2日(月)10～12時、ホテルクラウンパレス小倉2階(小倉北区馬借一丁目)で。申不要。詳細は都市戦略局都市計画課☎582・2451へ問を。

未利用市有地を売却

物件は若松区赤島町の土地(宅地277.5㎡)など2件。入札は2月27日(金)、市役所地下2階で。申1月30日～2月6日の9～17時。物件情報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医療課☎582・2678へ問を。

八幡東区丸山地区の宅地を 分譲します

物件は西丸山町・東丸山町の5区画。入札は2月20日(金)9時30分から、市役所地下2階で。申1月16～26日。入札説明書は都市整備局住宅管理課(市役所14階)、各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は都市整備局住宅管理課☎582・2862へ問を。

国民健康保険料など「納付 済額のお知らせ」を送付

昨年1年間に納付された、国民健康保険料か後期高齢者医療保険料の金

額を記載した「納付済額のお知らせ」を、2月上旬から被保険者全員(国民健康保険は世帯主)へ送付します。確定申告などの参考資料としてご利用ください。問住所地の区役所国保年金課へ。

LGBTQをはじめとする 性的少数者の交流会

2月7日(土)14～16時、人権推進センター(小倉北区大手町、ムーブ8階)で。対LGBTQをはじめとする性的少数者の当事者や家族・関係者、自分の性(性的指向や性自認)について悩みがある人。申ネット。定や申し込みなど詳細は福岡県福祉労働部調整課☎(092)643・3325へ問を。

令和7年度の帯状疱疹 ワクチン接種は3月31日まで

組換えワクチン「シングリックス」を接種する場合は、2回接種が必要です。1月中に1回目の接種を検討ください。接種は3月31日まで、市内の実施医療機関で。対市内に住民登録があり、令和7年4月2日～令和8年4月1日の間に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人か、101歳以上の人か、60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な人。料生ワクチン「ビケン」は1回4600円。組換えワクチン「シングリックス」は1回1万1000円を2回。生活保護受給者や市民税非課税世帯の人は無料。詳細は保健福祉局健康危機管理課☎582・2090か各区役所健康相談コーナーへ問を。

おむつ代に係る医療費控除 のための「確認書」を交付

医師の発行する「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「確認書」で確定申告における医療費控除の申請ができます(おむつ代の領収書が必要)。対おむつ代の医療費控除の申請をしようとする人で、令和7年12月末時点で介護保険の要介護認定を受けており、寝たきり状態など一定の条件に該当する人。問各区役所「高齢者・障害者相談」コーナーへ。

福岡市の催し
福岡市と情報交換をしています。

**博多座 2～4月の
公演ラインナップ**

いずれも博多座(福岡市博多区下川端町)で。▶二月花形歌舞伎「あらしのよるに」=2月7日(土)～20日(金) ▶博多座ガムラン祭りスアル・アグン「ジェゴグ」日本ツアー=2月22日(日) ▶宝塚歌劇宙組公演=3月4日(水)～26日(木) ▶VOICARION 10周年記念公演「スプーンの盾」=3月28日(土)・29日(日) ▶ミュージカル「レイディ・ベス」=4月4日(土)～13日(月) ▶氷川きよし特別公演=4月25日(土)～30日(木)。公演時間や料など詳細は博多座☎(092)263・5555へ問を。同施設ホームページでもご覧になれます。

▲詳細は
コチラ

「建設工事功労賞」表彰

北九州市では、継続して良好な工事で安全安心なまちづくりを支えた優秀な建設業者10社を、2年に1度、表彰しています。

■令和7年度の実賞者(五十音順)

株式会社池間組(若松)	半田電設工業株式会社(小倉北)
株式会社エビス(門司)	マーク建設株式会社(八幡西)
九鉄工業株式会社(門司)	松田建設工業株式会社(若松)
コスモ海洋株式会社(門司)	村上建設株式会社(小倉南)
株式会社ダイコウ技建(小倉北)	株式会社若松建設(小倉南)

※対象となった631事業者のうち10社(約2%)が受賞



問技術監理局検査課☎582・2038

★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

皆さんの意見を募集しています



まちづくり事業に関する事後評価

原案 地域の特性を生かしたまちづくりを推進する「都市再生整備計画折尾地区(第4期)」と「都市再生整備計画東田地区」の達成状況評価についての意見を募集します。

▶原案の閲覧=1月15日(木)~30日(金)(土・日曜日は除く)の8時30分~17時15分、都市戦略局都市再生企画課(市役所13階)、八幡西区役所総務企画課・折尾出張所、八幡東区役所総務企画課で。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、意見を書いて閲覧期間中にEメール(市のホームページから)、郵便、ファクスで〒803-8501保健福祉局保健衛生課(☎582・2435、F582・4037)へ。各配布・閲覧場所に直接提出もできます。

令和8年度北九州市食品衛生監視指導計画(素案) ▶素案の配布・閲覧=1月15日(木)~2月13日(金)(土・日曜日、祝日は除く)の8時30分~17時15分、各区役所保健福祉課(小倉北区・八幡西区は除く)、保健所東部生活衛生課(小倉北区馬借

一丁目、総合保健福祉センター4階)、同西部生活衛生課(黒崎駅西側、コムシティ6階)、保健福祉局保健衛生課(市役所8階)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、ファクスで〒803-8501保健福祉局保健衛生課(☎582・2435、F582・4037)へ。各配布・閲覧場所に直接提出もできます。

市県民税・森林環境税(第4期)の納期は1月17日~2月2日です。

介護保険料(第8期)の納期限は2月2日です。

国民健康保険料(第8期)の納期限は2月2日です。

法人向け市税証明書の電子申請サービスを開始します

1月19日(月)から法人向け市税証明書の電子申請サービスを開始します。

取得できる証明書

納税証明書と固定資産税関係の証明書

証明書の受け取り方法

「郵送」と「窓口で受け取り」のいずれかを選択できます

申請に必要なもの

法務局の商業登記電子証明書と証明書のパスワード

申請できる証明書の種類や申請方法など詳細は[図](#)を。

[図](#) 財政・変革局税制課 ☎582・2030



▲詳細は
コチラ

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!



すしプレス再生数
ランキング1位



令和7年3月9日公開
70代YouTuberロコリさんが語る!人生を変えたチャレンジマインドとは。【ロコリ×武内和久】



すしプレス再生数
ランキング2位



令和6年9月9日公開
【前編】“鉄は国家なり”北九州市が宇宙ビジネスで注目される根拠的理由【ホリエモン×武内和久】



ショート動画
再生数
ランキング1位



令和6年8月21日公開
#北九州市の魅力&旬&おトクな情報を全力発信中! #すしプレス
※ランキングは令和7年12月16日時点



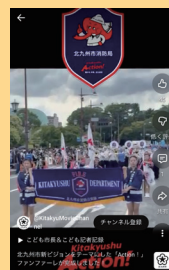
▲動画の視聴は
コチラ

注目の動画

令和7年6月20日公開動画
北九州市の“角打ち”からお届けする特別対談「カクウチTV」。その記念すべき第1回です。



令和7年10月31日公開ショート動画
北九州市新ビジョンをテーマにしたAction!ファンファーレが完成しました。



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)などを受け取ることができます。



▲友だち追加は
コチラから

[図](#) 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

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)。1月24日(土)。9時30分~12時の部と13~15時の部あり。定先着各部5家族。

ハーブ講座「ラベンダーポプリとスリープピロー」 2月4日(木)10時30分~12時。対18歳以上。定先着10人。料1500円。

[共通](#) [申](#) 電話で1月18日から同施設へ。

こども文化会館

☎592・4152

〒803-0846小倉北区下津四丁目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)

冬の工作教室 ホバークラフトを作ります。2月14日(土)10~12時。対小学生。定先着12人。料700円。

おはなしワールド 絵本の読み聞かせや紙芝居など。2月21日(土)11~11時30分。対小学生以下(未就学児は保護者同伴)。定先着20人。

[共通](#) [申](#) 電話で1月17日から同施設へ。

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

ベビーマッサージ教室 1月27日(火)11~12時。対生後12カ月までの乳児と保護者。定先着15組。



ママの満腹レシピ「ガトーショコラ」 2月13日(金)11~13時。対子育て中の女性。定先着8人。料1300円。

ママとパパの子育ての悩み解決講座 2月16日(月)11~12時。対子育て中の人。定先着20人。

[共通](#) [申](#) 電話で1月17日から同施設へ。

1/15
2026
令和8年

●時間は24時間表記。
●料金について記載のない催しは
入場無料(参加無料)。
●はがき・往復はがき・電子申請の
応募方法は11ページを参照。
■=申し込み 問=問い合わせ
共通=共通の内容 担=市の担当課
ネット=ネット窓口(電子申請)

門司区役所

編集 門司区役所総務企画課 ☎331・0039 FAX331・1805

無料相談

人権法律相談 弁護士が応じます。2月5日(木)13時30分～16時30分、新門司地域交流センター(吉志新町二丁目)で。先着6組。■1月29日9時から同施設☎481・4599へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。2月12日(木)13～17時、門司区役所で。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。■2月9日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800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。2月13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。■2月9日までに門司区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎321・4800へ。

健康だより

①幼児食教室 栄養士による講話、試食、個別相談。2月17日(火)13時30分～14時30分。対象は幼児と保護者。定員7組。■1月25日～2月3日にインターネットで。

②マタニティ教室

①赤ちゃんのお世話の仕方など=2月18日(水) ②妊娠中の食事の話、歯の健康の話など=2月25日(水)。②の共通 13時30分～14時40分。対象は妊婦。母子健康手帳が必要。■①は1月18～24日、②は25～31日にインターネットで。

③ほやほや赤ちゃん教室 赤ちゃんの育て方、ベビーマッサージ、骨盤ケアなど。2月25日(水)13時30分～14時30分。対象は生後1～5カ月の乳児と保護者。母子健康手帳とバスタオルが必要。■2月2～11日にインターネットで。

共通 門司区役所別館(錦町市民センター2階)で。

▲申し込みはこちら

門司体育館の講座

①書道教室 2月3～24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。①の共通 先着各10人。

②いきいき健康マージャン教室 2月5日～3月26日の毎週木曜日(全8回)10～12時。対象は18歳以上。先着12人。受講料1回1100円。

共通 ■1月18日から門司体育館(高田一丁目、☎381・6445)へ。

門司区文化祭「門司みなと音楽会」

恋や愛をテーマにした楽曲をオルガンやチェロなどで演奏。1月25日(日)14時30分～16時30分、門司赤煉瓦プレイス(大里本町三丁目)で。入場料は一般2000円、大学生以下1000円、未就学児無料。詳細は門司みなと音楽会☎371・4175へ■を。担門司区役所コミュニティ支援課☎331・1883。

門司防災シリーズ ～地震発生時の対応について

日本は地震大国ですが、いつ、どこで大きな地震が起こるかは予測が困難です。
地震が発生したときは、落ち着いて行動することが大切です。
まずは、ご自分の命を守る行動を心がけてください。

【屋内にいた場合】

○窓や棚から離れ、テーブルや机、ベッドの下にもぐって身を守りましょう

○あわてて外に出ず、安全を確認して避難するときもエレベーターではなく階段を使いましょう

○揺れがおさまってから、火の元の安全を確認しましょう

○勤務先やスーパーなどでは、放送や店員の指示に従って行動しましょう

【屋外にいた場合】

○建物や塀、電柱などから離れ、手荷物などで頭を守りましょう

○斜面や崖、海岸から離れ、広場・高台などへ避難しましょう

○車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落とし、停止しましょう

地震発生時は、多くの人の命を救うため、緊急車両の通行を確保する必要があります。どうしても車を使わなければ避難できない場合以外は、混乱を避けるため、徒歩で避難しましょう。
■門司区役所総務企画課☎331・0001へ。

◆◆◆ 門司健診フェア ◆◆◆

健診フェア(受診無料)

健診名	対象	定員
北九州市国保特定健診	40～74歳(特定健診受診券が必要)	200人程度(定員を超えた場合は抽選)
胃がん検診(胃部エックス線検査)	受診日に35歳以上 ただし以下の人は受診できません。 ・令和6年4月1日以降北九州市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受けた人 ・体重が100kg以上ある人(検査機器の構造上) ・バリウムアレルギーのある人	
結核・肺がん検診	受診日に40歳以上	
大腸がん検診	受診日に40歳以上	
骨粗しょう症検診	受診日に18歳以上	
前立腺がん検診	受診日に50歳以上の男性	
肝炎ウイルス検査	受診日に18歳以上で、過去に受診したことがない人	
乳がん検診(マンモグラフィ)	受診日に40歳以上の女性 ※1参照	

※特定健診、がん検診と骨粗しょう症検診の受診は年度につき1回限り。今年度すでに受診されている健診は受診不可。
※1 令和6年4月1日～受診日までの間に北九州市乳がん検診を受けている人は、乳がん検診を受診できません。

特定健診・肝炎ウイルス検査などの一部健診は1年を通して(特定健診は受診券到着後～翌年3月末まで)無料で実施しています。また、各種がん検診についても、▶70歳以上 ▶市民税非課税世帯 ▶生活保護世帯 ▶後期高齢者医療被保険者証を持っている65～69歳は通年受診料が免除されます。詳細は門司区役所健康相談コーナー☎331・1888へ■を。



1/15

2026

こくら北

令和8年

編集

小倉北区役所総務企画課

☎582・3339

FAX581・5496

小倉織

ホームページ

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 行政相談委員が応じます。
1月26日(月)13～15時、小倉北区役所
で。☎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。1月22日(木)13時30分
～16時30分、小倉北区役所で。先着
16組。甲1月21日8時30分から小倉北
区役所総務企画課☎582・3339へ。

人権法律相談 弁護士が応じます。2
月12日(木)13時30分～16時30分、貴船
地域交流センター(東篠崎一丁目)で。
先着6組。甲2月5日9時から同施設☎
921・5303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。2月12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。2月12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。2月12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2月
6日、①は2月9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 2月2日(月)。対象は65歳
以上。

②食生活相談 2月6日(金)。対象は64
歳以下。

共通栄養士が応じます。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1月28日、②は2月3

日までに小倉北区役所健康相談コー
ナー☎582・3440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。1月24日(土)11～
17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)
で。荒天中止。問室町地区活性化自治
連絡協議会商業部☎562・6277へ。担
小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

バグゴ大会

バグゴは、ボード(板)の穴にお手
玉を投げ入れ得点を競うゲームです。
2月22日(日)9時30分～14時、小倉北体
育館(三郎丸三丁目)で。1チーム2人。
子どもの部(小学4～6年生)と大人の
部(中学生以上)あり。保険料1人50
円。甲各校区のスポーツ推進委員を
通じて1月29日まで。問小倉北区役所
コミュニティ支援課☎582・3322へ。

スマホ活用講座

2月26日～3月12日の毎週木曜日
(全3回)13時30分～15時30分、北方
地域交流センターで。対象は18歳以上
(高校生は除く)。定員10人。教材費
400円。スマートフォンが必要。甲往
復はがき(1人だけ)に基本事項を書い
て1月28日までに同施設(〒802-0841
小倉南区北方三丁目31-1、☎931・
6594)へ。

小倉北体育館のスポーツ

**ギラヴァンツ北九州による体力向上
イベント** ギラヴァンツ北九州のコ
ーチが指導する子どもたちの健康づ
くり・体力づくりのイベント。1月24日
(土)9時30分～11時。対象は小学生。先
着20人。受講料500円。

はじめてヨガ 1月20日～3月31日の
毎週火曜日(全11回)10～11時。対象は
18歳以上。先着12人。受講料9680円。

背骨コンディショニング 背骨のゆ
がみや骨格のズレを整えます。1月27
日～3月31日の毎週火曜日(全10回)
11時15分～12時15分。対象は18歳以

上。先着15人。受講料8800円。
共通甲電話で1月17日から小倉北体

育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

「地域包括支援
センター」を
ご存じですか?




「地域包括支援センター」は高齢者の皆さんが、住み慣
れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護について幅広い相談に応じ
る「総合相談窓口」です。お困りのことや不安なことがあ
ればお気軽にご相談ください。毎週月～金曜日(祝・休日、
年末年始は除く)の8時30分～17時。

〈小倉北区地域包括支援センター一覧〉所在地:小倉北区役所

センター 名	市民専用 フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安 (小学校区)
小倉北1	☎. 0120・079・033	☎ 562・2515	足原・霧丘(小倉南区は除く)・ 桜丘・寿山・富野
小倉北2	☎. 0120・127・033	☎ 562・2516	足立・貴船・小倉中央・三郎丸・ 中島・藍島・城野(小倉南区は除く)
小倉北3	☎. 0120・259・033	☎ 591・3014	到津・井堀・中井・西小倉・ 日明・高見(八幡東区は除く)
小倉北4	☎. 0120・853・033	☎ 591・3015	泉台・今町・清水・ 南丘(小倉南区は除く)・南小倉

気軽に相談したいときは「まちかど介護相談室」へ
市に登録した介護施設などに設置の「まちかど介護相談室」
では、相談を無料で受けられます。土・日曜日に実施している
施設もありますので、市のホームページをご確認ください。


▲詳細はこちら

小倉北防災シリーズ～防災情報の入手方法について




災害発生時に迅速で的確な行動を取るため、市や气象台、メディアが発表
する情報を確認しましょう。

【インターネットで調べる】
●北九州市防災ホームページ(防災情報北九州)
気象情報や避難情報といった防災情報のほか、防災啓発や防
災マップの情報など、防災に関する各種情報を一元化し掲載しています。

●LINE(北九州市LINE公式アカウント)
災害発生の際がある場合は、メニュー「まちの魅力」が「防
災情報」に切り替わり、発令中の避難情報や開設避難所が分か
るページへ簡単にアクセスできます。

【テレビで調べる】
●テレビのdボタン(データ放送)
データ放送に対応しているテレビでは、dボタンを押すことで気象情報な
どを確認できます。また、1チャンネル(KBC)の「dボタン広報誌」では、開設
中の避難所情報や市からのお知らせを確認することができます。

【メール配信を登録する】
●もらって安心災害情報配信サービス(北九州市)
気象情報や避難情報など、事前に登録することにより、希望す
る情報のメールを配信します。
※空メール送信による登録が必要 e-kitakyushu@xpressmail.jp
問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

1/15
2026
令和8年

こくら南



【冬の平尾台】雪景色の羊群原

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。

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)

2月の無料相談

貴船地域交流センターの人権法律相談 12日(休)13時30分～16時30分、貴船地域交流センター(小倉北区東篠崎一丁目)で。先着6組。甲2月5日9時から同施設☎921・5303へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談 12日(休)13～17時、小倉南区役所で。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9日までに小倉南区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎952・4800へ。

わくわく食育・健康ひろば

食育SAT(普段の食事バランスを診断)、ベジチェック®(推定野菜摂取量を測定)や血圧測定、栄養相談・健康相談などを行います。1月29日(休)13時30分～15時、小倉南区役所曾根出張所で。問同区役所保健福祉課☎951・4125へ。

もしものの時の食の備え 備蓄ごはん教室

栄養士による備蓄食品を使った調理実習。2月18日(水)10～13時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。

先着20人程度。甲1月19日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

スマホ活用講座

2月26日～3月12日の毎週木曜日(全3回)13時30分～15時30分、北方地域交流センターで。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費400円。スマートフォンが必要。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて1月28日までに同施設(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)へ。

北九州若者サポートステーションが城野出張所を開設

専門スタッフが就労に向けたカウンセリングを行います。「就職に向けて動きたいけど一歩が踏み出せない」「人と関わるのが苦手」など悩みを抱えている人はご相談ください。1月20日～3月17日の毎月第3火曜日10～16時(1人50分)、城野市民センター(富士見三丁目)で。対象は15～49歳の求職者。甲1月実施分は1月19日まで、2・3月実施分は希望日の1週間前までに北九州若者サポートステーション☎512・1871へ。担産業経済局雇用・産業人材政策課☎582・2419。

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

①Kidsはじめてダンス ダンスの基礎を学びます。1月20日～3月24日のおおむね毎週火曜日(全8回)16時45分～17時30分。対象は4歳～小学生。先着12人。受講料1万1000円(体験費1375円)。

②Kidsフィットネス 格闘技の動きとキッズ向けヨガ。1月21日～3月18日のおおむね毎週水曜日(全8回)17～17時45分。対象は小学生。先着12人。受講料1万1000円(体験費1375円)。



③大人ダンス部 1月19日～3月23日のおおむね毎週月曜日(全9回)13～14時。対象は50歳以上。先着12人。受講料6930円(体験費770円)。

④ジュニア体育教室 いずれも1月20日～3月17日の毎週火曜日(全9回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学生クラス=17～18時。④の共通先着各クラス20人。受講料1万2375円(体験費1375円)。



⑤やさしいヨガ 基本のポーズをゆっくり行います。1月23日～3月27日のおおむね毎週金曜日(全9回)。10～11時の部と12時45分～13時45分の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。受講料6930円(体験費770円)。共通要約筆記あり。詳細は同施設に問を。甲電話で1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。

備えるって難しい。
だから“日常でできる備え”を

平成7年1月17日に阪神・淡路大震災が発生してから30年以上が経過しました。毎年1月17日は「防災とボランティアの日」です。近年、日本各地で地震や大規模災害が相次いでおり、私たちはいま一度、先人が残した教訓について向き合う必要があります。

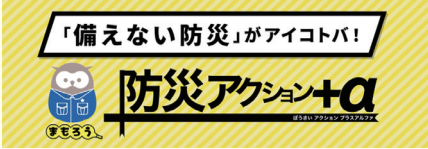
昨年3月には、南海トラフ地震の被害想定が改定されました。

- ・発生確率(30年以内) 70%～80% ➡ 80%へ
- ・最大津波高<小倉南区> 3.2m ➡ 4.0mへ
- ・浸水エリア(30cm以上)<小倉南区> 40ha ➡ 170haへ

また、北九州市には福智山断層・小倉東断層が存在し、いつ小倉南区へ影響を及ぼす地震が発生するか分かりません。災害への備えは大切だと分かっているけど、「何から始めればいいのか分からない」「続けられない」、そんな声がよく聞かれます。

そこで小倉南区では、「防災アクション+α」ユニット結成し、「備えない防災(フェーズフリー)」の考え方を広めています。

問小倉南区役所コミュニティ支援課(防災担当)☎951・0201へ。



備えない防災(フェーズフリー)
“いつも”を“もしも”に

行政・企業・NPO団体・キッチンカーで取り組む「自助・共助」の防災啓発ユニットです。「備えない防災(フェーズフリー)」に共感する企業などと協働し、市民や企業を対象としたイベントなどを行っています。セミナーや防災物品の展示・販売などにより防災啓発を推進し、地域の防災力強化に取り組んでいます。

また、Instagramアカウントでも日頃から備えない防災について情報発信をしています。お役立ち情報をぜひチェックしてください!

「防災アクション+α」は、決して“備えなくてよい”という意味ではありません。むしろ、日頃からの備えをさらに高め、“究極の備え”を目指す取り組みです。



▲Instagram
アカウント
はこちら



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。

高塔山夜景キャッチコピー「河童の隠した宝箱」

1/15
2026
令和8年

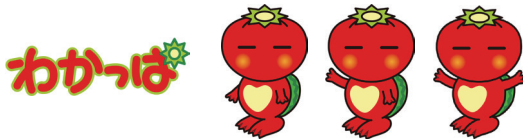
わかまつ

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。2月12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2月9日までに若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎751・4800へ。



海の「事件・事故」は118番!

海上保安庁では、海上における事件・事故の緊急通報用電話番号「118番」の正しい利用方法と重要性をより一層多くの人々に知っていただくため、毎年1月18日を「118番の日」と定めています。

- 海難人身事故に遭遇した、または目撃した
- 油の流出などを発見した
- 不審船を発見した
- 密航・密輸事犯などの情報を得た
- 漂流・漂着木造船を発見した

このような場合は、118番通報にご協力をお願いします。
問若松海上保安部☎761・2497へ。

海のもしもは118番

ヒートショックに注意

冬場は風呂場での事故が多くなります。原因は急な温度差による血圧の急激な変化です。脱衣所や浴室内を暖め寒暖差を減らしたり、ゆっくりと立ち上がる、飲食後すぐの入浴を避けるなどして予防しましょう。日頃から血圧を測定し自身の血圧の変動を知ったり、高血圧予防に取り組んだりすることも効果的です。

血圧の降圧目標130/80mmHg どの年齢でも同じです

参考:(厚生労働省)健康日本21アクション支援システムwebサイト
高血圧管理・治療ガイドライン2025

皆さんの血圧はどこに当てはまるでしょうか。高血圧予防には減塩、適度な運動、生活リズムを整える、ストレス解消、禁煙などが効果的です。健診を受けて血圧が高かったら医療機関を受診して医師に相談しましょう。
問若松区役所健康相談コーナー☎761・5327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。2月12日(木)10、11、13、14時、若松区役所で。対象は65歳以上。定員各時間1人。

②離乳食教室 離乳食のすすめ方の話、試食、個別相談。2月18日(水)10時30分～12時、島郷市民センター(鴨生田二丁目)で。対象は離乳食開始(生後5カ月ごろ)～生後7カ月までの乳児と保護者。母子健康手帳、バスタオルが必要。

③マタニティ講座 妊娠中の過ごし方、赤ちゃんとの過ごし方、妊娠中の食生活について。助産師、栄養士によるお話と先輩ママとの交流など。2月27日(金)13時15分～15時15分、若松区役所で。対象は妊婦と家族。母子健康手帳が必要。

④ほやほや赤ちゃん教室 赤ちゃんの成長・発達について、赤ちゃんとの触れ合い、親子のオーラルケアについて。助産師、歯科衛生士のお話、交流会など。2月27日(金)13時30分～15時15分、若松区役所で。対象は1～4カ月の乳児と保護者。定員12組。母子健康手帳、バスタオルが必要。

共通甲②は1月19日～2月10日、③④は1月27日～2月19日、①は2月9日までに問先へ。②③④はインターネットも可。

▲②③④の申し込みはコチラ

市県民税の申告はオンラインや郵送で!

若松区での市県民税の申告の受付期間は、2月16日(月)～3月13日(金)です。市県民税の申告は、オンラインか郵送での申告をお願いします。オンライン申告にはマイナンバーカードとスマートフォンが必要です。詳しくは2月1日号全市版をご覧ください。やむを得ず来場が必要な場合は、次の申告会場へ。

島郷出張所 2月16日(月)13～16時と、17日(火)・18日(水)の9～16時、19日(木)9～12時。初日は特に混み合いますので、予定時間より早めに受け付けを終了する場合があります(できる限り2、3日目に来場をお願いします)。

若松区役所 2月24日(火)～3月13日(金)(土・日曜日を除く)の9～16時。

問西部市税事務所若松税務課☎761・4182へ。

市県民税
オンライン
申告案内
はコチラ

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

1/15
2026
令和8年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・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)


赤い羽根・歳末たすけあい
共同募金にご協力
ありがとうございました



福岡県共同募金会
北九州市八幡東区支会

高齢者・障害者あんしん
法律相談

弁護士が応じます。2月12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2月9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。




民生委員・児童委員は
秘密を守ります

民生委員・児童委員は厚生労働大臣


ごみステーションの
補助金申請はお早めに!

地域で行うごみステーションの維持管理に必要な用具(ごみネット、簡易集積容器など)の購入に補助金が支給されます。令和7年度の申請期限は、3月27日(金)までです。ごみネットなどを購入予定のごみステーションは、早めに購入の上、八幡東区環境衛生連合会(八幡東区役所コミュニティ支援課内)に申請してください。詳細は八幡東区環境衛生連合会 ☎671・2242へ 問を。市のホームページでもご覧になれます。



詳しくはコチラから
(申請書をダウンロードできます)


から委嘱された無報酬のボランティアです。民生委員・児童委員は、個人情報情報を適切に保護しながら、区役所など関係機関と連携して活動しています。法律により秘密を守る「守秘義務」が課せられているため、相談内容が他に漏れることはありません。安心して相談してください。問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・3022へ。



詳しくはコチラ

証明書コンビニ交付は簡単!
操作ガイド動画を制作!


区役所やコンビニなどに設置している「キオスク端末(マルチコピー機)」で、マイナンバーカードを利用して、住民票など各種証明書をセルフ発行できる便利な「コンビニ交付」。手数料は区役所窓口よりも100円お得です。このたび、キオスク端末の操作方法を動画で分かりやすく解説した操作ガイドを制作しました。動画をご覧ください。問八幡東区役所市民課 ☎681・8604へ。



詳しくはコチラ

おくやみコーナーを
開設しています

ご遺族の不安や負担を軽減するため、亡くなられた人に関する区役所での手続きをお手伝いします。毎週月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の9～17時、八幡東区役所で。利用の際はまずは予約を。インターネットも可。問八幡東区役所「おくやみコーナー」 ☎681・5843へ。詳しくはコチラ



▲予約など
詳しくはコチラ

健康だより

感謝して
生む健康

食べる心が

申・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
両親学級 (お産の心がまえなど)	新しく赤ちゃんを迎える 妊婦とパートナー	無料	8組	2月8日(日)	9時10分～ 11時40分	八幡東区役所	1月13～23日 インターネットも可
食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4人	2月17日(火)	10、11、13、14時～ (各1人)	八幡東区役所 別館	1月19日～2月13日

■「両親学級」は、母子健康手帳が必要。

「皿倉山サテライト」ニュース vol.2 問八幡東区役所総務企画課 ☎681・0387


レインボー広場に本格カキ小屋が初登場!
今が旬の「豊前海一粒かき」を楽しみましょう!

1月の開催日 31日(土)までのおおむね毎週
金・土・日曜日

時間 17～21時

場所 レインボー広場(中央二丁目)


※最新情報は八幡東区役所公式SNSとホームページで随時お知らせします。



▲レインボー広場のイルミネーションの様子

皿倉山イルミネーション点灯


今年で16回目を迎える皿倉山イルミネーションは、福岡県電気工事業工業組合青年部協議会八幡支部の皆さんが、毎年ボランティアで皿倉山山頂付近に設置しています。今回のデザインは、戦後80年の節目に平和を祈るという思いを含め、「ハト」がモチーフとなっています。昨年から八幡の街に彩りを添え、見る人の心に明かりをとします。2月27日(金)までの18～23時。問八幡東区役所総務企画課 ☎681・0131へ。



栄養士さんの元気レシピ vol.40 問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

豚肉のクリーム煮


冬場においしくなる
根菜類と豚肉を使ったクリーム煮です。



材料(2人分) 豚もも薄切り肉120g、タマネギ40g、ニンジン40g、レンコン60g、パセリ2g、サラダ油小さじ1/2、小麦粉大さじ1/2、A[水大さじ1、牛乳120ml、塩小さじ1/4、コショウ少々]。

作り方 ①豚肉は3～5cm長さに切る。
②タマネギはくし切り、ニンジンは皮をむき、4cm長さの短冊切り、レンコンは皮をむいて小さめの乱切りにし、酢水(分量外)にさらし、水気をきる。
③フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉の表面を焼く。②の野菜を加えて炒め、レンコンが透き通ってきたら火を止める。
④③に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたらAを加え、時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮る。
⑤器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

※1人分:エネルギー190kcal 食塩相当量0.9g



毎月17日は
減塩の日

©2017 日本高血圧学会



◀公式
Instagram



◀ちくてつの
歩き方
Instagram

1/15

2026

令和8年

やはた西

編集

八幡西区役所総務企画課

☎642・0039

FAX 622・6463



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)

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に相談員が
応じます。1月22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1
月19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。コーディネーターなどが個別に応じます。1月22
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6階)で。対
象は保育士の資格などを持つ人。定員
5人。甲1月21日までに保育士・保育所
支援センター☎551・0095へ。



**木屋瀬地域交流センターの人権法律
相談** 1月22日(木)13時30分～16時30
分。先着6人(1人30分間)。甲電話で1
月15日から木屋瀬地域交流センター
(野面一丁目、☎617・7980)へ。

**精神保健福祉相談・アルコールに関
する相談** 2月3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1月19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。2月12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2月
9日までに同区役所「高齢者・障害者
相談」コーナー☎645・4800へ。

穴生学舎見学週間&一日体験

健康や歴史などの授業(全15コー
ス)の見学と体験ができます。▶見学
=1月19日(月)～30日(金)(土・日曜日は

除く) ▶体験=1月23日(金)。共通10
～12時の部と13～15時の部あり。対
象は令和8年4月1日時点で60歳以上
の人。詳細は穴生学舎(鉄竜一丁目、
☎645・6688)へ問を。

ニュースポーツ体験フェスタ

ユニカールや五目お手玉などを体
験できます。2月1日(日)9時30分～12
時、穴生ドーム(鉄竜一丁目)で。未就
学児は保護者同伴。運動シューズでお
越しください。問八幡西区役所コミュ
ニティ支援課☎642・1338へ。

ふんわりカステラづくり

2月14日(土)10～13時、楠橋地域交
流センターで。定員15人。材料費1000
円。甲往復はがき(1人だけ)に基本事
項を書いて1月29日までに同センター
(〒807-1145八幡西区楠橋西二丁目
16-22、☎617・0308)へ。

災害時の道路閉塞防止のため
電柱設置に届け出が必要です

区間は国道3号 八幡西区役所前～
八幡総合庁舎前の約5.1km。対象は電
柱設置管理者など。届け出の詳細は
北九州国道事務所☎951・4331へ問
を。同事務所のホームページでもご
覧になれます。

八幡西区役所全館停電の
お知らせ

八幡西区役所が所在するビル「コ
ムシティ」は、2月1日(日)0時15分～5時
に全館停電による点検を行います。
停電中は本棟を含め、隣接する黒崎
駅西駐車場も停電となり、利用が制
限されます。婚姻の届け出など、来庁
予定のある人は事前に問を。問八幡
西区役所総務企画課☎642・1442へ。

黒崎ひびしんホールの催し

鶴原壮一郎ピアノ・リサイタル ピア
ニスト・鶴原壮一郎さんによるピアノ演
奏。1月18日(日)14～16時。対象は小学
生以上。前売り(全席自由)一般2000
円、25歳以下1000円。当日は200円増
し。前売り券は主要プレイガイドなどで

発売中。託児(有料)は問を。

北九州マリンバオーケストラRIM

北九州市在住や縁がある打楽器奏者
で構成。2月11日(祝)14～16時。対象は
4歳以上。前売り(全席指定)一般
3000円、25歳以下1500円。当日は
500円増し。前売り券は主要プレイ
ガイドなどで発売中。託児(有料)は問を。

共通問黒崎ひびしんホール(岸の
浦二丁目、☎621・4566)へ。

赤い羽根・歳末たすけあい
共同募金にご協力
ありがとうございました。

福岡県共同募金会
北九州市八幡西区支会

「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
まれる人々の笑顔や感動の瞬間などの写
真を募集。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。応募フォー
ムからも申し込みできます。賞品
あり。問八幡西区役所コミュニ
ティ支援課☎642・1339へ。






◀応募フォームはコチラ

八幡西区防災訓練を実施しました!

昨年の10月25日、引野小学校で「八
幡西区防災訓練」を行いました。今年度
は、南海トラフ地震の発生確率の見直し
が行われたことを踏まえ、大規模地震に
備えるため、関係機関(団体含む)や地
域住民と連携して訓練を行いました。内
容は、発災直後の避難行動から、地域主体の避難所運営、初期消火活動、負傷
者の救護、炊き出しまで多岐にわたるものでした。避難所運営では、視覚に障
害のある人に対する受付方法や誘導などを地域の人が事前に学び、展示と説
明を行いました。炊き出しでは、地震によりガスの供給が停止したとの想定で、
カセットコンロを使用して豚汁を作りました。八幡西区役所では、これからも防
災訓練や研修を通して、安全安心なまちづくりに取り組んでいきます。

問八幡西区役所コミュニティ支援課☎642・1337へ。



Facebook

Instagram

Tobata

ホームページ

X(旧Twitter)

戸畑のお役立ち情報!

1/15 2026 令和8年 とばた

編集 戸畑区役所総務企画課 ☎881・0039 FAX871・4807

●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)

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。2月12日(休)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。■2月9日までに同区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎881・4800へ。

SNS発信を強化しています

区では、もっと身近に情報をお届けするため、SNSでの情報発信を強化しています。地域のイベント情報、防災情報、暮らしに役立つ行政サービスなどを随時更新中です。スマートフォンやパソコンから簡単にチェックできま

すので、ぜひフォローしてください。皆さまのご意見やコメントもお待ちしています。一緒に地域を盛り上げていきましょう。紙面左上の二次元コードからアクセスできます。問戸畑区役所総務企画課☎881・0039へ。



O型の皆さん 献血にご協力を

現在、血液の使用量が増加しており、大変厳しい状況になっています。中でも、O型の血液が、いつも以上に必要となっています。できるだけ早期に献血のご協力をお願いします。問戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

旧安川邸 邸宅ワイン会

ワイン入門講座。お気に入りのワインの見つけ方など。1月31日(土)11～12時30分、旧安川邸(一枝一丁目)で。対象は20歳以上。予約先着10人。受講料3500円(ワインの試飲3種、おつまみ付き)。別に入館料が必要。■1月19日9時から同施設☎482・6033へ。

健康だより

問戸畑区役所保健福祉課 ☎871・2331

◆シニア料理教室～防災食を考えよう

備蓄食品や調理の工夫で、もしものときを健康に乗り切る方法を考えます。試食もあり。2月19日(休)13時30分～15時、戸畑区役所2階で。対象はおおむね65歳以上。■1月19日から問先へ。

健康だより

問戸畑区役所保健福祉課☎871・2331

栄養士さんのお正月明けおすすめレシピ「シュンギクとレンコンのもちもち揚げ」

材料(2人分)

- シュンギク …………… 80g
- レンコン …………… 100g
- 桜えび …………… 大さじ1(2g)
- かたくり粉(A) …… 大さじ1
- 酒(A) …………… 小さじ1
- 塩(A) …………… 小さじ1/6
- 揚げ油 …………… 適宜

作り方

- ① シュンギクはゆでて水にとり、水気をしっかり絞って1cm長さに切る。
- ② レンコンは皮をむき、すりおろし、ざるにあげて水気をきる。
- ③ 桜えびは粗く刻む。
- ④ ①②③とAを混ぜ合わせ、8つに分けて丸く平らにし、中央をくぼませて、170℃の油で2分ほど揚げる。

大葉シュンギク

北九州市の農産物である生でも食べられるほど苦みの少ないシュンギク。食べやすいだけでなく、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養も豊富。鍋やかき揚げでもおいしく食べられます。

腸内環境を整えて、免疫力アップ!

免疫細胞の約7割は腸内に存在するといわれています。腸内環境を整えるためにも、発酵食品や食物繊維をとり、腸を健康に保ちましょう。

腸の働きを健康に保つ3本柱は、食事、睡眠、運動です。同時に取り組むことが効果的です。また、腸だけでなく、体全体のことを把握して、バランスのよい食生活を規則正しく送ることが基本です。

腸内環境を整える2つのバイオティクス

プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、人体に良い影響を与える生きた微生物のこと。ヨーグルトや納豆、麹などに含まれる乳酸菌やビフィズス菌がこれに当たります。一度の摂取では意味がなく、生きて腸まで届く菌を一定量、定期的に摂取することで、その効果が実感できるといわれています。

プレバイオティクス

プレバイオティクスとは、腸内にいる善玉菌の餌となる成分のことで食物繊維やオリゴ糖がこれに当たります。食物繊維やオリゴ糖は小腸で吸収されず、大腸まで届き、善玉菌の餌となります。食物繊維を多く含む野菜、果物、豆類を摂取しましょう。

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。