

自分の健康 自分で守りませんか？

殿！また
ゴロゴロして！

もー、今日は
健康診断の日
なのに！

タイムスリップした
お殿様

健康だから
大丈夫じゃ！

市政テレビ「あっぱれ! 北九州」(FBS 毎週日曜日17時25～30分)の
お殿様と忍びの娘つつじと一緒に「健康(幸)寿命プラス2歳」に
ついて考えてみましょう。

特集 健康(幸)寿命プラス2歳

皆さんは健康寿命という言葉を知っていますか。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」、つまり介護を受けたり寝たきりにならないうちに生活できる期間のことです。

本市の健康寿命は男性71・93歳、女性74・01歳です。これは全国平均を下回っており、政令市で最も長い浜松市とは約2歳もの差があります。平均寿命は伸びていますが、健康寿命が伸びなければその差が広がり、「健康ではない期間」が長くなってしまう。

そこで、本市では今年3月に「第二次北九州市健康づくり推進プラン」を策定し、2022年までに健康寿命を2歳伸ばすため、健康づくりや生きがい・社会参加、高齢者就労の推進などの取り組みを進めています。

自分の健康を自分で守るためには、まず健康診断を受けて自分の体を知ることが大切です。そして、適度な運動を行うことやバランスの良い食事を取ることを心掛けましょう。

市民の皆さんも「オール北九州で健康(幸)寿命を延伸する」元気でGO! GO! プラス2歳へスクラムトライ」を合言葉に健康づくりに取り組んでいきましょう。

難しく考えずに、まずは出来ることから始めてみませんか。

*「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」(厚生労働省より)



2ページで詳しく
説明します

健康への第一歩は健康診断から

●本市の受診状況

本市が行う健康診断には特定健診や若者健診、各種がん検診などがあります。平成29年度の本市国民健康保険の特定健診受診率は36.1%です。受診率は年々向上していますが、国の定める目標値の60%には届いていません。

また、がん検診の受診率は減少傾向にあります。

●あなたは大丈夫？

「具合は悪くないし自覚症状もないから、健康診断を受けなくても私は大丈夫」、そう思っていない人、受診しない人の多くは「面倒だから」



受診するのが
面倒なんじゃ

●健康診断でわかること

「心配なときに病院を受診すればいいから」と考えています。生活習慣病や一部のがんは、自覚症状が出た時には既に病状が進行している場合もあります。健康だと思っている人も、自分の体の状態を知っておくことが大事です。

検診を受けることで体の中の状態が具体的にわかるので、生活習慣病の発症や重症化の予防につなげることが出来ます。また、日本人の死亡原因の上位であるがんのうち、胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がんは、検診で早期発見できる可能性が高まります。早期発見は早期治療につながります。

毎日を生きて過ごす

ためにも健康診断を受診しましょう。

殿、自分の体を
知ることが大事
なことですよ



自分の体をもっとしっかり見つめましょう

インタビュー



医療法人 岡本クリニック
院長 岡本高明さん

近年は、インターネットなどで健康や病気にに関する情報を簡単に得ることが出来ます。しかし、そういった情報だけで「これくらいだったら大丈夫」と安易に判断してしまうと、自分の体の本当の状態を知

ることはできません。健康診断では、専門知識を持つ医師が、自分では気付きにくい体の変化を科学的な手法を使って確認します。早いうちに病気が見つければ、その分早く治療できるので、健康診断を受けた結果に少しでも気になることがあれば、自己判断せずに、まずはかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

健康のために始めましょう

●1日30分を目標に

少しずつでも継続した運動を

皆さんは普段どれくらい運動をしていますか。運動と聞くと「きつい運動は無理」「続けることができるかな」と不安になるかもしれません。そんな時は、まず気軽に「歩く」ことから始めてみましょう。買い物やお出掛けのときに、30分を目標に歩いてみませんか。体を動かすことは気分転換にもつながります。

運動の前には、自分の体調がどのような状態にあるのか確認して、無理のない程度に行いましょう。

●「GO!GO!あるくつちゃKiita Q」で健康づくり

スマートフォン用アプリ「GO!GO!あるくつちゃKiita Q」には、楽しみながら健康づくりを行える機能が満載です。例えば歩いた距離や時間を確認したり、歩数から医療費削減額を計算したりすることが出来ます。また、健康についての相談会や講演会などの情報をすることも出来ます。



QRコード



※「GO!GO!あるくつちゃKiita Q」は12月16日放送の「あっぱれ!北九州」でも紹介します。

問 保健福祉局健康推進課

☎582・2018へ。

何から始めれば
いいのかな?



少しずつでいいんですよ
歩くことから始めましょう

●健康マイレージを活用しよう!



健康マイレージとは、40歳以上の人を対象に日頃行っている健康への取り組みをポイント化して健康づくりを応援するものです。まずは目標を決めて、2カ月以上実践し、健康診断を受診しましょう。また、市内各地で実施される健康づくりの講座やイベントなどに参加するとポイントシールがもらえます。10ポイント集めて応募用紙に貼って応募すると、各種景品と交換することが出来ます。

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

がん検診

本市では職場などで検診を受ける機会のない人を対象としてがん検診を行っています。実施場所・時間などは問を。

〈がん検診一覧〉

検診の種類	検診方式	対象者	受診料
胃がん検診	集団 (胃部エックス線検査)	35歳以上	35~39歳 1000円 40歳以上 900円
	個別 (胃部エックス線検査)	40歳以上	1000円
	個別 (胃内視鏡検査)	50歳以上	1000円
子宮頸がん検診	個別	20歳以上の女性	1000円
乳がん検診	個別	40歳以上の女性	1000円
大腸がん検診	集団・個別	40歳以上	500円
結核・肺がん検診	集団	40歳以上	無料 ※喀痰検査は900円
前立腺がん検診	集団・個別	50歳以上の男性	1000円

70歳以上の人や市民税非課税世帯の人などを対象とした無料の制度があります。詳細は問を。

問 各区役所健康相談コーナーか

保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

年末年始の救急医療体制

問

☎

522・9999

☎

522・9999

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。
受診する科や症状(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。

救急医療機関		診療科目	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(月)	1月1日(祝)	1月2日(水)	1月3日(木)
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内】 ☎522・9999		内 科 小児科 外科・整形外科 耳鼻咽喉科	12月29日(土)9時～1月4日(金)7時 (この期間は24時間対応)					
		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	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		各日9～17時				
	【若松】 若松区藤ノ木二丁目1-29 ☎771・9989							
小児救急センター 八幡東区尾倉二丁目6-2 【市立八幡病院内】 ☎662・1759		小児科	24時間対応					
北九州総合病院 小倉北区東城野町1-1 ☎921・0560			17時～翌日7時	各日9時～翌日7時				
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			重症の場合は24時間対応					
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 (受診する人は事前に☎を)					
			各日9～24時 (0～9時は、事前に☎を)					

そのほか、次の時間に診療している医療機関があります。医療機関の所在地など詳細はテレフォンセンターへ問を。
上記以外の▶歯科=12月31日(月)～1月3日(木)の10～18時 ▶眼科=12月29日(土)～1月3日(木)の9時～翌日9時 ▶産婦人科・泌尿器科・精神科=12月31日(月)～1月3日(木)の9時～翌日9時 ▶皮膚科=12月31日(月)～1月3日(木)の9～24時。
●子どもの急な病気やけがについては、福岡県小児救急医療電話相談☎#8000にご相談ください(年末年始の受け付けは12月29日(土)7時～1月4日(金)7時)。
●救急車を呼ぶべきか、病院を受診すべきか迷った場合は、福岡県救急電話相談・医療機関案内☎#7119をご利用ください(24時間対応)。
●市は、医師会等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。
●かかりつけ医の年末年始の診療時間帯なども事前に確認しておきましょう。

年末年始のごみ収集日などのお知らせ

○ごみ・し尿の収集など

●家庭ごみ、かん・びん、ペットボトル (問環境局業務課☎582・2180へ)

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31日(月)	1月7日(月)
	火・金曜日収集地区	12月28日(金)	1月4日(金)
かん・びん ペットボトル	市内全域	12月26日(水)	1月9日(水)

※収集日の8時30分までにステーションに出して下さい。
※年末の収集日以降のごみは年始の収集日までは出さないでください。

●プラスチック製容器包装 (問環境局業務課☎582・2180へ)

区 分		年末最後の収集日	年始最初の収集日
プラスチック製 容器包装	月曜日収集地区	12月31日(月)	1月7日(月)
	火曜日収集地区	12月25日(火)	1月8日(火)
	木曜日収集地区	12月27日(木)	1月10日(木)
	金曜日収集地区	12月28日(金)	1月4日(金)

○焼却・破碎工場、処分場へのごみの持ち込み (問各工場などへ)

工 場	12月28日(金)	12月29日(土)	12月30日(日)	12月31日(月)	1月1日(祝)	1月2日(水)	1月3日(木)	1月4日(金)
新門司工場 (☎481・4727)	通常受付	6～20時	6～8時30分、 17～20時	6～20時	休業日			通常受付
日 明 工 場 (☎581・7976)	通常受付	6～17時	6～8時30分	6～17時	休業日			通常受付
皇后崎工場 (☎642・6731)	通常受付	6～20時	6～8時30分、 17～20時	6～20時	休業日			通常受付
日明粗大ごみ資源化センター(破碎ごみ) (☎581・7976)	通常受付	8時25分～ 17時	休業日	8時25分～ 17時	休業日			通常受付
日明積出基地／響灘西地区廃棄物処分場 (☎581・9540／☎ 771・3991)	通常受付	休業日						通常受付

※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。



●し尿 (問環境局業務課☎582・2180へ)

区 分	年末最後の収集日	年始最初の収集日
し 尿	12月31日(月)	1月4日(金)

●粗大ごみ (問粗大ごみ受付センター☎592・5300へ)

区 分	年末最後の収集日	年始最初の収集日
粗大ごみ	12月28日(金)	1月4日(金)

水道管に寒波対策を

本市は平成28年1月に記録的な寒波に見舞われ、凍結による水道管の破裂で漏水が多数発生しました。水道管からの漏水は貴重な水が無駄になるだけでなく、水道料金も高額になります。一人一人が水道管の凍結対策、漏水の早期発見・早期修繕を心がけましょう。

●元栓のチェック



まずは、水道の元栓(止水栓)の位置を確認しましょう。水道の元栓は水道メーターボックスの中にあります。時計回りに回すと水を止めることができます。

●水道管の保温

1. むき出しになっている水道管に保温チューブなどを巻きましょう。保温チューブはホームセンターなどで購入できます。

2. 給湯器にも対策が必要です。メーカーや販売店へ確認をしましょう。

3. 水道メーターは砂や布を入れたビニール袋などで保温しましょう。マンションなどのパイプスペース内にある水道メーターも保温対策が必要です。



●水のくみ置き

気温が氷点下となる予報が出たときは、水道管が凍結して水道が使用できなくなることを想定して、水をくみ置きしておきましょう。また、水を小まめに出すことによって凍結を防止することができます。



●もし、凍結してしまったら

水道管にタオルや布をかぶせてから蛇口を開け、蛇口の方からぬるま湯をゆくりとまんべんなくかけてください。このとき、決して熱湯をかけないように注意してください。水道管が破裂することがあります。



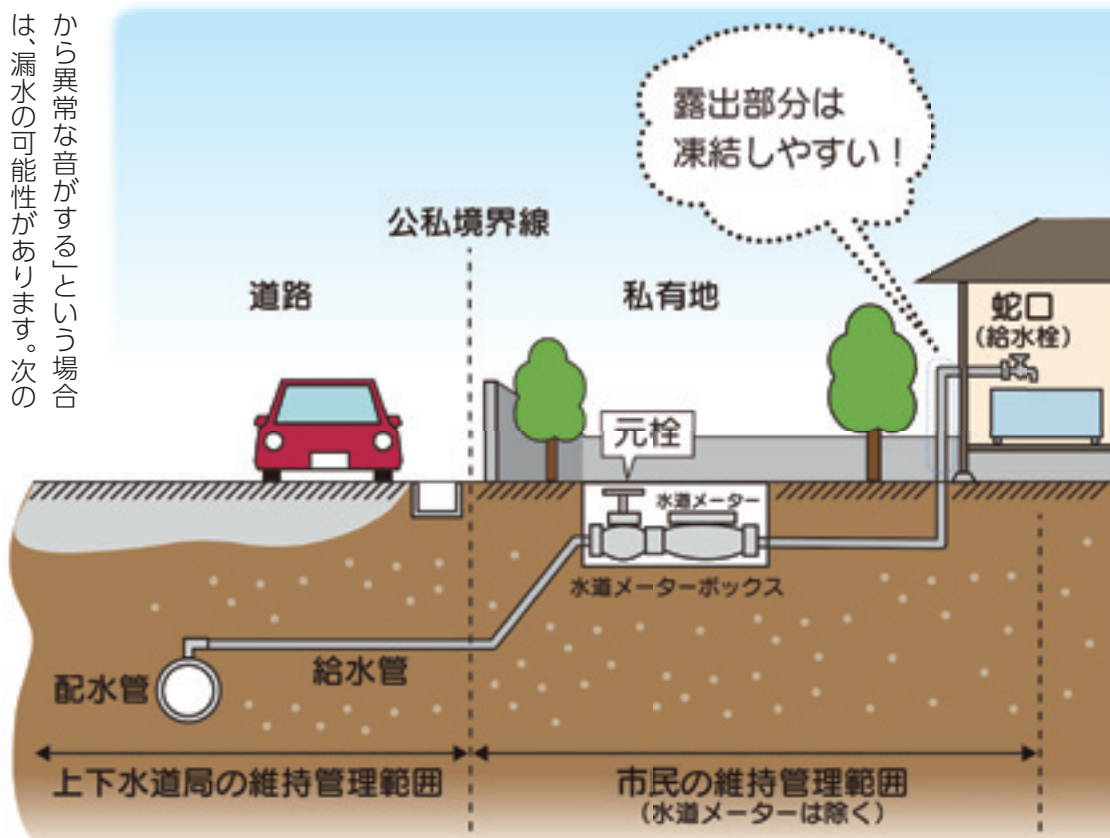
●漏水の早期発見のために

「普段どおりに水道を使っているのに、使用水量が増えた」「水道管



から異常な音がする」という場合は、漏水の可能性がります。次の方法で漏水の有無が確認できますので、早期発見を心がけましょう。

1. 家にある全ての蛇口が閉まっていることを確認してください。
2. 水道メーターのパイロットが回っていれば宅内で漏水している可能性があります。



お知らせ

宅内水道管の防寒対策の方法や漏水した時の緊急連絡先などについての出前講演を行っています。関20人以上の団体など。詳細は関を。

関 上下水道局配水管理課 ☎ 582・3066へ。

お正月のU・イターン

相談会・交流会

▼相談会 U・イターンの相談と住まいの相談、企業情報の閲覧など。1月3日(木)・4日(金)の10時(4日は17時まで)、A・Mビル3階(小倉駅北側)で。▼交流会 IIすでにU・イターンをした人との働きやすさ・暮らしやすさについて

この情報交換など。1月4日18時30分〜20時、コワーキングスペース秘密基地(小倉北区京町二丁目)で。共通 関Uターン、イターン就職を希望する人と家族、学生と保護者。関産業経済局雇用政策課 ☎ 582・2419へ。



▶相談会

▶交流会

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。

下関市立歴史博物館 企画展「海峡往来」

12月15日(土)〜2月17日(日)(月曜日は休館。月曜日が祝・休日の場合は開館し翌日が休館。12月28日〜1月4日は休館)の9時30分〜17時(入館は16時30分まで)、下関市立歴史博物館(下関市長府川端二丁目、☎(083)241・1080)で。ミニ講座(2月3日(日)10時30分〜11時30分)もあり。料一般100円、大学生50円。18歳以下と70歳以上は無料。



▲歌川広重筆 六十余州名所図会 長門下の関(下関市立歴史博物館蔵)

インフルエンザから身を守ろう

季節性インフルエンザの流行時期は、例年12～3月で、1～2月ごろにピークを迎えます。昨シーズンは大流行し、学級閉鎖などが多く報告されました。今シーズンもインフルエンザの流行に備え、日常的な手洗い、咳エチケットなどの予防策をしっかりと行いましょう。

の特徴です。普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもは、まれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人は肺炎を伴うなど重症になることがあります。

感染を防ぐためには？

● 小まめに手洗いを行いましょう。



● 流行前に予防接種を受けましょう。

● 乾燥しやすい室内では、湿度を50～60％に保つことも効果的です。

● 日頃から栄養や睡眠を十分にとり、体力や抵抗力を高め、体調管理に努めましょう。

● インフルエンザが流行し始めたら、なるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

咳エチケットについて

● 咳・くしゃみが出たら、他の人につまみ食いしないためにマスクを着用しましょう。



● 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が、比較的急速に現れる



本市の昨シーズン(平成29・30年)のインフルエンザ集団発生・休校などの件数

種別	休校	学年閉鎖	学級閉鎖	患者数
幼稚園	5	15	31	780
小学校	1	70	214	4986
中学校	1	7	65	1131
その他	0	5	24	314
合計	7	97	334	7211

●本市では、市内35カ所の小児科と内科の定点医療機関から患者数の報告を1週間ごとに受け、インフルエンザの流行状況を把握しています。
●市のホームページ(アドレスは表紙参照)で、週ごとの患者報告数を随時更新しています。

● マスクを持っていない場合は、ティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

● 鼻汁・痰などを含んだティッシュペーパーはすぐにごみ箱に捨てましょう。

● 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

「インフルエンザかな？」と思ったら

● 早めに医療機関を受診しましょう。

● 睡眠を十分にとるなど、安静にして休養しましょう。

● 高熱による発汗での脱水症状を予防するために、小まめに水分補給をしましょう。

● 薬は医師の指示(用法や用量、服用する日数など)を守って正しく服用しましょう。

インフルエンザにかかった後は

インフルエンザは発症する前日から発症後3～7日間、鼻や喉からウイルスを排出します。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれており、周囲に感染を広げないために、しばらくは外出を控えましょう。

問 保健福祉局保健衛生課 ☎ 582・2430へ。

知って安心 消費生活豆知識

消費生活センターに実際にあった相談とその対策を紹介します

新聞の購読契約は慎重に！

相談事例

今朝、普段は〇〇新聞1紙だけなのに××新聞も配達された。新聞販売店に連絡すると「5年前に契約をしておき、今日が配達開始の日である」と言われた。頼んでいないはずだと伝えると契約書の控えを持つてきて、それを見ると確かに自分のサインがあるが、すっかり忘れていた。解約したいと伝えたが、「契約が成立しているので解約することはできない」と言われた。本当にできないのだろうか。

やむを得ず解約したい場合は

契約者が死亡した、施設に入所したなど、やむを得ない状況になり解約したい場合は、まずは新聞販売店に事情を伝え、話し合いをしましょう。応じてもらえない場合は、諦めずに消費生活センターに相談しましょう。

トラブルに遭わないために

契約時に署名を求められる書類は契約書です。渡された

相談はこちらへ

消費生活センターの相談窓口(戸畑駅前、ウエルとばた7階) ☎ 861・0999 月～土曜日(祝・休日、年末年始は除く) 8時30分～16時45分(第3土曜日は13時まで)。

消費者ホットライン ☎ 188 各地域の消費生活センターにつながります(年末年始は除く)。

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)

㊦=対象 ㊦=定員、定数 ㊦=料金、費用 ㊦=開所時間 ㊦=休所日 ㊦=申し込み ㊦=問い合わせ
 ㊦=共通の内容 ㊦=手話通訳 ㊦=要約筆記 ㊦=市の担当課 ㊦=FAX
 ㊦=ネット窓口(電子申請) …インターネットで申し込みができます

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

北九州市 ネット窓口 🔍 検索

申し込みはがき「基本事項」の記入方法

- コース・部や実施日が複数ある場合は希望を記入
 - 希望催し名
- 複数人数で参加できる場合は参加者全員分を記入し、代表者の前に㊦と記入
 - 郵便番号と住所
 - 氏名(ふりがな)
 - 年齢(学生は学年も)
 - 電話番号
- 託児や保護者氏名など、記入する内容は各記事で確認を
 - その他

●市役所(小倉北区城内1-1)への郵送
宛先は郵便番号「803-8501」と部署名で届きます。

相談

外国人のための生活全般に関する相談

中国語・韓国語・英語・日本語・※ベトナム語で応じます。12月の毎週火～金曜日(祝・休日は除く。※は火・水曜日だけ)の10～16時、外国人インフォメーションセンター(黒崎駅西側、コムシティ3階)で。電話相談(☎643・6060)もあり。料相談無料。㊦北九州国際交流協会 ☎643・5931へ。



高齢者のおしごとと無料相談

シルバー人材センターの出張相談。▶福岡県70歳現役応援センター北九州オフィス(小倉北区船場町、近藤会館ビル4階)＝12月18日(火)・25日(火)、1月8日(火)・15日(火)の10～12時、13～16時 ▶八幡西区役所＝12月20日(木)・27日(木)、1月10日(木)の10～12時、13～16時と1月8日(火)10～12時、13時30分～15時30分 ▶門司・若松区役所＝1月8日(火)10～12時、13時30分～15時30分。㊦㊦60歳以上。㊦高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

栄養ラボ 食に関する無料相談

食育SAT(フードモデルを利用した体験型システム)を使った食事診断を行います。12月20日(木)13時30分～15時30分、認知症支援・介護予防センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。管理栄養士と歯科衛生士による栄養や口腔に関する相談もあり。

㊦おおむね65歳以上。㊦認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

労働・年金無料相談会

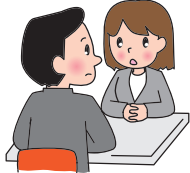
解雇、賃金、セクハラなどの労働問題と年金の相談に社会保険労務士が応じます。1月4日(金)10～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。㊦高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

難病就労個別無料相談会

障害年金や就労などの相談に社会保険労務士が応じます。1月15日(火)13時30分～16時30分、難病相談支援センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター6階)で。㊦難病患者と家族など。㊦先着3組。㊦12月17日から難病相談支援センター ☎522・8761へ。

ひとり親家庭のための法律無料相談

養育費や親権などに関する相談に弁護士が応じます。1月16日(水)14～16時と30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。㊦ひとり親家庭の親が寡婦。㊦先着各日4人。㊦12月20日から同センター ☎871・3224へ。



医師による高齢者排泄無料相談会

専門医が応じます。1月20日(日)10～12時、福祉用具プラザ北九州(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター1階)で。㊦尿もれや頻尿などで悩む65歳以上と家族。㊦4人。㊦が必要な場合は㊦を。

㊦1月15日までに福祉用具プラザ北九州 ☎522・8721、㊦522・8771へ。

安心して働くための労働無料相談

長時間労働、賃金未払い、セクハラ、雇い止めなどに関する相談に社会保険労務士が応じます。▶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)＝12月19日(水) ▶若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)＝12月25日(火)。㊦10～17時。㊦相談日の前日までに福岡県社会保険労務士会北九州支部 ☎663・5356へ。㊦産業経済局雇用政策課 ☎582・2419。

労働問題に関する相談

賃金未払いや職場のパワーハラスメント、解雇などに関する相談に電話や面談で応じます。専門的な判断が必要な場合などには、労働委員会の委員によるあっせんも利用できます。毎週月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の8時30分～17時15分、福岡県北九州労働者支援事務所(小倉駅北側、AIMビル4階、☎967・3945)で。料相談無料。

お出かけ

門司麦酒煉瓦館の催し

をかしきものたち「クリスマスプレゼントを作ろう!」 缶バッジやゴムはんこの手作り体験(㊦は㊦を)と販売など。12月17日(月)～28日(金)の10～16時(28日は15時まで)。門司麦酒煉瓦館のクリスマス キッズダンスやライブ、飲食物の販売など。12月23日(祝)・24日(休)の10～16時。ギターで歌う昭和歌謡 昭和の童謡や

歌謡曲などをギターの伴奏で合唱します。12月27日(木)13時30分～15時。料500円。

㊦㊦門司麦酒煉瓦館(門司駅北側、☎382・1717)へ。

開館20周年記念特別企画展「松本清張『砂の器』展」

12月18日(火)～3月31日(日)(12月29日～31日は休館)の9時30分(12月18日は10時30分)～18時(入館は17時30分まで)、松本清張記念館(小倉北区城内、☎582・2761)で。料入館料が必要。12月18日にオープニング式典(俳優・島田陽子さんによるテープカット)あり。

ランタン・ファンタジア「光の国のアリス」

巨大ランタンオブジェなどの作品約150点の展示。12月22日(土)～24日(休)・29日(土)・30日(日)、1月2日(火)～6日(日)・12日(土)～14日(祝)の10～17時(入館は16時30分まで)、西日本総合展示場新館(小倉駅北側)で。料前売り一般1000円、3歳～中学生500円。当日は200円増し。前売り券は主要プレイガイドで発売中。㊦北九州観光コンベンション協会 ☎511・4422へ。

ファミリーシネマ若松に親子を招待

▶「くまのアーネストおじさんとセレスティヌ」など＝12月22日(土)12時30分～15時30分 ▶「ミニオンズ」など＝1月5日(土)12時30分～16時30分。㊦クレカ若松(若松区赤岩町、ボートレース若松内)で。料小学生以下と保護者。㊦先着各日100人。㊦12月17日から彩芽 ☎619・2303へ。㊦公営競技局総務課 ☎791・5010。

市政テレビ これが城識!?「あっぱれ! 北九州」



お笑い芸人・ブルーリバーの川原豪介さんと、地元タレントの松井桜さんが、「お殿様」と忍びの娘「つつじ」に扮し、ドラマ仕立てで本市の市政情報を紹介する番組です。

〈番組担当者から〉

視聴者の皆さんが、「知りたい」「聞きたい」「体験したい」と感じられる番組づくりを目指して奮闘しています。番組を見るだけで北九州マイスターになれること間違いなし!

番組本編を食い入るように見てほしいのは当然ですが、番組最後のゆる～いオチは、番組を見れば見るほどクセになります。

FBS[5ch]毎週日曜日17時25分～17時30分
〈字幕放送対応、手話通訳付き〉

㊦広報室広報課 ☎582・2236へ。



門司港レトロ地区の催し

映画上映会「白屋堂々」 12月23日(祝)14～16時、旧大連航路上屋で。
「てんくう」Xmasコンサート 演奏は響ホール室内合奏団。12月23日(祝)17時30分～18時10分と19時30分～20時10分、門司港レトロ展望室で。料入館料が必要。
門司港レトロカウントダウン 花火の打ち上げや汽笛の吹鳴などで新年を祝います。12月31日(月)22時30分～翌0時30分、門司港レトロ中央広場で。荒天中止。



共通 **問** 門司港レトロ総合インフォメーション ☎321・4151へ。

ナイト・ミュージアム&ハンドベルコンサート

いずれも12月23日(祝)、美術館(戸畑区西鞆ケ谷町)で。▶企画展「ジョルジュ・ルオー 聖なる芸術とモデルニテ」=17時30分～20時。料一般1200円、高校・大学生800円、小・中学生600円 ▶ハンドベルコンサート=18～18時30分。**共通** 無料シャトルバスあり(乗降場所や時間などは**問**を)。**問** 同館 ☎882・7777へ。



北九州空港発着「台湾・韓国への旅」

北九州空港の駐車場を利用し、国際定期路線に搭乗する人に2日分の駐車場無料券を進呈。
台北・台中・台南・高雄を巡る台湾4日間 出発は1月9日(火)・13日(日)・20日(日)。3泊4日、7食付き。料5万9900円。
韓国でカニを食す! 釜山・慶州3日間 世界遺産観光もあり。出発は1月16日(火)～2月20日(火)。2泊3日、6食付き。料2万9900円。
共通 詳細は阪急交通社 ☎(092) 722・0808へ。国港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。

小倉城大鏡餅 おしるこ会

1月6日(日)11～13時、小倉城大手門バス駐車場(小倉北区城内)で。限定2000杯。小雨決行。**問** 小倉城 ☎561・1210へ。

消防出初式

消防団員のはしご乗り、まとい振り等の演技やレスキュー隊員による救助救出演技、音楽隊ドリル演奏など。1月13日(日)9時30分～11時45分、関門海峡ミュージアム横芝生広場(門司港レトロ地区)で。荒天中止。**問** 消防局総務課 ☎582・3802へ。

お年玉企画「ものづくりミニ体験フェア」

トリックカードやペーパーウェイトなどを作ります。屋外イベントもあり。1月13日(日)11～15時、イノベーションギャラリー(八幡東区東田二丁目、☎663・5411)で。問小・中学生(小学生は保護者同伴)。



グランソレイユ コーラスフェスティバル

市民による合唱。ソプラノ歌手・大西ゆかさんほかの出演もあり。1月14日(祝)15～17時、アルモニーサンク北九州ソレイユホール(小倉北区大手町、☎592・5405)で。料前売り(全席自由)一般1000円、3歳～中学生500円。当日も同額。前売り券は主要プレイガイドで発売中。

室内講座「透明標本で骨のでき方をみてみよう!」

1月19日(土)13時30分～15時、いのちのたび博物館で。問小学生以上(小学生は保護者同伴)。定20人。**申** 往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて1月5日までに同施設(〒805-0071八幡東区東田二丁目4-1、☎681・1011)へ。**ネット**も可。
■12月29日～1月1日は、いのちのたび博物館を休館します。

市営バスの旅情報

大分・新春湯治旅行「湯布院温泉『七色の風』」 出発は1月20日(日)。料一般3万5800円、小学生以下2万1000円。2泊3日、6食付き。
福岡・浜地酒造と糸島焼きカキ&伊都菜彩 出発は1月26日(土)(酒蔵開き)、2月5日(火)。料6900円。日帰り、昼食付き。
共通 **申** 北九州市交通局(バスツアー専用電話) ☎562・6900へ。

産業観光バスツアー

ワイエスフード(製麺)と九州製紙の工場見学。1月22日(火)8時50分、小倉駅新幹線口に集合。16時、同所で解散。問小学5年生以上。定40人。料5800円(昼食付き)。**申** 1月10日までにアーバンツーリスト ☎961・3370へ。国産業経済局観光課 ☎551・8150。

こやのせ座 NEW YEARコンサート

響ホール室内合奏団による演奏。1月26日(土)14～15時30分、長崎街道木屋瀬宿記念館(八幡西区木屋瀬三丁目)で。料前売り(全席自由)一般500円、中学生以下200円。当日は100円～300円増し。**申** 12月18日から同館 ☎619・1149へ。

スポーツクライミングに挑戦

屋内設置のクライミングウォール(8m)を登ります。1月27日(日)、玄海青年の家

で。午前の部(9～12時)と午後の部(13～16時)あり。問小学生以上(中学生以下は保護者同伴)。定各部15人。料500円。**申** はがき(1人だけ)に基本事項と生年月日、性別を書いて12月31日までに同施設(〒808-0121若松区大字竹並126-2、☎741・2801)へ。

響あか絵&石田ユミの昭和歌謡コンサート

歌とピアノの演奏。1月27日(日)13時30分～15時30分、レディスもじ(門司区下馬寄)で。定先着80人。料500円(飲み物付き)。託児(有料)は**問**を。**申** 電話で12月18日から同施設 ☎371・4649へ。

国内プロオーケストラメンバーによるピアノ五重奏

シュベルト作曲「ます」を演奏。3月9日(土)15～17時、響ホール(八幡東区平野一丁目)で。問小学生以上。料前売り(全席指定)一般2500円、25歳以下1000円。当日も同額。前売り券は主要プレイガイドで発売中。託児(有料)は**問**を。**問** 北九州市芸術文化振興財団 ☎663・6661へ。

北九州空港発着 日本最西端の与那国島と宮古島3日間

FDAのチャーター便を利用します。出発は3月19日(火)。2泊3日。料15万5000円。詳細は阪急交通社 ☎0570・089・007へ。国港湾空港局空港企画課 ☎582・2308。

鍾乳洞コウモリ観察会

平尾台の牡鹿洞で観察します。1月13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。問小学生以上(中学生以下は保護者の参加が必要)。定30人。料500円(中学生以下は300円)。**申** 往復はがき(何人でも)に基本事項と性別を書いて1月3日までに同センター(〒803-0180小倉南区平尾台一丁目4-40、☎453・3737)へ。

子育て

平成31年度 保育所などの入所申し込みを受け付け

入所は4月から。保育所、家庭的保育、小規模保育、事業所内保育、認定こども園(保育部分)で。問保護者が仕事などのため家庭で保育することができない未就学児。**申** 1次申し込みは1月31日まで。2次申し込みは2月1日～3月8日。詳細は住所地の区役所「子ども・家庭相談」コーナーへ。

育児講座

子育てに関する講座や遊びなど。▶心をつなぐ本の世界「お話と絵本と」=1月19日(土) ▶子育ては笑顔とふれあいで=1月26日(土)。**共通** 10時20分～12時20分、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。問未就学児と保護者。定先着各日40組。託児(無料)は**問**を。**申** 12月17日から子育て支援サロン ☎511・1085へ。

施設の催し

子どもの館

☎642・5555

〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、コムシティア階 開10～19時 休12月19・31日、1月1・2日

①**親子リズム体操** 1月15日(火)13時30分～14時30分。問1歳児と保護者。定先着25組。
②**親子体操教室** 音楽に合わせたダンスやゲームなど。1月17日(木)13時30分～14時30分。問2～5歳児と保護者。定先着25組。
③**赤ちゃん同窓会** 子育ての情報交換など。1月22日(火)13～14時30分。問平成30年8～11月に生まれた乳児と保護者。
④**親子で簡単料理「野菜を使って」** 1月26日(土)13～15時。問小学生と保護者。定先着10組。料1組700円。
共通 **申** 電話で ④は12月27日、①は28日、②は29日から、③は1月21日までに同館へ。

児童文化科学館

☎671・4566

〒805-0068八幡東区桃園三丁目1-5 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**ミニSL運行! はねつき・こままわし大会** いずれも1月6日(日)。▶ミニSL体験乗車=13時30分～15時30分 ▶はねつき・こままわし大会=14～14時50分。上位入賞者にプレゼントを進呈。
②**大人が作る木のおもちゃ教室** 「ラクリ人形」を作ります。1月13日(日)13～16時。問18歳以上。定10人。料2000円。
③**星のお兄さんの爆笑プラネタリウムショー** 1月14日(祝)11～12時と15時30分～16時30分。入場整理券が必要。整理券は1月5日(土)10時から同館で配布。定各回230人。料入館料が必要。
④**美しい立体図形折り紙教室** 1月26日(土)13時30分～15時30分。問小学4年生以上。定20人。料300円。
共通 **申** ②④は必要。往復はがき(3人まで)に基本事項を書いて1月4日までに同館へ。

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30日～1月1日

えと
千支の引継式 イヌ年の代表からイノシシ年の代表に千支を引き継ぎます。12月29日(土)12～12時20分。
「This is 鉛筆画」えんぴつ画作品展 鉛筆画アーティスト・箱崎誠さんの動物を描いた作品約20点。1月2日(火)～31日(木)の9～17時。
共通 料入園料が必要。

ほっと子育てふれあいセンター説明会

登録会員が子どもの一時預かりや送迎等の子育て支援(有料)を行う事業の内容や会員登録の方法など。1月6日(日)13～15時、子育てふれあい交流プラザ(小倉駅北側、AIMビル3階)で。㊫1月5日までに、ほっと子育てふれあいセンター☎511・3081へ。

仕事

働く人を募集

学校給食調理業務などに従事する職(正規職員) 勤務は4月から、市立特別支援学校などで。㊦昭和34年4月2日以降に生まれ、調理師免許を持つか3月までに取得見込みの人。㊦数名程度。第1次試験は1月20日(日)。㊫12月17日～1月10日。申込書は12月17日から広報室広聴課(市役所1階)、各区役所総務企画課・出張所で配布。詳細は教育委員会教職員課☎582・2372へ。

土木技術員(嘱託員) 勤務は4月から、港湾空港局門司庁舎(門司区西海岸一丁目)で。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、普通自動車運転免許と、監理技術者か一級土木施工管理技士の資格を持ち、建設会社などで5年以上現場代理人か監理技術者の経験があり、ワード・エクセルの基本操作ができる人。㊦1人。試験は2月中旬。㊫1月28日まで。募集要項は12月26日から各区役所総務企画課などで配布。詳細は港湾空港局整備保全課☎321・5961へ。

市営バスの運転者(嘱託員) 勤務は2月か3月から。㊦昭和28年4月2日以降に生まれ、大型自動車第二種免許を持つ人。㊦10人。試験は1月20日(日)。㊫1月11日まで。募集案内は各区役所総務企画課・ハローワークなどで配布中。詳細は交通局総務経営課☎771・8401へ。

社会教育主事(非常勤嘱託員) 勤務は4月から、各区役所コミュニティ支援課などで。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、社会教育主事となるための資格を持つ人。㊦若干名。試験は2月3日(日)。㊫1月10日まで。申込書は各区役所コミュニティ支援課・出張所、各市民センターなどで配布中。詳細は生涯学習総合センター☎571・2735へ。

土木工事監督補助員(嘱託員) 勤務は4月から、建設局東部整備事務所で。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、普通自動車運転免許を持ち、ワード・エクセルの基本操作ができ、建設会社で土木工事の現場管理の経験が5年以上か国・地方公共団体などの公的機関で現場管理・検査の経験が5年以上ある人。㊦2人。試験は2月7日(木)。㊫12月17日～1月18日。募集要項は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細は建設局東部整備事務所庶務課☎582・2951へ。

保健師(嘱託員) 勤務は4月から、各区役所で。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を持つか、3月までに取

得見込みで、パソコンの基本操作ができる人。㊦5人程度。試験は1月29日(火)。㊫12月15日～1月15日。詳細は保健福祉局地域福祉推進課☎582・2060へ。

看護師(嘱託員) 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。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、看護師か准看護師の免許を持つ人。㊦1人程度。㊫1月18日まで。詳細は同センター☎641・3119へ。

アジア女性交流・研究フォーラムの嘱託員 いずれも勤務は4月から。▶一般事務＝勤務はアジア女性交流・研究フォーラム(小倉北区大手町)、ムーブ(小倉北区大手町)、レディスもじ(門司区下馬寄)で。㊦5人程度 ▶相談員＝勤務はムーブで。㊦相談業務の実務経験が2年以上あるか、心理・福祉・医療・教職などに関する免許・資格を持ち、実務経験が2年以上ある人。㊦若干名 ▶コーディネーター＝勤務はムーブで。㊦男女共同参画についての専門的知識がある人。㊦1人。

共通㊦ワード・エクセルの操作ができる人。第1次試験は1月27日(日)。㊫1月11日まで。申込書は各区役所総務企画課・出張所などで配布中。詳細はアジア女性交流・研究フォーラム☎583・3434へ。

業務員(嘱託員) 業務は家庭ごみの収集と運搬。勤務は4月から。㊦普通・中型・大型自動車運転免許のいずれかを持つ人(運転免許のない人は収集業務に従事)。㊦5人程度。試験は1月19日(土)。㊫12月17～28日。詳細は北九州市環境整備協会☎882・3800へ。

学校図書館職員(嘱託員) 勤務は4月から、市立小・中・特別支援学校で。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、司書資格か司書教諭資格か教員免許を持つ人。㊦20人。試験は1月19日(土)。㊫12月15日～1月4日。詳細は教育委員会指導第一課☎582・2368へ。

事務員など(嘱託員) 業務は一般事務か廃棄物受け付けなど。勤務は4月から、ひびき灘開発(若松区浜町一丁目)などで。㊦高校を卒業したか3月までに卒業見込みで、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。㊦若干名。試験は1月20日(日)。㊫12月17日～1月9日。詳細は、ひびき灘開発☎771・6131へ。

日本人外国語指導助手(嘱託員) 業務は小学校での外国語学習授業における指導助手や指導計画作成に関する助言、小学校教員への英会話指導。勤務は4月5日～再来年3月20日、市立小学校で。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、英検2級相当の資格を持ち、教員免許(小・中英・高英)を持つか民間英語教育施設での指導経験者。㊦若干名。第1次試験は2月3日(日)。㊫12月15日～1月18日。詳細は教育委員会指導第一課☎582・2368へ。

若者ワークプラザの講座

①業界・職種研究 12月25日(火)、若者ワークプラザ北九州・黒崎(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。㊦6人。

②第一印象を磨こう! 面接マナー 12月27日(木)、若者ワークプラザ北九州(小倉駅北側、AIMビル2階)で。㊦5人。

共通10時15分～12時。㊦おおむね40歳までの求職者。㊫各開催日の前日までに**①**は若者ワークプラザ北九州・黒崎☎631・0020、**②**は若者ワークプラザ北九州☎531・4510へ。

市立保育所の保育士臨時職員登録名簿への登録者を募集

登録にあたっては本市が実施する公募試験を受ける必要があります。㊦昭和29年4月2日以降に生まれ、保育士登録をしているか3月までに保育士登録を受ける予定のある人。名簿の有効期間は平成31年4月1日～再来年3月31日。試験は1月15日(火)～29日(火)。㊫12月25日まで。申込書は各区役所「子ども・家庭相談」コーナーで配布中。詳細は子ども家庭局保育課☎582・2412へ。

講座・教室

普通救命講習

心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の取り扱い方法など。12月25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。㊦先着40人。㊫12月18日9時から消防局救急課☎582・3820へ。

実践リンパケア教室

1月8～29日の毎週火曜日(全4回)11～12時30分、浅生スポーツセンター(戸畑区浅生二丁目)で。㊦18歳以上の女性。㊦10人。料6000円。㊫1月6日まで。詳細は同センター☎883・5501へ。

福祉用具プラザの講座

①作ってみよう! 福祉用具「ピンオープナー」 1月9日(水)13時30分～15時、福祉用具プラザ北九州(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター1階)で。㊦介護・医療・福祉の有資格者は除く。㊦先着10人。

②はじめての介護講座 ▶防ごう床ずれ＝1月22日(火) ▶※食事介助の基本＝1月29日(火)。 **②**の**共通**13時30分～15時30分、総合保健福祉センター(小倉北区馬借一丁目)で。㊦各20人。 **共通**㊫**①**は12月21日から、**②**は1月15日(※は22日)までに福祉用具プラザ北九州☎522・8721へ。聴覚障害者はF522・8771も可(基本事項とF5・要など介助必要の有無を記入)。

介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の人介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します(ボランティアとして活動するためには受講後に登録が必要)。▶戸畑区役所＝1月11日(金) ▶生涯学習総合センター(小倉北区大門一丁目)＝1月25日(金) ▶八幡西区役所＝2月6日

(水) ▶小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)＝2月22日(金) ▶門司生涯学習センター(門司区栄町)＝3月7日(木)。 **共通**14～16時。㊦各会場30人。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。㊫各開催日の前日までに北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎881・6500へ。

レディスもじの講座

①給与計算・社会保険事務講座 1月11日～2月8日のおおむね毎週火・金曜日(全8回)。料5000円。

②ファイナンシャルプランナー入門講座 1月31日～3月14日の毎週木曜日(全7回)。料1500円。

共通18時30分～20時30分。㊦学生は除く。㊦先着各15人。託児(有料)は問を。㊫電話で**②**は12月18日、**①**は20日からレディスもじ(門司区下馬寄、☎371・4649)へ。

八幡西生涯学習総合センターの講座

①もっと身近に! 国際交流とボランティア 1月12日～2月16日のおおむね毎週土曜日10時30分～12時30分、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅西側、コムシティ内)で。㊦20人。料1000円。

②争続にならないための相続準備講座 応用編 1月15日～2月12日の毎週火曜日18時15分～20時15分、九州国際大学地域連携センター(黒崎駅西側、コムシティ2階)で。㊦30人。料4000円。

③地域コミュニティの視点から考える防災への取り組み 1月16日～2月13日の毎週水曜日18時15分～20時15分、九州国際大学地域連携センターで。㊦30人。料4000円。

共通全5回。㊫**①②**は12月25日、**③**は26日まで。詳細は**①**は八幡西生涯学習総合センター☎641・9360、**②③**は九州国際大学地域連携センター☎631・2203へ。**②③**の㊦八幡西生涯学習総合センター。

北九州パレスの講座

①速読入門講座「読書速度2倍～5倍を目指す」 1月12日(土)13～17時。㊦中学生以上。㊦先着20人。料2500円(34歳以下は2000円)。

②陶芸体験教室「自分好みのうつわをつくりましょう」 茶碗や Pasta皿など。1月16日～3月14日の毎週水・木曜日18時30分～20時30分。㊦先着各日20人。料1000円。

③知識ゼロからはじめる成功するための起業セミナー 1月19日(土)・26日(土)、2月2日(土)(全3回)の10～12時。㊦先着20人。料2000円(34歳以下は1800円)。

共通㊫電話で**①②**は12月18日、**③**は19日から北九州パレス(小倉北区井堀五丁目、☎651・4600)へ。

「初めての陶芸」教室

1月13日(日)・20日(日)(全2回)の9時30分～12時30分、夜宮青少年センター(戸畑区夜宮一丁目)で。㊦中学生以上の初心者。㊦先着20人。料1000円。㊫12月18日から同センター☎871・3465へ。

視覚障害者生活教室「イスで できる簡単健康体操講座」

1月13日(日)10～12時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。図視覚に障害のある人。図先着15人。④12月17日から点字図書館 ☎645・1210へ。

退職後の年金等の基礎知識

1月13日(日)14～16時、ウェルとばた8階(戸畑駅前)で。図先着20人。④12月17日から高年齢者就業支援センター ☎882・5400へ。

母子・父子福祉センターの講座

介護事務検定講座 1月15日～2月15日の毎週火・金曜日(全10回) 18時20分～20時20分。図20人。料教材費2700円(別に検定料が必要)。検定は2月23日(土)。
リフレッシュ講座「手芸教室」 箱入りひな人形を作ります。1月15日～2月5日の毎週火曜日(全4回) 14～16時。図10人。料700円。



共通 図ひとり親家庭の親か寡婦。託児(無料)は④を。④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25日までに母子・父子福祉センター(〒804-0067戸畑区汐井町1-6、☎871・3224)へ。

女性の健康講座

▶いまさら聞けない認知症のABC＝1月18日(金)13時30分～15時、レディスもじ(門司区下馬寄、☎371・4649)で。図女性。図先着30人 ▶更年期サポート講座＝1月26日(土)11～12時、ムーブ(小倉北区大手町、☎288・6262)で。図おおむね40～59歳の女性。図先着20人。**共通** 託児(有料)は④を。④電話で12月18日から各施設へ。

穴生学舎の講座

①穴生学舎1日体験講座 テーマは「八幡の地名と歴史」と「ニュースポーツ(囲碁ボール)」。1月19日(土)9時30分～15時。図年長者研修大学校で研修を受講したことがない55歳以上。図先着40人。



Instagram

②Instagram入門 1月28日～2月25日のおおむね毎週月曜日(全4回) 10～12時。図55歳以上。図24人。料4000円(別にテキスト代が必要)。スマートフォンが必要。

共通 ④①は12月17日から穴生学舎 ☎645・6688へ。②は、はがき(1人だけ)に基本事項を書いて12月28日までに同施設(〒806-0058八幡西区鉄竜一丁目5-1)へ。

NPOのためのファシリテーション セミナー

いずれも1月19日(土)、八幡西生涯学習総合センター(黒崎駅前、コムシティ内)で。 ▶初級編＝アイデア出しや情報整理の演習。10～12時30分 ▶実践編＝話し合いの基本的な流れや企画会議の演習。13時30分～15時30分。**共通** 図NPO法人や市民活動団体で活動している人など。図先着30人。1講座だけの受講も可。④12月18日から市民活動サポートセンター ☎645・3101へ。

失語症のある人へのコミュニケーション支援セミナー

1月20日(日)10～13時、東部障害者福祉会館(戸畑駅前、ウェルとばた6階)で。図福祉サービスに関わる介護従事者。図先着20人。料300円。④12月17日から同館 ☎883・5550へ。

脳活レク式ハンドケア&迎春 折り紙講座

1月20日(日)13～16時、認知症支援・介護予防センター(小倉北区馬借一丁目、総合保健福祉センター5階)で。図先着20人。料1500円。④12月17日から北九州市レクリエーション協会 ☎921・2801へ。

マイテク・センターの講座

Windows 10入門 1月23日～2月13日の毎週水曜日(全4回) 13時30分～16時30分。図キーボード・マウス操作ができる人。料1万5000円。

イチからわかる! Lightroom 1月24日～2月14日の毎週木曜日(全4回) 9時30分～12時30分。図キーボード・マウス操作ができる人。料1万6000円。

エクセル マクロ・VBA 1月27日～3月24日のおおむね毎週日曜日(全8回) 13時30分～16時30分。図エクセルの基本操作ができる人。料3万円。

共通 図先着各20人。④電話で12月17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。

ムーブの講座

①女性のための就職応援講座 就職サポートセミナーや工場見学など。1月30日(火)9時45分～16時、ムーブなどで。図求職中の女性。図15人。

②父と子の料理教室「バレンタイン」 シチューやパイなどを作ります。2月2日(土)10～13時30分。図4歳～小学4年生と男性の保護者(1組子ども2人、保護者1人まで)。図12組。料1000円(子どもは1人600円)。

共通 託児(有料)は④を。④①は1月10日までにムーブ ☎288・6262へ。②は、はがき(1組だけ)に基本事項と食品アレルギーの有無・食品名、託児希望者は子どもの名前と年齢を書いて1月11日までに同施設(〒803-0814小倉北区大手町11-4)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

業務に新規参入を希望する事業所は受講が必要。2月5日(火)9時30分～16時

30分、市役所3階で。図市内の指定居宅介護支援事業所に勤務する介護支援専門員。図70人。④往復はがき(2人まで)に基本事項と事業所名を書いて1月16日までに〒803-8501保健福祉局地域福祉推進課(☎582・2060)へ。

講演会

港湾セミナー「リーダーシップ の重要性」

講師は北九州市スポーツ大使・植木通彦さん。1月21日(月)15～16時30分、KMMビル4階(小倉駅北側)で。図150人。④往復はがき(4人まで)に基本事項を書いて1月10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。図港湾空港局クルーズ・交流課 ☎321・5939。

19世紀ロシア文学とその翻訳

講師はロシア文学者・沼野恭子さん。1月25日(金)19～20時30分、コワーキングスペース秘密基地(小倉北区京町二丁目)で。図60人。料500円(飲み物付き)。④



▲沼野恭子さん

往復はがき(3人まで)に基本事項を書いて1月7日までに〒803-8501市民文化スポーツ局文化企画課(☎582・2391)へ。**ネット**も可。

穴生学舎公開講座

史学博士・廣崎篤夫さんによる講話「幕末から明治維新の福岡黒田藩 幕末激動動乱・苦悩の連続藩主 黒田長濤公」。2月2日(土)13～15時。図先着150人。④電話で12月18日から穴生学舎(八幡西区鉄竜一丁目、☎645・6688)へ。

キーネット30周年記念講演会

立命館アジア太平洋大学学長・出口治明さんによる講話「人と人を繋ぐ多文化共生社会」。2月10日(日)13時30分～15時30分、北九州国際会議場(小倉駅北側)で。図200人。④往復はがき(5人まで)に基本事項を書いて1月10日までに北九州国際交流協会(〒806-0021八幡西区黒崎三丁目15-3、☎643・5931)へ。



▲出口治明さん

市民公開講座「女性のがんのお話」

講師は小倉記念病院外科部長・佐伯俊宏さんほか。2月16日(土)10～12時、小倉記念病院(小倉駅北側)で。図500人。④往復はがき(2人まで)に基本事項と聴覚障害者は④必要の有無を書いて2月6日までに平成紫川会(〒802-0001小倉北区浅野三丁目2-1、☎511・2058)へ。図保健福祉局地域医療課 ☎582・2678。

施設の催し

子育てふれあい交流プラザ

☎522・4150

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



①親子3B体操 ボールなどの用具を使い、音楽に合わせて体操します。いずれも1月7日(月)。▶Aコース＝11～11時30分。図2歳以下(よちよち歩き)と保護者 ▶Bコース＝13～13時30分。図1歳以下(ハイハイ)と保護者。①の**共通** 図先着各コース15組。

②幼児食教室 講話やベビーフードの調理実演と試食。1月11日(金)13～14時。図1・2歳児と保護者。図先着10組。

③ベビーマッサージ教室 1月17日(木)13時30分～14時30分。図12カ月までの乳児と保護者。図先着20組。

④「もったいないバザール」の出品物を募集 使わなくなった育児用品や子ども服などを募集します。受け付けは2月11日まで。詳細は④を。

共通 ④①②③は必要。電話で12月17日から同施設へ。

平尾台自然の郷

☎452・2715

〒803-0180小倉南区平尾台一丁目1-1 圖10～16時 図火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)、12月29日～1月3日

①陶芸「たたら体験」 カップや皿など。12月19日～2月27日のおおむね毎週水曜日10～12時と13～15時。図先着各日各回20人。料2200円。

②初日の出会 園内から初日の出を見ます。1月1日(祝)6～8時。雨天中止。駐車場の無料開放あり。

共通 ④①は必要。電話で12月17日から同施設へ。

山田緑地

☎582・4870

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

「こころ豊かに」太極拳教室 1月10日～3月28日のおおむね毎週木曜日(全9回) 13～14時30分。図18歳以上。図先着10人。料各回500円。ヨガマットなどが必要。

科学の目シリーズ「ツバキ」 「ツバキ油」を採り出す実験。1月13日(日)13時30分～16時。図小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)。図先着30人。

共通 料駐車場は有料。④電話で12月17日から同施設へ。

★掲載の情報は市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます

★申し込みはがき「基本事項」の記入方法は11ページを参照

★時間は24時間表記

石黒杯開催記念 テニスレッスン会

元プロテニス選手・渡辺功さんほかが指導します。2月15日(金)19～20時30分、穴生ドーム(八幡西区鉄竜一丁目)で。回16歳以上。回先着60人。料2000円。申1月10日から日本プロテニス協会 ☎(03)5791・1965へ。回市民文化スポーツ局スポーツ振興課 ☎582・2395。

キッズマラソンの参加者を募集

北九州マラソンの開催を記念して500mのコースを走ります。いずれも2月16日(土)9時30分～13時、あさの汐風公園(小倉駅北側)で。▶マラソン=4歳の部、5歳の部、6歳の部あり。回各部100人 ▶※親子マラソン=回3～6歳と保護者(1組2人)。回100組。共通料1人500円。完走者に、ていたんミニタオルを進呈。申往復はがき(1人だけ。※は1組だけ)に基本事項を書いて1月25日までにキッズマラソン運営事務局(〒803-0851小倉北区木町二丁目2-11カノプランニング内、☎967・0741)へ。回市民文化スポーツ局スポーツ振興課 ☎582・2831。



平尾台クロスカントリーの参加者を募集

3月17日(日)9時40分～13時、平尾台自然の郷(小倉南区平尾台一丁目)と周辺特設コースで。回5歳以上。コースは、未就学児1.2km、小学生(1～3年生の部と4～6年生の部あり)1.6km、中学生(男性の部と女性の部あり)3km、一般(男性の部・女性の部・50歳以上の部あり)3kmと10km。料500円～3000円。参加賞あり。中学生以上は表彰あり。小学生以下は走り方教室もあり(希望者だけ)。申1月23日まで。詳細は小倉南区役所コミュニティ支援課 ☎951・1037へ。



お知らせ

公共事業の再評価結果などに関する意見を募集

北九州港廃棄物海面処分場整備事業について公共事業の再評価を行いました。この再評価結果などについて意見を募集します。



再評価結果などの配布・閲覧 12月17日(月)～1月16日(水)(土・日曜日、祝・休日、12月29日～1月3日は除く)の9～17時、港湾空港局計画課(港湾空港局門司庁舎2階)、環境局施設課(市役所10階)、広報室広聴課(同1階)、各区役所総務企画課・出張所で。市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます。

意見の提出 様式自由。住所、氏名、意見を書いて1月16日までにEメール(市のホームページから)、郵便、ファクスで港湾空港局計画課(〒801-8555門司区西海岸一丁目2-7、☎321・5967、F321・5915)へ。

環境影響評価図書の縦覧

対象は「(仮称)新・日明工場建設事業環境影響評価準備書」。縦覧は12月17日(月)～1月16日(水)(土・日曜日、祝・休日、12月29日～1月3日は除く)の8時30分(※は9時30分)～17時15分(※は18時まで)。環境局環境監視課(市役所10階、☎582・2290)、小倉北・戸畑区役所総務企画課、※文書館(小倉北区大手町)で。市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます。説明会は12月26日(水)18時30分～19時30分、日明工場(小倉北区西港町)で。12月17日～1月31日(水)、環境局環境監視課へ意見書の提出ができます。

八幡図書館の駐車場を有料化

12月22日(土)から、八幡図書館(八幡東区尾倉二丁目)の駐車場が有料になります。詳細は中央図書館 ☎571・1481へ。

年末年始の死亡ペットの受け付け

12月29日～1月3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、死亡ペットの焼却依頼だけ12月31日(月)9～15時に受け付けます(焼却料が必要。立ち会いや焼骨の返却はできません)。回同センター ☎581・1800へ。

皿倉山 年末年始のお知らせ



皿倉山ケーブルカー、スロープカーの営業時間 ▶12月31日(月)=10～17時 ▶1月1日(火)=5時30分～17時 ▶1月2日(水)・3日(木)=10～22時。

臨時駐車場など 1月1日(火)5～10時15分、八幡医師会館(八幡東区平野二丁目)の駐車場を開放します。1月1日は無料シャトルバス(八幡駅～皿倉山ケーブルカー山麓駅)の運行あり。時間は回を。共通回皿倉登山鉄道 ☎671・4761へ。

医師・歯科医師・薬剤師・看護師などの現況届の提出を

医師・歯科医師・薬剤師の資格を持つ人と、保健師・助産師・看護師・准看護

師・歯科衛生士・歯科技工士で12月31日現在業務に従事している人は、現況届を提出してください。提出は1月15日までに保健所医務薬務課(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8726)へ。

市建設工事入札参加資格の審査申請を受け付け

来年度・再来年度の建設工事入札参加資格審査申請を受け付けます。市のホームページ(アドレスは表紙参照)からネット で申請後、必要な書類を別に書留で郵送してください。ネット の受け付けは1月15日～2月1日(土・日曜日は除く)の9～20時。回技術監理局契約制度課 ☎582・2545へ。

未利用市有地を売却

物件は若松区響南町の土地(約7636㎡)など2件。入札は3月15日(金)10時から、市役所地下2階で。申2月6・7日。市有地入札実施要領は財政局財産活用推進課で配布中。市のホームページ(アドレスは表紙参照)でもご覧になれます。詳細は同課 ☎582・2007へ。

点字と音声による「選挙のお知らせ」を発行

北九州市選挙管理委員会では北九州市長選挙において、「選挙のお知らせ」の点字版(選挙公報の点訳版)と音声版(選挙公報の音訳版)を発行しています。「選挙のお知らせ」の送付を希望する人は、点字版、音声版(CD)のいずれかが1つを選び、同委員会に申し込んでください。回選挙人名簿に登録されている、視覚の身体障害者手帳を持つ人。申同委員会 ☎582・3071へ。

なお、これまで点字・声の市政だより利用者には、申し込みの有無を問わず「選挙のお知らせ」を送付していましたが、今回から希望する人は申し込みが必要です。

■「選挙のお知らせ」の点字版・音声版を申し込んだ人には裏面に入場整理券である旨が記載された点字シールを貼り付けた投票所入場整理券を郵送します。

住むなら北九州 定住・移住推進事業

一定の要件を満たす街なかの住宅を取得・賃借する費用の一部を補助します。回子育て・転入応援(賃貸)20戸、新生活応援(賃貸)10戸、市外から移住(取得)20戸、市内新婚定住(取得)2戸。契約前の申が必要。

応募条件など詳細は北九州市住宅供給公社事業企画課 ☎531・3083へ。



国民健康保険料(第7期)の納期限は12月28日です。

固定資産税(第3期)の納期は12月17～28日です。

情報ステーションは11ページから始まります

施設の催し

環境ミュージアム

☎663・6751

〒805-0071八幡東区東田二丁目2-6 回9～17時(入館は16時30分まで) 回月曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館)、12月29日～1月3日

①お手軽工作 親子で魚釣りゲームを作ろう 1月12日(土)・26日(土)の13時30分～15時30分。回未就学児は保護者同伴。料100円。

②玉ねぎの皮で草木染め体験 1月19日(土)10～13時。回18歳以上。回先着12人。料3000円。

③ベルさんのワールドクッキング ココナッツチキンカレーを作ります。1月25日(金)・26日(土)の10時30分～13時。回18歳以上。回先着各日18人。料1500円。

共通申②③は必要。電話で12月18日から同施設へ。

漫画ミュージアム

☎512・5077

〒802-0001小倉北区浅野二丁目14-5、あるあるCity5・6階 回11～19時(入館は閉館の30分前まで) 回火曜日(祝・休日のときは開館し翌日が休館、ただし12月25日は開館)、12月31日～1月2日

漫画スクール ▶漫画描き初め「未来の夢やなりたいものを描こう」=1月3日(水) ▶※人物の描き方「服やヨロイ」=1月13日(日)。回先着20人。共通13～16時。回小学3年生以上。回入館料が必要。申※は必要。電話で12月17日から同施設へ。

■「北九州マンガ散歩～小倉編」を発売! 市内のマンガゆかりの地を紹介した組み立て式の豆本マップを販売中。回400円。

グリーンパーク

☎741・5545

〒808-0121若松区大字竹並 回9～17時 回火曜日(祝・休日のときは開園し翌日が休園)、12月27日～1月1日

①新春! 開運ウォークラリー 1月2日(水)～4日(金)の10～13時。ウォークラリー終了後に賞品抽選会あり。荒天中止。

②講習会 ▶野菜づくり=1年間の菜園計画。1月19日(土) ▶バラを楽しもう=冬の手入れなど。1月26日(土)。②の共通10～12時。回先着各日30人。

共通回入園料が必要。申②は必要。電話で12月19日から同施設へ。