

■栄養成分表示の例

栄養成分表示 [1袋(〇〇g)当たり]	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

**栄養成分表示を活用しましょう**

容器包装に入れられて販売される加工食品・添加物には、栄養成分表示として、熱量やたんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが表示されています。栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源になります。あなたの食生活に生かしましょう。詳細は [図](#) を。市のホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。



低栄養予防にたんぱく質をしっかりとるように栄養士に言われたが、このパンだけだと少ないな。ゆで卵かヨーグルトを追加しよう!



▲詳細は  
こちらから

健康診断で「塩分の多い食事を控えましょう」と言われたから、食塩相当量が少ない方の弁当にしよう!



[問](#) 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

## 「新型コロナ受診・相談センター」 終了のお知らせ

### 発熱時などの相談窓口

現在の新型コロナ受診・相談センター(☎050・3665・8105)は3月31日で終了します。発熱・感染の疑いがある場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

受診先が見つからない場合は、福岡県救急医療電話相談(☎#7119)か ☎(092)471・0099(24時間対応)におかけください。

### 後遺症の相談窓口

後遺症が疑われる場合は、かかりつけ医などの医療機関か、市内の後遺症診療協力医療機関(下記を読み取り)へご相談ください。



▲医療機関は  
こちらから

一般的な相談は、北九州市保健所(☎522・8764)で受け付けています。

[問](#) 担保健福祉局感染症医療政策課 ☎582・2430

## 世界自閉症啓発デー

毎年4月2日は、「世界自閉症啓発デー」です。日本では、4月2〜8日を「発達障害啓発週間」として、自閉症だけでなく、発達障害について広く啓発する活動を行っています。

### ブルーライトアップ

癒やしと希望を表す青色でライトアップします。

- チャチャタウン小倉観覧車(小倉北区砂津三丁目)、門司港駅舎、小倉駅周辺、黒崎駅周辺
- 4月2日(火)〜8日(月)の日没後
- 小倉城 4月3日(水)〜5日(金)の日没後

### ポスター展示

発達障害について理解を深める啓発ポスターの展示。4月3日

## 粗大ごみ受付センターの電話番号が変わります!

変更は4月1日から。  
おかけ間違いのないようご注意ください。

新電話番号 ☎513・3005

新FAX番号 ☎531・5390(聴覚障害者専用)

受付時間: 月〜土曜日(祝・休日含む)の9〜17時

注)3月31日までは  
【電話】592・5300  
【FAX】592・5432



©ていたん&ブラックていたん,北九州市

### インターネットでも申し込みます

インターネット申し込みの場合、キャッシュレス決済が利用できます。

### リユースにご協力を

まだ使えそうなものはリユース(資源の再利用)もご検討ください。地域の情報サイト「ジモティー」やリサイクルショップ、フリーマーケットなどの活用をお願いします。

詳細は [図](#) を。市のホームページ(左記を読み取り)でもご覧になれます。



▲詳細は  
こちらから

[問](#) 環境局業務課 ☎582・2180



▲小倉城のブルーライトアップ

[問](#) 保健福祉局精神保健・地域移行推進課 ☎582・2439

## 小倉城桜まつりを開催

武将隊の演劇やステージイベント、マルシェ、グルメブースの出店など。3月23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)、4月6日(土)・7日(日)の9〜21時、小倉城天守閣前広場などで。それぞれの開催日など詳細は [図](#) を。小倉城ホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。



▲詳細は  
こちらから



[問](#) 小倉城 ☎561・1210

## 門司港ナイトバブルを開催

しゃぼん玉と光による幻想的な空間を作り出します。音楽に合わせた演出もあり。3月23日(土)(荒天時は24日(日))19時30分〜20時30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。詳細は [図](#) を。市のホームページ(左記を読み取り)でもご覧になれます。



▲詳細は  
こちらから



▲前回開催の様子(門司港駅前)

[問](#) 門司区役所総務企画課 ☎331・2252

## 北九州市職員上級採用試験(先行枠)

### 定員

- ▼行政(プレゼン) 30人程度
- ▼土木(専門面接)・土木(経歴面接) 計10人程度

### 対象者

- ▼行政(プレゼン)・土木(専門面接) 昭59年4月2日〜平成15年4月1日に生まれた人
- ▼土木(経歴面接) 昭39年4月2日以降に生まれ、民間企業などでの職務経験が5年以上ある人

### 申込期間

3月25日13時までに [ネット](#) で。



▲北九州市職員募集  
ホームページ

[問](#) 人事委員会  
行政委員会  
事務局任用課  
☎582・3041

第1次試験は4月1日(月)〜15日(月)にSPI3(教養試験)を実施。第2次試験以降は試験案内を参照。  
試験案内は北九州市職員募集ホームページ(左記を読み取り)でご覧になれるほか各区役所総務企画課・出張所などで配布中。