

高塔山夜景キャッチコピー「河童の愛した宝石箱」

9/15  
2024  
令和6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 無料法律相談

弁護士が応じます。10月10日(木)13時～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10月7日までに若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎751・4800へ。

## レッツスポーツ

運動能力や脳の力を活性化するおもしろスポーツ大会など。9月28日(土)10～15時、折尾スポーツセンター(八幡西区大浦三丁目)で。終了後(15～17時)は体育館を卓球専用として無料開放します。室内用シューズが必要。問同センター☎691・0812へ。

## 黒崎播磨陸上競技場 in HONJOの教室

**ツボストレッチ教室** ストレッチで心身の巡りを整えます。10月1日～12月24日のおおむね毎週火曜日(全12回)。10時40分～11時40分の部と11時50分～12時50分の部あり。定員各部5人。参加費6000円。

**近藤美鈴先生の歌って手話教室** 手話歌で手話を習得します。10月2日～12月25日のおおむね毎週水曜日(全12回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費6000円。

**体幹ヨガ教室** 10月7日～12月23日

のおおむね毎週月曜日(全10回)13～14時10分。定員5人。参加費5000円。

**共通**黒崎播磨陸上競技場 in HONJO(八幡西区御開四丁目)で。対象は18歳以上。甲教室ごとに往復はがき(2人まで)に基本事項を書いて9月24日までに本城体育施設管理事務所(〒807-0806八幡西区御開四丁目16-1、☎692・0886)へ。

## ストレッチ教室

10月3日～11月21日の毎週木曜日(全8回)14時15分～15時15分、若松武道場(古前一丁目)で。対象は40歳以上。定員20人。参加費2600円。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項と参加経験の有無を書いて9月23日までに北九州市スポーツ協会若松管理事務所(〒808-0062若松区古前一丁目1-1、☎761・1983)へ。

## イノシシの捕獲を実施

山間部(高塔山～石峰山～岩尾山～白山)とその山すそ、有毛、安屋、竹並などの農村部で、農作物や市民生活に被害をもたらすイノシシなどを年間を通して捕獲しています。ワナには看板を掲げていますが、事故防止のため、ワナには絶対に近づかないでください。問産業経済局西部農政事務所☎693・9912へ。

## 若松鉄人JAZZ

出演はウラジミール・シャフランフさんほか。スペシャルゲストは峰厚介さん。10月5日(土)16時45分～19時30分、若松市民会館(若松駅前)で。前売り(全席自由)2500円。当日は500円増し。前売り券は小倉井筒屋プレイガイドなどで発売中。問若松で音楽を聴く会☎751・9508へ。担若松区役所総務

企画課☎771・3559。

## グラウンドゴルフ大会

10月26日(土)9時30分～12時頃(受け付けは9～9時20分)、ひびきコスモス運動場(向洋町)で。対象は若松区在住・在勤・在学者。定員96人。保険料1人50円。甲10月11日までに若松区役所コミュニティ支援課☎761・5324へ。

## 食からつくる未来の健康! 食生活改善推進員の活動紹介

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で～のぼさう健康寿命 つなごう郷土の食」をスローガンに、「ヘルスマイト」の愛称で、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。若松区では、153人の会員が、地域の市民センターや公民館等で、「ふれあい昼食交流会」や「健康料理普及講習会」、「おやこの食育教室」など、地域に根ざした活動を行っています。ふれあい昼食交流会では、バランスの良いおいしい食事に、参加者からは笑顔がこぼれ、楽しい交流の場となっています。



会員の人からは「食事の時に栄養のバランスに気をつけるようになった」、「薄味を心がけ、野菜を多くとるようになった」など、ご自身の食生活が健康的になったという声が、多く聞かれています。また、地域活動では、「仲間と一緒に活動できて楽しい」、「参加者に喜ばれてやりがいを感じる」などの声も聞かれ、生きがいづくりにもつながっているようです。



10月から、食生活改善推進員の養成教室が始まります。教室を受講して、一緒に活動に参加してみませんか。



## 食生活改善推進員養成教室の受講生を募集!

健康づくりや食生活に関する講話や調理実習など。10月24日～来年3月6日のおおむね毎月1回木曜日(全7回)9時30分～13時、若松区役所で。対象は教室修了後、食生活改善のボランティア活動ができる人。先着20人。甲9月17日から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子育て教室** 子どもの事故予防と応急手当の話。10月9日(水)10～11時、若松区役所で。対象は乳幼児と保護者。母子健康手帳が必要。

**②食卓相談** 健康を考えた食生活の相談に管理栄養士が応じます。希望者には体組成測定あり。10月10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。

**③幼児食教室** 幼児期の食生活の話と試食、個別相談。10月31日(木)10時30分～11時45分、若松区役所(浜町一丁目)で。対象は幼児と保護者。母子健康手帳が必要。

**共通**甲①は9月17～30日、③は9月17日～10月23日、②は10月7日までに問先へ。①③はイ ▲①③の申し込みネットも可。 みはコチラ



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。