

女性の交流コミュニティが始まります

女性同士が出会い、語り合い、つながること、さまざまな価値観や選択肢に触れることができる、コミュニティ型のプロジェクト「Planning(SHE)」を開催します。

9月～来年2月の間に、5回の交流イベントを実施します。

オープニングイベント

日時
9月27日(土) 13～15時

場所
COMPASS小倉(小倉駅北側、A1Mビル6階)

●内容
・(社)キャリアアブレイク研究所代表・北野貴大さんによる講演「わたしだけの星空を描く」出会いから選択する、生き方・はたらき方」
・参加者同士の交流タイム

●申し込みなど

対北九州市で暮らす(住む・働く・学ぶ)女性。定先着30人。●9月3日からネット。

運営メンバーを募集します

イベントやプロジェクトの企画・運営、広報などに協力してくれる女性を募集します。詳細は●を。



▲詳細は
コチラ

問 ウーマンワークカフェ北九州
☎551・0091

9月は「健康増進普及月間」

「北九州市減塩推進月間」です

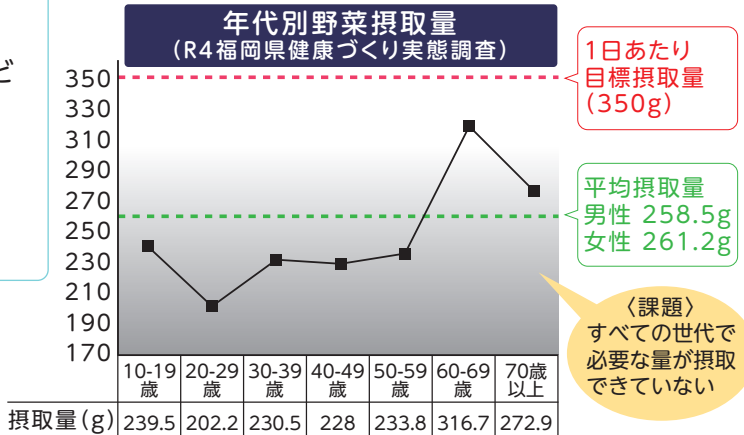
毎日を元気に過ごしていくためには、多様な生活スタイルの中で、市民一人一人が、自分の健康をコントロールできる力を身に付けることが大切です。

特に、肥満や高血圧などの生活習慣病の予防のために食生活を見直していただくことをお勧めします。

市では、各区役所などで減塩や野菜摂取促進に関するイベントを実施しています。日程など詳細は●を。市のホームページでもご覧になれます。



▲詳細は
コチラ



響灘ビオトープの催し

①草むらに入ってドキドキ生き物探し

虫などを捕まえて観察します(持ち帰り不可。園から貸し出す網とカゴを使用)。9月6～28日の毎週土・日曜日、祝日9～16時30分(入場は16時まで)。荒天中止。料入園料が必要。

②若松響灘バルーンさんぽ

ビオトープ内に熱気球を係留します。風が穏やかな場合は搭乗体験もあり。10月11日(土)・12日(日)の7～9時。搭乗体験は対身長120cm以上で高所でのフライトや



問 響灘ビオトープ
(若松区響町一丁目)
☎751・2023

気球の揺れなどが健康上問題のない人。定各日100人。料1000円。観覧は入園料が必要。9月5～23日に●。

小倉駅JAM広場でベジチェック®測定イベントを実施します

日時

9月27日(土) 11～16時

場所

小倉駅JAM広場

ベジチェック®の測定の他にも、塩分チェック、血圧・血管年齢の測定、野菜の計量クイズ、食事バランスチェック、栄養相談など、健康づくりのための「食」について紹介します。



▲その他のベジチェック®スケジュールはコチラ

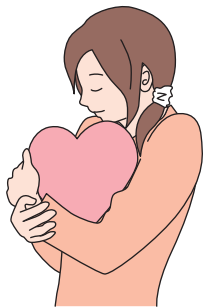
問 保健福祉局健康推進課
☎582・2018

9月10～16日は「自殺予防週間」です

担保健福祉局精神保健福祉センター ☎522・8744

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではありません。実際には健康上の悩みをはじめ、倒産・失業・借金などさまざまな要因が複雑に絡みあい、心理的に追い込まれた末に起こるものであり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題です。

身近な人の悩みに気付いたら、話をよく聴いて寄り添い、見守りながら、必要に応じて相談窓口を紹介しましょう。



北九州いのちの電話

☎653・4343
(年中無休24時間)

北九州市自殺予防
こころの相談電話

☎522・0874
(月～金曜日の9～17時
祝・休日は除く)

その他の相談先
(SNSでの相談など)



北九州市
いのちとこころ
の情報サイト

自殺予防
いのちの電話

☎0120・783・556
(毎日16～21時、毎月10日は
8時～翌8時)

「北九州いのちの電話」相談員を募集しています

「いのちの電話」とは

一定の訓練を受け、認定された相談員が、電話を通して悩みや不安を聴き、危機と混乱の中にある人が自分の進むべき道を見出していくように、共に考え支えていくボランティア運動です。

「北九州いのちの電話」では、今年4月現在、114人のボランティアが365日24時間、交代で電話を受けています。

相談員(ボランティア)を募集しています

対象は、隔週1回、4時間程度と原則年4回、深夜10時間程度

(仮眠時間を含む)の活動ができる20～68歳。

相談員として活動するには、講習の受講が必要。10月～来年3月のおおむね毎週土曜日(全23回)14～16時30分、北九州パレス(小倉北区井堀五丁目)で。定30人。料3万円。●9月20日まで。詳細は北九州いのちの電話事務局 ☎652・6628へ●。



▲詳細は
コチラ