

障害福祉いべんとアラカルト8月号

令和2年8月1日発行



発行 北九州市障害福祉情報センター

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階
公益社団法人北九州市障害福祉ボランティア協会内
TEL 093-882-7721 FAX 093-882-6771
Eメール johocenter@ksvk.jp
ホームページアドレス http://www.ksjc.jp/

★毎月20日までに情報をいただきますと、翌月1日発行の「いべんとアラカルト」に掲載します。
※紙面の都合上、ご希望に沿えない場合もあります。

北九州市障害福祉情報センター

検索

◆難聴者・中途失聴者協会のイベント

①生活相談

日時 8月2日～31日

(毎週火曜日、金曜日、日曜日)

※13日(木)～16日(日)はお盆休み
10時～16時

会場 北九州市難聴者・中途失聴者協会 事務所
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

*都合の悪い方は、日時・場所など調整いたします。
内容 聞こえやコミュニケーション、仕事や学校、対人関係の悩みなど社会生活上の必要な情報提供や支援を行っています。秘密厳守します。



②生活講座 手話学習④

日時 8月1日(土) 13時～15時

会場 東部障害者福祉会館 研修室6A
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)

内容 短文練習 心理

③生活講座 読話教室

日時 8月22日(土) 13時～15時

会場 東部障害者福祉会館 研修室6A
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階)



①～③共通事項

対象者 難聴者・中途失聴者及び関係者

参加費 無料

問合せ先 NPO 法人北九州市難聴者・中途失聴者協会
FAX/TEL 093-883-3113
(電話対応は火曜日のみ可)

◆フロアバレーボール一緒にやりませんか?

日時 8月9、23日(日) 9時～12時

会場 障害者スポーツセンター「アレアス」
(小倉北区三郎丸3丁目4-1)

内容 ネットの下を通してバレーボールを打ち合います。普通のバレーボールとは違う世界を一緒に体験してみませんか?

対象者 障害児・者、また、障害のあるなしに関わらず自由に参加OK

持参品 体育館シューズ(室内シューズ)、ジャージなど動きやすい服装、軍手、飲み物

問合せ先 障害者スポーツをひろげようの会
携帯 080-1751-0827(担当 谷本)



◆発達障害に関する相談カフェ

日時 8月16日(日) 13時～14時
(受付 12時45分～)

会場 障害者自立支援ショップ「一丁目の元気」
(小倉北区京町1丁目6-1)

内容 発達障害のある、もしくはその疑いのあるお子様の保護者の方を対象に相談カフェを実施します。日ごろの悩みを相談したり、他のの方の話を聞いたりしてみませんか。
興味のある方はぜひご参加ください。

対象者 18歳以下の発達障害のある子ども又はその疑いのある子どもの保護者

定員 5名(先着)

参加費 500円(テイクアウトのコーヒーセット)

申込・問合せ先

北九州市保健福祉局精神保健福祉課
TEL 093-582-2439
FAX 093-582-2425



◆桑の実工房 夏の展示会

「色×彩」

日時 8月20日(木)～23日(日)
10時～16時

会場 月瀬八幡宮(中間市上底井野1696-1)
※駐車場あります。

内容 毎年夏に行なっている展示会。現在の状況下で、「中止ではなく、新たな方法で開催しよう」と方針を決め、今年も行うこととなりました。テーマは「色×彩」。様々な色や線で描くペイント商品はもちろん、その他にも色とりどりの商品を準備して、お待ちしております。

染色・木工・ペイント・小倉織

セルブちくほ(食品)・greenfrog(リネンの服)・一丁目の元気(ドライフラワー)など

申込 入館を1時間20名定員の予約制で4日間開催します。予約はメール・電話で受付をします。受付時間は10時～17時です。予約時には、希望の日時・お名前・電話番号(メールアドレス)・住所をお知らせ下さい。

問合せ先 障害福祉事業所 桑の実工房

TEL/FAX 093-612-6045

メール kuwanomi@jcom.home.ne.jp

月瀬八幡宮(会期中のみ)

TEL 093-244-1824



◆スポーツセンター「アレアス」の講座

①入門水泳教室Ⅲ（成人）

日時 9月3日（木）～10月22日（木）
毎週木曜日 18時30分～19時30分

会場 障害者スポーツセンター「アレアス」
（小倉北区三郎丸3丁目4-1）

定員 10名（抽選）

対象者 障害者手帳をお持ちの18歳以上の方

②入門水泳教室Ⅲ（ラッコ）

日時 9月5日（土）～10月24日（土）
毎週土曜日 11時～12時

会場 障害者スポーツセンター「アレアス」
（小倉北区三郎丸3丁目4-1）

定員 10名（抽選）

対象者 障害者手帳をお持ちの4歳から18歳未満の方

アレアス以外のプールで実施される教室

③巡回水泳教室

日時 9月5日（土）～10月24日（土）
毎週土曜日 11時～12時

会場 折尾スポーツセンタープール
（八幡西区大浦3丁目9-1）

定員 10名（抽選）

対象者 障害者手帳をお持ちの講師の指示を理解し
援助を要しない小学生以上の方

①～③共通事項

参加費 無料

申込期間 8月1日（土）～20日（木）

申込・問合せ先

北九州市障害者スポーツセンター「アレアス」
TEL 093-922-0026 FAX 093-922-0041

◆西部障害者福祉会館の講座

小倉織ワークショップ ストラップ作り体験

日時 9月12日（土）13時30分～15時30分

会場 西部障害者福祉会館 工芸室
（八幡西区黒崎3丁目15-3 コムシティ5階）

内容 小さな織機で真田紐を織り、ストラップを作ります。

講師 豊前小倉織研究会の皆さん

対象者 市内在住か勤務している障害のある人

定員 8名（抽選）

参加費 材料代として500円

申込 9月2日（水）まで

※情報保障として、手話通訳・要約筆記・ガイドボランティアが付きます。また、補助スタッフがいますので、その他ご不明な点、サポートなどでご要望などがございましたらお気軽にお問い合わせください。

申込方法 来館または、電話にてお申込みください。聴覚障害のある人はFAXに講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、手話通訳・要約筆記など介助必要の有無を記入してお申込みください。

申込・問合せ先 北九州市立西部障害者福祉会館
担当 岩永
TEL 093-645-1300 FAX 093-645-1600

◆東部障害者福祉会館の講座

①クラフト作り教室（全2回）

日時 9月13日、27日（両日とも日曜日）
10時～12時

会場 東部障害者福祉会館 研修室6C
（戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階）

内容 クラフトでバックを作ります。簡単に作れるので、チャレンジしてみませんか？

定員 8名（抽選）

参加費 材料代として1,000円（2回分）

申込 8月1日（土）～26日（水）

②リズム体操教室（全2回）

日時 9月12日、10月31日（両日とも土曜日）
午前の部 10時～11時30分

午後の部 13時30分～15時

会場 東部障害者福祉会館 研修室6AB

（戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた6階）

内容 リズムに乗って楽しく身体を動かします。自分のペースで無理せず、からだも心もリフレッシュ！！

定員 午前・午後各6名ずつ（抽選）

参加費 無料

申込 8月15日（土）～9月2日（水）

①②共通事項

対象者 障害のある人

申込方法 電話にてお申込みください。聴覚障害のある人はFAXに、希望の講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、連絡先を記入してお申込みください。また、必要な合理的配慮がありましたらお申込み時にお伝えください。（要約筆記、手話通訳、資料のデータ化、点字化、介助など）

申込・問合せ先 北九州市立東部障害者福祉会館
TEL 093-883-5550 FAX 093-883-5551

障害者福祉会館での感染症予防対策

- ・講座内では必ずマスクを着用
- ・入室前の手洗い、手指アルコール消毒
- ・入室前の検温（37.5℃以上もしくは通常の熱のプラス1℃の場合は、受講できません）
- ※当日の朝、体調不良の方は受講をご遠慮ください
- ・密閉空間にならないよう、ドアは閉めずに開放したまま
- ・密集・密接しないよう、1テーブルに2名まで



◆第12回 聴覚障害者支援セミナー

日時 9月26日(土) 13時~15時

(受付 12時30分~)

会場 北九州市立福祉会館 多目的ホール
(戸畑区汐井町1-6 ウェルとばた2階)

内容 「遠隔手話通訳サービスについて
~福岡県内の現状と実演~」

講師 福岡県手話の会連合会
福岡聴覚障害者団体連合会

※手話通訳・要約筆記・盲ろう通訳等情報保障あり

対象者 障害あるなしに関わらずどなたでもOK

定員 40名(定員を超える場合は抽選)

参加費 無料

申込 9月3日(木)~17日(木) 必着

申込方法 FAX・電話・はがき・来館にて受け付け
ます。必要事項として、氏名・ふりがな・
区分(支援者・聴覚障害者・その他)・住
所・連絡先・必要な情報保障など(手話通
訳・要約筆記・盲ろう通訳・車いす使用)
を記入、定員を超える場合は抽選となりま
す。参加決定については、ハガキで申込者
全員へお知らせします。

申込・問合せ先 北九州市立聴覚障害者情報センター
担当 辻

TEL 093-645-1216 FAX 093-645-3335

◆「心の輪を広げる障害者理解促進事業」

作文・ポスター募集

募集内容 毎年12月3日から9日までの一週間は
「障害者週間」です。

内閣府では、「障害者週間」の取組の一つ
として、毎年、都道府県・指定都市と共催し
て、障害のある人に対する理解の促進を図る
ため「心の輪を広げる体験作文」と「障害者
週間のポスター」を募集しています。

障害の有無にかかわらず、誰もが互いの人
格と個性を尊重し合いながら、安心していき
いきと暮らすことのできる“共生のまちづく
り”を目指し、ぜひ皆さんの体験や気持ちを
作品にしてください。



①「心の輪を広げる体験作文」

テーマは「出会い、ふれあい、心の輪—障害のある
人となない人との心のふれあい体験を広げよう—」

小学生区分、中学生区分、高校生区分・一般区分の
4区分。

応募方法

- ・400字詰原稿用紙(B4判又はA4判・縦書き)を
使用してください。
- ・「小学生区分」及び「中学生区分」は原稿用紙2
から4枚程度、「高校生区分」「一般区分」は原稿
用紙4から6枚程度とします。

・パソコン等の電子機器による作成も可とします
(用紙は上記に準じるもの)。ただし、手書きの作
品については、写し(コピー等)の提出は認め
られませんので、ご注意ください。

・点字の作品の応募も可能です。点字の作品につ
いては、墨字に直したものの(様式自由)を必ず
添付してください。

・作品の他に、題名、住所、氏名(ふりがな)、年
齢(生年月日)、性別、職業又は学校名(学年)、電
話・FAX番号、障害の有無・程度などを記入し
た応募用紙を一緒に送ってください。

※応募は未発表の作品1編に限りませ

②「障害者週間のポスター」

テーマは「障害の有無にかかわらず誰もが能力を
発揮して安全に安心して生活できる社会の実現」
小学生区分、中学生区分の2区分。

応募方法

- ・作品は縦長の向きにしてください。彩色画材は自
由です。標語や文字は入れないでください。
- ・紙の大きさは、画用紙のB3判(横364ミリメー
トル×縦515ミリメートル)又はいわゆる四つ切
り(横382ミリメートル×縦542ミリメートル)
としてください。これより小さい作品は、B3判
又は四つ切りの台紙に貼り付けてください。

・作品の他に、題名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(生
年月日)、性別、学校名(学年)、電話・FAX番号、
障害の有無・程度、作品で表現した内容などを記
入した応募用紙を一緒に送ってください。

※応募は未発表の作品1点に限りませ



①②共通事項

募集期間 9月4日(金)まで(必着)

※作文・ポスターの応募用紙は北九州市ホームペー
ジに掲載しています。

また、児童生徒で、学校を通して応募する場合は、
学校へ提出してください。

★北九州市ホームページ

『令和2年度「心の輪を広げる体験作文」及び「障
害者週間のポスター」の募集』

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17600344.html>

提出・問合せ先

〒803-8501

北九州市小倉北区城内1番1号

北九州市保健福祉局障害福祉企画課
(共生社会推進係)

TEL 093-582-2453 FAX 093-582-2425



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う こころの不調を乗り越えるために

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、わたしたちの生活にも大きな影響が出ています。中には、不安やイライラを抱え、こころのバランスを崩している方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

思いがけない経験をして精神的に不安定になることは、異常な事態に対する正常な反応です。こころの不調を乗り越えやすくするために知っておいてほしいことがあります。

よくみられる症状や変化

- 眠れない
- イライラする
- 不安・緊張が高い
- 誰とも話す気にならない
- 身体の調子が悪い



乗り越えやすくするために

- ①休息を取りましょう
- ②食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう
- ③お酒やカフェインの取りすぎに注意しましょう
- ④イライラが強まった時は、深呼吸してリラックスするようにしましょう
- ⑤心配や不安を一人で抱えずに、周りの人と話しましょう

これらの状態は、自然に回復していくことがほとんどですが、「つらい気持ちを誰かに話す」、「相談する」ことでつらさが和らぐことがあります。お一人で抱え込まず、ご相談ください。



連絡先

①北九州市立精神保健福祉センター
TEL 093-522-8729
月～金 8時30分～17時15分
※祝日・年末年始を除く

②北九州市自殺予防こころの相談電話
TEL 093-522-0874
月～金 9時～17時
※祝日・年末年始を除く

いべんと情報発信しています



北九州市障害福祉情報センター

facebook

はじめました！

イイネ



★掲載希望、メール配信、紙面による郵送希望がございましたらご連絡ください！！

障害福祉いべんとアラカルトは
パソコンでも読めます！

1 ホームページ

アドレスは、<http://www.ksjc.jp/> です。
なお、この紙面をホームページ内でダウンロードすることも可能です。

2 電子メール(無料)

ご希望の方は、「いべんとアラカルト希望」と明記のうえ、情報センターのアドレス

johocenter@ksvk.jp

まで、メールをお送りください。