



# 11/1 こくらきた

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3311(代表) FAX 571・0030

- 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・往復はがきの記入方法は4ページを参照。
- ☑=申し込み ☒=問い合わせ
- 共通=共通の内容

## 無料相談

**人権法律相談** 弁護士が応じます。11月8日(火)13時30分～16時30分、貴船地域交流センターで。先着6組。☑電話で当日9時から同センター☎921・5303へ。

**法律相談** 司法書士が応じます。11月16日(水)14～16時30分、西小倉市民センターで。先着8組。☑11月4日から同センター☎592・1603へ。

**法律人権相談** 弁護士と人権擁護委員が応じます。11月17日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着28組。☑電話で11月16日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

## 保健福祉無料相談

①**老人精神保健相談** 医師が応じます。11月8日(火)13時30分～15時30分。先着2組。

②**精神保健福祉相談** 医師が応じます。11月9日(水)13時30分～15時30分。先着2組。

③**酒害相談** 酒害相談員が応じます。11月9日(水)13時30分～15時30分。先着2組。

④**高齢者・障害者あんしん法律相談** 弁護士が応じます。11月17日(木)13～17時。対象はおおむね65歳以上の要支援高齢者や家族など。

共通 小倉北区役所で。☑①～③は11月4日から、④は11月14日から小倉北区役所保健福祉課☎582・3430へ。

## 400ml献血にご協力を

11月7日(月)13～16時、井堀市民センターで。対象は体重50kg以上で男性17～69歳と女性18～69歳(65歳以上は60～64歳に献血経験があること)。年齢の分かるものを持ってどうぞ。☒小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3337へ。

## 区民文化祭

▶邦舞=11月20日(日)12～16時30分。ムーブ(大手町)で。入場料1000

円 ▶市民茶会=11月20日(日)10～14時、小倉城庭園で。参加費1500円 ▶邦楽=11月27日(日)12～16時、ムーブ(大手町)で。入場料一般1000円・学生500円。共通 ☒小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

## 「いいな、いい歯。」フェア

口腔機能検査や歯周病と糖尿病の相談など。11月13日(日)10～15時、小倉歯科医師会館(大手町)で。☒小倉歯科医師会☎581・0550へ。

## 認知症予防の話と脳の健康度テスト

11月11日(金)・※25日(金)(全2回)10～12時(※は11時まで)、小倉北区役所で。対象は65歳以上。先着20人。☑11月4日から福祉用具プラザ北九州(馬借一丁目、総合保健福祉センター1階、☎522・8721)へ。

## お風呂やさんで介護予防教室

簡単なストレッチやお口の元気体操など。▶月の湯(白銀二丁目)=11月25日(金)、12月9日(金)の14～15時50分 ▶神嶽湯(神岳二丁目)=11月29日(火)、12月2日(金)の14～15時50分 ▶大黒湯(中島一丁目)=12月1日(木)・8日(木)の13～14時50分 ▶栄団湯(下富野五丁目)=12月5日(月)、来年1月16日(月)の13～14時50分。共通 ☑往復はがき(1人だけ)に基本事項と希望浴場名を書いて11月15日までに保健福祉局健康推進課(〒803-8501北九州市小倉北区内1-1、☎582・2018)へ。

## 講演会

**健康を考えるつどい** 北九州ESD協議会代表・寺坂カタエさんによる「人生いろいろ～私の90年」。11月16日(水)14～15時30分、ホテルクラウンパレス小倉(馬借一丁目)で。先着200人。☑11月3日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3337へ。

**健康講演会** 北九州市立医療センター・関口直孝医師による「糖尿病予備軍からの脱出」。11月22日(火)14～15

時30分、総合保健福祉センター(馬借一丁目)で。先着100人。☑11月4日から小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

## 地域交流センターの講座

**山田(☎581・4159)ワードではがき作成** 11月17日～28日の毎週月・木曜日(全4回)14～16時。

**貴船(☎921・5303)ワードではがき作成** 11月22日～12月2日の毎週火・金曜日(全4回)13時30分～15時30分。

**下富野(☎521・3266)▶パワーポイント=11月26日～12月17日の毎週土曜日(全4回)9時30分～12時30分**

**▶ワードで年賀状=11月28日～12月8日の毎週月・木曜日(全4回)10～12時。**

共通 詳細は各センターへ。



## 健康ひろば

☒☒小倉北区役所保健福祉課 ☎582・3440

①②は70歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。年齢の分かるものを持ってどうぞ。

### ①健診に行こう

**特定健診** 対象は40～74歳の国民健康保険加入者。受診無料。健康保険被保険者証と特定健診受診券を持ってどうぞ。後期高齢者医療証をお持ちの方は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に☒を。

**若者健診** 対象は18～39歳。受診料1000円。

**大腸がん検診** 対象は40歳以上。受診料500円。

**結核・肺がん検診** 対象は40歳以上。受診無料(喀痰検査は900円)。

**肝炎ウイルス検査** 対象は18歳以上の過去に同検査を受けたことがない人。検査無料。

**前立腺がん検診** 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

①の共通 11月24日(木)13時30分～15時、小倉北区役所と寿山市民セン

## 図書館だより

11月

中央図書館・勝山こどもと母のとしよかん☎571・1481

### こどもまつり

3日(祝)10時30分～12時。

**ブックスタートおはなし会**

4日(金)11～11時30分。

**かつやまポッポおはなし会**

11日(金)11～11時40分。

**おはなしポケットのおはなし会**

12日(土)14時30分～15時。

**森のおはなし会**

18日(金)11～11時30分。

**おりがみであそぼう**

19日(土)14時30分～15時30分。

**ムーミンのおはなし会**

25日(金)11～11時30分。

共通 毎週月曜日、1日(火)・30日(水)は休館。貸し出し・催しともに無料。

ターで。

②**胃がん検診** 11月16日(水)9～11時、真鶴会館(真鶴一丁目)で。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着50人。受診料1000円(40～69歳は900円)。☑11月4日から。

③**すくすく赤ちゃん教室** 赤ちゃんとのかわり方や絵本の読み聞かせ、歯のお話や子育てワンポイントアドバイスなど。11月15日(火)13時30分～15時15分、小倉北区役所で。対象は0歳6カ月～0歳11カ月の乳児と保護者。母子健康手帳を持ってどうぞ。

④**パパママスクール** 妊娠中の食生活の話や赤ちゃんの沐浴実習、妊婦体操など。11月29日(火)、12月13日(火)・20日(火)(全3回)13時30分～16時、小倉北区役所で。対象は妊婦と家族。母子健康手帳を持ってどうぞ。

⑤**HIV・性感染症抗体検査** 問診と採血を行います。結果は1週間後に検査会場で直接本人に伝えます。毎週火曜日(祝・休日は除く)の9～11時、小倉北区役所で。対象は感染の可能性があった日から8週間以上経過した人。検査無料(問診の結果、有料となる場合があります)。

返済でお困りの方、利息を払い過ぎたとお感じの方 **磨へご相談ください**

**個別相談会** 開催中 日曜日もOK。夜10時まで相談できます。ご予約受付中

必ず事前にご予約ください  
通話料無料 せろをまわして、まろに行こう!  
**0120-006-215**  
女性専用ダイヤル せろをまわして、みんなまろ!  
**0120-037-062**

※女性専用ダイヤルは、平日9時～18時限定です。なお、司法書士は男性ですが、お電話は女性スタッフが対応させていただきます。

司法書士法人 **磨法律事務所**

〒803-0818 北九州市小倉北区堅町1-6-1 NSビル6F  
TEL.093-592-8862  
社員 日高 静男 (福岡県司法書士会所属 認定番号第729043号)  
[主たる事務所] 北九州市小倉北区堅町1-6-1 NSビル6F

あなたの都合に合わせてご相談承ります。

第12回 **再就職支援看護セミナー**

**ブランクを埋めて職場復帰を!!** 受講対象者 看護職員として働くきっかけを探している人 離職年数・年齢は問わない

看護師・保健師・助産師の資格のある方で、結婚や出産等で仕事から長い間離れている方を対象に、現場復帰を目的とした就労支援セミナーを開催致します。1回～11回までに100名以上の方が参加され、現場復帰も多数されています。ブランクがあり、不安を抱えているという方は是非ご参加下さい。講師は認定看護師等であり、専門性にふれることができます。

【開催場所】 大手町病院(小倉北区大手町15-1)  
【開催日】 2011年12月14日(水)・15日(木)  
【受講料】 参加料は無料(資料代500円)  
【申込先】 健和会本部 看護部  
【申込方法】 電話、FAX、またはホームページでお申込み下さい。  
【申込締切】 2011年12月5日(月)  
※受講期間中の昼食は各自ご用意下さい。

12月14日(水) ●最近の医療・看護情勢 ●医療安全①「リスクマネジメントについて」 ●医療安全②「感染予防について」 ●一次救命処置について

15日(木) ●看護基礎技術「採血・注射について」 ●看護基礎技術「食事と栄養管理について」 ●看護基礎技術「排泄の介助について」

新卒・既卒 看護職員 募集中です。

財団法人 **健和会 大手町病院** TEL093-592-3052(担当:中村) FAX093-592-2722  
http://www.kenwakai.gr.jp/grp/

市政だよりに掲載したあなたの写真を差し上げます。申し込みは、広報室広報課☎582・2236へ。本紙は古紙ハルプを含む再生紙を使用しています。1103001F