

12/1
2012
平成24年

こくら南



【豊前海一粒かき】濃厚な味わいと身入りのよさが自慢です。

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・4111 (代表) ☎951・5553

- 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

12月の無料相談

- 1 法律人権相談** 14日(金)13時30分～16時30分、小倉南区役所で。先着30人。☑電話で13日8時30分から☒へ。
- 2 行政相談** 13日(木)10～15時、小倉南区役所で。
- 3 交通事故相談** 18日(火)10～15時、小倉南区役所で。☑電話で17日までの9時30分～15時30分、交通事故相談所☎582・2511へ。
①～③の共通☒小倉南区役所総務企画課☎951・0039へ。
- 4 高齢者・障害者あんしん法律相談** 20日(木)13～17時、小倉南区役所で。☑17日までに小倉南区役所高齢者・障害者相談コーナー☎952・4800へ。
- 5 心配ごと相談** 毎週火・木曜日の13～16時、小倉南区役所で。電話相談は☎951・5389へ。☒小倉南区社会福祉協議会☎951・5388へ。
- 6 蟻田地域交流センターの人権法律相談** 18日(火)13時30分～16時30分。先着6人。☑相談日の9時から同センター☎961・0964へ。



教室

- 1 国立病院機構小倉医療センターの健康教室** ▶同センターのスタッフによる高血圧・動脈硬化の講義=12月10日(月)13時30分～14時30分 ▶同センター看護師と理学療法士による講義「肥満指導と運動療法」=12月21日(金)15～16時。①の共通☒同センター☎921・8881へ。
- 2 祖父母のための離乳食教室** 栄養士による離乳食の進め方の講話、調理実演と試食。12月21日(金)10時30分～12時、守恒市民センターで。対象は乳児がいる祖父母か、これから祖父母になる人。先着20人。☑12月4日から小倉南区役所健康相談コーナー☎951・4111内線457へ。
- 3 シニア健康教室** ウォーキングや道具を使用する運動。1月8日～3月26日のおおむね毎週火曜日(全11回)14～16時、小倉南体育館で。対象は65歳以上。定員80人。受講料2750円。☑往復はがき(1人だけ)に基本事項と受講経験の有無を書いて12月10日までに同体育館(〒802-0842小倉南区日の出町二丁目5-1)へ。



- 4 健康シェイプアップ教室** エアロビクスや道具を使用する運動。▶小倉南教室=1月9日～3月27日のおおむね毎週水曜日(全10回)10～11時30分、小倉南体育館で。受講料5000円 ▶曾根教室=1月10日～3月28日のおおむね毎週木曜日(全11回)14～15時30分、曾根体育館で。受講料5500円。④の共通対象は18歳以上。先着各40人。☑電話で12月3日から小倉南体育館☎963・2675へ。

地域交流センターの講座

- 1 北方地域交流センター(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)** ▶ワード3級検定=1月11日～3月22日のおおむね毎週火・金曜日(全20回)。検定は3月22日(金) ▶エクセル3級検定=1月17日～3月18日のおおむね毎週月・木曜日(全16回)。検定は3月18日(月)。①の共通19～21時。対象はパソコンの基本操作ができる人。定員各10人。検定料など各7000円。☑12月14日まで。
- 2 蟻田地域交流センター(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964)** ▶介護事務管理士資格対策=1月17日～3月22日のおおむね毎週月・木曜日(全19回)19～21時。

定員20人。検定料など1万780円。検定は3月23日(土) ▶パワーポイント実践=1月15日～2月21日の毎週火・木曜日(全12回)19～21時。対象はエクセルとワードの使用経験のある人。定員10人。資料代2415円 ▶パワーポイント入門=1月17日～31日の毎週月・木曜日(全5回)10～12時。定員10人。資料代1260円。②の共通☑12月21日まで。共通☑往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて各センターへ。



12月の図書館だより

☒中央図書館☎571・1481
休館日は毎週月曜日(24日は除く)と25日(火)、28日(金)～1月3日(木)。
企救こどもと母のとしよかん(春ヶ丘10-5)☎921・1061
えいがのひ 8日(土)14～15時。
おはなしのひ 15日(土)・22日(土)の14～15時と18日(火)10時30分～11時。
そねっと☎475・0120
おはなしひろば 6日(木)・20日(木)の10時30分～11時。
おはなし会 13日(木)10時30分～11時。



健康だより

申し込み・問い合わせ先 小倉南区役所 ☎951・4111 (代表) ①内線458 ②内線457 ③内線435

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	☑・☒
特定健診注2)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	—	—				
若者健診	18～39歳	1000円	—				
肝炎ウイルス検査	過去未検査者	—	—				
大腸がん検診	40歳以上	500円注1)	—				
結核・肺がん検診	40歳以上	喀痰検査は 900円注1)	—				
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)	—				
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	—				
胃がん検診	35歳以上	35～39歳 1000円 40歳以上 900円注1)	先着 50人	1月27日(日)	9～ 10時30分	小倉医師会健診センター (小倉北区中島一丁目)	12月5日から ①へ
ババママ準備講座 (母子健康手帳を持って 動きやすい服装でどうぞ)	妊婦・夫	—	—	1課12月10日(月) 2課12月19日(水) 3課1月21日(月)	13時30分～ 15時30分	旧障害者スポーツセンター (春ヶ丘10-5)	③ (☑は不要)

注1) 70歳以上の人などを対象にした無料制度があります。年齢のわかるものを持ってどうぞ。
注2) 「特定健診受診券」、「国民健康保険証」を持ってどうぞ。後期高齢者医療被保険者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。

年末の交通安全運動 12月11日(火)～31日(月)

年末は特に飲酒の機会が増える時期です。飲酒運転は「絶対にしない、させない、許さない」ことを徹底しましょう。
また、飲酒を伴う会合等にはバス、電車などの公共交通機関やタクシーを利用しましょう。車を使う場合は、飲酒しない人を決め、みんなを自宅まで送る「ハンドルキーパー」を決めましょう。
☒小倉南区役所総務企画課☎951・4111
内線276へ。



広告

**過払い
無料診断
いたします。**

何社でも無料で引直し計算いたします。
「ずっと借金の返済に追われていた。でも、調べてもらったら払いすぎていた。」

ご相談のご予約はこちら **着手金は0円**
通話料無料 土・日・祝 休まず
9～22時までお電話受付中
0120-006-215
女性専用ダイヤル 女性スタッフが対応します。
0120-037-062
※女性専用ダイヤルは、平日9時～18時限定です。

ご返済分が過払いが戻ってこない場合の費用は一切かかりません。だから安心です。
Mar. 磨法務事務所
〒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) 佐賀市駅南本町1番23号
詳しくはホームページをご覧ください 磨法務事務所 検索

広告

新春 出演研究生募集

北九州スタジオオーディション

応募締切 12/14 金 幼稚園・児童部・中等部 (3才～15才) 高等部・青年部 (16才～30才)

TV・映画・CM・舞台・声優 等で活躍する人材募集

ひまわりを「ホーム」に、幅広い分野で活躍中!

主な出演実績(テレビ) 平清盛、純と愛、運命のヒマワリ、レジデント、MONSTERS、大奥～誕生～、悪夢ちゃん、高校入試、おはスタ(CM) ハウス食品、マクドナルド、タカラトミー(声) 009 RE:CYBORG、ロラックスおじさんの秘密の種、エウレカセブンA.O、ポケットモンスターベストウイッシュ(舞台) レ・ミゼラブル、エリザベート、アニー 他
出身者: 渡辺謙/真田広之/水谷豊/柳葉敏郎/松坂慶子/柳沢慎吾/ジュディ・オング 他



PC・携帯から応募受付中! 劇団ひまわり 検索
郵送の場合は写真・履歴書・80円切手10枚を郵送して下さい。
〒810-0042 福岡市中央区赤坂1-13-10 北九州エクステンションN係
☎092-752-1033 http://www.himawari.net/kitakyushu



劇団ひまわり