



8/15 こくらきた

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3311(代表) FAX 581・5496

- 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)。
- 申し込みはがき「基本事項」の記入方法は4ページを参照。
- =申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容

無料相談

法律人権相談 弁護士と人権擁護委員が応じます。8月23日(金)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着32組。☎電話で8月22日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

行政相談 国や独立行政法人などの業務に対する苦情や要望に行政相談委員が応じます。8月26日(月)10～15時、小倉北区役所で。☎小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

精神保健福祉相談 医師が応じます。8月28日(水)13時30分～15時30分、小倉北区役所で。先着2組。☎8月19日から小倉北区役所高齢者・障害者相談コーナー☎582・3430へ。

室町夕市

生産者直売の地元新鮮野菜や海産加工品などを販売。8月24日(土)15～18時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。☎小倉北区役所総務企画課☎582・3335へ。

区民文化祭の作品を募集

▶短歌=1人2作品まで。対象は16歳以上。☎8月26日まで ▶俳句=出

品料2句1組1000円。☎9月30日まで
▶美術=部門は洋画・日本画・写真・書道・彫刻・染色。出品は各部門1点まで。出品料1点2000円。対象は16歳以上。
☎10月9日(水)11～12時にリバーウォーク北九州5階(市民ギャラリー)へ搬入。
☎共通 作品は自作・未発表に限る。☎小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。



交通共済の加入者を募集

掛け金は年額1口500円(1人2口以内)。1口最高120万円の共済金を受けられます。共済期間は10月1日～来年9月30日。☎9月30日までに町内会長や自治会長などへ。詳細は交通共済事務局☎663・1113へ。

ギラヴァンツ体感シリーズ 小倉北区民感謝デー

サッカー J2公式戦「対 ヴィッセル神戸」に無料招待します。9月1日(日)18時から、本城陸上競技場(八幡西区御開四丁目)で。対象は小倉北区在住・在勤・在学の人。在住などが証明できるもの(免許証・保険証・社員証・学生証など)が必要。☎市民文化スポーツ局スポーツ振興課☎582・2395へ。

壮年ソフトボール大会

9月23日(祝)(雨天時は29日(日))8時30分～15時、三萩野球場(三萩野三丁目)と延命寺臨海公園(赤坂海岸)で。対象は40歳以上。1チーム20人以内。保険料1人50円。☎9月4日まで。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

講座・教室・講演

①エクセル3級検定 9月3日～10月25日の毎週火・金曜日(全16回)19～21時、貴船地域交流センターで。定員10人。資料代7000円。☎8月28日まで。詳細は同センター☎921・5303へ。

②ソフトエアロビクス&ストレッチヨガ 9月5日～12月19日のおおむね毎週木曜日(全12回)10～12時、小倉北体育館で。先着35人。参加費6300円。☎8月17日から同施設☎923・0823へ。

③人権講演会 落語家・桂こけ枝さんによる講話「こけ枝のほのぼの人権噺」。9月7日(土)14～15時30分、下富野地域交流センターで。☎同センター☎521・3266へ。

④統合失調症の家族教室 医師の講義や交流会など。9月10日～11月12日のおおむね隔週火曜日(全6回)13時

30分～16時、小倉北区役所で。対象は小倉北区在住で発病早期患者の家族。定員10組。☎9月3日までに小倉北区役所高齢者・障害者相談コーナー☎582・3430へ。

⑤山田わいわい講座 いずれも9月～来年3月(祝・休日は除く)。▶ゼロからはじめるパソコン=おおむね毎週水曜日(全20回) ▶たのしいパソコンバラエティ=おおむね毎週木曜日(全20回) ▶はじめての写真加工=おおむね毎週木曜日(全20回) ▶健康体操=おおむね毎週土曜日(全21回)

▶骨盤矯正体操=おおむね毎週水曜日(全23回) ▶はじめてのヨガ=おおむね毎週水曜日(全24回) ▶料理入門=おおむね第2・3火曜日(全14回)

▶和菓子づくり=おおむね第1・3土曜日(全11回) ▶リメイク洋裁=おおむね第1・3金曜日(全9回)。⑤の共通 詳細は山田地域交流センター☎581・4159へ。

⑥小倉北アカデミー 戦国時代の武将・黒田官兵衛ゆかりの史跡がある大分・中津城周辺をバスや徒歩で巡ります。9月25日(水)8時45分、西小倉駅前に集合。16時30分、同所で解散。先着15人。参加費3000円。☎8月19日9時から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

健康ひろば

☎小倉北区役所健康相談コーナー ☎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。年齢の分かるものが必要。

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が必要。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。

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。

骨粗しょう症検診(8・12日だけ実施) 対象は18歳以上。受診料1000円。

①の共通 ▶南小倉市民センターと足立市民センター=9月5日(木)13時30分～15時 ▶小倉医師会健診センター(中島一丁目)=9月8日(日)9～10時30分 ▶小倉北区役所=9月12日(木)13時30分～15時。

②胃がん検診 9月8日(日)9～10時30分、小倉医師会健診センターで。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)。☎8月19日から。

③元気で長生き食卓相談 栄養士が応じます。9月2日(月)10～15時、小倉北区役所で。対象は65歳以上。定員8組。☎8月28日まで。

④離乳食教室 調理実演と育児相談。▶おおむね0歳6カ月以下の乳児の保護者=9月4日(水) ▶おおむね0歳7カ月以上の乳児の保護者=9月27日(金)。

④の共通 13時15分～15時、小倉北区役所で。母子健康手帳が必要。

⑤食生活相談 栄養士が応じます。9月6日(金)10～15時、小倉北区役所で。対象は64歳以下。定員8組。☎9月3日まで。

⑥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。9月10～24日の毎週火曜日(全3回)13時15分～16時、小倉北区役所で。対象は妊婦と家族。母子健康手帳が必要。

⑦シニア料理教室 栄養士による講話と調理実習。9月18日(水)、10月9日(水)(全2回)の13時30分～16時、小倉北区役所で。対象は65歳以上の料理初心者。定員20人。☎9月11日まで。

⑧ヘルスマイト養成教室 調理実習など。いずれも9月20日～来年3月14日(全8回)のおおむね9時30分～13時。区役所コース(おおむね毎月第3金曜日)と市民センターコース(おおむね毎月火曜日の月1回)あり。対象は教室修了後に居住校区でボランティア活動ができる人。先着各コース25人。資料代1700円程度。☎8月19日から。

広告 くもんの先生になりませんか。KUMON

くもんの先生は、子ども一人ひとりの能力を育みながら、自らも一緒に成長できる、とてもやりがいのある仕事です。まずは説明会にご参加ください。☎ご参加につきましては、完全予約制となっております。3日前の17:00までにお申し込みください。

①子どもたちの成長を実感できる

以前できなかったことが、ある日できるようになった! その時に見せる子どもたちの自信にあふれた表情と笑顔を目の当たりにできる喜びに出会えます。また、そのような子どもたちの成長が、自分の成長にもつながります。

②先生同士のつながりができる

学び合い、励まし支え合える、先輩や仲間の先生たちとつながりができます。仲間がいるからこそ、楽しく、そして長く仕事を続けていきます。

③子育て奮闘中のお母さんたちの力になれる

自分の子育ての経験の他、たくさんの子どもの指導の中で得られた指導経験や保護者とのやりとりの経験を生かして、地域の保護者やママ友の家庭教育に貢献することができます。

日程	時間	会場
9/2(月)	10:30～12:00	日本公文教育研究会 北九州事務局
9/3(火)	10:30～12:00	
9/4(水)	10:30～12:00	
9/5(木)	10:30～12:00	
9/6(金)	10:30～12:00	
9/7(土)	10:30～12:00	黒崎 子どもの館 パーティールーム
9/9(月)	10:30～12:00	
9/12(木)	10:30～12:00	
9/13(金)	10:30～12:00	海映メッセ下関802会議室
8/22(水)	10:30～12:00	
9/5(木)	15:00～16:30	
9/8(日)	10:30～12:00	

50歳までの女性であればどなたでも応募していただけます。上記以外に説明会のご希望日時がありましたらお知らせください。

●お問い合わせ先●

日本公文教育研究会 北九州事務局 〒802-0001 小倉北区浅野2-14-1 ☎093-511-0191
小倉興産KMMビル7F

☎0120-834-414 (受付時間: 9:30～17:30 土日祝除く)

※お問い合わせ・詳しい資料の請求はインターネットからでもできます。 くもんの先生 検索

広告 あなたは借金を払い過ぎませんか? 払いすぎたお金は取り返すこともできます。力になります。専門家にご相談ください。

あなたは借金を払い過ぎませんか? 払いすぎたお金は取り返すこともできます。力になります。専門家にご相談ください。

過払金請求 | 自己破産 | 相続登記

日曜相談会 8/25開催

相談無料 | 費用分割可 | 秘密厳守

お気軽にお問い合わせ下さい。(要予約)

司法書士 S&S 法務事務所 JR黒崎駅前(南口) ※法律相談は司法書士法第3条に定める訴訟額の範囲に限ります。
北九州市八幡西区黒崎3-1-3 菅原第一ビル2階 TEL.093-644-8558
[代表司法書士]妹尾英司 福岡県司法書士会所属 認定番号:第329144号 COM CITY JR黒崎駅 井筒屋
まずはお電話にてご予約ください ☎0120-930-570