

1/15

2016

平成28年

こくら南

編集

小倉南区役所総務企画課 ☎951・4111 (代表) ☎ 951・5553



【冬の平尾台】羊群原も雪景色に様変わります。

●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・電子申請の応募方法は6ページを参照。

■=申し込み □=問い合わせ

■=共通の内容 □=市の担当課

■=ネット窓口(電子申請)

**国立病院機構
小倉医療センター健康教室**

小倉医療センター内科・日高由美さんによる講話「糖尿病について」と同センター臨床検査技師による講義「糖尿病合併症の腎症予防」。1月21日(木)15～16時、同センター(春ヶ丘、☎921・8881)で。

ニュースポーツ教室

五目お手玉とバスターのルール説明と競技をします。2月13日(土)・20日(土)の19～20時30分、曽根体育館(下曽根四丁目)で。対象は小学生と18歳以上。先着各日50人。保険料各日50円。体育館シューズが必要。■1月17日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4111内線642へ。

地域交流人権フェスティバル

作品展示、日本舞踊やダンスなど、練習の成果を発表します。軽食のバザーもあり。2月14日(日)10～15時、貴船地域交流センター(☎921・5303)で。

地域交流センターの講座

①山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159) ▶イベント料理(バレンタインとひな祭り)

豊前海一粒かき 豊富な栄養で春先から育てたカキは、初冬には身入りの良い大粒のカキに育ちます。収穫したカキは、ひとつひとつ丁寧に磨かれ、紫外線で殺菌処理された海水に浸けられて出荷されます。殻付きのまま焼くもよし、蒸してもよし。「むき身」ではフライや鍋等いろいろな食べ方が楽しめます。

南区の特産物がおいしい季節です

■小倉南区役所総務企画課 ☎951・4111内線272へ。



大葉しゅんぎく 本市でしか食べられないヘルシー野菜! とれたての「大葉しゅんぎく」です。手入れの行き届いた柔らかい土、適温に保つためのハウスでの栽培。こうして育ち、採った大葉春菊は、扇型に束ねられ根元を結わえて出荷されます。葉のきざみがなく丸い葉っぱが特徴。やわらかく、アクが少なく、やさしい味で鍋はもちろん、生のままサラダにしてもおいしく食べられます。酢みそや和風ドレッシングがよくあいます。

=2月4日(木)・18日(木)(全2回)の10～12時。定員10人。材料費1400円 ▶※はじめてのムービーメーカー=Windows Live ムービーメーカーを使った動画の編集などの基本操作。2月12日～3月18日のおおむね毎週金曜日(全5回)15時30分～17時30分。定員9人。資料代1700円 ▶※美容アドバイザーから学ぶ健康美肌づくり=2月17日(木)10～12時。定員15人。①の■対象は18歳以上。

②徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175) ▶すぐに役立つ片付け=2月15日(月)・22日(月)・29日(月)(全3回)。朝コース(10～12時)と夜コース(19～21時)あり。定員各コース30人 ▶デジタル写真活用=2月22日～3月28日のおおむね毎週月・木曜日(全10回)14～16時。対象はパソコンの基本操作ができる人。定員10人。資料代2260円。

③貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)のパソコン講座「もっと知りたいWord」誕生日カード、連絡網、図形を使った地図などを作ります。2月17日～3月18日の毎週水・金曜日(全10回)13時30分～15時30分。対象はワードの基

本操作ができる18歳以上。定員10人。資料代1400円。

■共通■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は1月25日(※は30日)、③は1月30日、②は2月4日までに各センターへ。

北九州市コールセンター(ひまわりコール)のご利用を

市役所や区役所の手続き、市のイベント、施設などの市政情報や生活情報に関するお問い合わせについて案内します。問い合わせ先が分からない場合や土・日曜日、祝・休日でも利用できます。受け付けは8～21時(ファクス、Eメールは24時間)。■北九州市コールセンター☎671・8181、FAX671・0088、Eメールは市のホームページからどうぞ。



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

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)	—	—	▶1月20日(水)13時30分～15時 =小倉南生涯学習センター ▶1月31日(日)9～10時30分 =小倉南生涯学習センター			①(■は不要)
若者健診	18～39歳	1000円注1)	—				
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	かくたん 喀痰検査希望者は 900円注1)	—				
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)	—	1月31日(日)	9～ 10時30分	小倉南生涯学習センター	1月18日 から①へ
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	—	3月2日(水)	9～ 10時30分	小倉南生涯学習センター	
胃がん検診	35歳以上	35～39歳1000円 40歳以上 900円注1)	先着 45人	2月10日(水)	10～15時	小倉南生涯学習センター	
食生活に関する相談 (介護・生活習慣病予防の 食生活に関する相談)	—	—	先着 12人				1月18日 から②へ

注1) 非課税世帯の人や70歳以上の人などを対象にした無料制度があります。詳細は①に■を。

注2) 「特定健診受診券」、「国民健康保険証」が必要。後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に■を。

歳末たすけあい・赤い羽根
共同募金にご協力
ありがとうございました



福岡県共同募金会小倉南区支会