



# 9/15 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=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。9月22日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着28組。☎電話で9月21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。9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。

**心配ごと相談** 毎週水・金曜日(祝・休日は除く)の13～16時、心配ごと相談所(小倉北区役所6階)で。面談か電話(☎582・3441)で応じます。☎小倉北区社会福祉協議会☎571・5452へ。

## 保健福祉無料相談

**①障害者くらし相談会** 障害者地域生活支援センターの相談支援員が応じます。9月27日(火)13時30分～15時

30分。対象は障害のある人や家族。先着4組。

**②精神保健福祉相談** 医師が応じます。9月28日(水)13時30分～15時30分。先着2組。

**③高齢者等住宅相談** 介護の必要な高齢者や障害者のための住まいづくりや住宅改造など。随時。

**④ささえあい相談会** 介護経験者などが応じます。10月3日(月)10時30分～15時30分、西小倉市民センターで。対象は寝たきりや認知症の高齢者を介護している家族。

共通①～③は小倉北区役所で。■①～③は必要。①は9月20日から、②は9月22日から、③は事前に小倉北区役所保健福祉課☎582・3430へ。

## 400ml献血にご協力を

▶中島市民センター=10月4日(火)14～16時 ▶三郎丸市民センター=10月5日(水)10～12時と13～16時 ▶南小倉市民センター=10月6日(木)15～16時 ▶中井小学校=10月7日(金)10

**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(小倉北区役所だけ実施)** 対象は18歳以上。受診料1000円。

①の共通▶赤坂東団地集会所(赤坂四丁目)=10月6日(木)13時30分～15時 ▶小倉北区役所と北小倉市民センター=10月13日(木)13時30分～15時。

**②胃がん検診** 10月5日(水)9～11時、寿山市民センターで。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)。■9月20日から。

**③食生活相談** 栄養士が応じます。10月7日(金)10～15時、小倉北区役所で。対象は64歳以下。調整8人。■10月4日まで。

**④元気で長生き食卓相談** 栄養士が応じます。10月3日(月)10～15時、小倉北区役所で。対象は65歳以上。調整8人。■9月30日まで。

～12時と13～16時。共通対象は体重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。

## 講座・教室

**①骨盤矯正体操** 10月5日～来年3月28日のおおむね毎週水曜日(全23回)14～16時。調整15人。

**②着物のリメイク** 10月7日～来年3月16日の毎月第1・3金曜日(全12回)10～12時。対象は自宅にミシンがある人。調整10人。材料費は実費。

①②の共通山田地域交流センターで。■9月24日まで。詳細は同センター☎581・4159へ。

**③ワード&エクセル基礎** 10月20日～12月15日のおおむね毎週月・木曜日(全16回)19～21時、下富野地域交流センターで。抽選9人。資料代1600円。■10月13日まで。詳細は同センター☎521・3266へ。

**⑤離乳食教室** 調理実演と育児相談。10月4日(火)13時30分～15時、小倉北区役所で。対象はおおむね0歳6カ月以下の乳児の保護者。母子健康手帳を持ってどうぞ。

**⑥ポリオ予防接種** ▶小倉北区役所=10月5日(水)・14日(金)・19日(水)・26日(水) ▶霧丘市民センター=10月6日(木) ▶今町市民センター=10月12日(水) ▶中井市民センター=10月20日(木)。

共通13時30分～14時45分。対象はワクチンを2回接種していない0歳3カ月～7歳5カ月の子ども。体調の悪い場合や、はしか・風しん・BCGなどの予防接種を受けて4週間経過していない場合は接種できません。接種無料。母子健康手帳を持ってどうぞ。

**⑦食生活改善推進員養成教室** 10月12日～来年3月14日のおおむね毎月第2水曜日(全8回)9時30分～13時。対象は教室修了後に食生活改善のボランティア活動ができる人。先着30人。資料代など4000円程度。■9月20日から。

## 区民文化祭

**美術展(会員会友展)** 洋画や彫刻など。9月22日(木)～27日(火)の10～19時(27日は17時まで)、市民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。

**短歌の会** 9月25日(日)13～16時、生涯学習総合センターで。

**煎茶の会** 10月2日(日)10～15時、小倉城庭園で。参加費1000円。

共通☎小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

## 元気発見! 小倉北あるきing

健康増進を目的として京町商店街や勝山公園を含む約8.5kmのコースを歩きます。10月1日(土)8時30分～11時、小倉駅JAM広場を順次スタートし同所で解散。ゴール受け付けは15時まで。小学生以下は保護者同伴。小雨決行。☎小倉北区すこやかライフ推進協議会事務局☎582・3440へ。

## 秋の交通安全運動

9月21日(水)～30日(金)



ハンドルキーパー

- 運動の基本** 子どもと高齢者の交通事故を防止しよう
- 運動の重点**
- ・飲酒運転を撲滅しよう
  - ・夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故を防止しよう
  - ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートを正しく着用しよう

## 「ストップ! 飲酒運転・高齢者交通事故」決起大会

飲酒運転による事故で家族を亡くした大庭茂彌さんの講演もあり。9月22日(木)13時30分～14時35分、北九州芸術劇場中劇場(リバーウォーク北九州6階)で。

**パレード** 9月22日(木)14時50分、リバーウォーク北九州を出発。15時20分、小倉駅到着。

## 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。

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

**八坂神社**

納骨堂

お彼岸の特別内覧会 実施中!!

TEL 0120-676-738

http://www.yasaka-jinja.com/

**リフォーム会社に電話する前に...**

100名様に無料進呈!!

優良工事店ネットワーク

TEL 0120-146-064

http://www.ykn.jp/