



3/1
2018
平成30年

こくらきた

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3311(代表) ☎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)。
- はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は11ページを参照。
- 甲=申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容 団=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

無料相談

人権法律相談 弁護士が応じます。3月8日(木)13時30分～16時30分、山田地域交流センターで。先着6組。甲電話で3月7日9時から同センター☎581・4159へ。

法律相談 司法書士が応じます。3月14日(水)14～16時30分、西小倉市民センターで。先着8組。甲3月5日9時から同センター☎592・1603へ。

法律人権相談 3月15日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。甲3月14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高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。3月15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。

②精神保健福祉相談 精神科医師が応じます。3月22日(木)13時30分～15時30分。定員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。

共通 小倉北区役所で。甲①は3月12日、②は16日まで、③は事前に小倉北区役所高齢者・障害者相談コーナー☎582・3430へ。

京町寺小屋講座「川柳教室」

3月15日(木)15～16時、北九州文学サロン(京町一丁目)で。定員15人。甲3月8日までに京町銀天街協同組合☎981・4986へ。団小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

地域交流センターの講座

①山田(☎581・4159) ▶骨盤矯正体操=4月11日～7月25日のおおむね毎週水曜日(全15回)14～16時。定員20人。ヨガマットが必要 ▶はじめてのヨガ=4月11日～7月25日のおおむね毎週水曜日(全15回)19～21時。定員15人。ヨガマットが必要 ▶パッチワーク=布を使ってポーチなどを作ります。4月13日～9月28日のおおむね毎月第2・4金曜日(全12回)10～12時。対象は裁縫ができる人。定員15人。材料費は実費 ▶健康体操=4月14日～7月28日のおおむね毎週土曜日(全14回)14～16時。

定員15人。ヨガマットが必要。
②下富野(☎521・3266) ▶手づくりパン=4月4日～9月19日の毎月第1・3水曜日9時30分～12時 ▶料理=4月5日～9月20日のおおむね毎月第1・3木曜日10～13時 ▶着物着付け=4月5日～9月20日のおおむね毎月第1・3木曜日14～16時 ▶アートフラワー=4月6日～9月21日のおおむね毎月第1・3金曜日10～12時 ▶囲碁=4月7日～9月15日のおおむね毎月第1・3土曜日13時30分～15時30分 ▶ヨガ・ストレッチ=4月9日～9月10日のおおむね毎月第2・4月曜日19～20時30分 ▶ビーズ=4月10日～9月25日の毎月第2・4火曜日10～12時 ▶気功=4月10日～9月25日の毎月第2・4火曜日14～16時 ▶洋裁=4月12日～9月27日の毎月第2木曜日10～12時と毎月第4木曜日13～15時 ▶※フラワーアレンジメント=4月26日～9月27日の毎月第4木曜日18～20時。
②の共通 全12回(※は全6回)。
③貴船(☎921・5303) ▶絵手紙=4月10日～9月11日のおおむね毎月第2火曜日(全5回)10～12時。定員

15人。材料費1200円 ▶さげもん=4月12日～来年1月24日のおおむね隔週木曜日(全20回)13時30分～15時30分。定員15人。材料費1万2000円 ▶チェアエクササイズ=イスを使った簡単な体操。4月16日～9月3日のおおむね毎月第1・3月曜日(全9回)10～11時30分。定員15人。
共通 甲①は3月15日、②は16日、③は17日まで。詳細は各センターへ。

小倉北体育館のスポーツ

▶産後ピクス&ベビーマッサージ=4月3日～6月26日のおおむね毎週火曜日(全13回)12時30分～13時30分 生後1～8カ月の幼児と母親。先着10組。参加費7020円 ▶骨盤体操&ストレッチヨガ=4月3日～6月26日のおおむね毎週火曜日(全10回)14～16時。対象は18歳以上。先着35組。参加費5400円 ▶※シェイプアップ&エアロ=4月5日～6月28日のおおむね毎週木曜日(全12回)10～12時。対象は18歳以上。先着35組。参加費6480円 ▶※親子体操=4月5日～6月28日のおおむね毎週木曜日(全12回)13～14時。対象は歩ける幼児～未就学児と保護者。先着12組。参加費6480円 ▶※ピラティス=4月5日～6月28日のおおむね毎週木曜日(全12回)。Aコース(18時30分～19時30分)とBコース(19時45分～20時45分)あり。対象は16歳以上。先着各コース12組。参加費1万368円。**共通** 甲3月20日(※は22日)から小倉北体育館(三郎丸三丁目)☎923・0823へ。

図書館だより 3月

中央図書館☎571・1481
毎週月曜と31日(土)は休館。貸し出し・催しともに無料。



昨年8月30日で勝山こどもと母のとしょかん(小倉北区城内)を閉館しました。

健康ひろば

甲小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

①②は70歳以上や市民税非課税世帯の人などを対象にした無料の制度があります。詳細は小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

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人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。

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(3月25日の小倉医師会健診センターだけ実施) 対象は18歳以上。受診料1000円。

①の**共通** ▶小倉北区役所=3月22日(木)13時30分～15時 ▶小倉医師会健診センター(中島一丁目)=3月25日(日)9～10時30分。

②**胃がん検診** 胃部X線撮影。3月25日(日)・30日(金)の9～10時30分、小倉医師会健診センター(中島一丁目)で。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着

各日45人。受診料1000円(40～69歳は900円)。甲3月5日から。

③**マタニティスクール** 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。3月13日(火)・20日(火)・27日(火)(全3回)の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。

④**ほやほや赤ちゃん教室** 赤ちゃんのかかわり方や絵本の読み聞かせなど。3月20日(火)13時15分～15時、小倉北区役所で。対象は0歳1カ月～0歳5カ月の乳児と保護者。母子健康手帳が必要。

⑤**離乳食教室** 調理実演と栄養相談。3月23日(金)13時15分～15時、小倉北区役所で。対象はおおむね0歳7カ月～1歳6カ月の乳幼児と保護者。母子健康手帳が必要。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。