



7/1  
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。
- =申し込み 問=問い合わせ
- 共通=共通の内容 回=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** 弁護士が相談に応じます。7月12日(木)13時30分～16時30分、下富野地域交流センターで。先着6組。☎電話で7月11日9時から同センター ☎521・3266へ。

**法律相談** 司法書士が応じます。7月18日(水)14～16時30分、西小倉市民センターで。先着8組。☎7月3日9時から同センター ☎592・1603へ。

**調停相談会** 民事調停委員と家事調停委員が応じます。7月20日(金)10時30分～14時30分、コレット/1m10階で。☎小倉調停協会 ☎561・3431内線2480(月・水・木曜の10～14時)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。7月19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。7月26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。①は7月13日、②は20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。

## 草刈り運動のお知らせ

雑草の生い茂る空き地などは、害虫の発生やごみの不法投棄の原因となります。所有者は早めに草刈りを。本市では年間2回(7月15日(日)～8月14日(火)、9月15日(土)～10月14日(日))に分けて「草刈り運動」を実施しています。草刈り機の無料貸し出し(要予約)、草刈りの有料委託(居住地や利用地は除く)を受け付けています。☎日明環境センター ☎571・4481へ。

## 男女共同参画地域フォーラム

小倉クリエーション・小川美里さんによる講話「女性が輝く社会づくり『私らしく働く、生きる』」。7月19日(木)13時30分～15時30分(受け付けは13時から)、西小倉市民センター(大門一丁目)で。☎小倉北区女性団体連絡協議会 ☎080・3379・4456へ。☎小倉北区役所コミュニティ支援課 ☎582・3322。

## エンジョイント北九州

スポーツインストラクター・西木睦美さんによる講話「人生100年! 体幹鍛えて、楽々100歳!」とストレッチや体操など。7月24日(火)13時30分～

15時30分、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。先着40人。受講料200円。☎7月3日から小倉北区役所コミュニティ支援課 ☎582・3322へ。

## ディスコン大会

6枚の円盤を投げてポイントへの近さを競います。7月29日(日)9時30分～13時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。対象は小学4年生以上(1チーム3人)。保険料1人50円。☎7月18日まで。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課 ☎582・3322へ。

## 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)** ▶骨盤矯正体操=8月1日～11月28日のおおむね毎週水曜日(全15回)14～16時。定員20人 ▶はじめてのヨガ=8月1日～11月28日のおおむね毎週水曜日(全15回)19～21時。定員12人 ▶健康体操=8月4日～11月24日のおおむね毎週土曜日(全12回)14～16時。定員15人。①の共通対象は18歳以上。ヨガマットが必要。

②**下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)のパソコン講座** ▶ホームページ作成入門=9月10日～10月22日のおお

むね毎週月・木曜日10～12時。対象はパソコンの基本操作ができる人

▶エクセル活用=9月10日～10月22日のおおむね毎週月・木曜日14～16時。対象はエクセルの基礎程度のパソコン操作ができる人 ▶ゆっくり学べるワード初級=9月11日～10月12日の毎週火・金曜日10～12時。対象はパソコンの基本操作ができる人

▶ゆっくり学べるエクセル初級=9月11日～10月12日の毎週火・金曜日14～16時。対象はパソコンの基本操作ができる人。②の共通全10回。定員各9人。テキスト代800円。

共通 ☎往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は7月18日、②は8月9日までに各センターへ。

## 小倉北体育館のスポーツ

▶ピラティス=7月3日～9月25日のおおむね毎週火曜日(全11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。定員各コース12人。参加費9504円 ▶卓球=7月12日～9月20日のおおむね毎週木曜日(全10回)14～15時30分。定員20人。参加費6480円。共通対象は18歳以上。☎7月10日までに同館 ☎923・0823へ。

## 高齢運転者による交通事故が多発!

全国的に高齢者による交通事故が多発し、マスコミ等でも大きく取り上げられるなど、高齢者の交通事故防止が大きな課題となっています。

運転に不安を覚えている人、家族から心配されている人、運転免許証の自主返納をお考えください。運転免許証の自主返納手続きは最寄りの警察署か運転免許試験場まで。

☎小倉北区交通安全推進協議会 ☎582・3339へ。

## 図書館だより 7月

中央図書館 ☎571・1481  
毎週月曜日(16日は除く)と17日(火)・31日(火)は休館。貸し出し・催しともに無料。

## 健康ひろば

☎☎小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

### 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☎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(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 7月26日(木)13時30分～15時、小倉北区役所と清水市民センターで。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。

②**離乳食教室** 調理実演と育児相談。7月27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。

③**幼児食教室** 幼児食のお話・試食・相談。7月18日(水)10時15分～12時、小倉北区役所で。対象は1歳6カ月～2歳11カ月の幼児と保護者。母子健康手帳が必要。☎7月11日まで。

④**HIV・性感染症検査** 問診と採血を行います。結果は1週間後に検査会場まで直接本人に伝えます。毎週火曜日(祝・休日は除く)の9～11時、小倉北区役所で。対象は感染の可能性があった日から8週間以上経過した人。検査無料(問診の結果、有料となる場合があります)。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。