



11/1
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 廻=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 11月8日(木)13時30分～16時30分、貴船地域交流センターで。先着6組。■電話で11月7日9時から同センター☎921・5303へ。

相続や遺言、成年後見に関する相談会 行政書士が応じます。11月14日(木)10～16時、ウェルとばた3階(戸畑駅前)で。問広報室広聴課☎582・2527へ。

合同相談会 相続、税金に関する相談に税理士や司法書士が応じます。11月17日(土)10～16時、新小倉ビル本館地下1階(米町二丁目)で。問九州北部税理士会小倉支部☎512・8880へ。
法律相談 11月21日(木)14～16時30分、西小倉市民センターで。先着8組。■11月5日9時から同センター☎592・1603へ。

保健福祉無料相談

①高齢者・障害者あんしん法律相談 11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 11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。■①は11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。

区民文化祭「市民茶会」

11月11日(日)9～14時、小倉城庭園(城内)で。参加費1500円。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

栄養ラボ 食に関する講演会

管理栄養士による「糖尿病予防と治療の食生活」をテーマとした講演。11月8日(木)、認知症支援・介護予防センター(馬借一丁目、総合保健福祉セ

ンター5階)で。▶※講演会=13時30分～14時30分。先着50人 ▶個別相談(薬・栄養)=14時30分～15時30分。共通 対象はおおむね65歳以上。■※は必要。11月5日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

人権講演会

福岡県人権・同和教育研究協議会顧問の弓野勝族さんによる講話「部落差別解消にむけて」。11月19日(月)19～20時30分、下富野地域交流センター(下富野五丁目、☎521・3266)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) ▶健康体操=12月1日～来年3月23日のおおむね毎週土曜日14～16時。定員25人 ▶骨盤矯正体操=12月5日～来年3月27日のおおむね毎週水曜日14～16時。定員20人 ▶はじめてのヨガ=12月5日～来年3月27日のおおむね毎週水曜日の19～21時。定員22人。①の共通 全14回。対象は18歳以上。ヨガマットが必要。

②北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) ▶パソコンで作る絵手紙=12月3～20日の毎週月・木曜日(全6回) ▶デジカメ&年賀状=12月7～18日の毎週火・金曜日(全4回)。写真素材(デジカメかSDカードなど)とパソコンに接続するケーブルが必要。②の共通 10～12時。対象はマウス、キーボード操作ができる人。定員各10人。教材費800円。
③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 ▶ゆっくり学べるエクセル中級=来年1月8日～2月8日の毎週火・金曜日(全10回)10～12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中級=来年1月8日～2月8日の毎週火・金曜日(全10



回)14～16時。対象はワードの基礎程度のパソコン操作ができる人 ▶パソコンで絵手紙=来年1月12日～2月16日の毎週土曜日(全6回)10～12時。対象は文字入力などパソコンの基本操作ができる人 ▶はじめてのパソコン=来年1月12日～2月16日の毎週土曜日(全6回)14～16時。③の共通 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②は11月12日、①は16日、③は12月10日までに各センターへ。

バグゴ大会

12月2日(日)9時30分～13時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。1チーム2人。子どもの部(小学4～6年生)と大

健康ひろば

問 ■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(11月22日の小倉北区役所と12月2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。

人の部(中学生以上)あり。保険料1人50円。■11月20日まで。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

ギラヴァンツによる体力作りイベント

ギラヴァンツ北九州のコーチがかけっこ、ボールの蹴り方などを指導します。12月8日(土)9～12時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。対象は小学生。先着20人。参加費500円。■11月5日から同館☎923・0823へ。

図書館だより

11月

中央図書館☎571・1481

毎週月曜日と30日(金)は休館。貸し出し・催しともに無料。

①の共通 ▶小倉北区役所と富野市民センター=11月22日(木) ▶足原市民センター=11月29日(木) ▶※小倉医師会健診センター(中島一丁目)=12月2日(日)。いずれも13時30分～15時(※は9～10時30分)。

②胃がん検診 胃部X線撮影。▶真鶴会館(真鶴一丁目)=11月30日(金) ▶



小倉医師会健診センター=12月2日(日) ▶小倉北区役所=12月3日(月)。②の共通 いずれも9～10時30分。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着各45人。受診料1000円(40～69歳は900円)。■11月5日から。

③すすく赤ちゃん教室 赤ちゃんとの遊び方や絵本の読み聞かせ、歯の話や子育てワンポイントアドバイスなど。11月20日(火)13時15分～15時、小倉北区役所で。対象は0歳6カ月～0歳11カ月の乳児と家族。母子健康手帳が必要。

④離乳食教室 調理実演と栄養相談。11月30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。