



3/1
2019
平成31年

こくらきた

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3311(代表) FAX 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 廻=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

無料相談

境界問題相談会 土地家屋調査士が応じます。3月13日(水)13～16時、福岡県土地家屋調査士会北九州支部(田町)で。問 同会事務局 ☎(092) 741・5780へ。

人権法律相談 3月14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13日9時から同センター ☎581・4159へ。

法律人権相談 3月14日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。甲 3月13日8時30分から小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339へ。

法律相談 司法書士が応じます。3月20日(水)14～16時30分、西小倉市民センターで。先着8組。甲 3月4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 3月20日(水)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 3月28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15日、②は22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。

パパの絵本ライブ

パパならではの絵本の読み聞かせや歌と音楽。3月16日(土)10時30分～12時、こども文化会館(下津四丁目)で。対象は4歳以下の未就学児と両親か男性の保護者。定員50組。甲 3月15日まで。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課 ☎582・3322へ。ネットも可。

地域交流センターの講座

①山田(☎581・4159) ▶骨盤矯正体操=4月3日～7月24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=4月3日～7月24日のおおむね毎週水曜日19～21時。定員22人 ▶健康体操=4月6日～7月27日のおおむね毎週土曜日14～16時。定員25人。①の共通全15回。ヨガマットが必要。

②下富野(☎521・3266) ▶手づくりパン=4月3日～9月18日の毎月第1・3水曜日9時30分～12時 ▶料理=4月4日～9月19日のおおむね毎月第1・3木曜日10～13時 ▶樹脂粘土細工飾りなど=4月4日～9月19日のおおむね毎週第1・3木曜日13～15時 ▶着物着付け=4月4日～9月19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5日～9月20日のおおむね毎月第1・3金曜日10～12時 ▶囲碁=4月6日～9月21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8日～9月30日のおおむね毎月第2・4月曜日19～20時30分 ▶ビーズ=4月9日～9月24日の毎月第2・4火曜日10～12時 ▶気功=

4月9日～9月24日の毎月第2・4火曜日14～16時 ▶洋裁=4月11日～9月26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25日～9月26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9日～9月10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11日～来年1月23日のおおむね毎月第2・4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15日～9月30日のおおむね毎月第1・3月曜日(全10回)10～11時30分。定員15人。

共通 甲 ①②は3月15日、③は16日まで。詳細は各センターへ。

小倉北体育館のスポーツ

いずれも4月2日～6月25日のおおむね毎週火曜日。▶産後ピクス&ベビーマッサージ=全9回、12時30分～13時30分。対象は0歳1～8カ月の幼児と母親。先着10組。参加費4860円 ▶骨盤体操&ストレッチヨガ=全9回、14～16時。対象は18歳以上。先着35組。参加費4860円 ▶親子体操=全9回、16～17時。対象は歩ける幼児～未就学児と保護者。先着10組。参加費4860円 ▶ピラティス=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18歳以上。先着各コース35人。参加費1万368円。共通 甲 3月5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
子ども図書館 ☎571・0011

共通 毎週月曜日は休館。
貸し出し・催しともに無料。



健康ひろば

問 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。**注)**

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 対象は18歳以上。受診料1000円。

①の共通 ▶小倉医師会健診センター(中島一丁目)=3月24日(日)9～10時30分 ▶小倉北区役所=3月28日(木)13時30分～15時。

②**胃がん検診** 胃部X線撮影。3月24日(日)・29日(金)の9～10時30分、小倉医師会健診センターで。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4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12日(火)・19日(火)・26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**ほよほよ赤ちゃん教室** 赤ちゃんのかかわり方や絵本の読み聞かせなど。3月19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** 調理実演と育児相談。3月22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。

⑥**HIV・性感染症検査** 問診と採血を行います。結果は1週間後に検査会場ですぐ本人に伝えます。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)。

注) 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。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。