



9/1
2019
令和元年

こくらきた

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 ☎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 9月12日(木)13時30分～16時30分、山田地域交流センター(篠崎五丁目)で。先着6人。■9月11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。9月18日(木)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。■9月3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** 9月19日(木)13～17時。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。
 - ②**精神保健福祉相談** 9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9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。

区民文化祭美術展(会員・会友展)

9月19日(木)～24日(火)の10～18時(24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。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

「北九州市都市景観賞」受賞作品等パネル巡回展

北九州市都市景観賞の昨年度受賞作品や小倉北区に縁のある過去受賞作品のパネルを展示。あわせて、小倉都心地区の魅力的な夜間景観パネルも展示。9月6日(金)～19日(木)(土・日曜日、祝日は除く)の9～15時、福岡銀行北九州営業部(堺町二丁目)で。問建築都市局総務部都市景観課☎582・2595へ。

ミュージックファウンテン at 堺町公園

9月は「裏打ち Music week」と題して、毎週金曜日と28日(土)の18～21時、堺町公園(堺町一丁目)で開催。雨天中止。問鍛冶町・堺町を明るくする

会☎533・8100へ。問小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

藍島GO!～親子で藍島を探検しよう

藍島小学校の児童が藍島を案内します。10月5日(土)10時、小倉港市営渡船乗り場に集合。16時10分、同所で解散。対象は本区に在住の小学生以下と保護者。先着40人。弁当が必要。保険料と船代は実費。■9月3日から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**下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)の秋の講座** いずれも10月～来年3月。全12回(※だけ全6回)。種類は※フラワーアレンジメント、料理、気功、ビーズ、囲碁、アートフラワー、手づくりパン、ヨガ・ストレッチ、洋裁、着物着付け、樹脂粘土細工飾り。①の共通対象は20歳以上。定員10～30人。材料費などが必要。開催日時など詳細は同施設へ問を。
- ②**北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)の骨盤矯正体操** 10月7日～来年2月10日のおおむね毎週月曜日(全15回)10～12時。定員20人。ヨガマットが必要。

③**山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)のワードで年賀状作成** 10月7日～11月25日のおおむね毎週月曜日(全6回)14時30分～16時30分。対象は18歳以上。定員9人。教材費700円。

共通 ■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて②③は9月13日、①は17日までに各施設へ。

小倉北体育館のスポーツ

- ▶健康貯筋運動教室=9月19日～11月のおおむね木曜日(全10回)13～14時。参加費5400円 ▶※産後ビクス&ベビーマッサージ=10月1日～12月24日のおおむね毎週火曜日(全10回)12時30分～13時30分。対象は0歳1～8カ月の乳幼児と母親。参加費5500円 ▶※骨盤体操&ストレッチヨガ=10月1日～12月24日のおおむね毎週火曜日(全10回)14～16時。参加費5500円 ▶※ピラティス=10月1日～12月24日のおおむね毎週火曜日(全13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。参加費1万1440円。
- 共通 小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。詳細は同施設へ問を。■9月3日(※は5日)から同施設☎923・0823へ。

認知症支援・介護予防センターの講座

- ①**高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室** いずれもおおむね11月～来年2月の毎週1回(全11回。各1時間30分)、ルネサンス小倉(小倉駅ビル内)で。月曜コース・火曜コース・木曜コース(いずれも16時30分)あり。対象は65歳以上(電話問診あり)。定員各コース25人。他区の教室については問を。
 - ②**介護予防「ひまわり太極拳」教室** 11月5日～12月24日のおおむね毎週火曜日(全8回)10～12時、総合保健福祉センター(馬借一丁目)で。対象は運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定員30人。
- 共通 ■往復はがき(①は1人1コースだけ、②は1人だけ)に基本事項と①は施設名とコース名を書いて①は9月13日、②は17日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

図書館だより 9月

中央図書館☎571・1481
子ども図書館☎571・0011

共通 休館日は毎週月曜日(16・23日は除く)と17日(火)・24日(火)、10月1日(火)。貸し出し・催しともに無料。

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。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

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。

- 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。
- ①の共通 ▶井堀市民センター(井堀三丁目)=9月19日(木)13時30分～15時 ▶小倉北区役所=9月26日(木)13時30分～15時。
- ②**胃がん検診** 胃部X線撮影。9月25日(水)9～10時30分、南丘市民センター(熊谷一丁目)で。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着45人。受診料1000円(40～69歳は900円)。■9月3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。9月10日(火)・17日(火)・24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** 赤ちゃんとの関わり方や絵本の読み聞かせ、子育てワンポイントアドバイスなど。9月17日(火)13時15分～15時、小倉北区役所で。対象は0歳1～5カ月の乳児と保護者。母子健康手帳が必要。
- ⑤**減塩普及月間イベント** 減塩に関するフードモデル・パネルの展示。減塩食品の試食など。9月20日(金)10～13時、小倉北区役所で。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。