



12/1  
2020  
令和2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 担=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

## 無料相談

**境界問題無料相談会** 土地家屋調査士が応じます。12月9日(水)13~16時、福岡県土地家屋調査士会北九州支部(小倉北区田町)で。先着5組(1組30分間)。■12月3日10時から同会事務局☎(092)741・5780へ。

**人権法律相談** 弁護士が応じます。12月10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組。■12月3日9時から同施設☎581・4159へ。

**司法書士によるお気軽法律相談** 司法書士が応じます。12月16日(水)14~16時、西小倉市民センター(大門1丁目)で。先着8組。■12月3日9時から同施設☎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** 弁護士が応じます。12月17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** 精神科医が応じます。12月24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のある人など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。■①は12月14日、②は18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。

## 小倉北体育館のスポーツ

**①ギラヴァンツによる体力向上イベント** ギラヴァンツ主催による子供達の健康作り・体力作りのイベント。12月19日(土)9時30分~11時。(受付開始9時~)対象は小学生。先着20人。参加費500円。

**②火曜日講座** ▶産後ビクス&ベビーマッサージ(全8回)。対象は生後1カ月~8カ月までの赤ちゃんとそのお母さん。先着8組。参加費4400円。

▶骨盤体操&ストレッチヨガ(全8回)。対象は18歳以上。先着35人。参加費4400円。▶親子体操教室(全8回)。対象は歩けるお子様~未就学児とその保護者。先着8組。参加費4400円。▶ピラティス(全12回)。対象は18歳以上。先着8人。参加費10560円。各講座、来月1月5日から。おおむね毎週火曜日。詳しくは問を。

■共通小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。■①は12月4日から、②は15日から同施設☎923・0823へ。

## 市民公開講座

小倉記念病院・呼吸器外科部長による講話「肺がんのお話」来月1月23日(土)10~12時、小倉記念病院(浅野三丁目)で。定員100人。■1月13日までに小倉記念病院ホームページ「市民公開講座・勉強会・研究会のご案内」からWeb申し込み、または往復はがき(2人まで)に基本事項と手話通訳の必要の有無を書いて平成紫川会(〒802-0001小倉北区浅野三丁目2-1、☎511・2058)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)** ▶健康養生気功入門講座=来月1月5日~3月2日の第一・第三火曜日(全5回)18時30分~20時30分。定員12人。対象は18歳以上。

▶家庭料理入門講座=来月1月7日~2月4日の毎週木曜日(全5回)10~12時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員7人。材料費3500円。(700円/回)。▶やさしい太極拳=来月1月8日~2月19日のおおむね毎週金曜日(来月1月29日を除く)(全6回)14時30分~16時30分。定員12人。

▶スマホ活用講座=来月1月18日~2月8日の毎週月曜日(全4回)14~16時。対象は基本操作とスマホを持参できる18歳以上。定員12

人。教材費400円。

**②北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)** ▶初めてのウィンドウズ10講座=来月1月12日~2月5日の毎週火・金曜日(全8回)13時30分~15時30分。対象はパソコン初心者。定員10人。教材費1100円。

▶デジカメ活用=来月1月18日~2月15日の毎週月・木曜日(全8回)10~12時。対象はデジカメ写真の加工、アルバム・カードの作成を行いたい方など。定員10人。教材費800円。デジカメ・ケーブルを持参してください。

**③貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)**

▶養生体操=来月1月15日~3月19日の第一・第三金曜日(全5回)第一班14時~14時50分、第二班15時~15時50分。定員各10人。▶エクセル活用講座=来月1月18日~3月8日の毎週月曜日(全8回)18時30分~20時30分。教材費2850円。定員7人。

■共通往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて③は12月11日、①は15日、②は17日までに各施設へ。

## 図書館だより

12月

12月のイベントは中止します。

**中央図書館☎571・1481**

**子ども図書館☎571・0011**

休館日は毎週月曜日と27日(日)~1月4日(月)。

## 健康ひろば

■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(1月14日の小倉北区役所と1月24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=1月14日(木)・1月28日(木)13時30分~15時30分▶寿山市民センター(大島3丁目)1月14日(木)13時30分~15時▶泉台市民センター(真鶴1丁目)1月21日(木)13時30分~15時▶小倉医師会健診センター(中島1丁目)=1月24日(日)9~11時。

### ②胃がん検診

胃部X線撮影。対象は35歳以上(妊婦は除く)。受診料1000円(40~69歳は900円)▶小倉医師会健診センター(中島1丁目)=1月18日(月)・1月24日(日)9~11時。

①②の共通■はがき(1人だけ)に受診する検診の種類、検診日、会場(第3希望まで)、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し12月15日までに、保健福祉局健康推進課(〒803-8501小倉北区城内1-1、☎582・2018)へ。■ネットも可。各会場に定員あり。

注) 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。