



# 6/15 こくらきた

2021 令和3年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・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。

## 保健福祉無料相談

① **こころの健康相談** 精神科医が応じます。対象は精神疾患に関する相談がある人。

② **アルコール相談** 酒害相談員が応じます。対象はお酒の問題で困っている人と家族。

共通 7月8日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所。定員各2組。■7月2日までに小倉北区役所「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

**産後ピクス&ベビーマッサージ** 産後の心身をリセットしながら赤ちゃんと一緒にレッスンを。7月6日～9月28日のおおむね毎週火曜日(全10回)12時30分～13時30分。対象は生後1～8カ月の乳幼児と母親。先着10組。参加費6600円。

**骨盤体操&ストレッチヨガ** 骨盤体操とヨガで身体の歪み改善や血流アップを目指します。7月6日～9月28日のおおむね毎週火曜日(全10回)14～16時。対象は18歳以上。先着25人。参加費6600円。

**ピラティス教室** インナーマッスルや骨盤底筋を鍛え健康な身体とボ

## ワクチン接種を受けられる方へのお願い

- ◆早く来場されても予約時間までお待ちいただいています。予約時間の確認を!
- ◆貸出用の車いすには限りがあります。ご自身の車いすでの来場にご協力を!
- ◆熱中症予防のため、水分補給など体調管理にお気を付けてください!

ディーラインを目指します。7月6日～9月28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。対象は18歳以上。先着各コース12人。参加費1万1440円。

**チアダンス教室** ポンポンを手に持ち、チアダンスなどを行います。7月12日～9月27日のおおむね隔週月曜日(全6回)17～18時。対象は小学生。先着10人。参加費8250円。

共通 小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。■6月17日から同施設 ☎923・0823へ。

## 地域交流センターの催し

① **下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)の人権講演会** 楠橋地域交流センター・大庭正美館長による講話「誰もが認められ、誰かとつながっているステキなまちを! ～同和問題(部落差別)を切り口に!」7月9日(金)18～19時30分。富野小学校(常盤町)で。先着30人。■電話で6月21日から同センターへ。

② **北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) ▶人**

で。

③ **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直接本人に伝えます。毎週火曜日(祝・休日は除く)の9～11時。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)。先着各7人。■要事前予約。

共通 小倉北区役所。

権講演会=西南女学院大学保健福祉学部教授・中島俊介さんの講話「幸せの人間関係～人権文化は対話から」。7月16日(金)14時30分～16時30分。定員50人 ▶夏休み子ども陶芸講座=7月27日(火)、29日(木)、30日(金)、8月23日(月)、28日(土)(全5回)10～12時。対象は小学3～6年生。定員10人。材料費500円 ※▶夏休みペーパークラフト講座 小学1～3年生の部(7月28日(水)、8月4日(水)(全2回))と小学4～6年生の部(8月10日(火)、17日(火)(全2回))あり。※の共通 各日10～12時。定員各部10人。材料費100円。②の共通 ■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて人権講演会は7月2日まで、各講座は15日までに同センターへ。

## 市民公開講座

小倉記念病院外科主任部長・藤川貴久さんによる講話「消化器がんのお話」。7月17日(土)10～12時、小倉記念病院(浅野三丁目)で。定員100人。

■7月7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。

## 6月は「食育月間」です

「食育月間」は多くの国民に食育に対する関心を高めてもらうことを目指して制定されました。

「食育」とは、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。

特に今は、新型コロナウイルス感染症予防のためにも、規則正しくバランスよく食べ、免疫力を保っておくことが大切です。食に関する情報「栄養士さんの元気レシピ」はこちらから

[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01\\_0240.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0240.html)  
担小倉北区役所保健福祉課 ☎582・3440へ。



## 小倉北防災シリーズ③準備しよう「3つの満タン」

大雨などの風水害や強い台風が接近する可能性がある場合、準備しておくべき「3つの満タン」があります。

### 1 お風呂の水

停電や断水したとき、トイレ用水や消火水などに使用することができます。

### 2 携帯(スマホ)の充電

情報を集めるため、また、家族や友人の安否を確認する連絡手段として活用できます。

### 3 車のガソリン

発災後、物資の供給が滞っている場合や交通機関が乱れるなど、車しか移動手段がとれない場合があります。

大雨や台風が来る前に、余裕を持って、ご家庭の事情にあわせた準備をお願いします。問小倉北区役所総務企画課 ☎582・3301へ。



## 健康ひろば

問小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

① **食生活相談** 栄養士が応じます。7月2日(金)10～15時。対象は64歳以下。定員8人。■6月29日まで。

② **元気で長生き食卓相談** 栄養士が応じます。7月5日(月)10～15時。対象は65歳以上。定員8人。■6月30日ま