



9/1
2021
令和3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

境界問題相談会 土地家屋調査士が応じます。9月8日(水)13~16時、福岡県土地家屋調査士会北九州支部(田町)で。先着5組。■9月3日10時から同会事務局☎(092)741・5780へ。

人権法律相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。9月9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。■9月3日9時から同施設☎581・4159へ。

法律相談 司法書士が応じます。9月15日(水)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時から同施設☎592・1603へ。

保健福祉無料相談

①**高齢者・障害者あしん法律相談** 弁護士が応じます。9月16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。先着8組。

②**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 小倉北区役所で。■①は9月13日まで、②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。

地域交流センターの講座

①**貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)** ▶養生体操=10月15日~3月18日のおおむね第1・3金曜日。第1班14~14時50分、第2班15~15時50分(各全11回) ▶かんたんな健康体操=10月6日~3月16日の第1・3水曜日(祝日除く)。第1班18~18時50分、第2班19~19時50分(各全11回) ▶かんたんなチェアエクササイズ=10月8日~3月25日の第2・4金曜日(祝日を除く)。第1班13~13時50分、第2班14~14時50分(各全11回)。①の共通定員各班10人。

②**山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)** ▶やさしい太極拳=10月1日~12月24日までのおおむね毎週金曜日(全12回)14時30分~16時30分。上靴持参 ▶セルフリンパケア=家庭でできるリンパマッサージを学びます。10月11日~11月8日の第2・4月曜日(全3回)10~11時30分。ヨガマット、筆記用具持参。②の共通定員各12人。

①②の共通対象は18歳以上(高校生は除く)。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は9月11日、②

は15日までに各施設へ。

京町寺小屋講座「お鶴川柳教室(基本編)」

9月26日(日)14~16時、北九州文学サロン(京町一丁目)で。対象は川柳の初心者。定員10人。■9月10日までに京町銀天街協同組合☎981・4986へ。担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

9月は市の「減塩普及月間」です

9月の減塩普及月間にあわせて、小倉北区役所では食や減塩について学べるイベントを開催します。内容は、食事バランス診断、体組成測定、栄養相談など。9月8日(水)10~13時、小倉北区役所で。問小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

食生活改善推進員養成教室

栄養、生活習慣病予防に関する講話など。10月25日~来年3月7日のおおむね毎月1回(全7回)9時30分~12時、小倉北区役所で。対象は教室終了後に食生活改善のボランティア活動ができる人。先着12人。■9月3日から小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。



尿もれ予防相談会

泌尿器科医師などによる尿失禁に関する講義や尿もれ予防体操など。10月9日(土)10~11時30分、総合保健福祉センター(馬借一丁目)で。対象はおおむね40歳以上。先着20人。■9月3日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

ケア・トランポリン教室

いずれも11~来年3月のおおむね週1回(全18回程度)各1時間30分 ▶足立市民センター(宇佐町一丁目)=水曜日15時30分から。定員16人 ▶今町市民センター(今町三丁目)=水曜日14時30分から。定員15人 ▶中島市民センター(昭利町)=月曜日13時30分から。定員15人 ▶日明市民センター(日明四丁目)=土曜日13時30分から。定員15人 ▶西小倉市民センター(大門一丁目)=土曜日14時30分から。定員16人 ▶山田地域交流センター(篠崎五丁目)=水曜日10時から。定員12人 ▶総合保健福祉センター(馬借一丁目)=月曜日10時から。定員16人。

共通対象は18歳以上。■往復はがき(1人だけ)に基本事項と施設名を書いて9月24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。

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。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(10月3日の小倉医師会健診センターと10月14日・28日の小倉北区役所だけ実施) 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)=10月3日(日)9~11時 ▶寿山市民センター(大島三丁目)=10月7日(木)13時30分~15時

▶小倉北区役所=10月14日(木)・28日(木)13時30分~15時30分 ▶今町市民センター(今町三丁目)=10月21日(木)13時30分~15時。

②胃がん検診

胃部X線撮影。10月3日(日)・27日(水)9~11時、小倉医師会健診センター(中島一丁目)で。対象は35歳以上(妊婦は除く)。受診料1000円(40~69歳は900円)。

①②の共通 ■9月3日(金)9時から集団検診予約センターへ。インターネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077平日9~17時)で。

ネット予約はコチラ▶



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。

