



10/1 こくらきた

令和3年 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

人権法律相談 弁護士が応じます。10月14日(木)13時30分～16時30分、下富野地域交流センター(下富野五丁目)で。先着6組。■10月7日9時から同施設☎521・3266へ。

法律相談 司法書士が応じます。10月20日(木)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。■10月5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。10月21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。定員8組。

②**こころの健康相談** 精神科医が応じます。10月28日(木)13時30分～15時30分。対象は精神疾患に関する相談がある人。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。共通小倉北区役所で。■①は10月

18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。

「こくらハロウィン2021」インスタキャンペーン

ハロウィンの仮装写真を「#こくらハロウィン2021」のハッシュタグをつけて、インスタグラムに投稿してください。優秀な作品などには総額20万円の賞金(オンラインギフトコード)を進呈します。期間は10月9～31日。問こくらハロウィン実行委員会(小倉北区役所総務企画課内)☎582・3335へ。



区民文化祭「いけばな展」

10月23日(土)・24日(日)9～18時(24日は17時まで)、小倉城4階ギャラリースペース(城内)で。入城料が必要。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

400ml献血にご協力を

▶中井小学校(中井二丁目)=10月8日(金)9時30分～16時30分 ▶美萩野臨床医学専門学校(片野新町一丁目)=10月15日(金)9～11時30分。共通対象は体重50kg以上で男性17～69歳と女性18～69歳(65歳以上は60～64歳に献血経験があること)。年齢の分かるものが必要。問小倉北区役所

コミュニティ支援課☎582・3337へ。

山田地域交流センターの催し

お腹スッキリ! 腸セラピー 11月1～15日の毎週月曜日(全3回)14～16時。定員12人。ヨガマット持参。

家庭料理入門 11月11日～12月9日の毎週木曜日(全5回)10～12時。定員7人。材料費3500円。

共通対象は18歳以上(学生は除く)。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて10月15日までに山田地域交流センター(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)へ。

小倉北体育館のスポーツ

産後ビクス&ベビーマッサージ 産後の心身の状態をリセットしながら赤ちゃんと一緒にレッスンです。11月2日～12月14日のおおむね毎週火曜日(全5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人。参加費3300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。11月2日～12月14日のおおむね毎週火曜日(全5回)14～16時。対象は18歳以上。先着10人。参加費3300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。11月8日～12月20日の隔週月曜日(全4

回)17～18時。対象は小学生。先着10人。参加費5500円。

共通小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。■10月18日から同施設☎923・0823へ。

ファミリーバドミントン大会

11月7日(日)9時30分～14時、小倉北体育館で。対象は小学生以上(1チーム3～6人)。保険料1人50円。■10月19日まで。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

介護保険料の納め忘れはありませんか?

介護保険制度は、介護が必要になった時、みんなで支えあう制度です。介護保険料の督促状や催告書が届いた人は納め忘れがないかも一度ご確認ください。保険料を納めないでいると、介護サービスを受ける時に一定の制限を受ける場合があります。問小倉北区役所保健福祉課☎582・3433へ。

防災スピーカーのテスト放送をします

10月6日(水)11時頃、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練の一環として、区内沿岸部を中心に設置している防災スピーカー8本のテスト放送を行います。荒天中止。問危機管理室危機管理課☎582・2110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(11月11・25日の小倉北区役所と28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▶**藍島市民サブセンター(大字藍島)**=11月2日(水)11時30分～12時30分 ▶**北小倉市民センター(中井一丁目)**=11月4日(木)13時30分～15時 ▶**小倉北区役所**=11月11日(木)・25日(木)13時30分～15時30分 ▶**足原市民センター(足原二丁目)**=11月25日13時30分～15時 ▶**小倉医師会健診センター(中島一丁目)**=11月28日(日)9～11時。

②胃がん検診

胃部X線撮影。11月28日(日)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■10月4日(月)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)が電話(☎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。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。