

こくら南

4/15
2023
令和5年

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553



血管
100年宣言
みんなで取組む高血圧 小倉南

- 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=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)

5月の無料相談

貴船地域交流センターの人権法律相談 11日(木)13時30分～16時30分、貴船地域交流センター(小倉北区東篠崎一丁目)で。先着6組。申2日9時から同施設☎921・5303へ。

大庭産業アリーナ小倉南(小倉南体育館)のスポーツ教室

①シニア健康教室 ウォーキングやストレッチ、ゲームを取り入れた運動です。4月18日～6月27日のおおむね毎週火曜日(全10回)14～16時。対象は65歳以上。先着100人。参加費4000円(体験費550円)。

②カワイ体育教室 いずれも4月18日～6月27日のおおむね毎週火曜日(全10回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学1～6年生クラス=17～18時。②の共通先着各クラス20人。参加費1万3750円(体験費1375円)。

③リラックスヨガ 基本の呼吸とポーズをゆっくり行い、心身ともにリラックスできるクラスです。4月20日～6月22日のおおむね毎週木曜日(全9回)19～20時。対象は18歳以上。先着12人。参加費6930円(体験費550円)。

④かんたん筋トレ&ストレッチ マシンを使わず、自重やチューブを使った体幹トレーニングです。腰痛予防、基礎代謝アップ、動きやすい身体をつくれます。4月21日～6月30日のおおむね毎週金曜日(全9回)。11時30分～12時30分の部と19～20時の部あり。対象は18歳以上。先着各部12人。参加費5940円(体験費550円)。

⑤1day Dance Trial いずれも4月

29日(祝)。▶キッズダンス=年中～小学2年生の部(10～11時)。小学3～6年生の部(11～12時)あり。先着各部15人 ▶はじめてフラダンス=12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着30人 ▶ZUMBA=16～17時。対象は18歳以上。先着50人。⑤の共通参加費770円。

共通詳細は同施設に問を。申4月17日から大庭産業アリーナ小倉南(日の出町二丁目)☎963・2675へ。

自衛隊制度説明会

4月29日(祝)・5月7日(日)、自衛隊福岡地方協力本部北九州出張所(北方五丁目)で。13時30分～14時50分の部と15～16時30分の部あり。対象など詳細は問を。問北九州出張所☎963・7728へ。

伝統芸能に親しもう

沼楽【県指定無形民俗文化財】 300年程前から伝承されている太鼓踊りです。農耕牛馬に悪疫が流行したため、時の庄屋が村民とともに現在の「沼八幡神社」に祈願を行ったことが起源とされ、近年は、五穀豊穰、厄除け祈願の踊りとして受け継がれています。5月3日(祝)(荒天時は4日(祝))10～10時45分、沼八幡神社(沼本町四丁目)で。**曾根の神幸行事【市指定無形民俗文化財】** 曾根地区と朽網地区から7台の山車が参加し、毎年4月15日の鉦おろしから始まり、5月3日まで開催され、五穀豊穰、風鎮夕留を祈願するものです。1台の山車が「提灯山」「幟山」「人形飾山」へと三様に化する形式

地域でGO! GO! 健康づくり川柳紹介(その4)

市民が主体となって、市民センターなどを拠点に地域の健康課題について話し合い、目標設定や計画づくり、実践、事業評価を一つのサイクルとした健康づくり事業を実施しています。令和4年度に「高血圧予防」をテーマに川柳を募集したところ、各校区から応募がありましたので順次紹介します。

- 【湯川校区】 減塩で 血管なめらか 百寿まで
 - 【葛原校区】 パパ肥満 高血圧も ママ不安
 - 【沼校区】 ペイペイで 払うと減るかな 血圧値
 - 【吉田校区】 高血圧 ゆっくり下げよう ウォーキング
 - 【高蔵校区】 さあ! 今日のウォーキング 明日の血圧
 - 【曾根東校区】 血圧を 下げてはたまる ストレスよ
- 問小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

をもつ祭礼は、市内では曾根の神幸行事だけです。5月3日(祝)(荒天時は4日(祝)、4日荒天時は5日(祝)、5日荒天時は中止)12時30分～15時30分、綿津美神社(曾根新田南二丁目)で。共通問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・1037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) ヨガ 5月8日～9月25日の毎月第2・4月曜日(全10回)。17時30分～18時50分の部と19～20時20分の部あり。対象は18歳以上。定員各部10人。
 - ②北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) ▶陶芸=5月16～23日、6月6～16日のおおむね火・水・金曜日(全9回)10～12時。材料費1500円 ▶スマホ入門=5月16～30日の毎週火曜日(全3回)13時30分～15時30分。教材費400円。
- ②の共通対象は18歳以上(高校生は

除く)。定員各10人。
③蟻田(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964) ▶筆ペン=筆ペンで美しい文字の書き方を学びます。5月31日～8月2日の毎週水曜日(全10回)10～12時。定員15人。筆ペンが必要 ▶健康料理教室=6月1日～7月27日の隔週木曜日(全5回)10～12時。定員10人。材料費3000円。米4合、フキン、エプロン、三角巾が必要。
共通申往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて②は4月25日、①は26日、③は5月1日までに各施設へ。

カラスの威嚇や攻撃に注意しましょう!

春から初夏にかけてはカラスの繁殖期です。この時期は外敵に対する親カラスの警戒心が特に強く、神経質になるため、巣に近づく人に対して威嚇や攻撃をしてくることがあります。
●できる限り巣に近づかない
●ひなや幼鳥が巣から落ちて近づかない
●巣の近くでは帽子や傘などで頭を守る
カラスは本来、攻撃的な鳥ではありません。卵やひなを守るために威嚇したりします。カラスを警戒させるような行為は避けましょう。
問小倉南区役所総務企画課☎951・1024へ。

健康だより

申し込み・問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

| 種類 | 対象 | 料金 | 定員 | 実施日 | 時間 | 会場 | 申 |
|--|-----------|----|------|----------|--------|--------------------------|-----------------------|
| 食生活相談 (生活習慣病予防などの食生活に関する相談) | おおむね64歳以下 | 無料 | 先着8人 | 5月2日(火) | 10～15時 | 小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横) | 4月17日から ☎951・4125へ |
| 元気で長生き食卓相談 (介護・生活習慣病予防などの食生活に関する相談) | おおむね65歳以上 | | | 5月17日(水) | | | |