7/15 2023 令和5年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

【菅生の滝】清涼感満載です。

●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）

無料相談

貴船地域交流センターの人権法律相談　8月10日㈭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8月3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

❶カワイ体育教室　いずれも7月18日～9月26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。❶の共通定員は先着各クラス20人。参加費1万3750円（体験費1375円）。

❷BODY BALANCE　ヨガ・太極拳・ピラティスなどを組み合わせたエクササイズです。7月18日～9月26日のおおむね毎週火曜日（全9回）18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6930円（体験費550円）。

❸チェアヨガ　イスに座って行うヨガです。7月20日～9月28日のおおむね毎週木曜日（全10回）12～13時。対象は50歳以上。先着16人。参加費6600円（体験費550円）。

❹リラックスヨガ　基本の呼吸とポーズをゆっくりと行い、心身ともにリラックスできるクラスです。7月20日～9月28日のおおむね毎週木曜日（全10回）19～20時。対象は18歳以上。先着10人。参加費7700円（体験費550円）。

❺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ります。7月21日～9月22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）。

共通詳細は同施設に問を。申7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。

まつりみなみ民踊講習会

8月26日㈯、志井公園で開催される「まつりみなみ2023」に向けての総踊り講習。曲目は「小倉南音頭」「燃えろみんなの北九州」「炭坑節」「もったいないばあさん音頭」。いずれも7月25日㈫実施。▶小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）=10～12時　▶東谷市民センター（大字木下）=14～16時。共通飲み物と室内シューズが必要。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・1037へ。

みなみ未来アカデミー

takagi北九州ウォーターウェーブの選手たちとソフトボール親子体験をします。8月9日㈬14～16時、大庭産業アリーナ小倉南（小倉南体育館）（日の出町二丁目）で。先着30人。保険料100円。申7月18日から小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。

おめでとうございます！
九州管区行政評価局長表彰
小倉南区行政相談委員　片山裕子　さん

行政相談委員として国民の行政に対する苦情の解決に多大な貢献をするなど、委員としての多年にわたる活動が認められ、同氏が上記表彰を受賞されました。

市民参加型の公開パネルディスカッション

北九州市では今年度、将来の都市像を描く新しいビジョンと重点戦略を策定します。そのため、小倉南区役所では、「小倉南区の将来像」について数人のパネリストから発言をいただくとともに、来場者からも時間の許す限り意見を伺う、パネルディスカッションを開催します。1回目は7月23日㈰北九州市立大学北方キャンパス（北方四丁目）で、2回目は7月29日㈯サニーサイドモール小倉（下曽根新町）で。いずれも10時30分～12時。参加人数各会場先着50人。

申7月18日から小倉南区役所総務企画課☎951・1024へ。

地域交流センターの講座

❶北方（〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594）　▶夏休み子どもプログラミング入門=8月22日㈫～25日㈮（全4回）の10～12時。対象は小学4～6年生。教材費100円　▶仕事で役立つワード&エクセル活用=8月22日～9月29日（全12回）の毎週火・金曜日19～21時。対象は18歳以上（高校生は除く）。教材費2200円。❶の共通定員各10人。

❷蜷田（〒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。9月6日～11月15日のおおむね毎週水曜日（全10回）10～12時。定員15人。筆ペンが必要

共通申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて❶は8月1日、❷は3日までに各センターへ。

行政相談をご利用ください

毎日の暮らしの中で、年金や福祉、道路に関することなど、行政の仕事について困っていることはありませんか。総務大臣から委嘱された行政相談委員は、地域での皆さんの身近な相談相手です。国や県・市などの業務・行政サービスに関する要望や、行政の仕組みや手続きに関する相談などを受け付け、相談者への助言や関係行政機関への通知などの仕事を行っています。秘密事項の保持は厳守されますので、お気軽にご相談ください。原則として毎月第2木曜日の13～16時、小倉南区役所で。日程は市政だよりこくら南区版の毎月1日号に掲載しています。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

9月の集団検診（特定健診・若者健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査など）は8月3日㈭9時から予約を受け付けます（先着順）。
日程などについては、北九州市保健福祉局健康推進課のホームページをご覧いただくか区役所保健福祉課に問を。
個別に医療機関で受けることができる検診があります。詳細は問を。

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	8月1日㈫	10～15時	小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）	7月18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			8月7日㈪			

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル ☎〈03〉5860・9468まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

VEGETABLE OIL INK　リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。　本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。