



区役所
ホームページ

9/1
2023
令和5年

こくら北

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)

無料相談

人権法律相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。9月14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7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20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・障害者あしん法律相談 弁護士が応じます。9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。9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。

共通 小倉北区役所で。■①は9月15日まで、②は22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。

9月は「減塩普及月間」です

食や減塩について学べるイベントを開催。9月13日(水)10～13時、小倉北区役所で。■小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

区民文化祭

①美術展(会員展) 9月14日(木)～19日(火)の10～18時(19日は17時まで)、市民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。

②煎茶の会 10月1日(日)10～15時、小倉城庭園(城内)で。茶券2000円。

③俳句作品を募集 出品料2句1組1000円。作品は自作・未発表に限る。

共通■③は必要。9月29日まで。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ問を。

北九州エンジョイント事業 小倉北アカデミー

介護保険制度を上手に利用するために学びます。10月1日(日)13時30分～15時30分、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。先着60人。受講料200円。■9月11日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

地域交流センターの講座

①山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159) ▶セルフリンパケア=10月2～30日の隔週月曜日(全3回)の10時30分～12時。対象は18歳以上。ヨガマットが必要

▶スマホ活用=10月2～30日のおおむね毎週月曜日(全4回)14～16時。対象はスマホ入門講座を受講した18歳以上。教材費400円。スマートフォ

ンが必要 ▶やさしい太極拳=10月6日～12月22日のおおむね毎週金曜日(全11回)14～16時。対象は18歳以上。①の共通定員各12人。

②貴船(☎802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303) ▶

ヨガ=10月2日～来年3月18日のおおむね毎月第1・3月曜日(全11回)。17時30分～18時50分の部と19～20時20分の部あり ▶パッチワーク=10

月6日～来年3月15日のおおむね第1・3金曜日(全11回)10～12時 ▶太極拳入門=10月6日～来年3月15日の毎月第1・3金曜日(全11回)14～15時30

分 ▶かんたんな健康体操=10月11日～来年3月27日のおおむね毎月第2・4水曜日(全12回)。18～18時50分の部と19～19時50分の部あり ▶

かんたんなチェアエクササイズ=10月13日～来年3月22日の毎月第2・4金曜日(全11回)。13～14時20分の部と14時30分～15時50分の部あり。②

の共通対象は18歳以上。定員各講座各部15人。

共通■講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月15日までに各センターへ。

認知症支援・介護予防センターの教室

①あきらめないで! 尿トラブル 泌尿器科医師などによる講義や尿もれ予防体操。10月14日(土)10～11時30

分

①の共通▶小倉北区役所=10月12日(木)・26日(木)の13時30分～15時30分 ▶小倉医師会健診センター(中島一丁目)=10月15日(日)9～11時 ▶井堀市民センター(井堀三丁目)=10月26日13時30分～15時。

②胃がん検診 胃部X線撮影。10月15日(日)・25日(水)の9～11時(25日は10時30分まで)、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)。

分、総合保健福祉センター(馬借一丁目)で。対象は40歳以上。先着20人。

②オンラインきたきゅう体操 10月19日～12月21日のおおむね毎週木曜日(全9回)10～11時30分、オンライン(ビデオ会議システム「Zoom」)を使用)で。対象は65歳以上の個人や団体。定員は個人8人、団体3団体。

③高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室 11月～おおむね来年2月の毎週1回(全11回)。月・火・木曜日コースあり。16時30分～18時、ルネサンス小倉(浅野一丁目)で。対象は65歳以上。定員各25人。

共通■②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

②③は往復はがき(②は1人、③は1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に②は(公社)福岡県作業療法協会(☎802-0044小倉北区熊本一丁目9-1-101、☎951・8760)へ、③は北九州スポーツクラブ連絡会(☎806-0055八幡西区幸神一丁目3-2、☎883・8350)へ。①は電話で9月4日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。②③はネットも可。

健康ひろば

■小倉北区役所健康相談コーナー
☎582・3440

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12・26日の小倉北区役所と15日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▶小倉北区役所=10月12日(木)・26日(木)の13時30分～15時30分 ▶小倉医師会健診センター(中島一丁目)=10月15日(日)9～11時 ▶井堀市民センター(井堀三丁目)=10月26日13時30分～15時。

②胃がん検診 胃部X線撮影。10月15日(日)・25日(水)の9～11時(25日は10時30分まで)、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4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。

①②の共通■9月4日9時から集団検診予約センターへ。ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か953・6168平日9～17時)で。



▲ネット予約はコチラ

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。

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。