



- 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。
- 甲=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)

9月の無料相談

- ①交通事故相談 8日(金)10～16時。
- ②法律相談 20日(水)13時30分～16時30分。先着12組。
- ③人権相談 20日(水)13時30分～16時30分。先着6組。
- ④行政相談 28日(木)10～12時。
共通若松区役所。甲①②③は必要。①は7日までの9～15時30分に、安全・安心相談センター(交通事故相談) ☎582・2511へ。※事前に予約が必要。②③は19日8時30分から若松区役所総務企画課☎761・0039へ。

9月の保健福祉無料相談

- ①精神保健福祉相談、アルコール相談 精神科医や酒害相談員が応じます。8日(金)・※22日(金)(アルコール相談は※だけ)の13時30分～15時30分。定員各日2組。
- ②高齢者・障害者あんしん法律相談

弁護士が応じます。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。

共通若松区役所。甲①は5日(※は19日)、②は15日までに若松区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎751・4800へ。

介護予防教室(オンライン)「きたきゅう体操」

転倒予防などに役立つ運動を中心に介護予防について学びます。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。対象はおおむね65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない個人や団体。定員は個人8人、団体3団体。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項とメールアドレスと使用するオンライン端末の種類を書いて9月1～27日に(公社)福岡県作業療法協会(〒802-0044小倉北区熊本一丁目9-1ONE

OFF第2ビル101、☎951・8760)へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室

いずれも11月～おおむね来年2月の毎週1回(全11回。各1時間30分)、スポーツクラブ リフレ(二島二丁目)で。火曜コース・金曜コース(いずれも16時)あり。対象は65歳以上(電話問診あり)。定員各コース25人。甲往復はがき(1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月1～27日に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。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

9月の図書館だより

休館日は毎週月曜日(18日は除く)と19日(火)、30日(土)。臨時休館は9月1日(金)～6日(水)。島郷分館は26日(火)～

30日(土)も休み。

若松図書館☎761・2942

- 赤ちゃんのおはなし会 毎週木曜日の10時30分～11時。先着各日10人。
- 朗読教室 16日(土)10～12時。先着15人。
- 自由読書会 16日(土)13～15時。先着15人。
- 成人読書会「ル・リーブ」 17日(日)14～16時。先着15人。
- 大人のための読む・聴く・楽しむ朗読会 24日(日)10～12時。先着15人。
- こどものつどい(工作会) 10月8日(日)14～15時。先着15人。
共通甲7日から同施設へ。
- 島郷分館☎701・3991
- おたのしみ会 10日(日)10～11時。
- 子どもと母の読書会 14日(木)10～12時。
- 紅読書会 16日(土)14～16時。
- 成人読書会 21日(木)10～12時。

健康だより

若松区役所健康相談コーナー ☎761・5327

①10月の検診日

- ①特定健診 対象は40～74歳の国民健康保険加入者。受診無料。国民健康保険証と特定健診受診券が必要。**注)**
- ②若者健診 対象は18～39歳の会社などの定期健康診断を受ける機会のない人。受診料1000円。
- ③肝炎ウイルス検査 対象は過去に検査を受けた事がない人。受診無料。
- ④結核・肺がん検診 対象は40歳以上。受診無料(痰の検査は900円)。
- ⑤大腸がん検診 対象は40歳以

上。受診料500円。

⑥前立腺がん検診 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

①～⑥の共通 ▶藤ノ木市民センター(赤島町)=10月5日(木)13時30分～15時 ▶深町団地集会所(深町一丁目)=10月12日(木)13時30分～15時 ▶若松区役所(浜町一丁目)=10月15日(日)9～10時30分。

⑦骨粗しょう症検診 10月15日(日)9～10時30分、若松区役所。対象は18歳以上。受診料1000円。

⑧乳がん検診 マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)による検診。▶青葉市民センター(青葉台西一丁目)=10月13日(金) ▶若松中央市民センター(浜町一丁目)=10月18日(水)。⑧の共通13時30分～16時30分。対象は40歳以上の女性で昨年度受診していない人。受診料1000円。

⑨胃がん検診 胃部エックス線撮影。

▶有毛公民館=10月13日(金)9時30分～11時 ▶若松区役所=10月15日(日)9～10時30分。⑨の共通対象は35歳以上。受診料1000円(40歳以上は900円)。

①～⑨の共通 各会場に定員あり。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。詳細は問先へ。甲9月4日9時から検診日の10日前(土・日曜日、祝日は除く)までに**集団検診予約センター**☎0570・783・077 か☎953・6168へ。ネットも可。先着順のため、定員に達した時点で、予約受け付けを終了します。はコチラ

⑩減塩普及月間イベント～減塩で健康生活 血管年齢測定、体組成測定、血圧測定、適塩みそ汁の試飲など。9月20日(水)11～15時、イオン若松ショッ

ピングセンター(二島一丁目)で。⑪ほよほや赤ちゃん教室 赤ちゃんとのスキンシップの講話や、ベビーマッサージなど。9月22日(金)14～15時、若松区役所。対象は生後1～4カ月の乳児と保護者。定員16組。バスタオルが必要。甲9月6～14日に問先 ▲③の申し込みへ。インターネットはコチラ



④食生活改善推進員養成教室 健康づくりや食生活に関する講義や調理実習など。10月26日～来年3月7日のおおむね毎月1回木曜日(全7回)9時30分～13時、若松区役所。対象は教室修了後、食生活改善のボランティア活動ができる人。先着20人。甲9月4日から問先へ。

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。