

9/15
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

●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

調停手続き相談会 消費者金融、通信販売、家賃・地代トラブルなどの民事関係や、遺産分割、夫婦・親子間のトラブルなどの家事関係の相談に民事調停委員と家事調停委員が応じます。10月15日(日)13~16時(受け付けは15時30分まで)、KMMビル(小倉駅北側)で。問小倉調停協会 ☎080・4697・6591へ。

子どもまつり

園児・児童・生徒によるステージイベント、企業・団体によるワークショップなど。9月23日(祝)10~15時30分、JRA小倉競馬場(北方四丁目)で。荒天中止。問小倉南区役所コミュニティ支援課 ☎951・4115へ。



▲前回の子どもまつり会場の様子

食生活改善推進員養成教室

10月19日(木)~来年3月13日(水)のおおむね月1回(全7回)9時30分~12時(調理実習のある場合は13時まで)、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象は教室修了後、地域の食生活改善のボランティア活動に参加できる人。先着20人。■9月19日から小倉南区役所保健福祉課 ☎951・

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

11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10月3日(火)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ください。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	■
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	10月10日(火)	10~15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	9月19日から ☎951・4125へ

4125へ。

介護予防教室「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。

①**オンライン教室** 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。

②**対面教室** 10月31日~11月21日の毎週火曜日(全4回)14~16時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象は65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員30人。

共通■往復はがき(1人だけ)に基本事項(①はメールアドレスと使用するオンライン端末の種類も)を書いて9月27日までに(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。

地域交流センターの講座

①**蟻田(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964)**

基礎から学ぶワード・エクセル③
11月1日~12月22日のおおむね毎週水・金曜日(全15回)10~12時。定員10人。教材費2200円。

②**徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175)**

アンドロイドスマートフォン(応用編)
11月1~29日の毎週水曜日(全5回)

小倉南警察署からのお知らせ

福岡県は性犯罪の発生件数が、全国的に見ても多い県です。性犯罪は例年、夏場以降に増加する傾向にあるので、自分の身を守るためにも、防犯意識を高め、被害に遭わないよう、次のことに注意してください。

- 音楽を聴きながらや、スマートフォンを扱いながらの「ながら歩き」はしない
- 暗くて人通りの少ない道は危険なので、ときどき振り返るなど、周囲への警戒をアピールする
- 帰宅したらすぐに鍵をかけ、さらに就寝時には戸締りを確認する
- SNSでのやり取りしかしたことのない相手は危険な相手かもしれないので、安易にひとりで会いに行かない

**防犯アプリ「みまもっち」をダウンロードして、
個々人で防犯意識を高めましょう!**

問小倉南警察署 ☎923・0110へ。

▶みまもっち
二次元コード



13時30分~15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)で基本操作が可能な人。定員15人。教材費800円。

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①は9月29日、②は10月2日までに各センターへ。

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)。

▶ウイングス城野(富士見一丁目)=金曜コース(12時30分)・土曜コース(13時) ▶文化記念公園(田原五丁目)=水曜コース(15時30分)。共通対象は65歳以上(電話問診あり)。定員各コース25人。■往復はがき(1人1コースだけ)に基本事項を書いて9月27日まで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。

献血にご協力を!

9月19日(火)10~12時、ハローデイ貫店(東貫三丁目)で。対象は18~69歳(男性に限り17歳可。65歳以上は60~64歳時に献血経験があること)。献血カードか本人確認ができるものが要。問小倉南区役所コミュニティ支援課 ☎951・0201へ。

減塩普及月間イベントのお知らせ

9月の「減塩普及月間」にあわせて、食に関する展示や栄養相談、血管年齢測定、血圧測定などを行います。9月29日(金)10時30分~14時30分、ゆめタウンお中元

で。問小倉南区役所保健福祉課健康相談コーナー ☎951・4125へ。



▲小倉南区役所保健福祉課高血圧予防対策啓発ロゴマーク



▲前回のイベントの様子



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。