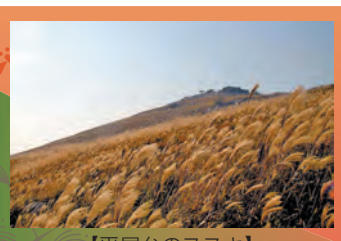
北九州市人口 91万6748人（男43万2839人/女48万3909人）、世帯数 43万8668世帯
小倉南区人口 20万5178人、世帯数9万2599世帯（令和5年9月1日現在）

10/15 2023 令和5年

こくら南


【平尾台のススキ】

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＝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　11月9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11月2日9時から同施設☎921・5303へ。

小倉南区健康（口）・栄養無料相談

お薬相談・骨折リスク測定、歯のクイズ・お口の健康相談、血圧・酸素飽和度測定、血管年齢測定、適塩コーナーなど。10月29日㈰9時30分～12時、サンリブシティ小倉（上葛原二丁目）で。事前申し込み不要。問小倉南区役所保健福祉課☎951・4124へ。

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

❶リフレッシュヨガ　基本の動きと呼吸を深める初級者向けのクラスです。10月18日～12月27日の毎週水曜日（全11回）10～11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費6050円（体験費550円）。

❷チェアヨガ　イスに座って行うヨガです。10月19日～12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）。

❸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。10月19日～12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12人。参加費7700円（体験費550円）。

❹卓球教室　いずれも10月23日～12月18日のおおむね毎週月曜日（全8回）。▶初心者クラス＝13時15分～14時45分。先着10人　▶中級者クラス＝15～16時30分。先着12人。❹の共通対象は18歳以上。参加費7040円（体験費550円）。

❺カワイ体育教室　いずれも10月24日～12月19日のおおむね毎週火曜日（全8回）。▶年中～年長クラス＝16～17時　▶小学1～6年生クラス＝17～18時。❺の共通先着各クラス20人。参加費1万1000円（体験費1375円）。

共通詳細は同施設に問を。申10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。

小倉南区文化祭

民踊大会　10月22日㈰13～15時、小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）で。料金は300円。

三曲演奏大会　箏（そう）、三絃、尺八による演奏会。10月22日㈰13～15時、北方市民センター（北方二丁目）で。事前申し込み不要。

秋季茶会　10月29日㈰10～14時、小倉南生涯学習センターで。当日券一般1500円、小・中学生700円。

共通問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115へ。

無料がん検診フェア

来年1月21日㈰、2月4日㈰・25日㈰の8～12時（受け付けは11時30分まで）、小倉医師会健診センターで。申はがき（1人だけ）に基本事項と性別、生年月日、検診番号と検診名（複数可）、特定健診希望者は同健診受診券番号を書いて10月31日までに同施設（〒802-0076 小倉北区中島一丁目19-17、☎551・3185）へ。

検診番号	検診名	対象者	定員（抽選）
①	肝炎ウイルス検査	未検査で18歳以上	150人
②	胃がん検診（胃部X線）	35歳以上	130人
③	乳がん検診（マンモグラフィーだけ）	40歳以上の女性	40人
④	子宮頸（けい）がん検診	20歳以上の女性	45人
⑤	大腸がん検診	40歳以上	320人
⑥	結核・肺がん検診（胸部X線）	40歳以上	200人
⑦	前立腺がん検診	50歳以上の男性	150人
⑧	骨粗しょう症検診	18歳以上	150人
⑨	北九州市国保特定健診	40歳～74歳で市国保の受診券をお持ちの人	150人

お茶なし認知症カフェで語ろう

参加者同士の交流や、認知症についてのミニ講話など。11月7日㈫・※21日㈫の13時30分～15時30分、総合保健福祉センター（小倉北区馬借一丁目）で。対象は認知症の人と家族、認知症が心配な人など。申10月18日～11月6日（※は20日まで）に認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

地域交流センターの講座

❶徳力（〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175）　▶iPhone使い方（応用編）＝11月11日～12月16日のおおむね毎週土曜日（全5回）10～12時。対象は基本操作ができる18歳以上（高校生は除く）。定員10人。教材費1100円。iPhone8以上の機種が必要　▶パソコンで作る年賀状＝11月20日～12月7日のおおむね毎週月・木曜日（全5回）の13～15時。対象は18歳以上（高校生は除く）。定員9人。教材費800円。

❷山田（〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159）

食を通じて世界とつながろう（韓国料理）　11月27日～12月18日の毎週月曜日（全4回）10～12時。対象は18歳以上。定員8人。材料費6500円。エプロン、マスク、三角巾が必要。

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10月30日、❷は31日までに各施設へ。

ほっとスクラム講演会

北九州市立大学准教授・村江史年さんによる講演「今すぐ取り組んでみよう! わたしの防災・地域の防災」。11月18日㈯14時30分～16時30分、小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）で。定員350人。申11月13日までに小倉南区役所保健福祉課☎951・4111へ。ネットも可。

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

12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11月6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	11月7日㈫	10～15時	小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）	10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			11月15日㈬			

北九州市印刷物登録番号 2305001F

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。

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。