



3/1 2024 令和6年

こくら北

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496



区役所
ホームページ

- 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)

**赤い羽根・歳末たすけあい
共同募金にご協力
ありがとうございました**

福岡県共同募金会
北九州市小倉北区支会

無料相談

境界問題相談会 土地家屋調査士が応じます。3月13日(水)13～16時、福岡県土地家屋調査士会北九州支部(田町)で。先着5組。■3月5日10時から同会事務局 ☎(092)741・5780へ。

人権法律相談 弁護士が応じます。3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。■3月7日9時から同施設 ☎581・4159へ。

不動産相談 土地の価格や賃貸借などの相談に不動産鑑定士が応じます。4月3日(水)10～16時、魚町センタービル4階(魚町一丁目)で。■公益社団法人福岡県不動産鑑定士協会 ☎531・7216へ。

保健福祉無料相談

①**高齢者・障害者あんしん法律相談** 弁護士が応じます。3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。3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。

③**高齢者等住宅相談** 介護の必要な高齢者や障害のある人などのための住まいづくりや住宅改造など。随時。
共通 小倉北区役所で。■①は3月18日まで、②は22日まで、③は事前に小倉北区役所「高齢者・障害者相談」コーナー ☎582・3430へ。

自衛隊制度説明会

3月10日(日)、自衛隊福岡地方協力本部北九州出張所(小倉南区北方五丁目)で。13時30分～14時50分の部と15～16時30分の部あり。対象は18～32歳。■同出張所 ☎963・7728へ。

小倉北体育館のスポーツ

産後ピクス&ベビーマッサージ講座 赤ちゃんと一緒にレッスンをし産後の心身をリセットします。4月2日～6月25日のおおむね毎週火曜日(全10回)12時30分～13時30分。対象は

生後1～8カ月の乳幼児と母親。先着10組。参加費8800円。

骨盤体操&ストレッチヨガ教室 骨盤体操とヨガで身体の歪み改善や血流アップを目指します。4月2日～6月25日のおおむね毎週火曜日(全10回)14～16時。対象は16歳以上。先着25人。参加費8800円。

ピラティス教室 インナーマッスルや骨盤底筋を鍛え健康な身体ときれいなボディーラインを目指します。4月2日～6月25日の毎週火曜日(各部全13回)。18時30分～19時30分の部と19時45分～20時45分の部あり。対象は16歳以上。先着各部15人。参加費1万1440円。

チアダンス教室 4月12日～6月28日のおおむね隔週金曜日(全6回)17～18時。対象は小学生。先着15人。参加費8250円。

親子体操講座 親子で音楽に合わせて体操やダンスを行います。4月20日(土)10～11時。対象は歩ける未就学児と保護者。先着20組。

共通 ■電話で3月4日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)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)** ▶骨盤矯正体操=4月3日～6月26日のおおむね毎週水曜日(各全6回)14～16時。第1・3週の部と第2・4週の部あり。定員は各部12人。ヨガマット・長いタオルが必要 ▶はじめてのヨガ=4月3日～7月24日のおおむね毎週水曜日(全16回)。19～19時50分の部と20時10分～21時の部あり。定員は各部12人。ヨガマット・タオルが必要 ▶健康体操=4月6日～7月27日のおおむね毎週土曜日(全11回)。13～13時50分の部と14時10分～15時の部あり。定員は各部12人。ヨガマット・タオルが必要 ▶家庭料理入門=4月11日～5月16日のおおむね毎週木曜日(全5回)10～12時。定員7人。材料費4000

円。ランチョンマット、飲み物が必要

▶食を通じて世界とつながろう(韓国料理)=4月8日～5月13日のおおむね毎週月曜日(全4回)10～12時。定員8人。材料費6000円。エプロン、マスク、三角巾が必要。①の共通対象は18歳以上。



②**貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)** ▶パッチワーク=10～12時 ▶太極拳入門(養生体操)=14～15時30分。②の共通4月5日～9月20日のおおむね第1・3金曜日(全11回)。対象は18歳以上。定員各講座15人。



③**北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)**
初めてのパソコン 4月8～25日の毎週月・木曜日(全6回)13時30分～15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費1400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3月15日までに各センターへ。

図書館だより **3月**

中央図書館 ☎571・1481
子ども図書館 ☎571・0011
共通 休館日は毎週月曜日と4月1日(月)・2日(火)。臨時休館は3月1日(金)～10日(日)。

異動時期は区役所窓口が混雑します

3月中旬から4月上旬の異動時期は、区役所が大変混雑し、窓口で長時間お待たせすることがあります。特に月曜日と金曜日は混雑が予想されますので、できるだけ、これらの日をお避けてのご来庁をお願いします。

【小倉北区から市外へ転出される人】
マイナンバーカードをお持ちの方は、転出届をご自宅などからオンラインで提出することができ、区役所への来庁が原則不要となります。転出予定日の30日前から手続きが可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

▲オンラインで転出届