



# 6/1

2026

令和8年

# こくら北



小倉編

ホームページ



Instagram



Facebook

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・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** 弁護士が応じます。6月11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。対象は18歳以上。先着6人。■6月4日9時から同施設☎581・4159へ。

**司法書士によるお気軽法律相談** 司法書士が応じます。6月17日(木)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。■6月4日9時から同施設☎592・1603へ。

### こころの健康相談

精神科医が応じます。6月25日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所で。対象は精神疾患に関する相談がある人。定員2組。■6月19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。

### 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)

**お腹スッキリ!腸セラピー** 6月22日～7月6日の毎週月曜日(全3回)14～16時。ヨガマットが必要。

**やさしい太極拳** 7月3日～9月25日のおおむね毎週金曜日(全11回)14～16時。タオル、上靴、飲み物などが必要。

①の**共通**対象は18歳以上。定員各12人。

②下富野(☎802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)

**パソコン** いずれも8月7～28日の毎週金曜日(全4回)。▶インターネット入門=10～12時 ▶エクセル初級=13時30分～15時30分。②の**共通**対象は文字入力などパソコンの基本操作ができる18歳以上。定員各9人。資料代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6月15日、②は6月30日までに各センターへ。

### 小倉北体育館の講座

**親子体操** 親子で音楽に合わせて体操やダンスを行います。7月4日(土)9時30分～10時30分。対象は未就学児と保護者。先着20組。

**ボディバランス** ヨガ、ピラティスの動きをベースに心と体の調和を図ります。7月3日～9月25日のおおむね毎週金曜日(全11回)14～15時。対象は18歳以上。先着12人。受講料9680円。

**やさしいヨガ** 7月1日～9月16日の毎週水曜日(全12回)13～14時。対象は18歳以上。先着12人。受講料1万560円。

**フラリズム&健康ストレッチ** スト

レッチとフラダンスの動きを取り入れた有酸素運動を行います。7月1日～9月30日のおおむね毎週水曜日(全9回)11時30分～12時30分。対象は18歳以上。先着12人。受講料9680円。

**太極拳** ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。7月1日～9月16日のおおむね毎週水曜日(全11回)10～11時。対象は18歳以上。先着20人。受講料9680円。

**背骨コンディショニング** 背骨のゆがみや骨格のズレを整えます。7月3日～9月25日のおおむね毎週金曜日(全11回)12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着12人。受講料9680円。

**健康マージャン** 「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉にした健康づくりなどが目的です。7月3日～9月18日の毎月第1・3金曜日(全6回)9時30分～11時30分。対象は18歳以上。先着20人。受講料9900円。

**共通**■電話で6月3日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

### 小倉北区ディスコン大会

6枚の円盤を投げて、ポイントへの近さを競います。7月5日(日)9時30分～14時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。対象は小学4年生以上(1チーム3人)。保険料1人50円。■6月18日まで

に各校区のスポーツ推進委員へ。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ問を。

### 図書館だより 6月

**共通**休館日は毎週月曜日、2日(火)・30日(火)。

**中央図書館☎571・1481**

**読書会 四季** 12日(金)10～11時30分。文学館(城内)で。

**子ども図書館☎571・0011**


**おはなし会** ▶3～6歳=6日(土)14～14時30分 ▶0～2歳児=12日(金)・26日(金)の11～11時20分 ▶3歳～小学生=13日(土)・27日(土)の14～14時30分。

### 市民公開講座「肺がんと言われたら?最新の肺がんのお話」

小倉記念病院呼吸器外科・黒田耕志さんと呼吸器内科・川波敏則さんによる講話。6月13日(土)10～12時、小倉記念病院(浅野三丁目)で。定員300人。■6月3日までに小倉記念病院ホームページ「市民公開講座・勉強会・研究会のご案内」からWeb申し込みか往復はがき(2人まで)に基本事項を書いて平成紫川会(☎802-0001小倉北区浅野三丁目2-1、☎511・2058)へ。担保健康福祉局地域医療課☎582・2678。

## 健康ひろば

問 小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

種類	対象	料金	定員	実施日・時間・会場	■
特定健診注1)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	無料	会場ごとに定員があります(先着順)。	9月6日(日)=9～11時=小倉医師会健診センター(中島一丁目)	実施日の3カ月前の同日(土日曜日、祝・休日の場合、電話予約は翌平日)9時から集団検診予約センターへ。 ■ネット(24時間受付)が電話(☎0570・783・077か☎953・6168平日9～17時)で
若者健診	18～39歳	1000円注2)		9月10日(木)=13時30分～15時=三郎丸市民センター(熊本一丁目)	
大腸がん検診	40歳以上	500円注2)		9月24日(木)=13時30分～15時30分=小倉北区役所	
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 <small>かくだん</small> (喀痰検査は900円)注2)		9月28日(月)=13時30分～15時=小倉医師会健診センター	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注2)		9月6日(日)=9～11時=小倉医師会健診センター	
肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料		9月24日(木)=13時30分～15時30分=小倉北区役所	
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円注2)		9月28日(月)=13時30分～15時=小倉医師会健診センター	
胃がん検診 (胃部X線撮影)	35歳以上 (妊婦は除く)	35～39歳1000円注2) 40～69歳900円注2)		9月6日(日)=9～11時=小倉医師会健診センター	 <p>◀ネット予約はコチラ</p>

注1)「特定健診受診券」と「マイナ保険証またはマイナポータル」の資格情報画面が資格確認書をご提示ください。後期高齢者健康診査は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111へ問を。  
注2)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。詳細は問を。