

8/15
2026
令和8年

こくら南

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

小倉南区
特殊詐欺ブロック

特殊詐欺の約7割は国際電話から
被害を防ぐには国際電話のブロックが有効です

- 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)

食生活改善推進員の活動紹介

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進するボランティアです。「ヘルスメイト」の愛称で親しまれ、市民センターなどを拠点に、減塩や野菜の摂取、地産地消の推進など、地域に根差した活動を展開しています。

活動には「健康料理普及講習会」、「おやこの食育教室」などがあり、自分や家族の健康に役立つ知識が身につき、仲間づくりにも繋がっています。



▲活動の様子

ふれあい昼食交流会

Pick UP!!

地域の高齢者を対象に、栄養バランスのとれた手づくりの食事を提供しています。交流会ではおいしい食事と会話が心と体を元気にし、温かな地域の交流の場となっています。ご興味のある人は、お問い合わせください。



▲ふれあい昼食交流会の様子

問小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

食生活改善推進員養成教室の受講生を募集!

健康づくりや食生活に関する講話や調理実習など。10月23日～来年3月5日の毎月1回(全6回)9時30分～12時(調理実習がある日は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ができる人。先着20人程度。申8月17日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。募集要項は8月15日から各市民センター、小倉南区役所保健福祉課などで配布。



無料相談

高齢者・障害者あんしん法律相談

弁護士が応じます。9月10日(休)13～17時、小倉南区役所で。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。申9月7日までに小倉南区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎952・4800へ。

「まつりみなみ」臨時便(有料)のお知らせ

8月29日(土)、西鉄バスと北九州モノレールで臨時便を運行します。西鉄バスは、下曽根駅南口発が17～19時20分の間に約20分間隔で運行、志井公園前発が20～21時10分の間に約10分間隔で運行(運航ルートは下曽根駅

南口～バイパス津田～長野緑地～志井公園前)。北九州モノレールは終了に合わせて臨時便を運行します。(注)会場の志井公園に駐車場はありません。まつり当日は渋滞が予想されます。会場へは公共交通機関でお越しください。よう、ご協力をお願いします。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・1037へ。



健康だより

食生活相談 生活習慣病予防などの

食生活に関する相談。9月2日(休)10、11、13、14時、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。対象はおおむね64歳以下。先着各時間2人。申8月17日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

防災スピーカーのテスト放送をします

8月26日(休)11時頃、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験の一環として、区内沿岸部を中心に設置している防災スピーカー7本のテスト放送を行います。これは沿岸部にいる人へ地震などの緊急情報を瞬時に伝えるためのものです。荒天中止。問危機管理室危機管理課☎582・2110へ。

里親募集出前説明会～里親になりませんか?

「里親」に関する説明会を開催します。内容は里親制度についての説明や個別相談など。8月28日(金)10～12時、小倉南区役所で。申不要。問子ども総合センター☎881・4556へ。

初級者テニス教室

火曜教室 10月6日～12月15日のおおむね毎週火曜日(全10回)。10～12時の部と13～15時の部あり。

水曜ナイター教室 10月7日～11月25日の毎週水曜日(全8回)19～21時。

共通文化記念庭球場で。対象は20歳以上(学生は除く)。定員各教室各部20人。受講料1万円。申往復はがき(1人だけ)に基本事項と経験の有無を書いて9月1日までに同施設(〒800-0225小倉南区田原五丁目1-2、☎472・4693)へ。

地域交流センターの講座

①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)=10月3～31日の毎週土曜日(全5回)10～12時。対象は基本操作ができる15歳以上(中学生は除く)。定員15人。教材費1100円。スマートフォン(アンドロイド機種)

が必要 ▶羊毛フェルト=10月7日～11月25日の毎週水曜日(全8回)13～15時。対象は15歳以上(中学生は除く)。定員10人。材料費3500円。

②山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)

ライ麦パン作り 10月3日(土)10～12時30分。対象は18歳以上。定員15人。材料費1000円。

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②は8月31日、①は9月1日までに各センターへ。

大庭産業アリーナ小倉南の教室

①リラックスヨガ 基本のヨガのポーズをゆっくり行います。8月18日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全6回)の19～20時。対象は18歳以上。受講料4620円。

②ジュニア体育 いずれも8月18日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全5回)。▶年中～年長クラス=16～17時 ▶小学生クラス=17～18時。②の共通受講料6875円。

③Kidsはじめてダンス ダンスの基礎を学びます。8月25日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全5回)16時45分～17時30分。対象は5歳～小学生。受講料6875円。

④Kidsフィットネス 格闘技の動きとキッズ向けヨガ。8月19日～9月30日のおおむね毎週水曜日(全3回)17～17時45分。対象は小学生。受講料4125円。

⑤健康マージャン 「賭けない・飲まない・吸わない」をテーマにした認知症予防が目的です。8月21日～9月18日のおおむね毎週金曜日(全3回)13～15時。対象は18歳以上。受講料4950円。初回だけ資料代1200円が必要。

共通先着各講座各部12人。要約筆記あり。申8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。聴覚に障害のある人はFAX963・2675も可(基本事項と要約筆記必要の有無を記入)。詳細は同施設へ問を。