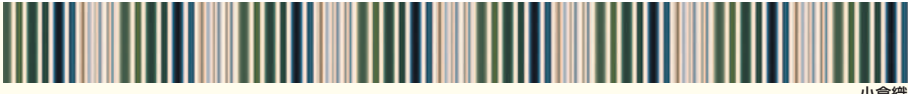




足立公園展望広場からの眺望



# 10/1 こくら北

2026 令和8年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 ☎581・5496

小倉織

ホームページ

Instagram

Facebook



●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

**司法書士によるお気軽法律相談** 10月21日(水)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。■10月7日9時から同施設☎592・1603へ。  
**人権法律相談** 10月15日(水)13時30分～16時30分、北方地域交流センター(小倉南区北方三丁目)で。先着6人。  
■10月8日9時から同施設☎931・6594へ。

## こころの健康相談

精神科医が応じます。10月22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。■10月16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。

## 自衛隊就職説明会

自衛隊採用試験種目の説明。10月11日(金)、11月8日(金)、12月19日(土)、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。10時30分～11時50分の部と13～14時20分の部あり。対象は令和9年4月1日時点、18～32歳の人。詳細は同出張所☎963・7728へ問を。

## 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)  
**ヤクルト健陽長寿メソッド** 10月29日(木)13時30分～14時30分。対象は18歳以上。定員12人。タオル、動きやすい服装、飲み物などが必要。  
②貴船(☎802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303) ▶基礎から学ぶスマホ＝11月2日～12月7日の毎週月曜日(11月23日は除く。全5回)10～12時。定員15人。スマートフォンが必要 ▶楽しい音楽体操＝11月5日～来年3月4日の毎月第1木曜日(全5回)10～11時30分。定員20人。②の共通対象は18歳以上。  
③北方(☎802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)  
**エクセル実践** 11月10日～12月11日の毎週火・金曜日(全10回)19～21時。教材費2400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10月15日までに各センターへ。

## 土砂災害警戒区域等の指定にかかる住民説明会

福岡県が日明・西小倉・藍島校区と馬島地区で新たに区域を指定するにあたり、説明会を開催します。▶10月

29日(木)19時から、日明市民センター(日明四丁目)で ▶11月5日(木)18時30分から、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。指定予定箇所は福岡県のホームページでご覧になれます。詳細は福岡県県土整備部砂防課☎(092)643・3678か都市整備局河川整備課☎582・2281へ問を。

## 介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の方が介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します(ボランティアとして活動するためには受講後にボランティア登録が必要)。11月11日(水)14～16時、ムーブ(大手町)で。定員30人。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。■11月10日までに北九州市社会福祉協議会活動推進課☎881・6500へ。

## 小倉北体育館のスポーツ

**スポーツフェスタ IN 北九州** のど自慢大会、高齢者ドライバー講習会、フットサル教室など。10月12日(祝)9時30分～16時50分(受け付けは9時から)。対象は小学2年生以上(一部イベントに年齢制限あり)。先着30人(一部イベントに別途定員あり)。

**リズム&貯筋体操** ウォーキングとリズム体操で筋力アップを目指します。10月8日～12月17日のおおむね毎週木曜日(全10回)10～12時。対象は18歳以上。先着24人。受講料8800円。

共通■電話で10月3日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

## 区民文化祭

**美術展(公募展)** 10月8日(木)～13日(火)の10～18時(13日は16時まで)、市民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

## ギラヴァンツ北九州 小倉北区民デー

J3公式戦「対 AC長野パルセイロ」。10月25日(日)14時から、ミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側)で。小倉北区在住の人はBホーム自由席に一般1000円(本人確認書類の提示が必要)で入場できます。詳細はギラヴァンツ北九州☎863・6777へ問を。担小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3335。

## バグゴ大会

11月1日(日)9時30分～13時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。1チーム2人。子どもの部(小学4～6年生)と大人の部(中学生以上)あり。保険料1人50円。■各校区のスポーツ推進委員を通じて10月15日まで。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

## 図書館だより 10月

共通休館日 毎週月曜日(12日は除く)、13日(火)。

**中央図書館☎571・1481**

**読書会 四季** 9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＝3日(土)14～14時30分 ▶0～2歳児＝9日(金)・23日(金)の11～11時20分 ▶3歳～小学生＝10日(土)・31日(土)の14～14時30分。



# 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<br>(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)。<br>いずれも来年 | 1月14日(木)＝13時30分～15時＝寿山市民センター(大島三丁目)<br>1月21日(木)＝13時30分～15時30分＝小倉北区役所<br>1月29日(金)＝13時30分～15時＝桜丘市民センター(上富野五丁目) | 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。<br>ネット(24時間受付)か電話(☎0570・783・077か☎953・6168平日9～17時)で |
| 若者健診     | 18～39歳                | 1000円 注2)                   |                              |                                                                                                              |                                                                                                        |
| 大腸がん検診   | 40歳以上                 | 500円 注2)                    |                              |                                                                                                              |                                                                                                        |
| 結核・肺がん検診 | 40歳以上                 | 無料<br>(かくたん(喀痰検査)は900円) 注2) |                              |                                                                                                              |                                                                                                        |
| 前立腺がん検診  | 50歳以上の男性              | 1000円 注2)                   |                              |                                                                                                              |                                                                                                        |
| 肝炎ウイルス検査 | 過去未検査者                | 無料                          |                              |                                                                                                              |                                                                                                        |
| 骨粗しょう症検診 | 18歳以上                 | 500円 注2)                    |                              | 1月21日(木)＝13時30分～15時30分＝小倉北区役所                                                                                | ▲ネット予約はコチラから                                                                                           |

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か資格確認書」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。