北九州市人口 89万6451人（男42万4430人/女47万2021人）、世帯数 43万9350世帯
小倉北区人口 17万9506人、世帯数9万9285世帯（令和8年10月1日現在）

勝山公園からの景色

小倉織

11/1 2026 令和8年

こくら北

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496

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＝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

合同相談会　相続、税金に関する相談に税理士や司法書士が応じます。11月14日㈮10～16時、毎日西部会館（紺屋町）で。問九州北部税理士会小倉支部☎512・8880へ。

行政相談　国や独立行政法人などの業務に関する相談に行政相談委員が応じます。11月16日㈪13～15時、小倉北区役所で。問小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

司法書士によるお気軽法律相談　司法書士が応じます。11月18日㈬14～16時、西小倉市民センター（大門一丁目）で。先着8組。申11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。11月26日㈬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。申11月20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。

山田地域交流センターの講座

骨盤矯正体操　12月2日～来年3月31日のおおむね隔週水曜日14～16時。第1・3週の部（全8回）と第2・4週の部（全8回）あり。定員各部12人。ヨガマット、長タオルが必要。

そば打ち　12月12日㈮10～12時30分。定員10人。材料費1100円。エプロン、マスク、三角巾が必要。

共通対象は18歳以上。申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて11月15日までに山田地域交流センター（〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159）へ。

防災スピーカーのテスト放送について

11月11日㈫11時ごろ、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として区内沿岸部の防災スピーカー8本のテスト放送を行います。これは区内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。

「いいな、いい歯。」フェア

歯磨き・ブラッシング体験や口臭測定など。お口の周辺に関わるさまざまなことを体感する健康づくりのイベント。健口（けんこう）クイズやキーホルダー作り、バルーンアートなどもあり。11月8日㈰10～13時、ムーブ（大手町）で。問小倉歯科医師会☎581・0550へ。担小倉北区役所保健福祉課☎582・3326。

11月1日～12月1日は犯罪被害者月間です

● 犯罪被害者相談「心のリリーフ・ライン」

犯罪被害に遭われた人々の心のケアを行う専用の相談窓口です。女性の臨床心理士が応じます。☎〈092〉632・7830。月～金曜日（祝・休日、年末年始は除く）の9～17時45分。

● 性犯罪被害者相談電話「＃8103（ハートさん）」

＃8103にダイヤルしていただくと性犯罪被害専用の相談電話につながります。月～金曜日の9～17時45分は、女性の警察官か臨床心理士が対応します。上記の時間外は、男性警察官が対応する場合もあります。

● ポータルサイト「ギュっとCH（チャンネル）」

犯罪被害に遭われた人に役立つ情報が提供されています。①被害種別・困りごと別検索ができます。②都道府県・市町村が提供している犯罪被害者などへの支援制度の情報を公開。③関係機関・団体ごとの支援制度を公開。④犯罪被害者の心理、初心者でも学べる内容の研修動画などを公開。

問小倉北警察署☎583・0110へ。

小倉北体育館のスポーツ

❶大人体操教室　▶骨盤体操&ストレッチヨガ=11月10日～12月22日のおおむね毎週火曜日（全5回）14～16時。先着25人。受講料4400円　▶ピラティス=11月10日～12月22日の毎週火曜日（全7回）。18時30分～19時30分の部と19時45分～20時45分の部あり。先着各部16人。受講料6160円。❶の共通対象は18歳以上。

❷子ども体操教室　鉄棒、マット、跳び箱、縄跳びを行います。11月19日～12月17日の毎週木曜日（全5回）。3歳以上の未就学児の部（16～17時）と小学生の部（17～18時）あり。先着各部24人。受講料6875円。

共通申電話で11月3日から小倉北体育館（三郎丸三丁目、☎923・0823）へ。

モルック大会

棒（モルック）を投げてピン（スキットル）を倒し、50点を目指すゲームです。12月6日㈰9時30分～14時（受け付けは9時から）、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。申各校区のスポーツ推進委員を通じて11月12日まで。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

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	申
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）。	いずれも来年 2月1日㈰=9時30分～11時=総合保健福祉センター（馬借一丁目） 2月25日㈬=13時30分～15時30分=小倉北区役所	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）か電話（☎0570・783・077か☎953・6168平日9～17時）で ▲ネット予約はコチラから
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（喀痰（かくたん）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）		2月25日㈬=13時30分～15時30分=小倉北区役所	

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。

図書館だより　11月

共通休館日　毎週月曜日（23日は除く）と4日㈬・24日㈫、12月1日㈫。

中央図書館☎571・1481

読書会 四季　13日㈭10～11時30分。

子ども図書館☎571・0011

おはなし会　▶3～6歳=7日㈯14～14時30分　▶0～2歳児=13日㈭・27日㈭の11～11時20分　▶3歳～小学生=14日㈯・28日㈯の14～14時30分。

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450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。