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
小倉南区人口 20万1426人、世帯数9万4117世帯(令和8年10月1日現在)

11/15 2026 令和8年
# こくら南
小倉南区役所公式 Instagram
若手職員が楽しく情報発信中!
編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 FAX951・5553

●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)

## 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。12月2日㈬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11月17日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

## 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。12月10日㈭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12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。

## 保護ネコ譲渡会

11月22日㈰、12月13日㈰の13～16時、文化記念体育施設(田原五丁目)で。おおむね毎月第4日曜日に開催。問同施設☎ 473・9230へ。

## 地域交流センターの講座

**❶北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)**　▶はじめての護身エクササイズ=12月19日～来年3月20日のおおむね毎週土曜日(全12回)13時30分～15時。対象は小学生以上の女性と小学生男子。定員15人　▶大人の硬筆=来年1月8日～2月12日の毎週金曜日(全6回)10～12時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費600円。

**❷徳力(〒802-0974小倉南区徳力六丁目3-1、☎961・0175)**　▶リラックスヨガ(昼の部)=来年1月8日～2月19日の毎週月・金曜日(1月11日は除く。全12回)10時30分～12時。対象は15歳以上(中学生は除く)。定員10人　▶初めてのヨガ=来年1月9日～2月27日の毎週土曜日(全8回)10時30分～12時。対象は15歳以上(中学生は除く)。定員10人　▶ビジネス実務=コンピューターサービスの技能評価試験2級程度の学習。来年1月12日～2月19日の毎週火・金曜日(全12回)13～15時。対象はワードとエクセルの基本操作ができる15歳以上(中学生は除く)。定員9人。教材費2310円。

**❸蜷田(〒802-0822小倉南区横代東町二丁目1-1、☎961・0964)**
**筆ペン**　来年1月6日～3月10日の毎週水曜日(全10回)10～12時。定員15人。筆ペンが必要。

**❹山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)**
**しめ縄作り**　12月24日㈭13時30分～15時30分。対象は18歳以上。定員12人。材料費1200円。エプロン、はさみが必要。

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❶❹は11月30日、❷は12月1日、❸は12月4日までに各センターへ。

## 初級者テニス教室

来年1月5日～3月9日の毎週火曜日(全10回)。10～12時の部と13～15時の部あり。文化記念庭球場で。対象は20歳以上(学生は除く)。定員各部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12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。

## 大庭産業アリーナ小倉南の教室

**❶大人ダンス部**　11月24日～12月22日のおおむね毎週火曜日(全4回)13時45分～14時45分。対象は18歳以上。先着10人。受講料3080円。

**❷リラックスヨガ**　基本の呼吸とポーズをゆっくり行います。11月24日～12月22日の毎週火曜日(全5回)19～20時。対象は18歳以上。先着12人。受講料3850円。

**❸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。12月4日㈮・18日㈮(全2回)の13～15時。対象は18歳以上。先着24人。受講料3300円。初回だけ資料代1200円が必要。

**❹Kidsフィットネス**　格闘技の動きとキッズ向けヨガ。11月18日～12月23日のおおむね毎週水曜日(全4回)17～17時45分。対象は小学生。先着12人。受講料5500円。

**❺ジュニア体育**　いずれも11月24日～12月22日の毎週火曜日(全5回)。▶年中～年長クラス=16～17時　▶小学生クラス=17～18時。❺の共通先着各クラス20人。受講料6875円。

共通要約筆記あり。申電話で11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。

## 防災チャレンジパークを開催

小倉南区総合防災訓練として、「防災を知って、学んで、体験しよう!～小倉南区防災チャレンジパーク2026」を開催します。30以上の企業・団体が参加し、10のブースで防災に関する展示や販売をする体験型イベントです。



**＼こんな体験ができます!／**
**●地震体験　●はしご車体験　●キャンプ防災**
**●マウンテンバイクで悪路走行体験**
**●防災食のアレンジメニュー　など**

日　時　11月29日㈰10～15時
場　所　総合農事センター(横代東町一丁目)
駐車場は有料。小雨決行。

**ちょこっと防災**

皆さんは、災害への備えはできていますか?防災用品を日頃からしっかり準備する方法だけでなく、普段使っているものを災害時にも活用する「備えない防災(フェーズフリー)」という考え方もあります。大切なのは、自分や家族に合った備え方を見つけること。このイベントで、見て、触れて、体験しながら、いざというときに役立つ防災のヒントを探してみませんか?

問小倉南区役所コミュニティ支援課(防災担当)☎951・0201

## 犯罪被害者月間のお知らせ

11月1日～12月1日は「犯罪被害者月間」として、警察では犯罪被害者などを対象とした各種支援制度の利用促進を図っています。

**● 犯罪被害相談「心のリリーフ・ライン」　月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の9～17時45分。☎〈092〉632・7830へ。**
**● 性犯罪被害相談電話「＃8103(ハートさん)」　☎＃8103。24時間対応。**
この他、さまざまな犯罪被害者等支援制度があります。ご相談ください。

問小倉南警察署総務課☎923・0110へ。

## 身体を労る「ねぎらいの湯」

11月21日㈯・22日㈰の9時30分～15時30分、新門司老人福祉センター「まつがえ荘」(門司区新門司三丁目、☎481・3951)で。年齢制限なし、どなたでも入館可。入館料200円(未就学児は無料)。駐車場あり。無料送迎バス(吉田・沼方面)あり。運行時間や停車場所などの詳細は同施設へ問を。

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。