
北九州市役所 展望室からの景色

小倉織

12/1 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

人権法律相談　弁護士が応じます。12月10日㈭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。申12月3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。12月16日㈬14～16時、西小倉市民センター（大門一丁目）で。先着8組。申12月4日9時から同施設☎592・1603へ。

法律人権相談　弁護士か人権擁護委員が応じます。12月17日㈭13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。申12月16日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

こころの健康相談

精神科医が応じます。12月24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12月18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

❶山田（〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159）　▶家庭料理入門＝1月7日～2月4日の毎週木曜日（全5回）10～12時。定員8人。材料費4500円。米1合／回、ランチョンマット、飲み物が必要　▶椅子を使ったヨガ＝1月15日㈮・22日㈮・29日㈮（全3回）の14～15時30分。定員12人。タオル、飲み物、動きやすい服装が必要。❶の共通対象は18歳以上。

❷北方（〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594）　▶エクセル関数＝1月12～29日の毎週火・金曜日（全6回）。教材費2000円　▶ペーパークラフト＝1月18日㈰・25日㈰、2月1日㈰の毎週月曜日（全3回）。教材費1000円。❷の共通19～21時。対象は18歳以上（高校生は除く）。定員各10人。

❸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2月5～26日の毎週金曜日（全4回）。▶ワード初級＝10～12時　▶エクセル中級＝13時30分～15時30分。❸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。

共通申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて❷は12月14日、❶は12月15日、❸は12月25日までに各センターへ。

小倉北体育館のスポーツ

❶産後ビクス&ベビーマッサージ講座　赤ちゃんと一緒にレッスンを行い産後の心身をリセットします。1月5日～3月23日のおおむね毎週火曜日（全8回）12時30分～13時30分。対象は生後1～8カ月の乳幼児と母親。先着10組。受講料7040円。

❷はじめてヨガ　▶火曜日コース＝1月5日～3月23日のおおむね毎週火曜日（全11回）10～11時　▶木曜日コース＝1月7日～3月25日のおおむね毎週木曜日（全11回）12～13時。❷の共通対象は18歳以上。先着12人。受講料9680円。

共通申電話で12月3日から小倉北体育館（三郎丸三丁目、☎923・0823）へ。

図書館だより　12月

共通休館日　毎週月曜日、1日㈫、27日㈰～1月4日㈰。

中央図書館☎571・1481
読書会 四季　11日㈮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＝5日㈯14～14時30分　▶0～2歳児＝11日㈮・25日㈮の11～11時20分　▶3歳～小学生＝12日㈯・19日㈯の14～14時30分。

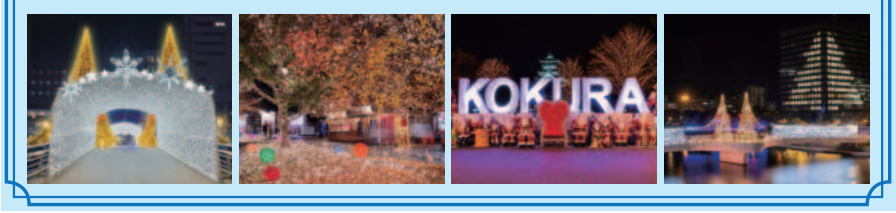
小倉イルミネーション2026開催中!

紫川河畔や小倉駅周辺など小倉都心部の約20カ所で小倉イルミネーションを開催中です。今年は、KOKURAモニュメント、さまざまなフォトスポットが紫川周辺に登場！鷗外橋の光のトンネルも見どころです。紫川ナイトスペクタクルやクリスマスマーケットなどの催しも同時期に開催しています。

開催期間　1月11日㈷まで　**点灯時間**　17～22時（一部23時まで）

問小倉イルミネーション実行委員会☎591・1170へ。
担小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3335。

画像はイメージです。



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）。	3月1日㈰＝13時30分～15時＝小倉医師会健診センター（中島一丁目） 3月4日㈬＝13時30分～15時＝三郎丸市民センター（熊本一丁目） 3月25日㈬＝13時30分～15時30分＝小倉北区役所 3月28日㈯＝9～11時＝小倉医師会健診センター	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)		3月1日㈰＝13時30分～15時＝小倉医師会健診センター 3月25日㈬＝13時30分～15時30分＝小倉北区役所 3月28日㈯＝9～11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歳以上 900円 注2)		3月28日㈯＝9～11時＝小倉医師会健診センター	

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。

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。