北九州市人口 89万6214人（男42万4407人/女47万1807人）、世帯数 43万9556世帯
小倉南区人口 20万1337人、世帯数9万4144世帯（令和8年11月1日現在）

12/1
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



地域によって異なる「とうふ汁」。詳しくはパンフレットでご確認を。

●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）

12月の無料相談

行政相談　10日㈭13～15時、小倉南区役所で。問小倉南区役所総務企画課☎951・0039へ。

地域交流センターの人権法律相談　弁護士が応じます。▶山田（小倉北区篠崎五丁目、☎581・4159）＝10日㈭。対象は18歳以上。申電話で3日9時から同施設へ　▶蜷田（横代東町二丁目、☎961・0964）＝17日㈭。申電話で10日9時から同施設へ。共通13時30分～16時30分。先着各6人。

交通事故相談　15日㈫10～16時、小倉南区役所で。申14日までの9～15時30分、危機管理室安全・安心推進課☎582・2511へ。**※事前に予約が必要。**

法律人権相談　15日㈫13時30分～16時30分、小倉南生涯学習センター（小倉南区役所横）で。先着18人。申14日8時30分から小倉南区役所総務企画課☎951・0039へ。

福岡県ママと女性の就業支援センターの出張相談　働きたい女性の相談に、専門コーディネーターが応じます。16日㈬10～12時、小倉南生涯学習センターで。対象は就職を希望する女性。定員2人。申12月3～14日に福岡県ママと女性の就業支援センター☎533・6637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）　▶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㈰（全3回）。教材費1000円。❶の共通19～21時。対象は18歳以上（高校生は除く）。定員各10人。

❷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。❷の共通対象は18歳以上。

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❶は12月14日、❷は12月15日までに各センターへ。

幻の郷土料理「とうふ汁」をご存じですか？

小倉南区の三谷地域（合馬・東谷・道原など）に伝わる郷土料理「とうふ汁」。この大切な食文化を受け継ぎ、ぬか炊きに並ぶ北九州市のソウルフードとなることを目指し、「とうふ汁パンフレット」を作成しました。

「とうふ汁って何？」「どこで食べられるの？」といった疑問も、これで解決！是非ご覧ください。

配布場所　小倉南区役所・各出張所

問小倉南区役所総務企画課☎951・4113へ。



◀パンフレットのダウンロードはコチラから

アクアビクス

水の中で音楽に合わせてリズム体操と水中運動を行います。1月8日～3月19日の毎週金曜日（全11回）14～15時、新門司温水プール（門司区新門司三丁目）で。対象は18歳以上。先着30人。受講料6050円。申12月3日から同施設☎481・2707へ。

一陽来復の厄払いに「ゆず湯」

12月19日㈯・20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。

12月の図書館だより

共通休館日は毎週月曜日と1日㈫・27日㈰～1月4日㈰。

小倉南図書館☎952・4511

▶山法師のおはなし会＝5日㈯14～15時　▶おはなしアリスのおはなし会＝10日㈭10時30分～11時　▶えいがの日＝12日㈯14～14時30分　▶おりがみの日＝12日㈯14時30分～15時　▶英語絵本のよみきかせ＝12日㈯11～11時30分　▶おとぎぞうしのクリスマスSPおはなし会＝19日㈯14～15時　▶おとぎぞうしのおはなし会＝26日㈯14～15時。

そねっと☎475・0120（曽根出張所内）

▶ポコ・ア・ポコのおはなしひろば＝3日㈭・17日㈭・24日㈭の10時30分～11時　▶ブックネットワーク北九州のおはなし会＝10日㈭10時30分～11時　▶灯（あかり）のおはなし会＝12日㈯10時30分～11時　▶キッズシアター＝20日㈰10時30分～11時　▶すー先生のえいごえほんの読み聞かせ＝26日㈯11～11時30分。

健康だより

問い合わせ先　小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

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3日㈬ 3月3日㈬ 3月10日㈬ 3月12日㈮ 3月14日㈰	13時30分～15時30分 13時30分～15時 13時30分～15時 9～11時 9～11時	小倉南生涯学習センター 沼市民センター（沼緑町四丁目） 横代市民センター（横代東町四丁目） 小倉南生涯学習センター 小倉南生涯学習センター	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☎0570・783・077か☎953・6168かネット「北九州市　集団検診」で検索 注3)
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 ※痰（たん）の検査は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3日㈬ 3月10日㈬ 3月12日㈮ 3月14日㈰	13時30分～15時30分 13時30分～15時 9～11時 9～11時	小倉南生涯学習センター 横代市民センター 小倉南生涯学習センター 小倉南生涯学習センター	
胃がん検診	35歳以上	35～39歳1000円 注2) 40歳以上900円 注2)		3月12日㈮ 3月14日㈰	9～11時 9～11時	小倉南生涯学習センター 小倉南生涯学習センター	
乳がん検診	昨年度受診していない40歳以上の女性	1000円 注2)		3月3日㈬	13時30分～15時30分	小倉南生涯学習センター	
食卓相談（介護予防や生活習慣病予防などの食生活に関する相談）	おおむね65歳以上	無料	先着8人	12月17日㈭	10～15時	小倉南生涯学習センター	12月3日から☎951・4125

注1）「特定健診受診券」と「マイナ保険証か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歳以上の人・市民税非課税世帯の人・生活保護の人・後期高齢者医療制度の被保険者で65～69歳の人は無料制度があります。詳細は問を。
注3）検診日の10日前（土・日曜日、祝・休日、年末年始は除く）の電話は17時、ネットは23時59分まで。定員に達した時点で予約受け付けを終了。個別に医療機関で受けることができる検診もあります。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。