



12/15
2018
平成30年

こくらきた

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3311(代表) ☎581・5496

- 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 廻=市の担当課
- ネット=ネット窓口(電子申請)

保健福祉無料相談

いずれも1月10日(休)13時30分～15時30分、小倉北区役所で。▶精神保健福祉相談=精神科医が応じます▶アルコール相談=酒害相談員が応じます。**共通** 定員各2組。**申** 1月4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。

市営バスの年末・年始ダイヤ

市営バスは12月29日(土)～1月3日(休)は「休日ダイヤ」で運行します。**問** 交通局若松営業所☎771・2765へ。

自衛隊採用種目等説明会

いずれも12月16日(日)、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。▶陸上自衛隊高等工科学校制度説明会=13時30分～15時。対象は平成31年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男性▶自衛隊就職説明会=15時15分～16時45分。対象は平成31年4月1日現

在、18歳以上33歳未満の人。**共通** 詳細は自衛隊福岡地方協力本部北九州出張所☎963・7728へ。

室町楽市

地元の野菜や海産物加工品などを販売。フリーマーケットもあり。12月22日(土)12～17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。荒天中止。**問** 室町地区活性化自治連絡協議会商業部☎562・6277へ。**廻** 小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

小倉北アカデミー

テーマは「雅楽を楽しむ～聴いて、観て、触れて」。雅豊会による講話と演奏。打物楽器の体験もあり。1月18日(金)13時30分～15時30分、貴船市民センター(白銀一丁目)で。先着40人。受講料200円。**申** 12月17日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

尿もれ予防講座

泌尿器科医師などによる尿失禁に関する講義や尿もれ予防体操など。1月21日(月)10～12時、貴船市民センター(白銀一丁目)で。対象は40歳以上。定員30人。個別相談あり。**申** はがき(1人だけ)に基本事項と個別相談の有無を書いて1月7日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

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)▶親子リトミック体操=1月21日～3月18日のおおむね第1・3月曜日(全5回)10時30分～11時30分。対象は1～3歳の幼児と保護者。定員15組▶氣功法健康=1月21日～3月25日のおおむね毎週月曜日(全9回)14時30分～16時。対象は18歳以上。定員20人。ヨガマットが必要▶バレンタインチョコ作り=チョコプリンとチョコパウンドケーキを作ります。1月29日(火)10～12時。対象は18歳以上。定員10人。材料費1000円。

②下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)のパソコン教室 2月25日～3月25日の毎週月・木曜日(全8回)。▶エクセル基礎=10～12時▶ワード基礎=14～16時。②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人。定員各9人。テキスト代1400円。**共通** **申** 往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は12月26日、②は1月31日までに各センターへ。

小倉北体育館のスポーツ

▶三萩野テニススクール=1月8日～3月12日のおおむね毎週火曜日(全10回)、三萩野庭球場(三萩野三丁目)で。ジュニア入門・ジュニア初級の部(18～18時55分。対象は小学4年～中学生)と大人初級・中級の部(19～20時30分。対象は16歳以上)あり。先着各部12人▶シェイプアップ&エ

年末の交通安全運動 12月11日(火)～31日(月)

運動の重点は以下の2点です。

①飲酒運転の撲滅

飲酒運転は「絶対しない、させない、許さない」そして「見逃さない」ことを徹底しましょう。

②子供と高齢者の交通事故防止～横断歩道マナーアップの推進

子供や高齢者に対する思いやりのある運転をしましょう。

横断歩道が近くにある場所では、横断歩道を渡りましょう。

※年末にかけ死亡事故が増加!

特に夕暮れ時の事故が増えます! 次の3つを徹底しましょう!

- ・反射材と明るい服装
- ・早めのライト点灯
- ・ハイビームの活用

問 小倉北区交通安全推進協議会☎582・3339へ。



アロ=1月10日～3月28日のおおむね毎週木曜日(全11回)10～12時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。対象は18歳以上。先着35人。参加費5940円▶卓球(初心者～中級者向け)=1月10日～3月14日のおおむね毎週木曜日(全10回)14～15時30分、小倉北体育館で。対象は18歳以上。先着20人。参加費6480円▶子供体操=鉄棒・マット・とび箱など。1月10日～3月28日のおおむね毎週木曜日(全10回)、小倉北体育館で。幼稚園の部(16～17時。対象は3歳以上の未就学児)と小学生の部(17～18時)あり。先着各部20人。参加費1万3500円。**共通** **申** 12月18日から小倉北体育館☎923・0823へ。

健康ひろば

問 **申** 小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440

①②は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。詳細は小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

①健診に行こう

特定健診 対象は40～74歳の国民健康保険加入者。受診無料。健康保険被保険者証と特定健診受診券が必要。後期高齢者医療被保険者証をお持ちの人は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に**問**を。

若者健診 対象は18～39歳。受診料1000円。

大腸がん検診 対象は40歳以上。受診料500円。

結核・肺がん検診 対象は40歳以上。受診無料(喀痰検査は900円)。

肝炎ウイルス検査 対象は過去に同検査を受けたことがない人。検査無料。

前立腺がん検診 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。

骨粗しょう症検診(小倉北区役所だけ実施) 対象は18歳以上。受診料1000円。

①の**共通** 1月10日(休)13時30分～15時、小倉北区役所と寿山市民センターで。

②**胃がん検診** 胃部X線撮影。1月7日(月)9～10時30分、小倉北区役所で。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着45人。受診料1000円(40～69歳は900円)。**申** 12月17日から。

③**離乳食教室** 調理実演と栄養相談。1月9日(火)13時15分～15時、小倉北区役所で。対象はおおむね0歳6カ月以下の乳児と保護者。母子健康手帳が必要。

④**食生活相談** 栄養士が応じます。1月11日(金)10～15時、小倉北区役所で。対象は64歳以下。定員8組。**申** 1月8日まで。



リサイクル適性(A)
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。