



- 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。
- 甲=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)

大庭産業アリーナ小倉南のスポーツ教室

くつろぎヨガ 一日の代謝アップに効果的なヨガです。1月20日～3月31日のおおむね毎週月曜日(全10回)9時30分～10時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費7700円(体験770円)。

スモールボールでリラックス 関節の正常な動きを導きます。1月20日～3月31日のおおむね毎週月曜日(全10回)11～12時。対象は18歳以上。先着12人。参加費7700円(体験770円)。

フラリズム体操 フラダンスの動きやリズムを楽しむ体操です。1月23日～3月27日のおおむね毎週木曜日(全9回)10～11時。対象は18歳以上。先着12人。参加費6930円(体験770円)。

チェアヨガ いすに座って行うヨガです。1月23日～3月27日のおおむね毎週木曜日(全9回)11時30分～12時30分。対象は50歳以上。先着12人。参加費6930円(体験770円)。

リラックスヨガ ヨガの呼吸とポーズで一日の疲れをいやします。1月23日～3月27日のおおむね毎週木曜日(全9回)18時30分～19時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6930円(体験770円)。

共通詳細は同施設に問を。甲1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。

貴船地域交流センターの 人権法律相談

2月13日(木)13時30分～16時30分、貴船地域交流センター(小倉北区東

篠崎一丁目)で。先着6組。甲2月6日9時から同センター☎921・5303へ。

めざせ血管100年! もしもの時に備えた食事

栄養士による備蓄食品を使った調理実習。2月20日(木)10～13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65歳以上。先着24人程度。甲1月17日から小倉南区役所保健福祉課☎951・4125へ。

北方地域交流センターの スマホ活用講座

2月27日～3月13日の毎週木曜日(全3回)13時30分～15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費400円。スマートフォンが

必要。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて2月5日までに同セン

ター(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)へ。

市県民税の申告は郵送やオンラインで!

例年多くの来場があり、待ち時間の負担軽減とインフルエンザなどの感染症拡大を防ぐため、郵送かオンラインでの提出をお願いします。オンライン申告にはマイナンバーカードとスマートフォンが必要です。詳しくは市のホームページをご覧ください。また、窓口での受付も行っています。小倉南区の申告会場は下記のとおりです。

曾根出張所 2月13日(木)9～16時・14日(金)9～15時。

両谷市民センター 2月18日(火)9～16時・19日(水)9～15時。

小倉南区役所 2月25日(火)～3月17日(月)(土・日曜日は除く)の9～17時。(木曜日は18時45分まで受け付け)。

※なお、一部の申告会場が昨年度と変更になっています。ご注意ください。

問東部市税事務所小倉南税務課☎951・1023へ。

高齢者のための総合相談窓口「地域包括支援センター」

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護について幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。「最近つまづきやすくなってきた」、「もの忘れが少し気になる」、「介護に疲れてきた」など、お困りのことや不安なことはありませんか?そのようなときは、気軽に地域包括支援センターにご相談ください。高齢者本人だけでなく、介護を担う家族や地域の人からの相談も受け付けています。

<小倉南区地域包括支援センター一覧>

センター名	所在地	市民専用フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安(小学校区)
小倉南1	曾根出張所(※) 下曾根四丁目22-1	☎0120-349433	☎475-7392	朽網・曾根・曾根東・田原・貫・東朽網
小倉南2	小倉南区役所 若園五丁目1-2	☎0120-794433	☎923-7039	葛原・高蔵・沼・湯川・吉田
小倉南3		☎0120-803433	☎952-5128	横代・若園・城野(小倉北区を除く)・北方・霧丘(小倉北区を除く)
小倉南4		☎0120-086533	☎923-7052	守恒・徳力・広徳・企救丘・志井・長尾・南丘(小倉北区を除く)
小倉南5	両谷出張所(※) 徳吉西三丁目7-1	☎0120-189533	☎451-3109	長行・合馬・市丸・新道寺・すがお

受付時間:毎週月～金曜日の8時30分～17時(土・日曜日、祝・休日、年末年始は休み)。

(※)小倉南区役所の地域包括支援センターでも相談を受け付けています。

健康だより

問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125

3月の集団検診(特定健診・若者健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査など)は2月3日(月)9時から予約を受け付けます(先着順)。

日程などについては、北九州市保健福祉局健康推進課のホームページをご覧ください。か区役所保健福祉課に問を。

個別に医療機関で受けることができる検診があります。詳細は問を。

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	甲
食生活相談 (生活習慣病予防などの食生活に関する相談)	おおむね64歳以下	無料	先着8人	2月4日(火)	10～15時	小倉南生涯学習センター (小倉南区役所横)	1月17日から ☎951・4125へ

