



10/1こくら北 2025 令和7年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・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。
- 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)

無料相談

地域交流センターの人権法律相談

▶下富野(下富野五丁目、☎521・3266)=10月9日(木) ▶※北方(小倉南区北方三丁目、☎931・6594)=10月16日(木)。共通13時30分～16時30分。先着各施設6人。申電話で10月3日(※は9日)9時から各センターへ。

司法書士によるお気軽法律相談

10月15日(水)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。申10月3日9時から同施設☎592・1603へ。

こころの健康相談

精神科医が応じます。10月23日(木)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10月17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。

小倉北体育館のスポーツ

はじめてヨガ 10月7日～12月23日の毎週火曜日(全12回)10～11時。対象は16歳以上。先着12人。受講料1万560円。

背骨コンディショニング 背骨のゆがみや骨格のズレを整えます。10月7日～12月23日の毎週火曜日(全12回)11時15分～12時15分。対象は16歳以上。先着15人。受講料1万560円。

骨盤体操&ストレッチヨガ教室 10月7日～12月23日のおおむね毎週火曜日(全9回)14～16時。対象は16歳以上。先着25人。受講料7920円。

ピラティス教室 10月7日～12月23日の毎週火曜日(全12回)19時45分～20時45分。対象は16歳以上。先着15人。受講料1万560円。

共通申電話で10月3日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

区民文化祭

美術展(公募展) 10月9日(木)～14日(火)の10～18時(14日は17時まで)、市

民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

自衛隊制度説明会

いずれも10月11日(土)・25日(土)、自衛隊福岡地方協力本部北九州出張所(小倉南区北方五丁目)で。▶陸上自衛隊高等工科学校の説明=13時30分～14時50分。対象は令和8年4月1日時点、15～16歳の男性 ▶自衛隊採用試験種目の説明=15～16時30分。対象は令和8年4月1日時点、18～32歳の人。共通詳細は同出張所☎963・7728へ問を。

400ml献血にご協力を

10月14日(火)9時30分～16時30分、中井小学校(中井二丁目)で。対象は体重50kg以上で男性17～69歳と女性18～69歳(65歳以上は60～64歳に献血経験があること)。年齢の分かるものが必要。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3337へ。

地域交流センターの講座

①北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) ▶ヨガ講座=11月4日～来年3月3日のおおむね毎週火曜日(全15回)14～15時30分。定員18人。ヨガマットが必要

▶エクセル実践講座 11月11日～12月12日の毎週火・金曜日(全10回)19～21時。定員10人。教材費2310円。

①の共通対象は18歳以上(高校生は除く)。

②山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)

家庭料理入門講座 11月6日～12月4日までの毎週木曜日(全5回)10～12時。対象は18歳以上。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。

③下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)

パソコン講座「ワードで年賀状」 12月2日(火)・4日(木)・9日(火)(全3回)の10～12時。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9人。テキスト代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①②は10月15日、③は31日までに各センターへ。

小倉北区五目お手玉大会

10個のお手玉を25マスのシートに投げて、先に五目を作ったチームが勝ちとなる、どなたでも楽しめる競技です。11月9日(日)9時30分～14時(受け付けは9時から)、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。対象は小学4年生以上

(1チーム4～5人)。保険料1人50円。申10月15日までに各校区のスポーツ推進委員へ。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

民生委員・児童委員のことをご存じですか?

民生委員・児童委員は、地域を支える「身近な相談相手」です。介護や子育てなどの困りごとや心配ごとの相談に応じ、行政・専門機関につないで、適切な支援が受けられるようにサポートしています。また、福祉協力員と協力し、高齢者世帯などの見守りを行っています。民生委員・児童委員の活動に興味のある人はご連絡ください。問小倉北区役所のちをつなぐネットワーク係☎582・3440へ。



図書館だより 10月

共通休館日 毎週月曜日(13日は除く)、14日(火)、31日(金)。

中央図書館☎571・1481

読書会 四季 10日(金)10～11時30分。

子ども図書館☎571・0011

おはなし会 ▶3～6歳=4日(土)14～14時30分 ▶0～2歳児以下=10日(金)・24日(金)の11～11時20分 ▶3歳～小学生=11日(土)・25日(土)の14～14時30分。

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)。	1月15日(木)13時30分～15時	=寿山市民センター(大倉三丁目)	検診日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
若者健診	18～39歳	1000円注2)		=1月22日(木)13時30分～15時30分			
大腸がん検診	40歳以上	500円注2)		=小倉北区役所			
結核・肺がん検診	40歳以上	無料(かくたん(喀痰検査は900円)注2)		1月29日(木)13時30分～15時			
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注2)		=桜丘市民センター(上富野五丁目)			
肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料		1月22日(木)13時30分～15時30分			
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円注2)	=小倉北区役所				

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」の資格情報画面が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に問を。
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。