

旧小倉市制
125周年
125th Anniversary

12/1

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

小倉織

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11日(休)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組。☑12月4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17日(休)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。☑12月4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。12月25日(休)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。☑12月19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

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を行い産後の心身をリセットします。1月6日～3月24日のおおむね毎週火曜日(全9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7920円。

はじめてヨガ 1月6日～3月31日の毎週火曜日(全13回)10～11時。対象は18歳以上。先着12人。受講料1万1440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。1月6日～3月31日の毎週火曜日(全13回)11時15分～12時15分。対象は18歳以上。先着15人。受講料1万1440円。

骨盤体操&ストレッチヨガ教室 1月6日～3月24日のおおむね毎週火曜日(全9回)14～16時。対象は18歳以上。先着25人。受講料7920円。

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

家庭料理入門 1月8日～2月12日のおおむね毎週木曜日(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。

②北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) ▶大人の硬筆=1月8日～2月12日の毎週木曜日(全6回)10～12時。教材費1100円 ▶エクセル関数=1月13～30日の毎週火・金曜日(全6回)19～21時。教材費2640円。②の共通対象は18歳以上(高校生は除く)。定員各10人。

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** ▶ワード中級=10～12時 ▶エクセル中級=14～16時。③の共通2月3～26日の毎週火・木曜日(全8回)。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☑講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて②は12月10日、①は15日、③は26日までに各センターへ。

「遊遊You-You KOKURA」発行!

小倉の繁華街を中心に魅力的なお店やその地域を盛り上げる人物を紹介するフリーペーパー「遊遊You-You KOKURA」を発刊しました。配布は北九州文化会館(中島一丁目)、小倉北区の鍛冶町や堺町の店舗で行っています。お立ち寄りの際は手に取ってください。問 遊遊企画 ☎080・6540・0041へ。担産業経済局サービス産業政策課☎582・2050。

図書館だより 12月

共通 休館日 毎週月曜日、2日(火)、28日(日)～1月3日(土)。

中央図書館☎571・1481

読書会 四季 12日(金)10～11時30分。

子ども図書館☎571・0011

おはなし会 ▶3～6歳=6日(土)14～14時30分 ▶0～2歳児以下=12日(金)・26日(金)の11～11時20分 ▶3歳～小学生=13日(土)・20日(土)の14～14時30分。

小倉イルミネーション2025開催中!

小倉駅周辺や紫川河畔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。今年は紫川周辺に2つのフォトスポット、鷗外橋にはツインタワーと光のトンネルが登場。その他、紫川ナイトスペクタクルやクリスマスマーケットなど、多様な催しも同時期に開催されています。

開催期間:2月15日(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。
担小倉北区役所総務企画課☎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	☑
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5日(休)=13時30分～15時 =三郎丸市民センター(熊本一丁目)	3月12日(休)・26日(休)=13時30分～15時30分 =小倉北区役所	3月22日(日)・29日(日)=9～11時 =小倉医師会健診センター(中島一丁目)	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
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 (かくたん 略痰検査は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12日(休)・26日(休)=13時30分～15時30分 =小倉北区役所	3月22日(日)・29日(日)=9～11時 =小倉医師会健診センター	3月22日(日)・29日(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) 40～69歳900円 注2)					

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。