



3/1 こくら北
令和8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。
- =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。3月12日(木)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。■3月5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。3月18日(水)14～16時、西小倉市民センター(大門一丁目)で。先着8組。■3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。3月26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。■3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。

区民文化祭「日本舞踊」

3月20日(水)13～16時、ムーブ(大手町)で。高校生以上入場料1000円。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

小倉北区役所内の消費生活センターは予約制になります
3月30日(月)から消費生活センター

小倉北相談窓口には相談員が常駐しなくなります。まずは同センター戸畑窓口☎861・0999に電話でご相談ください。区役所窓口へ来所が必要な場合、日時の予約を行います。問消費生活センター☎871・0428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) ▶骨盤矯正体操=4月1日～6月17日のおおむね隔週水曜日14～16時。第1・3週の部(全5回)と第2・4週の部(全5回)あり。定員各部12人。ヨガマット・長タオルが必要 ▶はじめてのヨガ=4月1日～7月22日のおおむね毎週水曜日(全15回)。19～19時50分の部と20時10分～21時の部あり。定員各部12人。ヨガマット・タオルが必要 ▶家庭料理入門=4月2～30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 ▶健康体操=4月4日～7月25日の毎月第1・3・4土曜日(全12回)。13～13時50分の部と14時10分～15時の部あり。定員各部12人。ヨガマット・タオルが必要 ▶食を通じて世界とつながろう(韓国料理)=4月6～27日の毎週月曜日(全4

回)10～12時。定員8人。材料費6000円。エプロン、マスク、三角巾が必要。

①の共通対象は18歳以上。
②貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303) ▶パッチワーク=4月3日～9月18日の毎月第1・3金曜日(全12回)10～12時。定員20人 ▶太極拳入門(養生体操)=4月3日～9月18日の毎月第1・3金曜日(全12回)14～15時30分。定員15人 ▶ヨガ=4月6日～9月7日の毎月第1・3月曜日(祝日は除く、全9回)18時30分～20時。定員15人 ▶かんたん健康体操=4月8日～9月9日の毎月第2・4水曜日(全11回)18～19時30分。定員15人 ▶かんたんチェアエクササイズ=4月10日～9月25日の第2・4金曜日(8月14日は除く、全11回)12時30分～14時。定員15人。②の共通対象は18歳以上。
③北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) はじめての護身エクササイズ 4月4日～6月20日の毎週土曜日(全12回)13～14時30分。対象は女性と新小学1～6年生。定員10人。
④下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266) パソコン「ワード初級」 5月8～29日の毎週金曜日(全4回)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■講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は3月14日、②③は16日、④は31日までに各センターへ。

窓口混雑予想 3月23日(月)・27日(金)・30日(月)・31日(火)

3月下旬は、市民課窓口が大変混雑し、1時間以上お待たせしています。これらの日と避け、別の日での来庁をご検討ください。なお、住民異動届は、引越し日から14日以内の届け出であれば問題ありません。問小倉北区役所市民課☎582・3350へ。

図書館だより 3月

中央図書館は3月31日(火)まで臨時休館。子ども図書館休館日 毎週月曜日、3日(火)・31日(火)。
中央図書館☎571・1481
読書会 四季 13日(金)10～11時30分、文学館(小倉北区城内)で。
子ども図書館☎571・0011
おはなし会 ▶3～6歳=7日(土)14～14時30分 ▶0～2歳児=13日(金)・27日(金)の11～11時20分 ▶3歳～小学生=14日(土)・28日(土)の14～14時30分。

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)。	5月14日(木)=13時30分～15時30分=小倉北区役所	4月1日(水)から予約受付開始 予約はインターネットか電話で。電話予約は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)		5月30日(土)=9～11時=西小倉市民センター(大門一丁目)	
大腸がん検診	40歳以上	500円注2)		6月4日(木)=13時30分～15時=寿山市民センター(大島三丁目)	
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 (かたん 喀痰検査は900円)注2)		6月11日(木)=13時30分～15時30分=小倉北区役所	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注2)		6月13日(土)=9～11時=南丘市民センター(熊谷一丁目)	
肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料		6月28日(日)=9～11時=日明市民センター(日明四丁目)	
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円注2)		5月14日(木)=13時30分～15時30分=小倉北区役所 5月30日(土)=9～11時=西小倉市民センター 6月11日(木)=13時30分～15時30分=小倉北区役所	
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)	5月30日(土)=9～11時=西小倉市民センター		

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。



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。