

こくら南

3/1
2026
令和8年



【平尾台クロスカントリー】
3月15日(日)に行われます。

- 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)

編集 小倉南区役所総務企画課 ☎951・1024 ☎951・5553

3月の無料相談

行政相談 12日(木)13~15時、小倉南区役所で。問小倉南区役所総務企画課☎951・0039へ。

法律人権相談 13日(金)13時30分~16時30分、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。先着18人。申12日8時30分から小倉南区役所総務企画課☎951・0039へ。

交通事故相談 17日(火)10~16時、小倉南区役所で。申16日までの9~15時30分、安全・安心相談センター☎582・2511へ。**※事前に予約が必要。**

地域交流センターの人権法律相談 弁護士が応じます。▶山田(小倉北区篠崎五丁目、☎581・4159)=12日(木)。対象は18歳以上。申電話で5日9時から同施設へ ▶蛭田(横代東町二丁目、☎961・0964)=19日(木)。申電話で12日9時から同施設へ。共通13時30分~16時30分。先着6組。

福岡県ママと女性の就業支援センターの出張相談 専門コーディネーターが応じます。18日(水)10~12時、小倉南生涯学習センターで。対象は就職を希望する女性。定員2人。申4~16日に福岡県ママと女性の就業支援センター☎533・6637へ。

高齢者等住宅相談 介護の必要な高齢者や障害のある人などのための住まいづくりや住宅改造など。随時。小倉南区役所で。申事前に小倉南区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎952・4800へ。

献血にご協力を!

3月3日(火)、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。10~12時の部と13~16時の部あり。対象は18歳(男性は17歳)~69歳(65歳以上は60~

64歳時に献血経験があること)。献血カードか本人確認ができるものが必要。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・0201へ。

小倉南区役所内の消費生活センターは予約制になります

3月31日(火)から消費生活センター小倉南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。相談内容をお聞きし、区役所の相談窓口へ来所が必要な場合に予約を行います。問消費生活センター☎871・0428へ。

講演会「家庭の防犯知識の向上「子どもが犯罪に遭わないために」

青少年を取り巻く環境や情勢などの理解を深め、問題意識として認識する研修講演会を開催。講師は日本ガーディアン・エンジェルズ北九州支部セイフティ・センター長の池田尚弥さん。テーマは「この20年間の現場の声~現状と実情~」「子ども達とのコミュニケーションの取り方」「子ども達や大人の防犯力向上」など。3月28日(土)14~15時20分、小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)で。申不要。問小倉南区役所コミュニティ支援課☎951・4115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)

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年~6年生。定員10人。

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

オンラインで国民健康保険の脱退手続きができます

オンラインで国民健康保険の脱退手続きをすることができます。自宅などからスマートフォンやパソコンで手続きができるため、「区役所への来庁不要」、「24時間手続き可能」です。ぜひご利用ください。

対象 勤務先の健康保険に加入した人、被扶養者になった人(※勤務先の健康保険に加入する直前に「小倉南区」の国民健康保険に加入していた人)

※手続きに必要な書類などは、オンライン申請ページをご確認ください。問小倉南区役所国保年金課☎951・4119へ。



▲オンライン脱退届

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 ▶かんたんな健康体操=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

▶かんたんなチェアエクササイズ=4月10日~9月25日の毎月第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。

③の共通対象は18歳以上。

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③は3月14日、①②は16日までに各センターへ。

3月の図書館だより

共通 休館日は毎週月曜日と3日(火)・31日(火)。

小倉南図書館☎952・4511

▶山法師のおはなし会=7日(土)14~15時 ▶おはなしアリスのおはなし会=12日(木)10時30分~11時 ▶えいがの日=14日(土)14~14時30分 ▶おりの日=14日(土)14時30分~15時 ▶英語絵本のよみきかせ=14日(土)・21日(土)の11~11時30分 ▶おとぎぞうしのおはなし会=21日(土)・28日(土)の14~15時 ▶ストーリーテリングおはなし会=28日(土)11~11時30分。

そねっと☎475・0120(曾根出張所内)

▶ポコ・ア・ポコのおはなしひろば=5日(木)・19日(木)・26日(木)、4月2日(木)の10時30分~11時 ▶ブックネットワーク北九州のおはなし会=12日(木)10時30分~11時 ▶灯のおはなし会=14日(土)11~11時30分 ▶キッズシアター=15日(日)10時30分~11時 ▶すー先生のえいごえほんの読み聞かせ=28日(土)11~11時30分。

健康だより		問い合わせ先 小倉南区役所保健福祉課 ☎951・4125					
種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	申
食生活に関する相談(生活習慣病予防や介護予防などの食生活に関する相談)	北九州市民	無料	先着8人	3月18日(水)=10~15時 =小倉南生涯学習センター(小倉南区役所横)			3月3日から☎951・4125



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。