



9/15

2025

こくら北

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。
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

行政相談 行政相談委員が応じます。9月29日(月)13～15時、小倉北区役所で。問小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

法律人権相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。9月18日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。甲9月17日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

不動産相談 土地の価格や賃貸借などの相談に不動産鑑定士が応じます。10月1日(水)10～16時、魚町センタービル4階(魚町一丁目)で。問公益社団法人福岡県不動産鑑定士協会☎531・7216へ。

保健福祉無料相談

①高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。10月9日(木)13～17時。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。定員8組。

②アルコール相談 酒害相談員が応じます。10月9日(木)13時30分～15時30分。対象はお酒の問題で困っている人や家族。定員2組。

③こころの健康相談 精神科医が応じます。10月9日(木)13時30分～15時30分。対象は精神疾患に関する相談がある人。定員2組。

④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。

共通小倉北区役所で。甲②③は10月3日、①は6日まで、④は事前に小倉北区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎582・3430へ。

健康ひろば

①食生活相談 栄養士が応じます。10月3日(金)。対象は64歳以下。

②食卓相談 栄養士が応じます。10月6日(月)。対象は65歳以上。

①②の共通10、11、13、14時の4

回。定員各時間2人。

③減塩講座 栄養士による講話、試食、塩分チェックなど。10月10日(金)10時30分～12時。先着20人。

共通小倉北区役所で。甲③は9月18日から、①は9月30日、②は10月1日までに小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

室町楽市

地元の海産物加工品などを販売。フリーマーケットもあり。9月27日(土)11～17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。荒天中止。問室町地区活性化自治連絡協議会商業部☎562・6277へ。担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

こども薬剤師体験

お菓子を使った粉薬・シロップの調剤や、薬の包装体験など。10月5日(日)10～16時、到津の森公園(上到津四丁目)で。対象はおおむね4歳～小学生(保護者同伴)。受け付けで整理券(限定200枚)を配布。入園料が必要。問小倉薬剤師会☎941・3518へ。担小倉北区役所保健福祉課☎582・3440。

北九州エンジョイント事業
小倉北アカデミー

テーマは「日明小学校合唱部～先生と児童が挑んだ全国大会の裏側」。10月19日(日)13時30分～15時30分、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。先着50人。受講料300円。小倉北アカデミー運営委員随時募集中。甲9月17日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

下富野地域交流センターの
パソコン講座

▶インターネットとメール入門＝10～12時 ▶ワード・エクセル活用＝14～16時。共通11月4～20日の毎週火・木曜日(全6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。テキスト代800円。甲往復はがき(1人だけ)に基本事項を

書いて10月14日までに同センター(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)へ。

わっしょい健康測定会

9月は減塩推進月間です。健康や減塩食について考えるイベントを開催します。適塩みそ汁試飲、ベジチェック®、血管年齢測定など。9月20日(土)10時30分～13時、スピナート大手町店(大手町)で。問小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

小倉北体育館のスポーツ

①ドッジボール教室 ▶初心者向けクラス＝親子で参加できます。10～11時45分。対象は年長～小学生と保護者 ▶競技参加経験者向けクラス＝日本代表選手から直接アドバイスを受けます。13時30分～15時15分。対象は小学生。①の共通10月4日(土)。先着各クラス20組。受講料2200円。

②親子体操講座 親子で音楽に合わせて体操やダンスを行います。10月7

日(火)12時30分～14時30分。対象は歩ける未就学児と保護者。先着20組。

③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。10月14日～12月23日のおおむね毎週火曜日(全8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7040円。

共通甲電話で9月18日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

市民公開講座

新小倉病院の医師などによる講話。テーマは「その痛み、本当に大丈夫？」など。9月27日(土)14～16時、J:COM北九州芸術劇場(リバーウォーク北九州6階)で。開演までに血糖測定・骨量測定・血圧測定あり(限定50人)。講演終了後に講師による無料相談会(1人5分)もあり。問新小倉病院☎571・1031へ。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

小倉北防災シリーズ～備蓄食料のローリングストック

災害時の備蓄に必要性を感じている人も、実際に食料を購入し管理するのはなかなか難しいものです。ローリングストックとは、普段から少し多めに食料、加工品を購入し、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

【ローリングストック3つのポイント】

①古いものから使う

備蓄食料が古くなってしまわないよう、消費の際は必ず古いものから使うようにしましょう。

②使った分は必ず補充する

少し補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあるため、消費分の補充は直前か直後に行いましょう。

③あわせてカセットコンロとガスボンベも備える

災害時は、電気やガスが止まり、食材を調理できないことが予想されます。保存食以外の備蓄食料を温かく調理するため、あわせて備蓄しておきましょう。

「備える」⇒「日常で使う」⇒「使った分だけ買い足す」のサイクルで無駄なく備蓄するローリングストックを実践し、いざという時に備えましょう。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

