



2/15 **こくら北**  
2026  
令和8年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496

小倉編

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)

### 法律人権相談

弁護士か人権擁護委員が応じます。2月26日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。■2月25日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339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。3月12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。3月12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。3月12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。■2③は3月6日、①は3月9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**食卓相談** 栄養士が応じます。3月2日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。

②**食生活相談** 栄養士が応じます。3月6日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。

共通小倉北区役所。定員各時間2人。■①は2月25日、②は3月3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。2月28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。



### 体験型農園の説明会

農家が指導し、農作業体験ができる農園の説明会。2月21日(土)10～14時、ネイチャー農園(若松区大字有毛2325-1)で。農園の場所は若松区大字有毛・同区大字安屋、小倉南区石田南。詳細は産業経済局農林課☎582・2078へ問を。

### 市民公開講座「vs.糖尿病～孫子の兵法で勝つ!」

小倉第一病院副院長・藤本良士さんによる講話。3月8日(日)10～12時、小倉第一病院(下津一丁目)で。定員50人。■3月1日までに小倉第一病院ホームページ「市民公開講座のご案内」からWeb申し込みか往復はがき(2人まで)に基本事項を書いて小倉第一病院(〒803-0846小倉北区下津一丁目12-14、☎582・7730)へ。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

### イベント「食と健康を学ぼう～肥満」

肥満に関する講演会や各種健康・体力チェック、予防料理の紹介やベジチェック®など。2月22日(日)10～13時、ムーブ(大手町)で。問小倉北区すこやかライフ推進協議会(小倉北区役所保健福祉課)☎582・3440へ。

### 「もしも」に備える! 防災クッキング

食料備蓄に関する講話と備蓄食料を活用した調理実演、試食など。3月12日(木)10～11時30分、小倉北区役所で。先着16人。■2月17日から小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

### 「小倉北まちなかペイント」参加者募集

明るく親しみやすい区役所づくりを推進するため、年齢や障害の有無などに関係なく、広く区民が参加して区役所敷地の一角に絵を描くペインティング・イベントを実施します。3月20日(祝)13時から、小倉北区役所東玄関前で。定員40人(抽選により決定。中学生以下は保護者の参加が必要。集合時間は参加者へ個別に連絡)。■2月20日までに二次元コード(右記を読み取り)から■を。



▲イベントのイメージ



▲詳細はコチラから

問小倉北区役所総務企画課☎582・3130へ。

### 市外への転出届はオンラインで!

市民課では、引っ越しシーズンの3月中旬から4月上旬は、窓口の混雑が予想され、長時間お待たせすることもあります。市外へ引っ越しされる場合の転出届は、マイナンバーカード(暗証番号が必要)を利用してオンラインで提出できます(国外転出は除く)。手続きは転出予定日の30日前から可能です。この場合、転出届を出すために、区役所窓口へ出向く必要はありません。



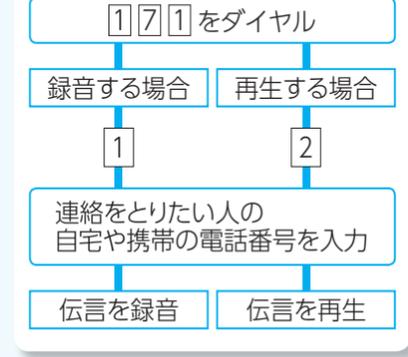
▲詳細はコチラから

問小倉北区役所市民課☎582・3350へ。

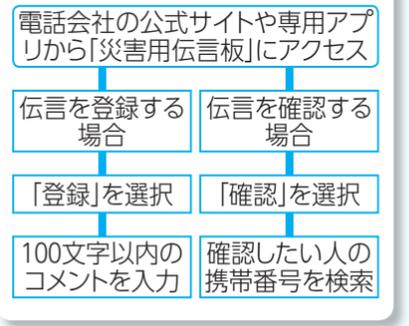
### 小倉北防災シリーズ～災害時の連絡方法を確認しよう

災害発生直後は、電話がつながりにくくなります。家族や知人の安否確認には電話会社が提供する災害用伝言サービスなどを利用しましょう。

【災害用伝言ダイヤル(171)】 安否情報を音声で録音し、全国からその音声を再生(登録)できます。「171」に電話をかけ、ガイダンスに従って操作します。



【災害用伝言板(携帯電話・スマートフォン)】 安否情報を100文字以内で登録できます。まずは、電話会社公式サイトメニューや専用アプリから「災害用伝言板」を検索してみてください。



いざというときに正しく使えるように、家族や知人などと一度は使い方を確認しておきましょう。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。