



# 9/15 こくらきた

令和3年

- 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)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

## 無料相談

**法律人権相談** 弁護士か人権擁護委員が応じます。9月22日(水)13時30分～16時30分、小倉北区役所。先着22組。■9月21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

**こころの健康相談** 精神科医が応じます。対象は精神疾患に関する相談がある人。

**アルコール相談** 酒害相談員が応じます。対象はお酒の問題で困っている人やその家族。

■10月8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。

## 400ml献血にご協力を

9月21日(火)13時30分～16時、サンリブきふね駐車場(貴船町)で。対象は体重50kg以上で男性17～69歳と女性18～69歳(65歳以上は60～64歳)

## 健康ひろば

■小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

**食生活相談** 栄養士が応じます。10月1日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員各回2人。■9月28日まで。

**元気で長生き食卓相談** 栄養士が応じます。10月4日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各回2人。■9月29日まで。

**減塩講座** 講話、食育SATシステ

に献血経験があること)。年齢の分かるものが必要。■小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3337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25日(土)11～17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。荒天中止。■室町地区活性化自治連絡協議会商業部☎562・6277へ。■小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

## 市民公開講座

テーマは「深く知ろう! 脳卒中2021」。司会は小倉記念病院院長・永田泉さん。内容は一般講演「脳卒中の検査」、「脳卒中の症状と対応」など4題、パネルディスカッションなど。10月2日(土)15～16時、オンラインで。3日(日)～31日(日)は録画による配信あり。■日本脳卒中協会北九州市支部(九州労災病院内)☎471・1121へ。■保健福祉局地域医療課☎582・2678。



## 区民文化祭

①**美術展** ▶会員会友展=9月16日(木)～21日(火)の10～18時(21日は17時まで) ▶公募展=10月7日(木)～12日

ムを使った栄養診断、塩分チェックなど。10月8日(金)10～11時30分、先着10人。■9月17日から。

**HIV・性感染症検査** 問診と採血を行います。結果は1週間後に検査会場で直接本人に伝えます。毎週火曜日(祝・休日は除く)の9～11時。対象は感染の可能性があった日から3カ月以上経過した人。検査無料(問診の結果、有料となる場合があります)。■要事前予約。定員各先着7人。

■小倉北区役所。

(火)の10～18時(12日は17時まで)。

②**三曲(こと・三絃・尺八)演奏会** 10月10日(日)13～15時、小倉城庭園(城内)で。入館料が必要。

■小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

## 小倉北体育館の木曜講座

11月4日～12月23日のおおむね毎週木曜日(全各7回)。

- ▶シェイプアップ&エアロ=10～12時。対象は18歳以上。先着35人。参加料4620円
- ▶はじめてヨガ=12時30分～13時30分。対象は18歳以上。先着12人。参加費6160円
- ▶卓球教室=14～15時30分。対象は18歳以上。先着35人。参加費4620円
- ▶子供体操=鉄棒・マット・とび箱などを行います。未就

学児の部(16～17時。対象は3歳以上の未就学児)と小学生の部(17～18時)あり。先着各20人。参加費9625円。■小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。■9月17日から同施設☎923・0823へ。

## ひまわり太極拳編

介護予防に役立つ動きを取り入れた市オリジナルの介護予防太極拳を中心に介護予防について学びます。11月17日～12月8日の毎週水曜日(全4回)14～16時、戸畑生涯学習センター(戸畑区中本町)で。対象は65歳以上で運動を行うのに健康上問題のない人。定員15人。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。

### 小倉北防災シリーズ⑥ ～非常持ち出し品(防災グッズ)～

一刻を争う避難時のために、前もって準備しておきたい「非常持ち出し品」。いざという時にサッと持ち運びができるよう、両手が自由に使えるリュックサックにまとめておくことをオススメします。また、自分や家族の命を守るために必要なものを優先的に選ぶことも重要です。

非常持ち出し品は、主に「電気用品」「生活・衛生用品」「非常食品」の3種類に分けて選びましょう。

- 1 電気用品**  
懐中電灯やラジオ、モバイルバッテリーなどがあると便利です。防水機能が搭載されているかも確認しましょう。
- 2 生活・衛生用品**  
マスクやウェットティッシュ、生理用品、持病の薬などが必要になります。特に断水時はトイレが使えなくなるので、簡易トイレは必須です。
- 3 非常食品**  
様々な種類があります。食べ慣れているもので、持ち運びしやすいものを選びましょう。特に水は生命線になります。

台風が来る直前はどこのお店も品薄になることが予想されますので、事前に備蓄品とあわせて非常持ち出し品もチェックしておきましょう!

■小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

