



10/15 こくらきた

令和3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)

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。10月28日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所。先着22組。■10月27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家族。

共通11月11日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所。定員各2組。■11月5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

10月21日(木)11～13時、マルシヨク重住店(重住三丁目)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歳に献血経験があること)。年齢の分かるものが必要。問小倉北区役所コミュニティ

健康ひろば

問小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

元気で長生き食卓相談 栄養士が応じます。11月1日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各回2人。■10月27日まで。

食生活相談 栄養士が応じます。11月5日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員各回2人。

支援課☎582・3337へ。

コ克蘭タン2021

「2021世界体操・新体操選手権北九州大会」を記念して、紫川に高さ約180センチの手作りランタンを70基飾ります。10月30日(土)17時30分～21時、勝山公園水上ステージ周辺(市役所南側)で。荒天中止。問小倉北区自治総連合会事務局☎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。10月23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。



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) ▶ワードで年賀状=10～12時 ▶デジカメ&スマホカメラで年賀状=13時30分～15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。デジタルカメラ、ス

■11月1日まで。**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)。■事前予約が必要。定員各日先着7人。共通小倉北区役所で。

スマートフォンとケーブル持参。①の共通11月10日～12月1日の毎週水曜日(全4回)。教材費800円。定員各10人。

②貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)のスマホ入門講座 11月11～25日の毎週木曜日(全3回)14～16時。対象はスマートフォンを持つ18歳以上。定員12人。教材費400円。

共通■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて②は10月25日、①は28日までに各センターへ。

小倉北体育館のスポーツ

ピラティス教室 インナーマッスルや骨盤底筋を鍛え健康な身体とボディラインを目指します。11月2日～12月28日のおおむね毎週火曜日(全7回)Aコース(18時30分～19時30分)とBコース(19時45分～20時45分)あり。先着各コース12人。参加費

6160円。**レッツスポーツ** ご自宅でもできるようなストレッチや、軽い有酸素運動のプログラムを行います。11月3日(祝)9～12時。定員25人。

共通小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。対象は18歳以上。■10月18日から同施設☎923・0823へ。



バッグ大会

バッグは、プラスチックボードのホールをめがけて、ビーンバッグ(お手玉)を投げる的入れゲームで、誰でも気軽に楽しめる競技です。11月28日(日)9時30分～13時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。1チーム2人。子どもの部(小学4～6年生)と大人の部(中学生以上)あり。保険料1人50円。■11月11日までに小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

小倉北防災シリーズ⑦ ～地震発生時の対応について

日本は地震大国ですが、いつ、どこで大きな地震が起こるかは予測が困難です。地震が発生したときは、落ち着いて行動することが大切です。

【屋内にいた場合】

- 窓や棚から離れ、テーブルや机、ベッドの下にもぐって身を守りましょう
- あわてて外に出ず、避難するときはエレベーターではなく階段を使いましょう
- 揺れがおさまってから、火の元の安全を確認しましょう
- 勤務先やスーパーなどでは、放送や店員の指示に従って行動しましょう

【屋外にいた場合】

- 建物や塀、電柱などから離れ、手荷物などで頭を守りましょう
- 斜面やがけ、海岸から離れ、広場・高台などへ避難しましょう
- 車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落としてから、停止しましょう

地震発生時は、多くの人の命を救うため、緊急車両の通行を確保する必要があります。混乱を避けるため、どうしても車を使わなければ避難できない場合以外は、徒歩で避難しましょう。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

