



3/15

2022

令和4年

こくら北

編集

小倉北区役所総務企画課

☎582・3339

FAX581・5496

小倉織

区役所
ホームページ



●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。3月24日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。■3月23日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

行政相談 行政相談委員が応じます。3月28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。



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4月14日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所で。定員各2組。

■4月8日までに小倉北区役所「高齢

健康ひろば

問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。4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。■3月29日まで。

元気で長生き食卓相談 栄養士が応じます。4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。■3月30日まで。

共通小倉北区役所で。

者・障害者相談] コーナー ☎582・3430へ。

地域交流センターの講座

①山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)の管理栄養士が教える家庭料理 4月14日～5月19日のおおむね毎週木曜日(全5回) 10～12時。対象は18歳以上。定員7人。材料費3500円。

②貴船(☎802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303) ▶さげもんづくり=4月14日～来年1月19日のおおむね毎月第2・4木曜日(全20回) 13時30分～15時30分。定員15人。材料費1万2000円 ▶かんたんな健康体操=4月20日～9月21日のおおむね毎月第1・3水曜日(各班全10回)。第1班18～18時50分、第2班19～19時50分。定員各班10人。

③下富野(☎802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)のパソコン講座 ▶ゆっくり学べるワード初級=5月9日～6月9日の毎週月・木曜日(全10回) 10～12時 ▶ゆっくり学べるエクセル初級=5月9日～6月9日の毎週月・木曜日(全10回) 14～16時。

③の共通対象は18歳以上で文字入力などパソコンの基本操作ができる人。定員各9人。テキスト代800円。

共通■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は3月25日、②は28日、③は4月12日までに各センターへ。



小倉北体育館のスポーツ

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。4月5日～6月28日のおおむね毎週火曜日(全9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。参加費5940円。

窓口混雑予想 3月22日(火)・28日(月) 4月4日(月)

区役所では窓口手続きの迅速化に努めているところですが、3月中旬～4月上旬の異動時期は、窓口に長い待ち時間が発生します。今年は3月22日(火)、28日(月)、4月4日(月)が特に混雑すると予想されます。

「窓口混雑予想カレンダー」や「区役所に来庁しなくてもできる手続き」などをホームページに掲載していますので、コロナ禍での三密対策のためにご活用ください。



▲ホームページ

狂犬病の
予防注射と
犬の登録を

生後91日以上犬は、一生に1回の飼い犬登録と年1回の狂犬病予防注射が必要です。注射料金は1頭当たり3200円(未登録の犬は別に登録料3000円が必要)。首輪などをしっかり締め、通知はがきの問診欄に当日の健康状態を記入して、来場してください。雨天決行。なお、獣医師の判断により注射ができない場合もあります。来場の際は必ずマスクを着用し、係員の指示に従って検温、手指の消毒などにご協力ください。また、狂犬病予防注射は動物病院でも接種することができます(料金は各動物病院へ問を)。問保健所東部生活衛生課☎522・8728へ。

	4月	時間	会場
18日(月)		10:10～10:40	山門町公園
		11:00～11:40	赤坂桜城公園
		13:00～13:30	小倉大谷公園
		13:50～14:20	砂津ぶんせん公園
19日(火)		10:00～10:30	片野東公園
		10:50～11:40	くろずみ清張公園
		13:00～13:50	足立三丁目公園
		14:20～14:50	今町なかよし公園
20日(水)		10:10～10:50	山田町公民館
		11:10～11:40	豎林公園
		13:00～13:30	金鶏公園
		13:50～14:30	到津八幡公園
21日(木)		10:00～10:50	熊谷公園
		11:10～11:40	南小倉公園
		13:00～13:40	大手町公園
		14:00～14:30	西小倉市民センター
22日(金)		10:00～10:50	熊本二丁目公園
		11:10～11:40	宇佐町公園
		13:00～13:50	黄金公園
		14:10～14:30	古船場公園
24日(日)		10:00～12:00	三萩野公園
	25日(月)		10:10～10:50
		11:10～11:40	井堀1号公園
		13:00～13:30	小倉高峰パンダ公園
		13:50～14:20	日明西公園

骨盤体操&ストレッチヨガ教室 骨盤体操とヨガで身体の歪み改善や血流アップを目指します。4月5日～6月28日のおおむね毎週火曜日(全8回) 14～16時。対象は18歳以上。先着25人。参加費5280円。

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きれいなボディーラインを目指します。4月5日～6月28日のおおむね毎週火曜日(各コース全12回) Aコース18時30

分～19時30分、Bコース19時45分～20時45分。対象は18歳以上。先着各コース12人。参加費1万560円。

チアダンス教室 ポンポンを手に持ちチアダンスなどを行います。4月11日～6月20日のおおむね隔週月曜日(全6回) 17～18時。対象は小学生。先着10人。参加費8250円。

共通小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。■3月18日から同施設☎923・0823へ。