



9/15 こくら北

令和4年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 ☎581・5496



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

行政相談 行政相談委員が応じます。9月26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29日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。■9月28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

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。

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。

共通10月13日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所で。定員各2組。
■10月7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。

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。10月3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28日まで。

減塩講座 講話、食事バランス診断、塩分チェックなど。10月4日(火)14～15時30分、先着12人。■9月20日から。

食生活相談 栄養士が応じます。

あきらめないで! 尿トラブル

泌尿器科医師などによる尿失禁に関する講義や尿もれ予防体操など。10月15日(土)10～11時30分、総合保健福祉センター(馬借一丁目)で。対象はおおむね40歳以上。先着30人。
■9月20日から認知症支援・介護予防センター☎522・8765へ。

地域交流センターの講座

①貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)

▶2種のパンとサシェ作り=10月7日(金)10～12時30分。定員8人。材料費500円 ▶※かんたんチェアエクササイズ=10月14日～来年3月24日の毎月第2・4金曜日(全12回)。13～14時20分の部と14時30分～15時50分の部あり。定員各部10人 ▶※ヨガ=10月24日～来年3月27日のおおむね第2・4月曜日(全10回)。17時30分～18時50分の部と19～20時20分の部あり。定員各部10人。①の共通対象は18歳以上。

②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 ▶カメラで年賀状=13時30分～15時30分。②の共通10月26日～11月16日の毎週水曜日(全4回)。教材費800円。詳細は同センターへ。

10月7日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員8人。■10月4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か月以上経過した人。定員各日先着7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。
共通小倉北区役所で。

③下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)

▶デジカメで年賀状=10～12時
▶ワードで年賀状=14～16時。③の共通11月4～15日の毎週火・金曜日(全4回)。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9月22日(※は28日)、③は30日、②は10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。10月4日～12月27日のおおむね毎週火曜日(全10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6600円。

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。10月4日～12月27日のおおむね毎週火曜日(全10回)14～16時。対象は16歳以上。先着

25人。参加費6600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。10月4日～12月27日の毎週火曜日(全13回)。18時30分～19時30分の部と19時45分～20時45分の部あり。対象は16歳以上。先着各部12人。参加費1万1440円。

チアダンス教室 ポンポンを手に持ちダンスなどを行います。10月3日～12月19日のおおむね隔週月曜日(全6回)17時10分～18時10分。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。■9月18日から同施設☎923・0823へ。

400ml献血にご協力を

9月21日(水)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歳に献血経験があること)。年齢の分かるものが必須。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3337へ。

小倉北防災シリーズ～備蓄食料のローリングストック

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、消費した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。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。