



12/15 **こくら北**
2022 令和4年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・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。12月19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。12月22日(木)13時30分
~16時30分、小倉北区役所で。先着
22組。申12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

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1月12日(木)13時30分~15時
30分、小倉北区役所で。定員各2組。

申1月6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。

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。12月24日(土)

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。1
月6日(金)10、11、13、14時の4回。対
象は64歳以下。定員各時間2人。

申12月28日まで。

HIV・性感染症検査 問診と採血

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。

小倉北体育館のスポーツ

産後ピクス&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。1月10日
~3月14日のおおむね毎週火曜日(全
7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4620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。1月10日~3
月14日のおおむね毎週火曜日(全7
回)14~16時。対象は16歳以上。先着
25人。参加費4620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
いなボディラインを目指します。1
月10日~3月28日のおおむね毎週火
曜日(全10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8800円。

共通小倉北体育館(三郎丸三丁目)
で。申12月21日から同施設 ☎923・
0823へ。

市営バスの年末・年始ダイヤ

12月29日(木)~1月3日(火)は休日ダ
イヤです。問交通局営業推進課 ☎
771・8410へ。

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。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)。

申事前予約が必要。

共通小倉北区役所で。

祝! 創立150周年 足立小学校

11月19日(土)、足立小学校で150周年
記念式典が開催されました。そこで児
童たちが発表したのは、「北九州の食
でまちを元気に!」をテーマにした「足
立ハッピー弁当」。地元食材の魅力を
日過市場に伝授してもらったり、「コク
ラニキタイ」の女子大生に企画のアド
バイスをもらったりして、「サバのめか
炊き」や「小倉牛」など小倉ゆかりの食材を使い、当日限定で披露されました。



各種証明書はコンビニで100円お得!

マイナンバーカードをお持ちの人は住民票の写しなどがコンビニ内のキオ
スク端末(マルチコピー機)で毎日(年末年始除く)6時30分~23時(戸籍証明
書は月~金曜日(祝日は除く)の9~17時)に発行できます。区役所窓口より手
数料が100円お得! 各種証明書はコンビニ交付をご活用ください。

問▶住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、戸籍の附票の写し

市民文化スポーツ局戸籍住民課
☎582・2107

小倉北区役所市民課
☎582・3350

▶所得額(課税・非課税)証明書
財政局税制課☎582・2030



▲住民票の
写しなど



▲所得額
証明書

小倉北防災シリーズ~家の中の安全対策について

災害時は、安全なはずの我が家が「危険な場所」に変わるおそれがありま
す。地震による家具の転倒や台風によるガラスの飛散など、けがの危険性を
高めるだけでなく、避難の妨げにもなります。

我が家を安全な場所にするため、下記の点について日ごろから安全対策に
努めましょう。

① 出入口や通路に物を置かない、寝室には背の高い家具を置かない

避難の妨げになるような場所に物を置かない。また、就
寝中に倒れた家具の下敷きにならないよう、なるべく背の
高い家具は置かず、家具が倒れた時に備えて、置く場所や
向きも考慮する。



② 家具を固定する、重いものは下に収納する

転倒防止のため、突っ張り棒などの防災用品を活用し、家具
を固定する。また、重心を安定させるため、重いものは下に収納
する。

③ 家具の少ない避難スペースを作る

押し入れなどの収納スペースを活用することで家具を減らして、いざという
時、家の中で避難できるような安全なスペースを確保する。

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。