



9/15 こくら北

令和5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)

無料相談

行政相談 行政相談委員が応じます。9月25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28日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。■9月27日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

不動産相談 土地の価格や賃貸借などの相談に不動産鑑定士が応じます。10月4日(水)10～16時、魚町センタービル4階(魚町一丁目)で。問公益社団法人福岡県不動産鑑定士協会☎531・7216へ。

保健福祉無料相談

①**アルコール相談** 酒害相談員が応じます。10月12日(木)13時30分～15時30分。対象はお酒の問題で困っている人や家族。定員2組。

②**こころの健康相談** 精神科医が応じます。10月12日(木)13時30分～15時30分。対象は精神疾患に関する相談がある人。定員2組。

③**高齢者等住宅相談** 介護の必要な高齢者や障害のある人などのための住まいづくりや住宅改造など。随時。

共通小倉北区役所で。■①②は10月6日まで、③は事前に小倉北区役所「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(木)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要。問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23日(祝)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。10月3日～12月26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7920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3日～12月26日のおおむね毎週火曜日(全9回)14～16時。対象は16歳以上。先着25人。参加費7920円。

ピラティス教室 インナーマッスル

■10月3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。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。

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2日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各時間2人。■9月27日まで。

食生活相談 栄養士が応じます。10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。

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3日～12月26日の毎週火曜日(各全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。

ギラヴァンツによる体力向上イベント ギラヴァンツ主催による子どもたちの健康作り・体力作りのイベント。10月9日(祝)9時30分～11時。対象は小学生。先着30人。参加費500円。

共通■電話で9月19日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

区民文化祭 美術展(公募展)

10月5日(木)～10日(火)の10～18時(10日は17時まで)、市民ギャラリー(リバーウォーク北九州5階)で。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

下富野地域交流センターのパソコン講座

いずれも11月6～16日の毎週月・木曜日(全4回)。▶ワードで年賀状=10

～12時 ▶スマホで年賀状=14～16時。スマートフォンが必要。共通対象は文字入力などパソコンの基本操作ができる18歳以上。定員各9人。テキスト代800円。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに同センター(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)へ。



社会人野球試合観戦とキッズフェスタに招待

社会人野球の日本選手権九州地区最終予選に招待。9月23日(祝)・24日(日)の9～15時、北九州市民球場(三萩野二丁目)で。各日100人。キッズフェスタも同時開催されます(ミニトレインなど。キッチンカーの出店もあり)。■9月17～22日にJABA福岡県野球連盟事務局☎080・6450・7943へ。担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。



▲詳細はコチラ

小倉北防災シリーズ～備蓄食料のローリングストック

災害時の備蓄に必要性を感じている人も、実際に食料を購入し管理するのはなかなか難しいものです。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。

