





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=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)

1/15

令和6年

編集

小倉北区役所総務企画課

☎582・3339

FAX581・5496

こくら北

無料相談

行政相談 行政相談委員が応じます。1月22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。1月25日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着22組。**申**1月24日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

人権法律相談 弁護士が応じます。2月8日(木)13時30分～16時30分、貴船地域交流センター(東篠崎一丁目)で。先着6組。**申**2月1日9時から同施設☎921・5303へ。

保健福祉無料相談

いずれも2月8日(木)13時30分～15時30分、小倉北区役所で。

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。

共通定員各2組。**申**2月2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。1月27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。

北九州エンジョイント事業
小倉北アカデミー

詩や物語を声に出して読む楽しさを学びます。2月8日(木)13時30分～15時30分、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。先着30人。受講料200円。小倉北アカデミー運営委員も随時募集中。**申**1月17日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

区民文化祭 邦楽演奏会

2月12日(木)13～17時、ムーブ(大手町)で。入場料19歳以上1000円。**問**小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

バグー大会

バグーは、プラスチックボードのホールをめがけて、ビーンバッグを投げる的入れゲームです。2月25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。**申**各校区のスポーツ推進委員を通じて2月1日まで。**問**小倉北区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3月1～19日の毎週火・金

時間2人。**申**1月31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)。
申事前予約が必要。
共通小倉北区役所で。

曜日(全6回)。▶ワード・エクセル活用＝10～12時 ▶パワーポイント初級＝14～16時。**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

管理栄養士のひとくちメモ

食生活も新たにスタート!

忘年会、クリスマス、お正月と食べたり、飲んだりすることが続きがちの年末年始、みなさん体調はいかがでしょう? 食べすぎによる胃の疲れや、正月太り解消のため、規則正しい食生活を送り、体をリセットしましょう。

ポイント①食べすぎて疲れた胃腸をいたわる食事をしましょう
食べすぎて疲れた胃をいたわるために、消化のよい食品を選ぶことがポイントです。例えば、七草粥はお正月のごちそうで疲れてきた胃を休め、ビタミンやカロテンなどの栄養がとれる、体にやさしいメニューです。
○おすすめの食品:豆腐、白身魚、うどん、七草粥など

ポイント②野菜を食べて体調を整えましょう
野菜に含まれる食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を抑え、食後血糖値の上昇や血清コレステロールの増加を防ぐ効果があります。また、便通も改善してくれるため、正月太り解消におすすめの食材です。正月明けは、野菜たっぷりのスープやサラダ、鍋などを意識して食べましょう。

問保健福祉課健康相談コーナー☎582・3440へ。

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。

