北九州市人口 90万9579人（男42万9426人/女48万153人）、世帯数 43万7816世帯
小倉北区人口 17万9005人、世帯数9万6999世帯（令和6年4月1日現在）

小倉織

5/15 2024 令和6年

こくら北

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＝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

法律人権相談　弁護士か人権擁護委員が応じます。5月23日㈭13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。申5月22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。5月27日㈪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

❶高齢者・障害者あんしん法律相談
弁護士が応じます。6月13日㈭13～17時。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。定員8組。

❷アルコール相談　酒害相談員が応じます。6月13日㈭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。

❸こころの健康相談　精神科医が応じます。6月13日㈭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。

❹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。申❷❸は6月7日、❶は10日まで、❹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。

健康ひろば

食卓相談　栄養士が応じます。6月3日㈪10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。申5月29日まで。

食生活相談　栄養士が応じます。6月7日㈮10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。申6月4日まで。

共通小倉北区役所で。定員各時間2人。問小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

防災スピーカーのテスト放送をします

5月22日㈬11時頃、全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達訓練の一環として、区内沿岸部を中心に設置している防災スピーカー8本のテスト放送を行います。荒天中止。問危機管理室危機管理課☎582・2110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。5月25日㈯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。

地域交流センターの講座

❶北方（〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594）

エクセル基礎　6月27日～8月1日のおおむね毎週月・木曜日（全10回）13時30分～15時30分。対象は18歳以上（高校生は除く）。定員10人。教材費2200円。

❷山田（〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159）

お腹スッキリ！腸セラピー　7月1～22日のおおむね毎週月曜日（全3回）14～16時。対象は18歳以上。定員12人。ヨガマットが必要。

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

パソコン講座　▶ワード・エクセル活用＝10～12時　▶インターネットとメール入門＝14～16時。❸の共通7月2～18日の毎週火・木曜日（全6回）。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。

共通申講座ごとに往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて❶は5月29日、❷❸は31日までに各センターへ。

「出張！小倉祇園太鼓塾」参加児童募集

小倉祇園太鼓の未来の担い手となる子どもたちの育成のため、出張太鼓塾を開催し、歴史学習や、太鼓の実技指導を行います。6月2日㈰・9日㈰の13～15時、附属小学校体育館（下富野三丁目）。6月6日㈭・20日㈭の18時30分～20時30分、J:COM北九州芸術劇場（リバーウォーク北九州6階）で。定員は各日50人。申5月26日までにネットで。問小倉北区役所総務企画課☎582・3335へ。

小倉北防災シリーズ～開設する避難所について

大雨や台風の際に、土砂災害や河川氾濫などの恐れがある地域については、避難所（下記15か所）を開設することとしています。

桜丘市民センター	富野市民センター	西小倉市民センター
霧丘市民センター	足原市民センター	寿山市民センター
日明市民センター	到津市民センター	泉台市民センター
南小倉市民センター	南丘市民センター	中島市民センター
貴船市民センター	南丘小学校	藍島小学校

また、災害の規模や状況によっては、避難所を追加で開設するなどの臨機応変な対応を行います。なお、安全確認と避難所開錠のため、避難所へ避難するときは事前に下記まで連絡をお願いします。

○小倉北区役所総務企画課　☎582・3301
○【夜間・休日】小倉北消防署　☎582・0119

※災害時、開設中の避難所については、市のホームページなどで最新の情報をご確認ください。問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

管理栄養士のひとくちメモ

朝食で生活リズムを整えましょう！

「栄養士さんの元気レシピ」はこちら！

新年度が始まって約1カ月が経ちましたが、新しい生活には慣れましたか。元気な1日をスタートさせるためには、朝食が大切です。朝食を食べて生活リズムを整えましょう。

北九州市の20歳以上の市民のうち、朝食をほとんど食べない人の割合は、14.4％であり、全国調査の10.1％より高い結果となっています（令和4年度北九州市健康づくりおよび食育に関する実態調査より）。

朝食を欠食している人は、少しずつでも食べられるようにステップアップしていきましょう。「栄養士さんの元気レシピ」では、朝食メニューも掲載しています。

ステップ①そのまま食べられるものから始めて、食べる習慣をつけましょう。
例）ロールパン、バナナ　など

ステップ②手軽に食べられるものをもう一品加えてみましょう。
例）おにぎり+みそ汁、ロールパン+牛乳、バナナ+ヨーグルト　など

ステップ③主食+主菜+副菜で、栄養バランスも良くなります。
例）ごはん+納豆+みそ汁、ロールパン+目玉焼き+サラダ　など

問保健福祉課健康相談コーナー☎582・3440へ。

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

VEGETABLE OIL INK　リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。　本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。