





8/15 小倉北区役所総務企画課

令和7年

編集

582・3339

581・5496

ホームページ

Instagram

Facebook

無料相談

行政相談 行政相談委員が応じます。8月25日(月)13～15時、小倉北区役所で。**☎**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。8月28日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。**☎**8月27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

①アルコール相談 酒害相談員が応じます。9月11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。9月11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・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。9月11日(木)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。

④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。**☎**小倉北区役所で。**☎**①②は9月5日、**③**は8日まで、**④**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

①食卓相談 栄養士が応じます。9月1日(月)。対象は65歳以上。

②食生活相談 栄養士が応じます。9月5日(金)。対象は64歳以下。**☎**10、11、13、14時の4回、小倉北区役所で。定員各時間2人。**☎**①は8月27日、**②**は9月2日までに小倉北区役所健康相談コーナー**☎**582・3440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。8月23日(土)11～17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。荒天中止。**☎**室町地区活性化自治連絡協議会商業部**☎**562・6277へ。**☎**小倉北区役所総務企画課**☎**582・3335。

プラス野菜一皿イベント

ベジチェック®(推定野菜摂取量の測定)を行います。8月29日(金)10～13時、リバーウォーク北九州で。**☎**小倉北区役所保健福祉課**☎**582・3440へ。



区民文化祭の作品を募集

①川柳、詩、俳句 ▶川柳=はがきで1人3作品まで ▶詩=400字詰め原稿用紙5枚以内で1人2作品まで ▶俳句=出品料2句1組1000円。

②美術(日本画、洋画、彫刻・工芸、写真、書道、染色) 各部門1点だけ。出品料1点2000円(高校生は無料)。

☎対象は16歳以上。作品は自作・未発表に限る。**☎**①は9月30日までに小倉北区役所コミュニティ支援課**☎**582・3322へ。**☎**小倉北文学懇話会(川柳**☎**581・6767、詩**☎**371・4808、俳句**☎**591・3153)へ。**②**は10月8日10時30分～11時30分にリバーウォーク北九州5階市民ギャラリーへ搬入。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課**☎**582・3322へ**☎**を。

区民文化祭

いけばな展 10月4日(土)・5日(日)の10～17時、~~小倉城~~で。入館料が必要。**☎**小倉北区役所コミュニティ支援課**☎**582・3322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)
クレイアート講座 9月22日(月)10～12時。対象は18歳以上。定員10人。

小倉城庭園

材料費1200円。

②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 ▶エクセル中級講座=10～12時 ▶ワード中級講座=14～16時。**②**の**☎**10月2～28日の毎週火・木曜日(全8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。資料代800円。

③北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)
エクセル基礎講座 9月29日～11月6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。資料代2310円。

④山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159) ▶こけ玉講座=9月22日(月)14～16時。対象は18歳以上。材料費800円。汚れてもよい服が必要 ▶スマホ活用講座=9月29日～10月27日のおおむね毎週月曜日(全4回)14～16時。対象は基本操作ができる18歳以上。資料代400円(通信料は自己負担。契約プランにより不十分な受講になる場合あり)。スマートフォンが必要 ▶やさしい太極拳講座=10月3日～12月26日までのおおむね毎週金曜日(全12回)14～16時。対象は18歳以上。タオル、上靴、飲み物などが必要。**④**の**☎**定員各12人。

☎講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて**①④**は8月30日、**③**は9月2日、**②**は9月12日までに各センターへ。

防災スピーカーのテスト放送について

8月20日(水)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、南海トラフ地震などの災害に関する緊急情報を区内沿岸部にいる人へ即時に伝えるため、区内沿岸部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。

す。荒天中止。**☎**危機管理室危機管理課**☎**582・2110へ。

北九州モノレール
エッセイコンテスト

開業40周年を記念して北九州モノレールとその沿線にまつわるエッセイを募集。応募は1人1作品まで。受賞作品は記念誌に掲載します。**☎**9月30日まで。募集要項は各区役所、モノレール各駅などで配布中。北九州モノレールのホームページでもご覧になれます。詳細は北九州モノレール営業課**☎**961・0103へ**☎**を。



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。8月26日～9月30日のおおむね毎週火曜日(全4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。受講料3520円。

フラリズム&健康ストレッチ ストレッチとフラダンスの動きを取り入れた有酸素運動を行います。8月20日～9月24日の毎週水曜日(全6回)11時30分～12時30分。対象は16歳以上。先着12人。受講料5280円。

はじめてヨガ 8月19日～9月30日のおおむね毎週火曜日(全6回)10～11時。対象は16歳以上。先着12人。受講料5280円。

やさしいヨガ 8月20日～9月24日の毎週水曜日(全6回)13～14時。対象は16歳以上。先着15人。受講料5280円。

背骨コンディショニング 背骨のゆがみや骨格のズレを整えます。8月19日～9月30日のおおむね毎週火曜日(全6回)11時15分～12時15分。対象は16歳以上。先着15人。受講料5280円。

☎電話で8月18日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。