



6/15こくら北

令和8年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496



- 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 国や独立行政法人などの業務に関する相談に行政相談委員が応じます。6月22日(月)13～15時、小倉北区役所。☎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。6月25日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所。先着16組。☎6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。7月9日(木)13時30分～16時30分、下富野地域交流センター(下富野五丁目)で。対象は18歳以上。先着6人。☎7月2日9時から同施設☎521・3266へ。



食育月間イベント

6月の「食育月間」にあわせて、ベジチェック®(野菜摂取量測定)、適塩みそ汁の試飲、栄養相談などを行います。6月30日(火)10～13時、小倉北区役所。☎小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

健康ひろば

①食生活相談 栄養士が応じます。7月3日(金)。対象は64歳以下。

②食卓相談 栄養士が応じます。7月6日(月)。対象は65歳以上。

共通 10、11、13、14時、小倉北区役所。定員各時間2人。☎①は6月30日、②は7月1日までに小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

保健福祉無料相談

①高齢者・障害者あんしん法律相談 弁護士が応じます。7月9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。

②アルコール相談 酒害相談員が応じます。7月9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。

③こころの健康相談 精神科医が応じます。7月9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。

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。

共通 小倉北区役所。☎②③は7月3日、①は6日までに、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。

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し産後の心身をリセットします。7月7日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全8回)12時30分～13時30分。対象は生後1～8カ月の乳幼児と保護者。先着10組。受講料7040円。

はじめてヨガ ▶火曜日コース=7月7日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全11回)10～11時 ▶木曜日コース=7月2日～9月24日のおおむね毎週木曜日(全11回)12時30分～13時30分。共通 対象は18歳以上。先着各コース12人。受講料9680円。

リズム&貯筋体操 ウォーキングとリズム体操を取り入れ、筋力アップを目指します。7月9日～9月24日のおおむね毎週木曜日(全11回)10～12時。対象は18歳以上。先着24人。受講料1万3480円。

子ども体操教室 鉄棒、マット、跳び箱、縄跳びを行います。7月2日～9月17日のおおむね毎週木曜日(全9回)。3歳以上の未就学児の部(16～17時)と小学生の部(17～18時)あり。先着各部24人。受講料1万2375円。

骨盤体操&ストレッチヨガ教室 7月

7日～9月29日のおおむね毎週火曜日(全8回)14～16時。対象は18歳以上。先着25人。受講料8440円。

共通 ①電話で6月18日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

地域交流センターの講座

①北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931-6594) ▶夏休み子どもプログラミング入門=7月21日(火)・22日(水)(全2回)の13時30分～15時30分 ▶夏休み子ども陶芸=7月28日(火)～31日(金)、8月17日(月)・19日(水)・20日(木)・22日(土)(全8回)の10～12時。①の共通 対象は小学4～6年生。定員各10人。教材費500円。

②山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581-4159) ▶夏休み子ども工作=7月22日(水)10～12時。対象は小学生。定員10人。教材費400円 ▶夏休み小学生プログラミング=7月23日(木)(対象は小学1～3年生(保護者

同伴))・7月30日(木)(対象は小学4～6年生)の13時30分～15時30分。定員各日9人。教材費500円 ▶親子カステラ作り=7月29日(水)10～12時30分。対象は小学生(保護者同伴)。定員10組。材料費1000円。エプロン、三角巾が必要 ▶夏休み子ども手芸=7月30日(木)、8月6日(木)の10～12時。対象は小学4～6年生。定員各日10人。教材費500円。裁縫道具が必要。

共通 ①講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①は6月29日、②は30日までに各センターへ。



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カ所)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。

※災害時に避難することができる施設などをあらかじめ避難所として指定していますが、公共の施設は、普段は学校など本来の目的で使用しているため、いつでも避難所として利用できるわけではありません。開設している避難所については、市のホームページなどで最新の情報をご確認ください。

☎小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3089へ。



▲災害時の避難場所はコチラ



本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。