



小倉北区の風景



# 7/15こくら北

2026

令和8年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496



ホームページ



Instagram



Facebook

- 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

**法律人権相談** 弁護士か人権擁護委員が応じます。7月23日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。■7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** 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。7月27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。

**人権法律相談** 弁護士が応じます。8月6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。■7月30日9時から同施設☎921・5303へ。

## 健康ひろば

①**食卓相談** 栄養士が応じます。8月3日(月)。対象は65歳以上。

②**食生活相談** 栄養士が応じます。8月7日(金)。対象は64歳以下。

共通 10、11、13、14時。小倉北区役所で。定員各時間2人。■①は7月29日、②は8月4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。8月13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。8月13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。8月13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 小倉北区役所で。■②③は8月7日、①は10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。

## 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。7月25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。■小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3337。

## 小倉北区壮年ソフトボール大会

8月30日(日)8時30分～15時、三萩野球場(三萩野三丁目)で。参加は20人以内で全員が昭和61年8月30日以前に生まれた人によるチーム。保険料1人50円。雨天中止。■8月6日までに各校区のスポーツ推進委員へ。■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**北方(☎802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931-6594)** ▶JW\_CAD基礎=8月17日～9月28日のおおむね毎週月・木曜日(全12回)19～21時。教材費2000円 ▶iPhone基礎=9月2日～10月7日の毎週水曜日(9月23日は除く。全5回)10～12時。教材費1100円。①の共通対象は18歳以上(高校生は除く)。定員各10人。

②**山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581-4159)** ▶健康養生気功入門=9月1日～12月22日のおおむね隔週火曜日(全8回)18時30分～20時30分。定員12人。タオル、運動靴が必要 ▶骨盤矯正体操=9月2日～11月25日のおおむね隔週水曜日14～16時。第1・3週の部(全6回)と第2・4週の部(全6回)あり。定員各部12人 ▶家庭料理入門=9月3日～10月1日の毎週木曜日(全5回)10～12時。定員8人。材料費4500円。米1合/回、ランチョンマット、飲み物が必要 ▶大人のリズムダンス=9月7日～11月30日のおおむね毎週月曜日(全10回)

19～21時。定員10人。タオル、運動靴が必要。②の共通対象は18歳以上。

共通■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7月28日、②は31日までに各センターへ。

## 小倉北体育館のスポーツ

**カラオケ健康体操教室** 歌と音楽の力で健康寿命を延ばすことを目指します。7月24日～9月25日のおおむね

毎週金曜日(全8回)15時30分～16時30分。対象は18歳以上。先着20人。受講料7040円。

**ボルクバレット夏の大会イベント** プロフットサルチーム・ボルクバレット北九州の選手と一緒にイベントを行います。8月11日(祝)14～16時。対象は小学生。先着40人。

共通■電話で7月18日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

## “やってみよう”が形になる21の大冒険 市民センター 小学生夏休みものづくり体験

小学生を対象に、区内の市民センター21館にて、各館ごとに特色のあるものづくり体験講座を開講します。夏休みの活動にいかがですか。

※各講座により日時、材料費、対象者などが異なります。

※校区外からも参加できます。

※講座によっては保護者同伴が必要となります。

詳細は区のホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。

■小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。



▲詳細は  
コチラ

## 小倉北防災シリーズ～災害前に準備すべき3つの満タン

大雨などの風水害や強い台風が接近する可能性がある場合、準備しておくべき「3つの満タン」があります。

### 1 風呂の水張り

停電や断水したとき、トイレ用水や消火水などに使用することができます。

### 2 携帯(スマートフォン)の充電

情報を集めるため、また、家族や友人の安否を確認する連絡手段として活用できます。

### 3 車の燃料補給・充電

発災後、物資の供給が滞っている場合や交通機関が乱れるなど車しか移動手段がとれない場合があります。

大雨や台風が来る前に、余裕を持って、ご家庭の事情に合わせた準備をお願いします。■小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3089へ。