



小倉北区の風景



小倉織



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)

8/15こくら北

令和8年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 ☎581・5496

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。8月24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27日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。■8月26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**高齢者・障害者あんしん法律相談** 弁護士が応じます。9月10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。9月10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。9月10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9月4日、①は9月7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**食生活相談** 栄養士が応じます。9月4日(金)。対象は64歳以下。

②**食卓相談** 栄養士が応じます。9月7日(月)。対象は65歳以上。

共通 10、11、13、14時、小倉北区役所で。定員各時間2人。■①は9月1日、②は2日までに小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

プラス野菜一皿イベント

8月はプラス野菜一皿運動の強化

月間です。ベジチェック®(推定野菜摂取量の測定)、野菜計量コーナー、野菜スタンプなどを行います。8月30日(日)10時30分～13時、スピナート大手町店(大手町)で。☎小倉北区役所保健福祉課☎582・3440へ。

区民文化祭

いけばな展 10月3日(土)・4日(日)の10～17時、小倉城庭園で。入園料が必要。☎小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322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。投句料無料 ▶詩=400字詰原稿用紙3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)。

共通 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☎280・6138、詩☎371・4808、俳句☎090・7391・9571)へ。②は10月7日10時30分～11時15分にリバーウォーク北九州5階市民ギャラリーへ搬入。詳細は小倉北美術協会事務局☎080・5266・7557へ☎を。

思永中学校温水プールの水泳教室

①**小学生** 水慣れからクロールや背泳ぎを学びます。9月1日～11月27日のおおむね毎週火～金曜日(曜日ごとにクラスあり。月4回)。**①の共通** 17時30分～18時30分。対象は小学生。先着各クラス15人。受講料(月額)7150円。

②**大人** クロールと背泳ぎを練習します。▶中級クラス=9月3日～11月26日の毎週木曜日 ▶初級クラス=9月4日～11月27日の毎週金曜日。

②の**共通** 月4回。16時15分～17時15分(11月は10時30分～11時30分)。対象は18歳以上。先着各クラス10人。受講料(月額)4400円。

共通 思永中学校温水プール(大門一丁目)で。■8月17日から同施設☎591・4810へ(受講月ごとに■が必要)。

三萩野テニススクール

火曜日講座 9月1日～11月24日のおおむね毎週火曜日(全11回)。▶子どもコース=18～18時55分。対象は小学生。受講料9680円 ▶大人コース=19～20時30分。対象は18歳以上。受講料1万6335円。

月曜日講座 9月7日～12月7日のおおむね毎週月曜日(全11回)。▶子どもコース=18～18時55分。対象は小学生。受講料9680円 ▶大人コース(中級者向け)=19～20時30分。対象は18歳以上。受講料1万6335円。

共通 三萩野野球場(三萩野三丁目)で。先着各コース10人。■8月18日から小倉北体育館☎923・0823へ。

親子体操教室

リズムダンスや道具を使った運動を親子で行います。9月26日(土)、10月

3日(土)・10日(土)の10～11時30分、八幡東体育館(八幡東区中央三丁目)で。対象は3歳以上の未就学児と保護者。先着各日15組。タオル、バスタオル、室内シューズが必要。■8月17日から同施設☎662・9000へ。

ライ麦パン作り講座

10月3日(土)10～12時30分、山田地域交流センターで。対象は18歳以上。定員15人。材料費1000円。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて8月31日までに同施設(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)へ。

防災スピーカーのテスト放送について

8月26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試験として区内沿岸部の防災スピーカー8本のテスト放送を行います。これは区内沿岸部にいる人へ地震などの緊急情報を瞬時に伝えるためのものです。荒天中止。☎危機管理室危機管理課☎582・2110へ。

小倉北防災シリーズ ～備蓄食料のローリングストック

災害時の備蓄に必要性を感じている人も、実際に食料を購入し管理するのはなかなか難しいものです。ローリングストックとは、普段から少し多めに食料、加工品を購入し、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

【ローリングストック3つのポイント】

①**古いものから使う**
備蓄食料が古くなってしまわないよう、消費の際は必ず古いものから使うようにしましょう。

②**使った分は必ず補充する**
少し補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあるため、消費分の補充は直前か直後に行いましょう。

③**あわせてカセットコンロとガスボンベも備える**
災害時は、電気やガスが止まり、食材を調理できないことが予想されます。保存食以外の備蓄食料を温かく調理するため、あわせて備蓄しておきましょう。

「備える」⇒「日常で使う」⇒「使った分だけ買い足す」のサイクルで無駄なく備蓄するローリングストックを実践し、いざという時に備えましょう。

☎小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3089へ。

