



小倉城



小倉織



ホームページ



Instagram



Facebook

9/15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

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。9月17日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。申し込みなど詳細は小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ☎を。

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。9月28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。10月8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。☎10月1日9時から同施設☎521・3266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。10月8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。10月8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。10月8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10月2日、①は10月5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。

健康だより

①食生活相談 栄養士が応じます。10月2日(金)。対象は64歳以下。

②食卓相談 栄養士が応じます。10月5日(月)。対象は65歳以上。

①②の共通 10、11、13、14時、小倉北区役所で。先着各時間2人。

③減塩推進月間イベント 9月は「北

九州市減塩推進月間」です。血圧測定、ベジチェック®、減塩食品の試食などを行います。9月27日(日)10時30分～13時。リバーウォーク北九州で。

共通 ☎①は9月29日、②は30日までに小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

小倉北体育館のスポーツ

①はじめてヨガ ▶木曜日コース=10月1日～12月24日のおおむね毎週木曜日(全12回)12時30分～13時30分。受講料1万560円 ▶火曜日コース=10月6日～12月22日のおおむね毎週火曜日(全11回)10～11時。受講料9680円。①の**共通**対象は18歳以上。先着各コース12人。

②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。10月6日～12月22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カ月の乳児と保護者。先着10組。受講料7040円。

③ボディバランス ヨガ、ピラティスの動きをベースに心と身体の調和を図ります。10月9日～12月25日のおおむね毎週金曜日(全11回)14～15時。対象は18歳以上。先着12人。受講料9680円。

④太極拳 ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。10月7日～12月23日の毎週水曜日(全12回)10～11時。対象は18歳以上。先着20人。参加費1万560円。

⑤やさしいヨガ 10月7日～12月23日の毎週水曜日(全12回)13～14時。対象は18歳以上。先着12人。受講料1万560円。

共通 ☎電話で9月18日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

健康フェス はぴフェス

健康講座と子ども向け医療体験。10月18日(日)10～15時、小倉第一病院で。☎10月14日までに小倉第一病院のホームページ「市民公開講座のご案内」からWeb申し込みか往復はがき

(2人まで)に基本事項を書いて同病院(〒803-0846小倉北区下到津一丁目12-14、☎582・7730)へ。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

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)

ヨガ 10月27日～来年2月9日のおおむね毎週火曜日(全14回)14～15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員18人。ヨガマットが必要。

②山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159) ▶カゴ編みバッグ作り(初級編)=11月6～20日の毎週金曜日(全3回)13～16時。定員10人。材料費1500円。はさみ、のり、メジャー(定規)などが必要 ▶家

庭料理入門=11月5日～12月3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。②の**共通**対象は18歳以上。

③下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)

パソコン いずれも11月6～27日の毎週金曜日(全4回)▶ワードで年賀状=10～12時 ▶エクセル初級=13時30分～15時30分。③の**共通**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。教材費800円。

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9月28日、②は10月15日、③は10月30日までに各センターへ。

道路や公園で「気になる樹木」を見つけたらご連絡ください!

道路や公園に写真のような「キノコが生えている」「枝が枯れている」木はありませんか? 強風を受けて倒れたり、落下したりすると事故につながる可能性があります。 「気になる樹木」を見かけたら☎先へご連絡ください。二次元コード(右記を読み取り)でもご連絡できます。

☎小倉北区役所まちづくり整備課☎582・3475へ。



▲根元にキノコが発生



枯れた枝▶



▲KitaQ市民レポート

小倉北防災シリーズ ～巨大地震に備えて対策を!

いつ、どこで大きな地震が起こるかは予測が困難です。地震が発生したときは、落ち着いて行動することが大切です。

【地震】慌てず落ち着いて行動!

- 家具などは転倒・落下防止をしておきましょう
- 窓や棚から離れ、テーブルや机、ベッドの下にもぐって身を守りましょう
- 慌てて外に出ず、安全を確認して避難するときもエレベーターではなく階段を使いましょう
- 揺れがおさまってから、火の元の安全を確認しましょう
- 勤務先やスーパーなどでは、放送や店員の指示に従って行動しましょう

【津波】「遠くより高く! 早く! 避難」

- 津波は遠方の地震などでも発生することもあります。地震の揺れを感じなくても、津波警報・注意報に気を付けて、「遠く」より「高い場所」へ「早め」に避難しましょう
- 津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまで海岸に近づかないようにしましょう

☎小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3089へ。



▲詳細はコチラ