



1/15 **こくら北**  
2024 令和6年 編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496



区役所  
ホームページ

- 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** 行政相談委員が応じます。1月22日(月)13~15時、小倉北区役所で。問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。1月25日(木)13時30分~16時30分、小倉北区役所で。先着22組。■1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。2月8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。■2月1日9時から同施設☎921・5303へ。

### 保健福祉無料相談

いずれも2月8日(木)13時30分~15時30分、小倉北区役所で。

**アルコール相談** 酒害相談員が応じます。対象はお酒の問題で困っている人や家族。

**こころの健康相談** 精神科医が応じます。対象は精神疾患に関する相談がある人。

共通定員各2組。■2月2日までに小倉北区役所「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。1月27日(土)11~17時、常盤橋室町広場(室町二

丁目)で。荒天中止。問室町地区活性化自治連絡協議会商業部☎562・6277へ。担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

### 北九州エンジョイント事業 小倉北アカデミー

詩や物語を声に出して読む楽しさを学びます。2月8日(木)13時30分~15時30分、生涯学習総合センター(大門一丁目)で。先着30人。受講料200円。小倉北アカデミー運営委員も随時募集中。■1月17日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

### 区民文化祭 邦楽演奏会

2月12日(木)13~17時、ムーブ(大手町)で。入場料19歳以上1000円。問小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

### バッグ大会

バッグは、プラスチックボードのホールをめがけて、ビーンバッグを投げる的入れゲームです。2月25日(日)9時30分~13時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。1チーム2人。子どもの部(小学4~6年生)と大人の部(中学生以上)あり。保険料1人50円。■各校区のスポーツ推進委員を通じて2月1日まで。問小倉北区コミュニティ支援課☎582・3322へ。

### 下富野地域交流センターのパソコン講座

いずれも3月1~19日の毎週火・金

時間2人。■1月31日まで。

**HIV・性感染症検査** 問診と採血を行います。結果は1週間後に検査会場で直接本人に伝えます。毎週火曜日(祝・休日は除く)の9~11時。対象は感染の可能性があった日から3カ月以上経過した人。定員各日先着7人。検査無料(問診の結果、有料となる場合があります)。

■事前予約が必要。

共通小倉北区役所で。

曜日(全6回)。▶ワード・エクセル活用=10~12時 ▶パワーポイント初級=14~16時。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。テキスト代800円。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて1月31日までに同センター(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)へ。

### 管理栄養士のひとくちメモ

#### 食生活も新たにスタート!

「栄養士さんの元氣レシピ」はこちら!



忘年会、クリスマス、お正月と食べたり、飲んだりすることが続きがちの年末年始、みなさん体調はいかがでしょう? 食べすぎによる胃の疲れや、正月太り解消のため、規則正しい食生活を送り、体をリセットしましょう。

#### ポイント①食べすぎて疲れた胃腸をいたわる食事をしましょう

食べすぎて疲れた胃をいたわるために、消化のよい食品を選ぶことがポイントです。例えば、七草粥はお正月のごちそうで疲れてきた胃を休め、ビタミンやカロテンなどの栄養がとれる、体にやさしいメニューです。○おすすめの食品:豆腐、白身魚、うどん、七草粥など

#### ポイント②野菜を食べて体調を整えましょう

野菜に含まれる食物繊維は、糖質やコレステロールの吸収を抑え、食後血糖値の上昇や血清コレステロールの増加を防ぐ効果があります。また、便通も改善してくれるため、正月太り解消におすすめの食材です。正月明けは、野菜たっぷりスープやサラダ、鍋などを意識して食べましょう。



問保健福祉課健康相談コーナー☎582・3440へ。

### 小倉北防災シリーズ~家の中の安全対策について

災害時は、安全なはずの我が家が「危険な場所」に変わるおそれがあります。地震による家具の転倒や台風によるガラスの飛散など、けがの危険性を高めるだけでなく、避難の妨げにもなります。

我が家を安全な場所にするため、下記の点について日ごろから安全対策に努めましょう。

#### ① 出入口や通路に物を置かない、寝室には背の高い家具を置かない

避難の妨げになるような場所に物を置かない。また、就寝中に倒れた家具の下敷きにならないよう、なるべく背の高い家具は置かず、家具が倒れた時に備えて、置く場所や向きも考慮する。



#### ② 家具を固定する、重いものは下に収納する

転倒防止のため、突っ張り棒などの防災用品を活用し、家具を固定する。また、重心を安定させるため、重いものは下に収納する。

#### ③ 家具の少ない避難スペースを作る

押し入れなどの収納スペースを活用することで家具を減らして、いざという時、家の中で避難できるような安全なスペースを確保する。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

### 健康ひろば

問小倉北区役所健康相談コーナー ☎582・3440

**食生活相談** 栄養士が応じます。2月2日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。定員各時間2人。■1月30日まで。

**元気で長生き食卓相談** 栄養士が応じます。2月5日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。定員各



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。