



4/15 2024 令和6年 こくら北

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

**人権法律相談** 弁護士が応じます。5月9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。■5月2日9時から同施設☎921・5303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。5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。5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。5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。■①②③は5月2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

**食生活相談** 栄養士が応じます。5月

10日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。■5月7日まで。

**食卓相談** 栄養士が応じます。5月13日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。■5月8日まで。

共通小倉北区役所。定員各時間2人。問小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440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。4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。

### 自衛隊制度説明会

4月27日(土)、5月6日(木)、自衛隊福岡地方協力本部北九州出張所(小倉南区北方五丁目)で。13時30分～14時50分の部と15～16時30分の部あり。対象は18～32歳。問同出張所☎963・7728へ。

### 地域交流センターの講座

①**貴船(〒802-0072小倉北区東篠崎一丁目20-8、☎921・5303)**

**基礎から学ぶスマホ** 5月13日～6月10日の毎週月曜日(全5回)10～12時。対象は18歳以上。定員15人。

②**北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)**

**ワード基礎** 5月20日～6月20日の毎週月・木曜日(全10回)13時30分～15時30分。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費2200円。

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

**パソコン講座** ▶ワード中級=10～12時 ▶エクセル中級=14～16時。

③の共通6月4～27日の毎週火・木曜日(全8回)。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。

共通申講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて①②は4月26日、③は30日までに各センターへ。

### 市民公開講座「カラダの管理人 腎臓を大切にしよう！」

小倉第一病院院長の中村秀敏さんによる講話。5月19日(日)10～12時、小倉第一病院(下津一丁目)で。定員50人。■5月10日までに小倉第一病院ホームページ「健康講座」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小倉第一病院(〒803-0846小倉北区下津一丁目12-14、☎582・7730)へ。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

### 公園で運動教室

公園に設置している健康遊具を活用した運動プログラムなど。5月22日(水)・29日(水)(全2回)の10～12時、大手町公園(大手町)で。対象は運動を行うのに健康上問題のない65歳以上。定員30人。■はがき(1人だけ)に基本事項を書いて4月26日までに認知症支援・介護予防センター(〒802-8560小倉北区馬借一丁目7-1、☎522・8765)へ。ネットも可。

### ケア・トランポリン教室

いずれも5月中旬～12月のおおむね毎週1回(全24回程度)各1時間30分。▶寿山市民センター(大倉三丁目)=月曜日13時30分から。定員24人 ▶日明市民センター(日明四丁目)=水曜日13時から。定員24人 ▶山田地域交流センター(篠崎五丁目)=木曜日14時から。定員20人。共通対象は18歳以上。■往復はがき(1人だけ)に基本事項と施設名を書いて4月26日までに(一社)日本ケア・トランポリン協会(〒802-0014小倉北区砂津一丁目5-26-201、☎511・6234)へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

### 小倉北防災シリーズ～自宅の「災害危険度」を調べよう

「北九州市防災ガイドブック」には、いざという時に適切な判断・行動がとれるよう、さまざまな災害の特徴や避難のポイントなどを掲載しています。また、「ハザードマップ」には、各地区における土砂災害や洪水、高潮、津波の浸水想定区域などを示していますので、まずは自宅がある場所の災害危険度を調べてみましょう! 右記の二次元コードからも確認できます!

#### 〈ハザードマップで確認したいポイント〉

- 土砂災害警戒区域、浸水想定区域など
- 予定避難所の位置、避難経路
- 災害時に危険と思われる場所(アンダーパス、河川より低い道路など)

ハザードマップで我が家の災害危険度を客観的に把握することは、効果的な防災対策を講じるための第一歩です! 風水害や地震が発生した場合を想像しながら、普段の備えや災害時の身の守り方、家族が離ればなれになった場合も想定するなど、家族や職場、地域で防災について話し合ってみましょう。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。



### 地域貢献企業・団体表彰式

地域貢献活動を積極的に行う企業が各校区から推薦の上、表彰されました。( )内は推薦校区。

- ・株式会社タカギ(小倉中央校区米町)  
地域行事への協賛や校区清掃活動への参加
- ・GMOインターネットグループ株式会社(小倉中央校区米町)  
校区清掃活動への積極参加、子ども対象のプログラミング体験教室開催
- ・株式会社矢山商会(中井)  
校区行事への協力やノベルティの廉価提供



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。