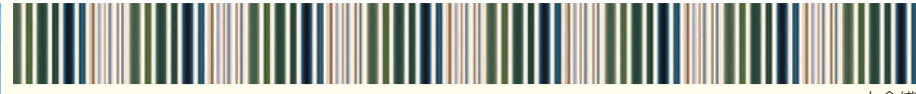




小倉北区役所公認カメラマントリキタ yukkaさん撮影



小倉織

# 8/15 こくら北

令和6年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 ☎581・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

**法律人権相談** 弁護士か人権擁護委員が応じます。8月22日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。■8月21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** 行政相談委員が応じます。8月26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。

## 保健福祉無料相談

①**高齢者・障害者あしん法律相談** 弁護士が応じます。9月12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12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12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6日、①は9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。8月24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。

## 健康ひろば

**食卓相談** 栄養士が応じます。9月2日(月)10、11、13、14時の4回。対象は

65歳以上。■8月28日まで。  
**食生活相談** 栄養士が応じます。9月6日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。■9月3日まで。

共通小倉北区役所で。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。

## ギラヴァンツ北九州 ホームゲーム小倉北区民感謝デー

サッカー J3公式戦「対 FC今治」。9月7日(土)18時から、ミクニワールドスタジアム北九州(小倉駅北側)で。小倉北区在住の人は、Bホーム自由席に一般1000円で入場できます。問ギラヴァンツ北九州☎863・6777へ。担都市ブランド創造局スポーツ振興課☎582・2395。

## 防災スピーカーのテスト放送をします

8月28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訓練の一環として、区内沿岸部を中心に設置している防災スピーカー8本のテスト放送を行います。荒天中止。問危機管理室危機管理課☎582・2110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)**

**エクセル実践** 9月24日～10月25日の毎週火・金曜日(全10回)19～21時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費1100円。

②**山田(☎803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159)**

**スマホ活用** 9月30日～10月28日のおおむね毎週月曜日(全4回)14～16時。対象はスマホ入門講座を受講した18歳以上。定員12人。教材費400円。スマートフォンが必要。

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

**のパソコン講座** いずれも10月1～24日の毎週火・木曜日(全8回)。▶エクセル中級=10～12時 ▶ワード中

級=14～16時。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。テキスト代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②③は8月31日、①は9月2日までに各センターへ。

## 小倉北体育館のスポーツ

**ピラティス教室** インナーマッスルや骨盤底筋を鍛え健康な身体ときれいなボディーラインを目指します。9月3日～10月29日の毎週火曜日(全9回)19時45分～20時45分。対象は16歳以上。先着15人。参加費7920円。

**はじめてヨガ** 9月5日～10月31日の毎週木曜日(全9回)12時30分～13時30分。対象は16歳以上。先着12人。参加費7920円。

**チアダンス教室** 9月13日～10月25日の隔週金曜日(全4回)17～18時。対象は小学生。先着15人。参加費

5500円。  
共通■電話で8月19日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。

## 区民文化祭の作品を募集

①**川柳、詩** ▶川柳=はがきで1人3作品まで ▶詩=400字詰原稿用紙5枚以内で1人2作品まで。

②**美術「公募展」(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。問小倉北文学懇話会(川柳☎581・6767、詩☎371・4808)へ。②は10月9日10時30分～11時30分にリバーウオーク北九州5階市民ギャラリーへ搬入。詳細は小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ問を。

## 住民票が100円お得! 待ち時間なし! セルフが便利!

区役所やコンビニには、マイナンバーカードを利用して、住民票など各種証明書セルフ発行できる便利な「キオスク端末(マルチコピー機)」を設置しています。

- ◎操作は簡単で、待ち時間なく早い!
- ◎窓口で取得するよりも100円お得!

問小倉北区役所市民課☎582・3350へ。



▲詳細はコチラ

## 小倉北防災シリーズ～「難」を「避」ける

災害時や災害が発生するおそれのある時は、状況に応じて避難所を開設していますが、避難所に行くことだけが避難ではありません。3つの条件を整えば、自宅に留まること、上階に避難することも可能です。

- ① **家屋倒壊など氾濫想定区域外である**
- ② **居室が浸水深よりも高い**
- ③ **水がひくまでの間の水・食料などの備えが十分にある**

その他、安全な場所にある親戚や知人宅、ホテルや旅館などの「マイ避難所」を事前に確保しておくことも大切です。

避難とは「難」を「避」けることです。いざという時の「避難行動」を具体的に考えておきましょう。問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。