



9/15 **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

法律人権相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。9月19日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。■9月18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。9月24日(火)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。

不動産相談 土地の価格や賃貸借などの相談に不動産鑑定士が応じます。10月1日(火)10～16時、魚町センタービル4階(魚町一丁目)で。問公益社団法人福岡県不動産鑑定士協会☎531・7216へ。

保健福祉無料相談

①**アルコール相談** 酒害相談員が応じます。10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。

②**こころの健康相談** 精神科医が応じます。10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。

③**高齢者・障害者あしん法律相談** 弁護士が応じます。10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。

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。■①②は10月4日、③は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。

小倉北体育館のスポーツ

リズム&貯筋体操 9月19日～10月31日の毎週木曜日(全7回)10～12時。対象は16歳以上。先着10人。参加費6160円。

子供体操教室 9月19日～10月31日

の毎週木曜日(全7回)16～17時。対象は3歳以上の未就学児。先着12人。参加費9625円。

はじめてヨガ 9月24日～10月29日の毎週火曜日(全6回)10～11時。対象は16歳以上。先着12人。参加費5280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。

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。9月28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

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

食卓相談 栄養士が応じます。10月7日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。■10月2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。

こども薬剤師体験

お菓子をつかった粉薬やシロップの調剤や、薬の包装体験など。10月6日(日)10～16時、到津の森公園(上到津四丁目)で。対象はおおむね5歳～小学生(保護者同伴)。受付で整理票を配布。入園料が必要。問小倉薬剤師会☎941・3518へ。担小倉北区役所保健福祉課☎582・3440。

トリアージに関する日独・医事法シンポジウム

講師はドイツ・ゲッティンゲン大学教授のグンナー・デュトグさんほか。10月10日(木)13～16時10分、北九州市立大学北方キャンパス(小倉南区北方四丁目)とオンライン(ビデオ会議シ

ステム「Zoom」を使用)で。問北九州市立大学学術振興課☎964・4033へ。

北九州エンジョイント事業小倉北アカデミー

北九州フィルム・コミッションの取り組みから街の魅力を学びます。10月13日(日)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50人。受講料200円。小倉北アカデミー運営委員も随時募集中。

■9月24日から小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。



▲北九州フィルム・コミッションの活動の様子

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)

簿記入門 10月22日～来年1月14日のおおむね毎週火曜日(全12回)19～21時。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費1500円。

②**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 ▶インターネットとメール入門=10～12時 ▶ワード・エクセル活用=14～16時。②の**共通**11月5～21日の毎週火・木曜日(全6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■講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて9月30日までに各センターへ。

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。

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

