



# 12/15 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。12月19日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。■12月18日8時30分から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・障害者あんしん法律相談** 弁護士が応じます。1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。1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。1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。

共通小倉北区役所で。■②③は12月27日、①は1月6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

**①食卓相談** 栄養士が応じます。1月6日(月)10、11、13、14時の4回。対象は65歳以上。

**②食生活相談** 栄養士が応じます。1月10日(金)10、11、13、14時の4回。対象は64歳以下。

共通小倉北区役所で。定員各時間2人。■①は12月25日、②は1月7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

**はじめてヨガ(火曜日コース)** 1月7日～3月25日の毎週火曜日(2月11日を除く全11回)10～11時。対象は16

歳以上。先着12人。参加費9680円。  
**子供体操教室** 1月9日～3月13日の毎週木曜日(1月30日と2月27日を除く全8回)16～17時。対象は3歳以上の未就学児。先着12人。参加費1万1000円。

**チアダンス教室** 1月10日～3月28日の隔週金曜日(全6回)17～18時。対象は小学生。先着15人。参加費8250円。

共通■12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。12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。

## 区民文化祭「音楽祭～クラシックコンサート」

区民の皆さんのピアノ演奏やソプラノ独唱、オーボエのトリオ、バイオリン演奏で、おなじみの曲を楽しむクラシックコンサートです。1月12日(日)14時30分～16時30分、ムーブ(大手町)で。入場料500円。問小倉北区役所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

▶ワード中級=10～12時 ▶エクセル中級=14～16時。共通2月4～27日のおおむね毎週火・木曜日(全7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。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて12月28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。

## 市営バスの年末・年始ダイヤ

12月29日(日)～1月3日(金)は休日ダイヤです。問交通局営業推進課☎771・8410へ。

## 小倉イルミネーションを撮りに行こう! 鷗外橋・紫川周辺エリアに3つのフォトスポットが登場

小倉の冬の風物詩として親しまれている小倉イルミネーションに新たに3つのフォトスポットが登場しました。これまでとは一味違った、魅力満載のイルミネーションは、思わず写真に収めたくること間違いなし!是非カメラを持って訪れてみてください(令和7年1月13日(祝)まで開催)。

### ★ムーンライト(ポンプ室上)

イルミネーション全体を見渡せるフォトジェニックな空間が出現!心地よく過ごせるスペースとなっています。

### ★コクラパネル(勝山橋上)

勝山橋上に「コクラ」のフォトスポットが登場!パネルの周りで拍手をするとイルミネーションが光る仕掛けが!

### ★記念フォトフレーム(紫江'S前ウッドデッキ上)

青からシャンパンゴールドに移り変わるトンネル、ライトアップされた小倉城、イルミネーションが反射した紫川。イルミネーションエリア一帯を1つのフレームに収めることができます。

さらに、紫川親水広場周辺・船場広場では「KOKURA CHRISTMAS MARKET&CASTLE」も開催中です。温かい飲み物片手に、きらびやかに彩られた小倉のまちをお楽しみください(令和6年12月25日(水)まで開催)。

問小倉イルミネーション実行委員会☎591・1170。  
担小倉北区役所総務企画課☎582・3335。



## 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。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。