



平和公園の梅(黒原一丁目)



小倉織

# 2/15 こくら北

令和7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

**行政相談** 行政相談委員が応じます。2月25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。

**法律人権相談** 弁護士か人権擁護委員が応じます。2月27日(木)13時30分~16時30分、小倉北区役所で。先着16組。申2月26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。3月13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。3月13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。3月13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。申②③は3月7日、①は3月10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。

## 市民公開講座「人生100年時代のための足の育て方、守り方」

小倉第一病院副院長の石井義輝さんによる講話。3月16日(日)10~12時30分、小倉第一病院(下道津一丁目)で。定員40人。申3月5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 小倉北区下道津一丁目12-14、☎582・7730)へ。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

## 健康ひろば

**①食卓相談** 栄養士が応じます。3月3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。3月7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。申①は2月26日、②は3月4日までに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。2月22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。



## 地域交流センターの講座

**①下富野(〒802-0023小倉北区下富野五丁目17-17、☎521・3266)**

**はじめてのスマホ講座** 4月17日(木)・22日(火)・24日(木)(全3回)の10~12時。対象は18歳以上。定員9人。テキスト代500円。スマートフォンが必要。

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

**宅建受験入門講座** 3月18日(火)・25日(火)(全2回)の19~21時。対象は18歳以上(高校生を除く)。定員10人。

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①は2月28日、②は3月3日までに各センターへ。

## 管理栄養士のひとくちメモ

### バランスのよい食事で免疫力アップ!

「栄養士さんの元気レシピ」はこちら!



野菜が摂れていなかったり、偏った食事が続いたりすると、体調不良を引き起こす原因になります。健康的な生活を送るために、普段から栄養バランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう!

### バランスのよい食事にはどんないいことがある?

バランスのよい食事は、身体に必要な栄養素を補給することができ、免疫機能の向上、適正体重の維持、生活習慣病の予防などのメリットがあります。

### 免疫力アップのための食事のポイント

☑1日3食しっかり食べる

☑主食・主菜・副菜をそろえる

野菜は1日350g以上が目標です!

特定の食品だけで免疫力が高まるものではありません。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスよくさまざまな食品をまんべんなくとることが大切です。

☑腸内環境を整える

免疫細胞の約7割は腸内に存在するといわれているため、腸内環境を整えることも大切です。発酵食品や食物繊維などを積極的にとり、腸を健康に保ちましょう。

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~災害から避難するタイミング

市が発令する避難指示などの避難情報と気象庁などが発表する防災気象情報が5段階の警戒レベルで提供されます。とるべき行動を理解して、いざという時の避難行動に役立てましょう。

避難情報等			防災気象情報		
警戒レベル	避難情報	住民がとるべき行動	警戒レベル相当	洪水情報	土砂災害情報
5	緊急安全確保	命の危険 ただちに安全確保!	5相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
~(警戒レベル4までに必ず避難!)-~					
4	避難指示	危険な場所から 全員避難	4相当	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報
3	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難	3相当	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報

警戒レベル5は、すでに災害が発生・切迫しており、安全な避難ができない状況です。「レベル4だからまだ大丈夫」ではありません!

警戒レベル4「避難指示」までに危険な場所から必ず避難しましょう!  
※避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は、必ずしも避難所に避難する必要はありません。

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。