



12/15
2025 こくら北

令和7年 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=申し込み 回=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 国や独立行政法人などの業務に関する相談に行政相談委員が応じます。12月22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。

法律人権相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。12月18日(木)13時30分~16時30分、小倉北区役所で。先着16組。申 12月17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8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8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8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。隨時。

共通 小倉北区役所で。申 ②③は12月26日、①は1月5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5日(月)。対象は65歳以上。

②食生活相談 栄養士が応じます。1月9日(金)。対象は64歳以下。

共通 10、11、13、14時の4回。小倉北区役所で。定員各時間2人。申 ①は12月24日、②は1月6日までに小倉北区役所健康相談コーナー ☎582-3440へ。

北九州エンジョイント事業 小倉北アカデミー

テーマは「北九州市立大学の取り組みと地域貢献」。1月20日(火)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300円。小倉北アカデミー運営委員会随時募集中。申 12月17日から小倉北区役所コミュニティ支援課 ☎582-3322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27日(土)

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、いざというときの避難行動に役立てましょう。

警戒レベル	避難情報等	状況	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	避難指示	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
3	高齢者等避難	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難

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。

小倉イルミネーション撮影に行こう! おすすめスポットを紹介します

小倉の冬の風物詩、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。今までとは違った魅力が満載で、写真を撮りたくなること間違いない!ぜひカメラを持って訪れてください。(2月15日(日)まで開催)。

★光のトンネル(鷗外橋)

イルミネーショントンネルが今年も登場!クリスマスマーケットのツインタワーとともに、橋の中央から両岸へと続く白一色のイルミネーションで、紫川に白銀の世界を描きます。



★KOKURAモニュメント(森鷗外文学記念碑横)

人気のKOKURAモニュメントが復活!クリスマス前後でデザインを変え、「旧小倉市制125周年」を華やかに表現します。▶20体以上の大小さまざまなサンタクロースが登場=11月21日(金)~12月25日(木)▶小倉城竹あかりとコラボ=125本の竹灯籠で幻想的な空間を演出します。12月26日(金)~2月15日(日)。



★ハートのオブジェ(紫川親水広場横のポンプ室上)

高さ4メートルの巨大ハートオブジェが登場!鷗外橋の光を背景に、温かくロマンチックな空間を演出します。

問 小倉イルミネーション実行委員会 ☎591-1170へ。

担 小倉北区役所総務企画課 ☎582-3335。



画像はイメージです。

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。

はじめてヨガ 1月8日~3月26日の毎週木曜日(全12回)12時30分~13時30分。対象は18歳以上。先着12人。受講料1万560円。

リズム&貯筋体操 ウォーキングとリズム体操を取り入れ、筋力アップを目指します。1月8日~3月26日の毎週木曜日(全12回)10~12時。対象は18歳以上。先着24人。受講料1万560円。

子供体操教室 鉄棒、マット、跳び箱などを行います。1月8日~3月19日のおおむね毎週木曜日(全10回)。未就学児の部(16~17時)と小学生の部(17~18時)あり。対象は3歳~小学生。先着各部24人。受講料1万3750円。

卓球教室 1月8日~3月26日の毎週木曜日(全12回)14~15時30分。対象は18歳以上。先着24人。受講料1万560円。

問 申電話で12月17日から小倉北体育館(三郎丸三丁目、☎923-0823)へ。

小倉北体育馆のスポーツ

フラリズム&健康ストレッチ ストレッチとフラダンスの動きを取り入れた有酸素運動を行います。1月7日~3月25日のおおむね毎週水曜日(全9回)11時30分~12時30分。対象は18歳以上。先着12人。受講料7920円。

太極拳 ゆっくりとした動きで呼吸を整え健康増進につなげます。1月7日~3月25日のおおむね毎週水曜日(全11回)10~11時。対象は18歳以上。先着10人。受講料9680円。

やさしいヨガ 1月7日~3月25日のおおむね毎週水曜日(全11回)13~14時。対象は18歳以上。先着15人。受講料9680円。