



- 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。

甲=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。7月28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。7月24日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。**甲**7月23日8時30分から小倉北区役所総務企画課☎582・3339へ。

人権法律相談 弁護士が応じます。8月7日(木)13時30分～16時30分、貴船地域交流センター(東篠崎一丁目)で。先着6組。**甲**7月31日9時から同施設☎921・5303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。8月14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。8月14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。8月14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。**甲①②③**は8月8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食生活相談 栄養士が応じます。8月1日(金)。対象は64歳以下。

②食卓相談 栄養士が応じます。8月4日(月)。対象は65歳以上。

共通10、11、13、14時の4回、小倉北区役所で。定員各時間2人。**甲①**は7

月29日、**②**は8月1日までに小倉北区役所健康相談コーナー☎582・3440へ。

地域交流センターの講座

①山田(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159) ▶大人のリズムダンス講座=9月1日～11月17日のおおむね毎週月曜日(全9回)19～21時。定員10人 ▶健康養生気功入門講座=9月2日～来年2月17日の毎月第1・3火曜日(全12回)18時30分～20時30分。定員12人。**①**の**共通**対象は18歳以上。タオル、運動靴が必要。

②北方(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594) **夏休み子どもパソコン入門講座** 8月18日(月)～22日(金)(全5回)の10～11時30分。対象は小学1～3年生。定員10人。教材費500円。

JW_CAD基礎講座 8月18日～9月29日のおおむね毎週月・木曜日(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1000円。

③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** いずれも9月2～30日のおおむね毎週火・木曜日(全8回)。▶エクセル初級講座=10～12時 ▶ワード初級講座=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。

共通甲講座ごとに往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて**②**は7月29日、**①**は31日、**③**は8月14日までに各センターへ。

市民公開講座「女性のがんのお話」

小倉記念病院婦人科主任部長・川越俊典さんによる講話。8月23日(土)10～12時、小倉記念病院(浅野三丁目)で。定員300人。**甲**8月13日までに小倉記念病院のホームページ「市民公開講座・勉強会・研究会のご案内」からWeb申し込みか往復はがき(2人ま

で)に基本事項と手話通訳必要の有無を書いて平成紫川会(〒802-0001北九州市小倉北区浅野三丁目2-1、☎511・2058)へ。担保健福祉局地域医療課☎582・2678。

北九州エンジョイント事業 小倉北アカデミー

「音楽と健康」をテーマに癒やしの音色「ウクレレ」の魅力を学びます。8月10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60人。受講料300円。小倉北

アカデミー運営委員随時募集中。**甲**7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。7月26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。

参議院議員通常選挙における投票場所の変更

7月20日執行の参議院議員通常選挙では、第20投票所の投票場所が変更になります。	変更前	篠崎中学校 武道場
問 小倉北区選挙管理委員会 ☎582・3302へ。	変更後	篠崎中学校 体育館 (原町二丁目)

小倉北防災シリーズ～非常持ち出し品(防災グッズ)

一刻を争う避難時のために、前もって準備しておきたい「非常持ち出し品」。いざという時にサッと持ち運びができるよう、両手が自由に使えるリュックサックにまとめておくことをおすすめします。しかし、アレもコレもと入れていくとかなりの重量になり、避難の妨げになることも予想されますので、**自分や家族の命を守るために**必要なものを優先的に選ぶことも重要です。

非常持ち出し品は、主に「電気用品」「生活・衛生用品」「非常食品」の3種類に分けて選びましょう。

①電気用品 懐中電灯やラジオ、モバイルバッテリーなどがあると便利です。防水機能が搭載されているかも確認しましょう。

②生活・衛生用品 マスクやウエットティッシュ、生理用品、持病の薬などが必要になります。特に、断水時はトイレが使えなくなるので、簡易トイレは必須です。

③非常食品 さまざまな種類があります。食べ慣れているもので、持ち運びしやすいものを選びましょう。特に、水は生命線になります。

非常持ち出し品(防災グッズ)は、家に置いておくだけで不安を和らげることができます。事前に備蓄品とあわせて非常持ち出し品もチェックしておきましょう!

問小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。