



1/15こくら北
2026
令和8年

編集 小倉北区役所総務企画課 ☎582・3339 FAX581・5496



ホームページ



Instagram



Facebook

- 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 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。
1月26日(月)13～15時、小倉北区役所で。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。1月22日(木)13時30分～16時30分、小倉北区役所で。先着16組。1月21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。2月12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。2月5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。2月12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。2月12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。2月12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。

小倉北区役所で。**②③**は2月6日、**①**は2月9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 2月2日(月)。対象は65歳以上。

②食生活相談 2月6日(金)。対象は64歳以下。

栄養士が応じます。10、11、13、14時の4回。小倉北区役所で。定員各時間2人。**①**は1月28日、**②**は2月3

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。1月24日(土)11～17時、常盤橋室町広場(室町二丁目)で。荒天中止。室町地区活性化自治連絡協議会商業部☎562・6277へ。小倉北区役所総務企画課☎582・3335。

バグゴ大会

バグゴは、ボード(板)の穴にお手玉を投げ入れ得点を競うゲームです。2月22日(日)9時30分～14時、小倉北体育館(三郎丸三丁目)で。1チーム2人。子どもの部(小学4～6年生)と大人の部(中学生以上)あり。保険料1人50円。各校区のスポーツ推進委員を通じて1月29日まで。小倉北区役所コミュニティ支援課☎582・3322へ。

スマホ活用講座

2月26日～3月12日の毎週木曜日(全3回)13時30分～15時30分、北方地域交流センターで。対象は18歳以上(高校生は除く)。定員10人。教材費400円。スマートフォンが必要。往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて1月28日までに同施設(〒802-0841小倉南区北方三丁目31-1、☎931・6594)へ。

小倉北体育館のスポーツ

ギラヴァンツ北九州による体力向上イベント ギラヴァンツ北九州のコーチが指導する子どもたちの健康づくり・体力づくりのイベント。1月24日(土)9時30分～11時。対象は小学生。先着20人。受講料500円。

はじめてヨガ 1月20日～3月31日の毎週火曜日(全11回)10～11時。対象は18歳以上。先着12人。受講料9680円。

背骨コンディショニング 背骨のゆがみや骨格のズレを整えます。1月27日～3月31日の毎週火曜日(全10回)11時15分～12時15分。対象は18歳以

上。先着15人。受講料8800円。
電話で1月17日から小倉北体

育館(三郎丸三丁目、☎923・0823)へ。



「地域包括支援センター」をご存じですか？

「地域包括支援センター」は高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護について幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。お困りのことや不安なことがあればお気軽にご相談ください。毎週月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の8時30分～17時。

〈小倉北区地域包括支援センター一覧〉

所在地:小倉北区役所

センター名	市民専用フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安(小学校区)
小倉北1	 0120・079・033	☎ 562・2515	足原・霧丘(小倉南区は除く)・桜丘・寿山・富野
小倉北2	 0120・127・033	☎ 562・2516	足立・貴船・小倉中央・三郎丸・中島・藍島・城野(小倉南区は除く)
小倉北3	 0120・259・033	☎ 591・3014	到津・井堀・中井・西小倉・日明・高見(八幡東区は除く)
小倉北4	 0120・853・033	☎ 591・3015	泉台・今町・清水・南丘(小倉南区は除く)・南小倉

気軽に相談したいときは「まちかど介護相談室」へ

市に登録した介護施設などに設置の「まちかど介護相談室」では、相談を無料で受けられます。土・日曜日に実施している施設もありますので、市のホームページをご確認ください。



▲詳細はこちら

小倉北防災シリーズ～防災情報の入手方法について

災害発生時に迅速で的確な行動を取るため、市や气象台、メディアが発表する情報を確認しましょう。

【インターネットで調べる】

●北九州市防災ホームページ(防災情報北九州)

気象情報や避難情報といった防災情報のほか、防災啓発や防災マップの情報など、防災に関する各種情報を一元化し掲載しています。

●LINE(北九州市LINE公式アカウント)

災害発生の際がある場合は、メニュー「まちの魅力」が「防災情報」に切り替わり、発令中の避難情報や開設避難所が分かるページへ簡単にアクセスできます。

【テレビで調べる】

●テレビのdボタン(データ放送)

データ放送に対応しているテレビでは、dボタンを押すことで気象情報などを確認できます。また、1チャンネル(KBC)の「dボタン広報誌」では、開設中の避難所情報や市からのお知らせを確認することができます。

【メール配信を登録する】

●もらって安心災害情報配信サービス(北九州市)

気象情報や避難情報など、事前に登録することにより、希望する情報のメールを配信します。

※空メール送信による登録が必要 e-kitakyushu@xpressmail.jp

小倉北区役所総務企画課☎582・3301へ。

