



センターだより  
第247号  
発行日  
令和5年10月1日  
発行責任者  
館長 佐藤 恵子

# 曽根東



<https://www.ktqc01.net/mina/ncc/index.html>

北九州市立曽根東市民センター  
小倉南区下曽根四丁目22-3  
TEL・471-7710 FAX・471-7602

10月の休館日(日・祝)  
1・8・9・15・22・29

## 曽根東市民センター 令和5年度ふれあいまつり開催決定!

**日程** 11月17日(金) 16:00~20:00 (展示のみ)  
11月18日(土) 10:00~15:15 (展示・発表)

～バザー部より～  
「山菜おこわ」  
販売予定です  
18日のみ

発表部門は  
4年ぶりの  
開催です!

おひとりでも  
グループでも

### ふれあいまつり実行委員会よりお知らせ

曽根東校区にお住まいの方で、作品を展示される方は、

10月20日(金)までに

ふれあいまつり作品展示申込書を

曽根東市民センターに提出してください。

お問い合わせは曽根東市民センターまで。

書道、絵画、写真、  
お花、手芸、など  
趣味や習い事の  
作品を、  
展示されませんか?

### わくわく大人講座

## 1回コースのパン作り

日時: 10/25(水) 10:30~13:00

講師: 西部ガス(株) 中尾 真奈美 氏

受講料: 400円/人(先着順)

持ってくる物: マスク・三角巾・ハンドタオル・  
持ち帰り用袋(必要な方は飲物)

申込方法: 来館またはお電話にて

申込期間: 10月4日(水)~

定員: 16名(先着順)



ホワイトチョコと  
オレンジピールパン  
ブレッチェル  
チーズ饅頭

### 地域でGO!GO!健康づくり

## 『今日からはじめる介護予防』

～健康・運動で100まで元気!～

日時: 10/13(金) 13:30~15:30

●『脳卒中予防で介護予防!』

～ストップ!動脈硬化～

講師: 小倉南区保健福祉課 池永保健師

●『レッツフレイル予防!』

～家でもできる!フレイル予防体操～

講師: 認知症・介護予防センターより

申込方法: 来館またはお電話にて

申込締切: 10月10日(火)

募集人員  
40名



申込・問合せ: 曽根東市民センター TEL 471-7710

## 小倉南区健康(口)・栄養相談を開催します!

入場無料・事前申込不要で参加いただけるイベントです。  
ご自身の健康や食生活について考えてみませんか?

●日時 令和5年10月29日(日)  
9:30~12:00

●会場 サンリブシティ小倉 1階グリーンプラザ  
(小倉南区上葛原2-14-1)

●実施内容  
・お薬相談・骨折リスク測定  
・歯のクイズ・お口の健康相談  
・血圧・酸素飽和度測定  
・血管年齢測定  
・適塩コーナー  
・「ラジオ体操の効果」の紹介

お問い合わせ ほっとステーション小倉南推進協議会  
生きがい・健康づくり協会  
Tel 951-4124

## 曽根東市民センター&地域情報が LINEで受け取れます!!

1) 北九州市のLINEアカウントを①または②の方法で  
友達登録!

①LINEアプリを開き、画面上部の検索欄に「北九州市」と入  
力。「公式アカウント」の検索画面から追加

②LINE内のQRコードリーダー画面、または、カメラアプリ  
や二次元コードリーダーのアプリを開き、  
右の二次元コードを読み取る



2) 北九州市LINEページの右下にある受信  
設定から必要事項を入力

※地域情報: 小倉南区を選択し、曽根東市民センターに  
チェックを入れてください

3) 回答⇒次のページで内容確認、送信。

【問い合わせ】北九州市広報室広報課(093-582-2236)



# 10月行事予定



## ～ウェルクラブ活動報告～ (よちよちペンギンクラブで絵本の読み聞かせ)

8/23(水)に開催された、よちよちペンギンクラブにて「絵本の読み聞かせ活動」をしました。緊張する様子もなく、大きな声で上手に読んでいました。

お兄ちゃんお姉ちゃんの紙芝居が珍しく、思わず目の前まで近づいてしまう子どもさんも、、、どちらにも、楽しい時間になったようです♪



日付	行事内容	時間
1 日	曾根東校区区民体育大会	8:30～
6 金	まちづくり協議会定例役員会	13:30～
10 火	民生委員児童委員定例会	19:00～
11 水	乳幼児なんでも相談	10:00～11:30
12 木	ホップ・ステップ・バンザイ 【第2回/知ってますか?こんな制度】	10:00～12:00
13 金	地域でGO!GO!健康づくり 【今日からはじめる介護予防 ～健康・運動で100まで元気!～】	13:30～15:30
18 水	そねっ子【むつみ幼稚園に体験訪問】	10:30～12:00
25 水	わくわく大人講座【1回コースのパン作り】 よちよちペンギンクラブ【ハロウィン】	10:30～13:00 13:30～15:00
26 木	ホップ・ステップ・バンザイ 【第3回/書いてみよう!ここからノート】	10:00～12:00
27 金	社会福祉協議会調整会議	19:00～
29 日	曾根東校区グラウンドゴルフ大会	9:00～
31 火	微助っ人会(ボランティア活動日)	10:00～

## ～生涯学習市民講座報告～ 9/14(木)「ホップ・ステップ・バンザイ」

第1回目講座は“ケガ防止の危険予知を高めよう”でした。最初は脳のウォーミングアップとして、全員で美しく大きな声を出して指差し確認を行いました。

次にグループで議題をもとにして、どこに危険の因子がいくつあるかを活発な意見を出し合い、まとめとして各グループ発表しました。発表者はやや緊張しながらも、わかりやすく発表して、拍手を受けていました。

これからも予知能力を高めて、ケガを防止しましょう。



講師 渡辺 勝浩氏

10月の予定
12日【知っていますか?こんな制度】
26日【書いてみよう!ここからノート】

## パトロール予定 (10月)



☆生活安全パトロール  
(第1・第3金曜日)  
10/6 10/20

☆青色パトロール  
(毎週火曜日)

10/3 (下曾根)  
10/10 (新曾根)  
10/17 (中曾根東)  
10/24 (中里)  
10/31 (新田)

☆ふれあいネットワーク  
パトロール  
(第2・第4金曜日)  
10/13 10/27

☆民生委員パトロール  
(第2・第4火曜日)  
10/10 10/24

## ★クラブ紹介&会員募集中★

### さくら・さくら(パソコン)

毎週金曜 9:30～12:00

エクセルやワードなど基本的なことを学んでいます



パソコンで年賀状を作ってみませんか?



## 冬の寄せ植え

11月予定

11/8(水)13:00～15:00

講師：加来造園工房 加来 恵氏  
材料費：1000円(当日お支払いいただきます)  
持ってくる物：エプロン・軍手・タオル・  
持ち帰り用袋(必要な方は飲物)  
定員：20名(先着順)  
申込方法：電話または来館にて  
申込期間：10月23日(月)～  
申込・問合せ：曾根東市民センター  
TEL 471-7710

## フリースペース そねっ子広場下半期

日時：毎月1回水曜日 10:30～12:00

場所：曾根東市民センター

申込方法：来館またはお電話にて TEL471-7710

ご予約ください。

10月18日	むつみ幼稚園に体験訪問(現地集合)
11月1日	大浜保育園に体験訪問(現地集合)
(※10:00～)	先着12組 10/26～申込開始
12月6日	クリスマスのおはなし会 「ブックネットワーク北九州」
2月7日	自由あそび
3月6日	自由あそび

