

- ☆ 市民センターは、地域の皆さんのふれあいとコミュニティ活動の場です。
- ☆ 生涯学習の場です。
- ☆ 保健福祉活動の場です。皆様のご利用をお待ちしております。

北方市民センターだより 企 救

<発行>
北方市民センター
 小倉南区北方二丁目16-10
 TEL 951-0133
 FAX 951-0035
 発行責任者 石動丸 保幸
<http://www.ktqc01.net/mina/ksf/>

9月の「夜間安全パトロール」は22日(金) 19時00分から開始します。
 多くの方の参加をお待ちしております。
 よろしく願いいたします。

9月の通学見守り
 毎週水曜日の下校時の見守りは、各町内の状況に応じて、可能な範囲で実施します。
 下校時間は、別途町内会長さんにご連絡します。
 よろしく願いいたします。

北方校区「ふれあい昼食会」のご案内
 今月は「ふれあい昼食会」を開催する予定です。新型コロナウイルス感染防止を徹底し、楽しい昼食会となるように企画しております。
 今月は、栄養士さんによる講和を聴いていただきます。皆様のご参加をお待ちしております。
開催日時：令和5年9月15日(金) 12時～
対象 北方校区にお住いの65歳以上のお一人暮らしまたは夫婦のみの世帯
開催場所 北方市民センター
 小倉南区北方二丁目16-10
 電話 951-0133
開催日 毎月第三金曜日 12時から食事
利用料金 1食お一人 400円
申し込み 事前申し込みが必要です。
 北方市民センターへお申し込みください。



令和5年度敬老祝賀会が開催されます
日時 9月18日(月)10:00～ **場所** 多目的ホール
 北方校区社会福祉協議会の主催により開催されます。当日会場でお待ちしています。

第49回小倉南区子どもまつり
 令和5年9月23日(土・祝) 10:00～15:30
 会場：JRA小倉競馬場(小倉南区北方四丁目9番1号)
 入場無料・申し込み不要
 子どもまつり Instagram
 お問い合わせ 小倉南区 コミュニティ支援課 (093)951-4115

子育て支援クラブ「コアラのぽっけ」
9月14日(木)10:00～11:30
 手形・足形アートに挑戦しませんか！
 多くの方の参加をお待ちしています。

「妊産婦・乳幼児なんでも相談」
 事前予約制は止めました。直接来られてください。
【開催日時】 9月12日(火)10:00～11:30
【開催場所】 北方市民センター(3階) 多目的ホール
住所 小倉南区北方二丁目16番10号
 電話 093-951-0133
【内容】 妊産婦の健康相談
 乳幼児の身長・体重測定、育児相談
 (参加者同士の交流はありません)
【持ち物】 母子健康手帳
 バスタオル(身体計測の際に使用します)
 問い合わせ先
 小倉南区役所保健福祉課地域保健係
 (健康相談コーナー) 電話：093-951-4125

認知症啓発月間イベント
「認知症にやさしい図書館」
日時：令和5年10月8日(日)13時30分～16時
場所：北九州市立小倉南図書館
 (小倉南区若園4-1-60)
内容：★講座『認知症の人の「心のうち」～決めるを考える』
 講師：令和健康科学大学准教授 谷川良博氏
 ★本の朗読 ★本の紹介 ★交流会
定員：40名
申込先：9月7日(木)から小倉南図書館へ電話または来館でお申し込みください。(開館時間中)

生涯学習市民講座(一般)
フラワーアレンジメント講座
 1 日時 9月26日(火)10:00～12:00
 2 講師 畠田 良子
 3 募集人数 10名(先着順)
 自分だけの素敵な寄せ植えを作り、管理方法を学ぼう

生き生き子ども講座
オリジナルの写真立てを作ろう
 1 日時 9月30日(土)10:00～12:00
 2 講師 徳吉 明美
 3 材料費 300円
 自分だけのすてきな物作りに挑戦しよう
 お問い合わせ 北方市民センター 951-0133

9月の行事予定

- 9月11日(月)25(月)14:00~16:00
ふれあい囲碁教室
- 9月12日(火)10:00~11:30
妊産婦・乳幼児なんでも相談
- 9月14日(木)10:00~11:30 子育て支援
「コアラのぽっけ」
- 9月15日(金)12:00~ ふれあい昼食会
- 9月18日(月)10:00~ 敬老会
- 9月22日(金)19:00~ 夜間パトロール
- 9月26日(木)10:00~12:00 センター講座
秋のお花でフラワーアレンジメント
- 9月30日(土)10:00~12:00 生き生き子ども講座
オリジナルの写真立てを作ろう

8月18日(金)にふれあい昼食会を開催

昼食前に血圧測定を受け、昼食後に保健師さんによる講和「熱中症予防のためにと健康診査を受けて、目指せ！健康長寿！」を皆さん熱心に聞き入っていました。北方市民センターでは、毎回昼食後に参加者の方に喜んでいただけるよう催し物を企画しています。これからも沢山の方に昼食会を楽しんでいただきたいと思います。

今月の献立は、鶏肉のカレー風味焼き、夏野菜と豆腐の炒めもの等



8月26日(土)16時~21時 志井公園で「まつりみなみ2023」開催

晴天に恵まれ4年ぶりに開催されました！みなみ区おまつり村で楽しみ、総踊りの後、フィナーレの打上げ花火で夏の夜空を飾りました。皆さん歌や踊りで楽しい1日を過ごされました。



北方市民センター & 地域情報が

LINEで受け取れます！！

- 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」の検索結果から追加
- 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、次の二次元コードを読み取る



- 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、北方市民センターにチェックを入れてください
- 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)

小倉南区 食生活改善推進員養成教室のお知らせ



ヘルスマイト大募集！



食生活改善推進員（通称ヘルスマイト）とは、地域のみなさんの食を通じた健康づくりをしていただくボランティアです。



- ◆対象 食生活改善のボランティア活動ができる方
- ◆日程【全7回】 9:30~12:00(調理実習がある日は13時まで)
令和5年 10/19(木), 11/6(月), 11/30(木), 12/21(木)
令和6年 1/18(木), 2/15(木), 3/13(水)
- ◆会場 小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)
※11/6(月)は 北九州市立生涯学習総合センター
- ◆内容 栄養の基礎知識などに関する講話、調理実習等
- ◆募集 20名程度(年齢不問)
- ◆申込み方法 小倉南区役所保健福祉課へ、お電話でお申込み下さい。
- ◆申込み・問合せ先
小倉南区役所保健福祉課 担当:栄養士 TEL093-951-4125

特定健診を受けよう！

- 種類 北九州市国民健康保険特定健診
- 対象者 40歳~74歳の国保加入の市民
- 受診料 無料
- 内容 血圧検査、脂質検査、血糖検査等
- 会場 小倉南生涯学習センター
- 日時 10月1日(日)、11(水)及び25日(水)
- 予約開始 9月4日(月)午前9時から先着順
- 予約方法 インターネット又は電話
0570-783-077 又は093-953-6168