



発行：貫市民センター  
小倉南区西貫1-11-1  
TEL 093-475-6070  
FAX 093-475-6071  
休館日：日曜・祝祭日

ホームページアドレス  
<http://www.ktac01.net/mina/nusf/index.html>  
発行日：令和5年9月1日  
発行責任者：館長 辻 寿枝

貫市民センター便り No.299



9月の休館日



3日(日)  
10日(日)  
17日(日)  
18日(祝)  
23日(祝)  
24日(日)

## 安全・安心 ありがとうの町 貫校区

# 貫ふれあい文化祭2023

## ステージ出演者&展示作品大募集!

1日目: 11/11(土) ①9:45~16:30

会場: 貫市民センター

内容: ステージ発表、作品展示、食事バザー、貫ふれあい村、健康チェックコーナーなど

2日目: 11/12(日) ①10:00~14:00

会場: 貫市民センター

内容: ステージ発表、作品展示、ダンス発表、ミニコンサート、食事バザー、貫ふれあい村、餅つき大会など

開催中は抽選券を今年も配布します。当選者は後日発表します。お楽しみに♡

【募集期間】9/1(金) ~ 9/30(土)17時まで

ステージ・展示ともに、貫市民センターにあります申込用紙にご記入のうえ、お申し込みください。※詳細は組回覧のチラシをご覧ください。

余剰品バザーの物品を集めています！  
随時受付中です。ご協力をお願いします



※一緒に文化祭を盛り上げていただける出店者、キッチンカーも大募集しています。市民センターまでお問合せ下さい。

## 特定健診のお知らせ

日時: 10/12(木) 13:30~15:00

会場: 貫市民センター 多目的ホールほか

※予約受付開始 9/4(月)

【集団方式の予約方法】

①インターネットでの予約  
北九州市 集団検で検索

②電話での予約

集団検診予約センター 0570-783-077

または 093-953-6168

午前9時から午後5時(土・日・祝日を除く)

特定健診(受診票が必要)のほか、肝炎ウイルス、基本健診・結核・肺ガン(喀痰検査は有料)、大腸がん(有料)・前立腺がん検診(有料)、若者健診(有料)を行います。



※健康教室  
結果返しは  
10月26日(木)です。

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)

TEL: 093-952-4511



## 魚を食べよう! ~魚料理教室~

10月27日(金) 10:00~13:00

魚のさばき方やいろいろな料理方法を学びましょう。  
7品ぐらい作りみんなで食べましょう。

参加費: 1000円

定員: 10名

募集開始: 10月2日~10月20日

※お申込み、お問い合わせは市民センターまで(^^♪



生活  
悠々  
塾

## ☆☆貫青春塾☆☆

日時: 9月8日(金)

「北九州市議会 & 小倉城見学」

集合時間: 9時45分

集合場所: 市役所1階ホール(現地集合)

10:00~令和5年北九州市議会9月定例会 見学

11:00~小倉城見学

12:00 現地解散

※入場料、昼食は各自でお願いいたします。



お申込み、お問い合わせは市民センターまでお願いします。

## 9月 予定表

※予定は変更になる場合があります。

日	曜	内容	時間
1	金	妊産婦・乳幼児なんでも相談	10時受付開始
7	木	初心者向けスマホ講座 1回目	14時開始
8	金	貫青春塾「市議会・小倉城見学」	9時45分集合
9	土	貫っ子クラブ(北九大生企画)	9時30開始
12	火	市政だより配布日 いっしょにあそぼう 「ひなたぼっこ」のおはなし会	10時受付開始 10時30分~
14	木	初心者向けスマホ講座 2回目	14時開始
15	金	ふれあい昼食交流会	11時30分開始
16	土	おひさま村(大根の種まき等) ふれあい委員会	9時30分開始 13時30分~
21	木	初心者向けスマホ講座 3回目	14時開始
23	土	こどもまつり(小倉競馬場)	
26	火	市政だより配布日 いっしょにあそぼう 「手形アートとコラージュ」	10時受付開始 10時30分~
28	木	初心者向けスマホ講座 4回目	14時開始
29	金	ぬき健康フェスタ	10時開始

貫校区生活安全パトロール

第6分団 9月14日、28日(木)

第7分団 9月9日、23日(土)



# 貫校区健康づくり委員会だより

# 世代間こえてかけあう挨拶の和と輪

毎月 第4木曜日

## 9月27日

年5回以上参加で  
景品GET!

- 雨天中止 午前9時集合 9時20分出発 (約1時間程度)
- 集合場所  
貫川コース: 荘八幡神社 石段下駐車場  
長野コース: 長野緑地駐車場  
★歩くコースは当日決定します!
- 持ってくるもの  
帽子、タオル、飲み物など



## ぬき健康フェスタ

日時: 9月29日(金)10:00~

場所: 貫市民センター 多目的ホール  
内容: 「ギラヴァンツ北九州シニア健康教室」

①健康講座②認知症予防のための運動

定員: 40名(先着順)

持ち物: 水筒、タオル、動きやすい服装で☆

お申込み、お問合せは市民センターまでご連絡ください。

皆様のご参加お待ちしております♡

### 参加者 募集中です!



## ふれあいグランドゴルフ大会

# 10月28日(土)

日時: 2023年 10月28日(土)



AM8:45~12:00予定



会場: 文化記念公園 グラウンド

定員: 80名

持ってくる物: お茶、帽子、タオル (動きやすい服装)

申込締切: 9/30(土)17時まで

※申し込みは、町内毎にまとめて貫市民センターまでお願いします。

主催: 貫校区社会福祉協議会 ふれあい委員会

共催: 貫校区自治連合会 体育委員会



## HAPPY CHERRY

### 10月4日(水) 10時30~11:30終了予定

10時受付開始

場所: 貫市民センター 多目的ホール

対象者: ふたご、みつごとその保護者 & 出産予定の妊婦

申込、お問合せは市民センターまで TEL475-6070



## 子育てサポーター養成講座

子育て中の親子の気軽な相談相手や見守りなど、地域でボランティア活動をしてくださる子育てサポーターを養成します。4回以上受講された方は、北九州市の子育てサポーター登録証をお渡しします。

◆日程: 9/28(木)、10/5(木)、10/12(木)、

10/19(木)、10/25(水) 全5回

◆時間: 10時~12時 ◆受講料: 無料

◆会場: 小倉南生涯学習センター 3階視聴覚室

◆定員: 30名(先着順)

◆申込先: 小倉南区役所コミュニティ支援課

TEL 951-4115 (三浦・前田)



## 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!



### 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



## 北九州 & 糸島エコツアー

日程: 2023年 10月13日(金)

定員: 40名(先着順)

参加費: 4,000円(一人当たり)

主催: 貫校区環境衛生協会



### スケジュール

- 8:00 貫市民センター 出発
- 8:30 八幡泊地(エコスポット①)
- 10:15~10:45 伊都菜彩で買い物
- 11:15 姉子浜の鳴き砂(エコスポット②)
- 12:15~13:00 磯の屋で昼食
- 13:30~14:10 杉能舎酒造見学
- 14:30~15:30 雷山千如寺
- 17:00頃 貫市民センター 解散



9月1日(金)から受付開始です。

代金を添えて市民センターまでお申し込みください。

貫校区社会福祉協議会では、年度中に100歳・90歳になる自治会加入者に「長寿記念品」を贈呈しています。今年度の対象者は以下の通りです。

100歳 3名 90歳 35名

日時: 9月16日(土)  
13:30~15:00

- ① 長寿記念日贈呈
  - ② 空家を考えるワークショップ
- 会場: 貫市民センター 多目的ホール

※ご来館お待ちしております。

## いっしょにあそぼう



9/12(火)

“ひなたぼっこ”  
のおはなし会

9/26(火)

手形アートと  
コラージュを  
作ってみよう!

## 貫校区生活支援情報

お問い合わせは  
支援員 西まで  
080-9246-0967

<支援員による相談コーナー> 貫市民センター内

内容: 高齢者の日常生活での困りごと(ゴミ出しなど)

日時: 毎週 月・火・木・金 9:00~13:00

※但し、市民センター休館日を除きます

### JAの“ふれあい市場”

9/28(木)

貫弥生が丘つどいの家

14:00~14:30

津田グリーンタウンつどいの家

15:00~15:30

野菜、果物、お米、調味料、乾物など

◎松本乾物屋さんの干物&ラバンさんの焼き菓子も販売しています!

### GOYOの移動販売

9/6(水) 上貫西町内会

下4組廣次様庭 10:00~10:20

貫もみじ公園 10:30~10:50

上貫西公園 11:00~11:20

9/13(水) カトリック自治会

貫市民センター前 13:30~13:50

中貫しろはと町町内会

中止

◎野菜、果物、お米を販売!

※ご来店お待ちしております。