

ふれあい 沼 だより

発行 沼校区まちづくり協議会 / 市立沼市民センター
 ホームページアドレス <http://www.ktgc01.net/mina/nucc/index.html>
 小倉南区沼緑町4丁目28-1 TEL/FAX (093) 473-2021

8月の休館日

6日(日) 11日(祝)
 13日(日) 20日(日)
 27日(日)

社会福祉協議会
 子育て支援事業

ココロすくすくの集い

フリースペース 始めます

日時 8月のみ毎週金曜日 9月～第2、第4金曜日
 時間 10:00～12:00
 場所 沼市民センター 和室1
 対象 0歳から就学前のお子さんと保護者の方

お部屋を開放します。

ご自由に遊びに来られて下さい。

おひるねアート

日時 8月17日(木) 10:00～11:30
 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
 主催 沼校区社会福祉協議会
 対象 0歳半から3歳までのお子さんと保護者の方、お友達づくり・気分転換にお気軽にどうぞ
 お問い合わせ 沼市民センター Tel473-2021

7月のアルバム



日時 7月20日(木) 10:00～11:30
 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3、センター駐車場
 参加者 親子 12組 26名
 センターの駐車場を開放してプールを使った水あそびと手形・足形アートを行いました。プールにお水を溜めておもちゃを浮かべた中に浸かり子供たち同士で交流しながら遊んでいました。手形・足形は手や足にカラーインクを塗って色紙に手形・足形をデザインしたアート作品が出来ていましたよ。

沼校区ママと赤ちゃんのための保健相談

日時 8月17日(木) 10:00～11:30
 受付時間 10:00～11:00
 場所 沼市民センター 多目的ホール又は和室1
 主催 小倉南区役所・保健福祉課地域保健係
 内容 妊産婦の健康相談、乳幼児の身長・体重測定と育児相談
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル(身体測定の際に使用)

閉館時間変更のお知らせ

(お盆、閉館時間が変更になります。)

《日程》令和5年8月14日(月)、15日(火)
 閉館時間17時(通常22時)



沼校区社会福祉協議会
 ふれあいネットワーク事業

ふれあいサロン

日時 7月14日(金) 10:00～12:00
 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
 参加者 22名

今回は、皆さんで協力して『ちぎり絵』に挑戦しました。個性豊かな富士山が完成していましたよ。出来上がった『ちぎり絵』は額に入れて持ち帰りました。自宅に帰って飾るとお部屋が華やかになったのではないのでしょうか。



使用済み「食用油」の回収にご協力をお願いします。

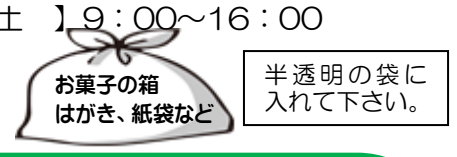
サラダ油、コーン油などの植物油。
 ※ラードやバターなどの動物油は対象外です。
 ※天かす等を取り除き、ペットボトルや購入時の容器に入れてください。(ビン不可)



古紙回収にご協力いただき、ありがとうございます。

古紙回収は、町内会や市民センターにご協力ください。

- ・町内会の古紙回収日(町内により異なります。)
- ・沼市民センターの古紙回収倉庫は、下記の時間は開放しています。ご自由にお入れ下さい。【月～金】9:00～21:00 【土】9:00～16:00



沼校区 犯罪情報



沼校区内その近辺で発生した事件等の情報を福岡県警察が発信する「ふつけい安心メール」を元に掲載しています。

つきまとい、声かけ事案発生!

上吉田の路上で、帰宅中の小学生女児が見知らぬ男から「こんにちは」等と声をかけられ、つきまとわれる事案が発生しました。吉田の路上で、帰宅中の小学生女児が見知らぬ男から「ジュースを買ってあげようか」等と声をかけられる事案が発生しました。
 ●不審者を見たらすぐに110番通報をしましょう。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|-------------|-----|----|----|---------------------------------|------------------------|-------|-------|-----|----|----------|----|-------------|---|------------------------------------|-----|--------------------------------|---|---|-------------|------------------------|---------|
| 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 8月の行事予定 |
| 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | 月 | 日 | 土 | 金 | 木 | 水 | 火 | |
| | | | | 休館日 | | | | | | 「いもづくり大作戦④」 | 休館日 | | | ・ママと赤ちゃんのための保健相談 ・ココロすくすくの集い | 「子どもを守る会」 「夏季パトロール」 | 閉館17時 | 閉館17時 | 休館日 | | 休館日(山の日) | | 「いもづくり大作戦③」 | | 「生き生き子ども交流広場」 「エネルギー子ども教育 出前授業」 | 休館日 | 「家庭・地域・学校連携」 「琉球民謡 三線コンサート」 | | | 「いもづくり大作戦②」 | 「子どもを守る会」 「夏季パトロール」 | |

8月の生涯学習市民講座

ボランティア養成講座

役立てよう！自分の力！



ボランティア活動には興味があるけれど何から始めれば
いいかわからない...

本講座ではボランティアの理解を深め、楽しく活動するコツを学び、参加者同士のつながりを作ります。

自分の力を活かす一歩を踏み出すきっかけとして一緒に学びませんか？

| | | |
|------|------------------------|---------------------|
| 9/7 | ボランティアの理解を深めよう | 通山 久仁子 |
| 9/14 | お互いの力を活かし合う！協働のコツを学ぼう！ | 入門 真生 |
| 9/21 | 知りたい！ボランティア活動 | ひとみらいプレイス 各施設担当者 |
| 9/28 | チャレンジ！いざ活動へ！ | 宮本 和代 |

●時間 10時～12時(毎週木曜日)

●会場 八幡西生涯学習総合センター

●受講料 無料 ●申込締切 8月21日(月)

*詳細は北九州市立八幡西生涯学習総合センター ☎641-9360



エネルギー・環境教育 出前授業

生き生き子ども交流広場

- ・電気をつくるしくみを知ろう
- ・暮らしと地球環境を考えよう

募集人数
30名



日時 8月7日(月) 10:00～12:00
場所 沼市民センター 会議室1
講師 九州電力 佐藤浩一 先生
参加費 50円(保険料)
持ち物 筆記用具、水筒、マスク、上履き
申込締切 7月31日(月)まで
お手紙配布日からお申込可能

※沼小学校から配布
するお便りをご覧ください。

沼小学校

親子で楽しく学び、
親も子どもも共に成長しよう！

沼中学校

繋ぐ・繋がる

沼小学校【ぽっかぽか学級】

| 日程 | 内容 | 場所 |
|----------|-------------------|---------|
| 8月 5日(土) | 開級式 / 琉球民謡三線コンサート | 沼市民センター |
| 9月 9日(土) | 小倉南区家庭教育学級講演会 | 沼市民センター |
| 未定 | 閉級式 / クリスマスリース作り | 沼市民センター |

保護者同士が悩みや情報を共有する場を設け、子どもと共に楽しみながら子育てが出来る環境づくりを目指す。

沼中学校【フレンドリー学級】

| 日程 | 内容 | 場所 |
|----------|-------------------|---------|
| 8月 5日(土) | 開級式 / 琉球民謡三線コンサート | 沼市民センター |
| 9月 9日(土) | 小倉南区家庭教育学級講演会 | 沼市民センター |

沼中学校は SNS をコミュニケーションとして OPEN チャットを活用している。今年50周年を迎え、新たなスタートの年になる『つなぐ』をテーマに地域と学校のつながりを深めていき、次世代の子供達へつないでいきたい。

7月のアルバム

リンパドレナージュ ～リンパってなあに？～

日時 7月12日(水) 10:00～12:00
場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
講師 日本メディケアリンパ協会 石井 満咲子 様
参加人数 18名

女性セミナー

今回の講座は自宅で出来るセルフリンパマッサージとリンパの流れを良くする簡単な体操を学びました。前半にリンパは「リンパ管」、「リンパ液」、「リンパ節」の3つを総称したものだと言われました。後半はタオルを使って首から順番に上半身のリンパの流れを良くする方法の指導をして頂きました。皆さん熱心にメモを取っていました。

健康講座

～動いて笑って脳イキイキ～

シルバースクール

日時 7月19日(水) 10:00～12:00
場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
講師 北九州市認知症支援・介護予防センター 清水登志子 様
参加人数 14名

ロコモやメタボを予防改善し、認知症の発症を遅らせて健康寿命を延ばすように皆さんと一緒に簡単な筋トレ・脳体操を行いました。日常生活で今回学んだ筋トレやストレッチ、脳体操を取り入れて行うことで無理なく続ける事が出来て、脳がイキイキになりますよ。

そうめん流し

生き生き子ども交流広場

日時 7月22日(土) 11:00～13:00
場所 沼市民センター 多目的ホール、調理室、センター駐車場
参加人数 55名

今回のそうめん流しは、4年ぶりの開催となりました。子供達は流れてくるそうめんを苦労しながらお箸ですくっていました。みんな笑顔でおかわりをして食べていました。トマトやブドウも流れてきましたが取るのが難しく何度も挑戦している子どもがいました。あつという間の2時間で子供達や保護者の方達はとても楽しそうにしていました。



ロールケーキを作ろう 生き生き子ども交流広場

日時 6月24日(土) 10:00～12:00
場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
講師 小倉そば塾 岡本 道和 様
参加人数 33名

ロールケーキは生地作りが難しいので、岡本先生の指導の下、子供たちは卵をハンドミキサーで白く膨れるまで泡立てて砂糖と小麦粉を加え生地を作っていました。焼き上がった生地に生クリームとフルーツをトッピングしロール状にして完成です。出来上がったロールケーキを前に子供たちは早く持ち帰って食べたそうにしていましたよ。



ぬまのささやき...



夏の夜空をふと見上げると星や月が綺麗だと思いませんか。8月は満月が2日と31日だそうです。天文観測するのであれば13日～14日の北の空にはペルセウス座流星群が極大するそうですよ。丁度お盆と重なります。お天気が良ければ家族で流星群観測はいかがでしょう。

暑い夏は食欲が落ちてしまいがちになりますよね。暑気払いにそうめん、スイカ、かき氷等この季節に食べたり飲んだりして、体を冷やす事やエアコンを効果的に使って夏バテしないようにして元気に過ごすように心掛けましょう。