

# 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.ktagc01.net/mina/nucc/index.html>  
小倉南区沼緑町4丁目28-1 TEL/FAX (093) 473-2021

## 10月の休館日

1日(日) 8日(日)  
9日(祝) 15日(日)  
22日(日) 29日(日)

## 令和5年度 第22回 沼ふれあいまつり

開催日 11月11日(土)~11月12日(日)  
時間 11月11日(土) 11:00~17:00、11月12日(日)10:00~15:00

※各部門で時間が異なりますのでご注意ください

- 内容 ◇ステージ発表 センタークラブ、地域の方々が参加  
観覧者数の縛りは設けず、新型コロナウイルス感染拡大前の形で実施。
- ◇作品展示 センタークラブ、地域内施設を中心にセンター内で展示
- ◇ふれあい市場 (販売コーナー)野菜、花苗、コーヒー、ジュース、マフィン、肉まん、あんまん等、販売予定  
(露店コーナー)焼き芋、フランクフルト、焼きそば等(予定)  
(子ども広場)スーパーボールすくい、水ヨーヨーつり等

沼小フェスティバル 同時開催

## 不用品を回収します

沼ふれあいまつりにて余剰品バザーを行います。ご家庭にある不用品(未使用品のみ)がありましたら、ご協力頂きたいと思っております。尚、買取は行っておりません。ご了承下さい。  
お手数ですが、沼市民センターにお持ち頂きます様お願い致します。

※電化製品・食料品の回収はおこなっておりません。

詳細は11月号をご覧ください

社会福祉協議会  
子育て支援事業

## コロコロすくすくの集い

- ミニ運動会 ◇日時 10月19日(木) 10:00~11:30  
◇場所 沼市民センター 多目的ホール、会3  
◇対象 0歳半から3歳までのお子さんと保護者  
◇問い合わせ 沼市民センター Tel473-2021

フリースペース 第2、第4金曜日 10:00~12:00

## 9月のアルバム

- バルーンアート ◇日時 9月21日(木) 10:00~11:30  
◇参加者 25名

『遊びの達人』から上家先生をお迎えして、手品やバルーンアートを行って頂きました。バルーンアートでは風船が割れないように気を付けながら(犬)や(剣)や(ハートのかざりもの)を作って貰いました。子供たちは風船の剣を振って楽しそうに遊んでいました。



## 地域でGO!GO! 健康づくり

- ◇特定健診(無料)40歳~74歳 問診・身体測定・血圧・検尿・血液等
  - ◇若者検診(1,000円)18歳~39歳
  - ◇基本健診(無料)40歳以上生活保護受給世帯
  - ◇大腸がん検診(500円)40歳以上
  - ◇結核・肺がん検診(無料)40歳以上
  - ◇前立腺がん検診(1,000円)50歳以上男性
  - ◇肝炎ウイルス検査(無料)
  - ◇骨粗しょう症検診(1,000円)18歳以上
- 日時 令和4年11月19日(日) 9:00~10:30  
場所 沼市民センター
- ◇結果返し 令和4年12月3日(日)  
◇お申込み 集団検診予約センター  
電話0570-783-077または093-953-6168  
◇お問合せ 北九州市保健福祉局健康推進課  
電話093-582-2018

事前予約制  
10月3日(火)  
9:00より  
受付

## 令和5年度月例ウォーキング 地域でGO!GO! 健康づくり

小倉南区健康づくり推進員(※)の会では、北九州近郊の各名所等を月例でウォーキングを開催し、健康づくりを推進しています。一般の方の参加も歓迎です。北九州近郊を散策してみませんか。  
※令和5年10月~12月の予定

実施予定日	目的地	集合場所	時間
10月23日(月)	遠賀川河畔公園	JR水巻駅	10:00
11月27日(月)	白野江植物園	JR門司港駅	10:00
12月23日(土)	唐戸市場	JR門司港駅	10:00

※健康づくり推進員

市民センター等で地域における健康づくりを推進するボランティアの方

◇お問合せ先:沼市民センター ☎473-2021

## いつも古紙回収にご協力いただきありがとうございます。

沼校区では、ゴミの減量化・資源リサイクルのために、校区全体で古紙回収に取り組んでいます。今後ともご協力をお願い致します。

- 古紙・・・新聞、チラシ、雑誌、カタログなど
- 小物金属・・・鍋、やかん、フライパンなど
- 牛乳パック、食品トレイ(肉や魚のトレイなどは洗って乾かしたもの)



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
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	月	日
		休館日		「コロコロすくすくの集い」			ふれあい健康ウォーキング		休館日	「いもづくり大作戦」		「ママと赤ちゃんのためのココロ相談」	「靴のはなし」	「元氣に長生きするための足と靴」		休館日	「生き生き子ども交流広場」	「ふれあいまつり実行委員会」	子どもを守る会パトロール	「女性セミナリ」		休館日(スポーツの日)	休館日						休館日	

10月の行事予定

# 11月の生涯学習市民講座

## アドベントカレンダー 生き生き子ども交流広場

- 日時 10月14日(土) 10:00~12:00
- 場所 沼市民センター 会議室1
- 講師 沼市民センター職員 上田 真知子
- 定員 20名
- 参加費 500円(保険料含) ※沼小学校から配布する  
お便りをご覧ください。
- 持ち物 タオル、水筒



## 健康講座 地域でGO!GO!健康づくり

### 元気に長生きするための足と靴のはなし シルバースクールと合同開催

- 日時 10月18日(水) 10:00~11:30
- 場所 沼市民センター 多目的ホール、会議室3
- 講師 小倉第一病院 副院長 形成外科部長 石井義輝 先生
- 参加費 無料
- お申込み ご来館、又はお電話 **一般募集あり**
- 【第1部】 講演 10:00~10:30 (30分)  
元気に長生きするための足と靴のはなし
- 【第2部】 体験ブース 10:40~11:30 (50分)  
① 健康相談 ② フットケア体験 ③ 靴体験
- 主催 : 沼校区健康づくり部会
- お問合せ : 沼市民センター Tel093 - 473 - 2021



## 沼市民センター & 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!
  - LINE 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
  - LINE 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、**沼市民センター** 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)

## 小倉南区健康(口)・栄養相談を開催します!

入場無料・事前申し込み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
- お問合せ ほっとステーション小倉南推進協議会  
生きがい・健康づくり部会  
☎951-41248

# 9月のアルバム

## モルックで遊ぼう 生き生き子ども交流広場

- 日時 9月9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 子ども家庭局 青少年課 池本 真一 様
- 参加者 9名

今回は、フィンランド発祥のスポーツである「モルック」を体験しました。初対面の子供が多かった中、最初は戸惑いながらもモルックのピンであるスキttlを倒していくうちにハイタッチや大きな歓声をあげるなど、交流を深めていました。子供たちの感想文の中には初対面の相手とも仲良くなれた事やモルックをまた楽しみたいという意見がありました。



## 作品づくり 《筆文字講座》

## 女性セミナー

- 日時 9月13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 筆文字講師 川内 千代 様
- 参加者 20名

講師の指導により基本の書き方を学び、見本を見ながら練習した後に、学級生が予め考えていた文字を正書しました。好きなカラーの筆を使い丁寧に書いていきました。文字の飾りにはパステルを削ってコットンに付けて用紙の上にはばかしていくと素敵な作品に仕上がりました。作品はふれあいまつりに展示します。是非、見に来て下さい。



## ひまわり文庫どうぞ

沼市民センターでは、皆様に自由に本を読んで頂くために、図書コーナーがあります。小説、図鑑、絵本、文庫本などを置いています。3か月に1回北九州中央図書館より、入れ替えもありますので是非ご利用下さい。  
<貸出期間> 2週間 1人4冊まで



9月28日(木)に本の入れ替えがありました。

## 作品づくり《きれいな折り紙で正月飾り》 シルバースクール

- 日時 9月20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 沼市民センタークラブ おり姫 市野 榮子 様
- 参加者 14名



作品づくりに正月飾りの連獅子を作成しました。上半身と袴を折り紙で折りましたが、細かい作業でとても難しく苦勞していましたが市野先生やクラブ生の皆さんのお手伝いもあって正月らしい華やかな作品が出来上がりました。学級生の皆さんも作品の出来栄にととても満足されており新しい年は笑顔で迎えられたいと思います。



## ぬまのささやき...



秋といえば食欲の秋、芸術・スポーツの秋、読書の秋といわれますが、皆さんこの秋はどの様に過ごされますか。秋は食べ物が美味しい季節です。この時期旬を迎える食品にはサンマ、栗、ぶどうなどがあります。美味しい時期に旬のものを食すのはとてもありがたいことですね。芸術・スポーツの秋といえばセンターで行われているクラブはいかがでしょうか。参加者は楽しく活動されていますよ。ご興味のある方は見学も出来ますのでご相談下さい。センターには読書が出来るひまわり文庫があります。館内で読んでもいいですし貸し出しも一人4冊まで2週間出来ます。是非、センターにご来館下さい。この秋も楽しく充実した生活を送れるようにしていきたいですね