

令和5年10月1日発行

【開館時間】

月～金 9:00～22:00

土 9:00～17:00

【休館日】

日曜・祝日・年末年始

# 市民センターだより

## 第138号

# こうとく



北九州市立広徳市民センター  
〒802-0974

小倉南区徳力6-3-2

TEL: 964-0031 FAX: 964-0032

E-mail: koutoku-sc@ktqc01.net

発行責任者

山本 泰史

＜広徳校区まちづくり協議会＞

## 第9回広徳校区運動会

参加しよう！  
応援しよう！

日時：令和5年10月15日(日)

受付：9時～ 競技開始：9:30～

場所：広徳小学校運動場

(雨天は体育館で 室内靴をご持参ください)

町内会やまち協構成団体に申込みしてください

※市民センターでも申し込みできます。

参加者、応援者にはお土産があります。

必ず受付してください。

【競技・防災講話】

徒競走、玉入れ、パン食い競争、詰め放題

グランドゴルフ体験ホールインワン など

※来春小学校に入学予定のお子様は「新一年生いらっしやい」の競技(要事前申込み)があります。

お手伝い協力者も募集中！

＜お問合せ＞広徳市民センター

TEL: 964-0031 FAX: 964-0032

＜広徳市民センター生涯学習市民講座＞

## 手作りパン

日時：10月20日(金) 10:30～13:00

講師：西部ガス専任講師

参加費：400円(材料費)

持ち物：マスク、三角巾、お手拭き

パン持ち帰り用袋(ビニール袋)

★メニュー

- ・プレッツェル
- ・ホワイトチョコとオレンジピールパン
- ・チーズ饅頭



＜今後の予定＞

健やかな睡眠で不調を癒す (材料費 1,000円)

いつもの食から薬膳的效果を取り入れて、眠りの質を向上させ、爽やかな朝を迎えましょう。

12月18日(月) 10:00～12:30

年に1回は

受けましょう



予約が必要です！

## 広徳市民センター 特定健診・がん検診

【問合せ】小倉南区役所保健福祉課 ☎093-951-4125

検診の種類	予約	予約方法
無料 <b>特定健診</b> <b>11/15(水)</b> 大腸がん、前立腺がん、結核、肺がん、肝炎ウイルス、若者健診、基本健診 (種類や年齢によって有料の場合あり)	<b>10/3(火)</b> <b>午前9時から</b>	<b>インターネット予約</b> 北九州市 集団検診で検索 もしくは お電話(平日9時～17時) <b>集団検診予約センター</b> <b>☎ 0570-783-077</b> <b>または 093-953-6168</b>
有料 <b>胃がん検診</b> <b>11/1(水)</b> ×線検査のみ		

※先着順のため、定員に達した場合は予約受付を終了させていただきます。

## 令和5年度 こうとく文化祭

### 12月2日(土)・3日(日) 開催

詳細は11月1日号でお知らせします。

10月の予定 予定は変更になる場合があります

4(水) 広徳中学校運動会

市民講座(口腔ケアと血流改善のお話)

安全安心パトロール(昼間見守り)

7(土) 広徳校区紫川河畔清掃

12(木) 妊産婦・乳幼児なんでも相談

安全安心パトロール(夜間防犯)

15(日) 広徳校区運動会

18(水) 安全安心パトロール(昼間見守り)

19(木) 広徳ウォーキングの会(農事センター)

20(金) 市民講座(手作りパン)

26(木) 安全安心パトロール(夜間防犯)

29(日) 広徳小学校運動会

# 校区のお知らせ

広徳校区まちづくり協議会

<予定は変更になる場合があります>

## ○安全安心パトロール

地域の防犯、子ども達の安全のため、防犯パトロールや下校時見守りを行っています。みなさまのご協力をお願いいたします。

内容	10月
防犯パトロール 20:00～	12(木) 26(木)
見守り 14:45～	4(水) 18(水)

※天候不順などで、実施状況が不明の場合は、広徳市民センターまでお問い合わせくださいTEL:964-0031



## 夏まつりありがとう!

8月19日(土)に開催された「広徳校区夏まつり 盆踊り花火大会」が無事に終了しましたこと、地域の皆様にお礼申し上げます。浴衣姿の中学生、校長先生と楽しそうにお話する小学生、小さなお子さん連れのファミリーなど、会場の皆さんの笑顔が印象的でした。早朝からの会場設営、まつり運営や盆踊りへの参加、翌日の撤収まで、ご協力いただいた皆様、ご来場いただきました皆様、誠にありがとうございました。



## 全市一斉夜間非行防止パトロール ありがとうございました!

令和5年度の「全市一斉夜間非行防止パトロール」は3回行われ、延べ93名の方の参加がありました。町内会、民生委員児童委員、教育関係者、少年補導員、少年補導委員、PTA、おやじの会など地域のたくさんの方のご協力で無事終わることができました。誠にありがとうございました。

参加無料  
事前申込  
先着 15名

# 初心者向け

広徳市民センターで

# スマホ講座



日時	①令和5年11月1日(水) ②令和5年11月8日(水) ③令和5年11月15日(水) ④令和5年11月22日(水) 全4回、各回14時30分～17時です。 原則、全ての回にご参加ください。
会場	広徳市民センター
定員	15名(事前申し込みが必要です)
参加	参加無料 申込み・問合せは 広徳市民センターまで 電話 964-0031
主催	北九州市市民文化スポーツ局 生涯学習課

○ご自分のスマホをお持ちください。  
お持ちでない方は講座で準備します。

講座内容	テーマ
①日目	スマホの基本、カメラの操作、QRコード
②日目	安心・安全(セキュリティ)、詐欺メール・偽サイト、インターネット
③日目	アプリのダウンロード、マップの使い方、経路検索
④日目	LINEの使い方、無料電話・ビデオ通話、キャッシュレス

※日程は変更になる場合があります。

## 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  
☎951-4124へ

## 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

